



DIGITAL-ZEITUNG:
www.rundblick-hochsauerland.de

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

rundblick

HANSE STADT MEDEBACH

6. Jahrgang

Freitag, den 28. November 2025

Nummer 24 / Woche 48

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Interkommunale Ausbildungsbörse in Medebach ein voller Erfolg

Starke Zukunftsperspektiven für den Nachwuchs der Region



Foto: Hansestadt Medebach

Die diesjährige interkommunale Ausbildungsbörse der Städte Halenberg, Medebach und Winterberg hat am 6. November in der Schützenhalle Medebach zahlreiche junge Menschen angezogen und erneut ihre Bedeutung als wichtige Plattform für Berufsorientierung unterstrichen. Rund 550 Schülerinnen und Schüler der Klassen 8 bis 10 der Sekundarschule Medebach-Winterberg sowie der Jahrgangsstufe 10 des Gymnasiums Winterberg nutzten die Gelegenheit, sich umfassend über Ausbildungsmöglichkeiten und Berufsbilder in der Region zu informieren.

Bereits im Vorfeld hatten die drei Kommunen mit der Ankündigung „Interkommunale Ausbildungsbörse in Medebach - Zukunftschancen für junge Menschen aus der Region“ eingeladen. Das Versprechen eines vielfältigen Angebots wurde mehr als erfüllt: 42 Aussteller aus Handwerk, Industrie, Pflege, Verwaltung, Handel und Tourismus präsentierten ihre Unternehmen, gaben Einblicke in

Arbeitswelten und erläuterten Ausbildungswege sowie Praktikumsmöglichkeiten.

Die Schützenhalle verwandelte sich zwischen 9 und 14 Uhr in einen lebendigen Treffpunkt von Betrieben, Ausbilderinnen und Ausbildern sowie interessierten Jugendlichen. Die Schülerinnen und Schüler nutzten die Gelegenheit, direkt ins Gespräch zu kom-

men, Fragen zu stellen und Kontakte für Praktika oder zukünftige Bewerbungen zu knüpfen. Auch die Lehrkräfte und weitere Besucher zeigten sich beeindruckt von der Vielfalt und Offenheit der beteiligten Unternehmen.

Lesen Sie weiter auf Seite 2

Medebach
Winterberg
Halenberg

HUNECK

HÄUSLICHER PFLEGEDIENST

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 Prüflingenieur der GTÜ.



Prüf-
stützpunkt



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



DAT Prüf- und
Schätzungsstelle
Brilon

Fortsetzung der Titelseite

Die Wirtschaftsförderungen der drei Kommunen ziehen ein durchweg positives Fazit: Die Ausbildungsbörse habe erneut gezeigt, wie wichtig der persönliche Austausch zwischen Wirtschaft und Nachwuchs sei.

Gleichzeitig stärke die Veranstaltung die regionale Verbundenheit und trage dazu bei, junge Menschen frühzeitig für Karrierechancen vor der eigenen Haustür zu begeistern. Mit ihrem breit gefächerten An-

gebot und der etablierten Zusammenarbeit mit den örtlichen Schulen setzte die interkommunale Ausbildungsbörse ein starkes Zeichen für die Zukunft der beruflichen Ausbildung in der Region.

Bereits heute blicken Hallenberg, Medebach und Winterberg gespannt auf kommende gemeinsame Projekte - inklusive weiterer Formate, die den Austausch zwischen Wirtschaft und Schulen weiter stärken.

Titmaringhausen verabschiedet Ortsvorsteher Franz Imöhl



Titmaringhausen durch die ortsansässige Firma Frese, an das mittlerweile auch der Nachbarort Referinghausen angeschlossen ist. Für all dies waren viele Stunden Gespräche und etliche Anträge notwendig. Daneben gab es immer wieder viele kleinere und größere Aufgaben, die meist von der Bevölkerung gar nicht so wahrgenommen wurden, aber trotzdem erledigt werden mussten. Und Imöhl hat dies in all den Jahren gern gemacht, auch wenn es mal Gegenwind gab.

Zum Dank für sein unermüdliches Engagement wurde ihm nun vom Ort ein Präsentkorb überreicht. Blumen gab es außerdem für seine Frau Jutta, denn sie hat ihren Mann in den letzten Jahren oft entbehren müssen, wenn er wieder für das Dorf im Einsatz war.

Leider ist es in Titmaringhausen wie in vielen anderen Orten auch: Es wollte sich kein Nachfolger finden. So tritt nun zunächst das neue Stadratsmitglied Benedikt Große in Imöhls Fußstapfen und übernimmt das Amt des Ortsvorstehers. Dazu sucht der 40-jährige zur Unterstützung noch motivierte Gleichgesinnte, die ihn in Zukunft als Ortsbeirat unterstützen möchten. Wer also Lust hat, sich ehrenamtlich für Titmaringhausen zu engagieren, sollte sich bei Benedikt Große melden.

Außerdem wird es am 28. Januar 2026 eine Ortsversammlung geben, zu der alle Titmaringhäuser um 19:30 Uhr in den Jugendraum der Schützenhalle eingeladen sind. Sie bietet die Chance, gemeinsam darüber zu entscheiden, wie Titmaringhausen gestaltet und weiterentwickelt werden soll.

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**

Nach elf Jahren als Stadratsmitglied und 16 Jahren als Ortsvorsteher von Titmaringhausen trat Franz Imöhl auf eigenen Wunsch zurück und übergab sein Amt aus gesundheitlichen Gründen nun in jüngere Hände. Seit 2009, als er das Amt von Werner Lange übernahm, hat sich Imöhl immer mit viel Herzblut für seinen Heimatort eingesetzt und keine Angst vor großen Projekten gehabt. So fielen der Ausbau der Hellohquelle und der Brückenneubau zum Friedhof genau so in seine Amtszeit wie sein wohl größtes Projekt: Der Aufbau eines eigenen Fernwärmenetzes für Tit-



Winterzauber im LEbertiGO Aktivmuseum Niedersfeld

Wenn draußen Schneeflocken tanzen und die Lichter der Stadt im Winterglanz erstrahlen, lädt das **LEbertiGO Aktivmuseum Niedersfeld** zu einem ganz besonderen Erlebnis ein. Entdecken Sie faszinierende Ausstellungen, spannende Mitmachstationen und kreative Aktionen für die ganze Familie - drinnen warm, gemütlich und voller Überraschungen!
Am 07. Dezember heißt es „Lebkuchenhaus bauen mit Oma Müller“ - Ab 14.00 Uhr ist man für 25,- € Eintritt am Ende mit eigenem Lebkuchenhaus und Capri Sun dabei.

Ob als Ausflug in den Winterferien, Ziel für Familienbesuche oder kleines Abenteuer in der Adventszeit - hier wird Geschichte lebendig und Spaß ist garantiert. Kommen Sie vorbei und erleben Sie den Winter einmal anders! **LEbertiGO Aktivmuseum Niedersfeld** - Entdecken. Staunen. Mitmachen.
Wir wünschen eine besinnliche Adventszeit



Am Eschenberg 2a **LEbertiGO** Wtbg.-Niedersfeld

LEBKUCHENHAUS BAUEN MIT OMA MÜLLER

Am 7.12.2025
ab 14.00 Uhr

Für 25,- € inkl. Haus, Eintritt & Capri Sun

Anmeldung: info@lebertigo.de

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

Ihr besonderer Silvesterabend...

- Silvester Gala-Bufferet
- Pauschale mit ausgewählten Getränken
- Live-Band & Entertainment

- Mitternachtssnack
- Glas Sekt zum Jahreswechsel
- Kinderbuffet

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



Alle regionalen Spezialitäten produzieren wir vom Sauerländer Strohschwein oder vom Sauerländer Weiderind

Angebote vom 02.12. – 06.12.2025

• Frische Bratwurst grob	100 g	0,99 €
• Ia Sauerbraten nur aus der Keule	100 g	1,99 €
• Frische dicke Schweinerippe	100 g	0,69 €
• Kassler Stiel und Lummer mild gesalzen	100 g	1,19 €
• Rehkeulen aus Winterberger Wäldern	100 g	2,68 €
• Rehrücken aus Winterberger Wäldern	100 g	3,99 €
• Leberkäse zum braten	100 g	1,69 €
• Hausmacher Wildsalami auch mit Walnüssen	100 g	3,69 €

Freundliche Fleischereiverkäufer/-in ab sofort gesucht !

Jetzt schon an Weihnachten denken:

Wild aus Sauerländer Wäldern
Reh - Hirsch - Wildschwein

Frisches Geflügel - frische Schlachtkaninchen
Rinderfilet und Roastbeef

Bitte vorbestellen!

Angebote vom 09.12. – 13.12.2025

• Frisches Jägermett	100 g	1,28 €
• Paprikagulasch bratfertig	100 g	1,29 €
• Hirschkalbsbraten aus der Keule	100 g	2,99 €
• Blätterteigschnecken für den Backofen	100 g	1,59 €
• Wildbratwurst mit Bärlauch	100 g	1,79 €
• Röstzwiebelbratenaufschnitt	100 g	2,79 €

Hochsauerlandstraße 3
59955 Winterberg-Siedlinghausen
Telefon: 02983-1636

Öffnungszeiten: **Di. + Mi.** 08.00 - 12.30 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
Fr. 8.00 - 12.30 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr
Sa. 7.30 - 12.30 Uhr | **Mo. und Do.** GESCHLOSSEN



Zwei neue Messdiener in Berge

Medebach-Berge: In die Reihe der Messdienerinnen und Messdiener in Berge sind am Sonntag zwei neue Messdiener aufgenommen worden, die beide in diesem Jahr zur Erstkommunion gegangen sind. Pastor Abeler begrüßte sie feierlich in der Heiligen Messe mit Kinderkirche und spricht Ihnen Mut zu für den Dienst am Altar. Die Kirchengemeinde Berge freut sich über Leona Lingen und Lio Müller, die sich schon einige Zeit auf diesen Dienst vorbereitet haben.

Messdiener in der Kirche St. Johannes Evangelist Berge mit Pastor Abeler, Leona Lingen und Lio Müller.
Foto: Marina Lingen

Jeden Advent Rabatte sichern!

28.11. & 29.11.
25 % auf Freizeitbekleidung

05.12. & 06.12.
25 % auf Spielwaren

12.12. & 13.12.
25 % auf Schneeschieber

23.12. & 24.12.
40 % auf Weihnachtsdeko



Raiffeisen-Markt

Wir leben Nähe!

**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




MY HOME ROAST
www.myhomeroast.de

U. Hoppe
Zur Postwiese 17 | 59955 Winterberg
Mobil: 0157/54611871 | uwe.hoppe-handelsvertretung@web.de



Graz und die Steiermark sind Ziele der Kolpingfahrt 2026

Nun ist der Flyer für die siebentägige Fahrt nach Graz und in die Umgebung der Steiermark gedruckt.

Diese Bus-Tour geht von Dienstag, 12. Mai, bis zum Montag, 18. Mai 2026, als gemeinsame Fahrt der Kolpingsfamilie und dem Bus-Reisedienst Sälzer, Medebach. Es werden dabei in gewohnter Weise viele schöne Höhepunkte und ganz besondere Erlebnis-Orte angesteuert und besichtigt.

All dies geht aus dem Flyer hervor, der beim Sälzer-Reisedienst oder bei Richard Canisius abgeholt werden kann. Hier sind auch noch Anmeldungen für diese Fahrt möglich: 02982 / 87 21.

Es können dabei alle Interessierten mitfahren, auch Nichtmitglieder der Kolpingsfamilie und Personen aus der Umgebung Medebachs.

Richard Canisius, Pressewart der Kolpingsfamilie Medebach

Käse- & Weinabend der Landfrauen Medebach

Die Landfrauen des Ortsverbands Medebach nahmen mit 27 Teilnehmerinnen am Käse- & Weinabend im Milchmuseum der Upländer Bauernmolkerei in Usseln teil.

Im Rahmen der Verkostung wurden fünf Weißweine und vier Rotweine präsentiert, die hervorragend mit einer Auswahl verschiedener Käsesorten, darunter Chili-

und Pfefferkäse sowie Handkäse-Tartar, harmonierten. Ergänzt wurde das Angebot durch die Upländer Butter und eine Auswahl an Brotsorten einer Bäckerei aus Willingen.

Der Abend bot eine genussvolle Kombination aus regionalen Spezialitäten und geselligem Beisammensein, die bei allen Teilnehmerinnen großen Anklang fand.



Weihnachtsbaumverkauf

Wunderschöne Nordmantannen frischgeschlagen und zu günstigen Preisen zu erhalten bei:

Klaus Peter

Am Schützenplatz 21 in Wunderthausen

Verkauf Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr & Sa. 8 - 17 Uhr oder nach tel. Vereinbarung unter 02750/616 oder 0152/01394115.

Geschenk gesucht?

WEIHNACHTEN KOMMT IMMER SO PLÖTZLICH!

Unser Tipp: Der Winterberg Gutschein!
einzulösen in über 90 Betrieben

Der Gutschein ist erhältlich in der Tourist-Information Winterberg, im Bürgerbahnhof Winterberg und im Beratungszentrum Winterberg der Volksbank Sauerland eG und auch online auf www.winterberg.de/shop

www.winterberg.de
auch auf Instagram & Facebook

verbisla L111c

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

Sofort Bargeld

Schmuck & Uhren

DRÖGE

Hauptstr. 18 • Winterberg

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

Goldankauf & Trauringauswahl auch nach Vereinbarung • 02981 / 929 72 42

Altgold • Münzen • Zahngold
Besteck • D-Mark-Tausch 2:1
Vertrauen Sie nur dem Fachmann vor Ort!

Einladung zu einem Nachmittag mit Christian Casdorff

Eine Erinnerung an Albert Schweitzer zum 150. Geburtstag und 60. Todestag mit besonderen Augenmerk auf seine Frau Helene

Mitte Januar 1875 wurde Schweitzer als Pfarrhaus-Kind im Elsass geboren, Anfang September 1965 starb er in Lambarene, Gabun. Deswegen eine Vergegenwärtigung seines für viele Leben reichenden Lebenswerks. Philosoph, Theologe, Musiker und Musikwissenschaftler - alles mit dem Schreiben von dickleibigen Büchern untermauert. Mit 30 beginnt er dann noch ein Medizinstudium, um in Lambarene die berühmte Urwaldklinik zu eröffnen. Diese Veranstaltung setzt einen

besonderen Akzent. Wie Martin Luthers Geschichte ohne seine Katharina nicht richtig erzählt werden kann, so Schweitzers Geschichte nicht ohne seine Ehefrau Helene. Sein Lebensprojekt „Ehrfurcht vor dem Leben“ hat er mit ihr verwirklicht, auch wenn ihr Kranksein sie oft und lange von ihm trennte. In finsternen Zeiten war Schweitzer ein Störenfried gegen die Normalität des Krieges und der Atombewaffnung. Den Friedensnobelpreis bekam für das Jahr 1952 mit ihm eine wahrlich

würdige Person. Christian Casdorff wird von einem besonderen Ehepaar erzählen und zeigen, wie Lebenserfahrung und Lebensansichten sich hier reimen. Den (früher gerade in Deutschland üblichen) heroisierenden Goldrahmen wird er dabei weglassen. Zwischendurch wird C. Casdorff Musik von Lieblingskomponisten Schweitzers spielen: Bach natürlich (das dickleibigste seiner Bücher ist ihm gewidmet), etwas Mendelssohn und auch Walzerklänge seines Lehrers Charles-

Marie Widor und seiner Lehrerin Marie Jaëll.

„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe...“

Samstag, 22. November, 15 Uhr
Gemeindezentrum Ev. Friedens-
kirchengemeinde Hochsauerland
Medebach, Prozessionsweg 32
Kaffee und Kuchen werden gereicht, eine Anmeldung erbeten: Irmtraud Ruder, E-Mail: i.ruder@gmx.de
Gemeindebüro,
Telefon: 02982/8593 AB
Spenden erwünscht

REGIONALES

Wanderveranstaltungen vom 28. November bis 11. Dezember

Freitag, 28. November

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

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

19 bis 21 Uhr - Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg

20 bis 22 Uhr - Nachtwächter - Führung durch das historische Städtchen Hallenberg

Samstag, 29. November

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

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

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

14 bis 15:30 Uhr - Altstadtführung durch Winterberg

Sonntag, 30. November

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

Donnerstag, 4. Dezember

10 bis 12 Uhr - Geführte Winterwanderung, Winterberg

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

Freitag, 5. Dezember

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

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

19 bis 21 Uhr - Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg

Samstag, 6. Dezember

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

14 bis 15:30 Uhr - Altstadtführung durch Winterberg

Sonntag, 7. Dezember

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

Dienstag, 9. Dezember

19 bis 21 Uhr - Geführte Schneeschuhwanderung im Mondschein, Winterberg

Donnerstag, 11. Dezember

10 bis 12 Uhr - Geführte Winterwanderung, Winterberg

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

Informationen, Anmeldung und Buchung bei der Tourist Information Winterberg, 02981 92500, info@winterberg.de oder direkt online buchen <https://www.winterberg.de/aktivitaeten-wohlzufuehlen/erlebnis-buchen/#>

Einige Wanderungen finden je nach Witterung und Schneeverhältnissen statt. Bei nicht ausreichender Schneelage behalten wir uns eine Absage der Wanderung/en vor. Alle Angaben ohne Gewähr

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

WEIHNACHTSZAUBER

6. & 7. DEZEMBER 2025



MEDEBACH

MEDEBACHER MARKTPLATZ

Medebacher Weihnachtszauber

Der Medebacher Weihnachtszauber lädt vom 5. bis 7. Dezember dazu ein, die Vorweihnachtszeit in stimmungsvoller Atmos-

phäre zu genießen. Vor der romantischen Kulisse der Pfarrkirche St. Peter und Paul und dem historischen Amtsgericht er-

strahlt der Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz in einem Lichtermeer, das Groß und Klein verzaubert.

Ein Wochenende voller Highlights
Festlich geschmückte Holzhütten bieten eine Vielzahl an Leckereien, Dekoartikeln, Geschenkideen



Medebach
Oberstr. 3
T 02982 8723

Althaus
Fit auf Schritt und Tritt

Urlaub für die Füße!
...mit Orthopädie-Schuhtechnik Althaus

Wir wünschen einen schönen Aufenthalt auf dem Medebacher Weihnachtszauber!

brieden
bad - heizung - kälte

Kapellenstr. 11 · 59964 Medebach
www.brieden-haustechnik.de

HUNOLD
MALERBETRIEB

Ihr Meisterbetrieb seit 1934

Wir wünschen viel Freude auf dem Medebacher Weihnachtszauber und eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit!

www.hunold-malerbetrieb.de

Nordwall 31a
59964 Medebach
Tel. 02982-8371

EUNOVA
- Herrenbekleidung -

Südwall 1a
59964 Medebach
Fon 02982 - 736

WEIHNACHTSZAUBER MEDEBACH



Medebacher Weihnachtszauber

- Heiße Getränke
- DJ Robin Jungmann am Samstag von 19-24 Uhr
- Leckeres Essen
- Besuch des Nikolaus
- Die Kuckucksknaben
- Clownshow
- Handgemachte Geschenke
- Weihnachtliche Musik
- Beleuchteter Weihnachtskonvoi
- Riesen-Hüpfburg

Freitag, 5.12. 17-22 Uhr (Warmup-Party)
Samstag, 6.12. 12-19 Uhr
Sonntag, 7.12. 11-19 Uhr
Marktplatz Medebach

westenergie VELTINS Sparkasse Sauerland PADBERG + PALATEC Logistik GmbH Volksbank Sauerland eG Medebach



und regionalen Produkten. Es wartet eine bunte Mischung aus Geselligkeit, Unterhaltung, Musik und kulinarischen Köstlichkeiten. Ebenso lädt der Einzelhandel zum verkaufsoffenen Sonntag ein.

In diesem Jahr sorgt außerdem eine **Riesen-Winterhüpfburg** **mit** **auf dem Marktplatz** für besondere Freude bei den kleinen Besucherinnen und Besuchern.

Das Programm im Überblick **Freitag, 5. Dezember**

17 Uhr - Offizielle Eröffnung mit einer stimmungsvollen Afterwork-Warm-up-Party

Ab 18 Uhr - Live-Musik mit den Kuckucksknaben

Samstag, 6. Dezember

12 Uhr - Einfahrt der festlich geschmückten Weihnachts-LKWs

Ab 13 Uhr - Luftballonbasteln mit Clown Bubu

14 Uhr - Lustige und herzerwärmende Clownshow mit Clown Bubu

15:15 Uhr - Besuch des Nikolaus

16 Uhr - Weihnachtsmusik mit dem Musikzug Medebach

17 Uhr - Große Trecker- und LKW-Lichterfahrt

*Unser Werkstatt-Team wünscht viel Spaß auf dem
Medebacher Weihnachtszauber
 und eine ruhige Advents- und Weihnachtszeit!*

Kniesburgers

Tel. 02982 8436 · Fax 02982 3393
 Oberstraße 82 · 59964 Medebach

Neu & Gebrauchtwagen · Reparaturen aller Art
 TÜV Abnahme · Reifendienst · Tankstelle · Shop · Wagenpflege

**Wir suchen motivierten Mitarbeiter
 ab Frühjahr 2026**



ISENBERG
 GmbH & Co. KG
Bauunternehmung

- Erdarbeiten
- Maurerarbeiten

- Betonarbeiten
- Pflasterarbeiten

Landwehr 5 · 59964 Medebach
 Tel.: 02982 - 41142 · www.isenberg-bau.de

WEIHNACHTSZAUBER MEDEBACH

Ab 19 Uhr - Stimmungsvoller Partyabend mit DJ Robin Jungmann
Sonntag, 7. Dezember

11-13 Uhr - Kinderbasar in der Touristik Medebach

11:30 Uhr - Gemeinsames Singen mit dem Kinderchor unter Werner Komischke

13-14 Uhr - Auftritt der Alphornbläser

14-15 Uhr - Musikalische Darbietung der Jagdhornbläser

Kern-Öffnungszeiten der Verkaufshütten

Samstag: 12 bis 19 Uhr

Sonntag: 11 bis 19 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie

Ob bei wärmendem Glühwein, regionalen Spezialitäten oder beim Stöbern nach einzigartigen Geschenken - der Medebacher Weihnachtszauber verspricht unvergessliche Stunden. Besonders die Kinder können sich auf magische Momente freuen.

Vielfalt an Ausstellern

Das Angebot an regionalen Produkten lässt keine Wünsche offen.

Für das leibliche Wohl sorgen deftige und süße Speisen sowie kalte und heiße Getränke.

Lassen Sie sich verzaubern und feiern Sie mit uns die Vorfreude auf Weihnachten. **Der Eintritt ist frei!**

Wir danken an dieser Stelle unseren Sponsoren:

Westenergie, Veltins, Padberg+Palatec, Sparkasse Mitten im Sauerland, Volksbank Sauerland eG, Stadt Medebach

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
 - Das Organisationsteam des Medebacher Weihnachtszaubers -



Die Geschenkidee zu Weihnachten!



Schnellbucher
bis zum
04.12.2025
ab
118,90 €

1 TAG KINKY BOOTS - EINE SHOW DIE MUT MACHT

Im Metronom Theater Oberhausen, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 3, Fr. weitere Preiskategorien auf Anfrage - Ermäßigung für Kinder, Schüler, Studenten, Senioren und GdP ab 70%

Donnerstag 22.01.2026 12:00 - 00:30 Uhr
Freitag 23.01.2026 Vorstellung 19:00 Uhr
 Preis pro Person ab 128,90 €



Schnellbucher
bis zum
19.02.2026
ab
120,90 €

1 TAG ABENTEUROLAND - DAS MUSICAL MIT DEN HITS VON PUR

Im Metronom Theater Oberhausen, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 3, Aufpreis PK 1: 20,00 €, Aufpreis PK 2: 10,00 €

Mittwoch 22.04.2026 12:00 - 00:30 Uhr
 (Vorstellung um 19:30 Uhr)

Preis pro Person 119,90 €



Schnellbucher
bis zum
10.12.2025
ab
104,90 €

1 TAG DIE MUSIKPARADE 2026 - Köln

In der Lanxess Arena Köln, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 2, Aufpreis PK 1: 10,00 €

Sonntag 01.02.2026 11:00 - 21:00 Uhr
 (Vorstellung um 15:00 Uhr)
 Preis pro Person 114,90 €



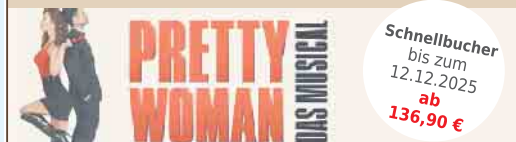
Schnellbucher
bis zum
21.05.2026
ab
109,90 €

1 TAG RONCALLI - CIRCUS MEETS SCHLAGER

Im Metronom Theater, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 5, Aufpreis PK 3: 17,00 €, Ermäßigungen auf Anfrage

Mittwoch 02.09.2026 12:00 - 23:30 Uhr

Preis pro Person 119,90 €



Schnellbucher
bis zum
12.12.2025
ab
136,90 €

1 Tag PRETTY WOMAN DAY - EIN BEZAUBERNDER TAG NUR FÜR FRAUEN !!!

Im Centro, inkl. Busfahrt, Frühstücksbuffet, etwas Freizeit und Sitzplatzkarte der PK 3, Aufpreis PK 1: 30,00 €

Samstag 28.02.2026 7:00 - 21:00 Uhr
 (Vorstellung um 15:00 Uhr)

Preis pro Person ab 146,90 €



Schnellbucher
bis zum
03.09.2026
ab
118,90 €

1 TAG DIE PÄPSTIN - DAS MUSICAL IN OBERHAUSEN

Im Metronom Theater, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 2, Aufpreis PK 1: 30,00 €, Ermäßigungen auf Anfrage

Mittwoch 04.11.2026 12:00 - 23:59 Uhr
 (Vorstellung um 18:30 Uhr)

Preis pro Person ab 128,90 €



Schnellbucher
bis zum
18.02.2026
ab
109,90 €

1 TAG ABBAMANIA THE SHOW - DANCING QUEEN

In der Rudolf Weber Arena Oberhausen, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 3, weitere Preiskategorien auf Anfrage

Dienstag 14.04.2026 12:00 - 00:30 Uhr
 (Vorstellung um 19:30 Uhr)

Preis pro Person ab 119,90 €



Schnellbucher
bis zum
20.11.2026
ab
129,90 €

1 TAG DIE SCHÖNE UND DAS BIEST DAS DEUTSCHE ORIGINAL IN OBERHAUSEN

Im Metronom Theater, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 3, Aufpreis PK 1: 25,00 €, Ermäßigungen auf Anfrage

Dienstag 29.12.2026 12:00 - 00:30 Uhr
 (Vorstellung um 19:30 Uhr)

Preis pro Person ab 139,90 €

SÄLZER REISEN

Busreisen mit VerwöhnService!

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

PÖLLMANN
RESTAURANT
CAFÉ

Wir wünschen viel Spaß
auf dem Medebacher
Weihnachtszauber und
eine ruhige Adventszeit!

Niederstraße 9
59964 Medebach
Tel. 02982 / 8540

Jugendliche aus dem Hochsauerlandkreis treffen junge Menschen aus Jerusalem

Jetzt anmelden zur internationalen Jugendbegegnung 2026/2027

Hochsauerlandkreis. Das Team der Jugendförderung des Hochsauerlandkreises lädt Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren zu einem besonderen Austauschprojekt ein: einer Jugendbegegnung mit jungen Menschen aus Jerusalem. Die Begegnung bietet spannende Einblicke, neue Freundschaften und unvergessliche Erfahrungen - ganz im Zeichen von Demokratie, Verständigung und interkulturellem Lernen. Im Mittelpunkt der Begegnung stehen Themen, die junge Menschen bewegen: Demokratie und Mitbestimmung, Bildung und Zukunft, Selbstwirksamkeit und Engagement sowie Völkerverständigung und Abbau von Vorurteilen. Neben inhaltlichen Workshops und gemeinsamen Projekten kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Geplant sind unter anderem Natur-Erlebnisse im Hochseilgarten, ein Besuch im Escape Room in Paderborn sowie ein fünftägiger Ausflug nach Berlin mit vielen Highlights - darunter der Besuch des Deutschen Bundestages. Die Teilnehmenden wohnen während des Aufenthalts bei Gastfamilien im Hochsauerlandkreis.

Zwei Teile - ein gemeinsames Erlebnis

Die Jugendbegegnung ist in zwei Teile gegliedert, an denen die Teilnehmenden einzeln oder vollständig teilnehmen können:

- Besuch der israelischen Gruppe im Hochsauerlandkreis: Sommerferien 2026, genaue Informationen erhalten Interessierte bei dem Team der Jugendförderung, Aktionen und Ausflüge quer durch den HSK.
- Gegenbesuch in Jerusalem: 27. Dezember 2026 bis 6. Januar 2027. Spannendes Pro-

gramm mit Einblicken in Kultur und Alltag vor Ort.

Der Gegenbesuch im Jahr 2027 findet nur statt, wenn es die Sicherheitslage zulässt. Dazu steht der Hochsauerlandkreis in engem Austausch mit israelischen Fachstellen und dem Auswärtigen Amt. Jugendliche, die Lust auf Begegnung, Austausch und neue Erfah-

rungen haben, können sich ab sofort anmelden. Weitere Informationen zu Teilnahmebedingungen und Anmeldung erhalten Interessierte bei Ilona Hanses, 0291/94 5949 oder Christian Schulte-Backhaus, 0291/941282 und per E-Mail jugendfoerderung@hochsauerlandkreis.de oder auf www.young-hsk.de.



Jugendliche aus dem Hochsauerlandkreis treffen junge Menschen aus Jerusalem. U.a. steht ein fünftägiger gemeinsamer Ausflug nach Berlin auf dem Programm. Foto: HSK

Irrtümer beim Strom sparen - richtig oder falsch?

Verbraucherzentrale NRW klärt über Stromsparmythen auf

Sparen bei den Stromkosten hat im Alltag vieler privater Haushalte eine hohe Bedeutung. Doch einige überlieferte Tipps und Verhaltensweisen entpuppen sich häufig als Irrtum oder haben gegenteilige Effekte. „Wichtig ist, sich zu informieren, seine Verhaltensweisen kritisch zu prüfen und Schritt für Schritt die eigenen Stromsparroutinen im Alltag zu finden und anzuwenden“, sagt Dr.

Konstantin von Normann, Leiter der Beratungsstelle Troisdorf der Verbraucherzentrale NRW. Doch was sind gängige Irrtümer rund um Strom sparen im Haushalt? **Irrtum1: Licht an- und ausschalten verbraucht mehr Strom als Licht brennen zu lassen**

Stimmt nicht! Das gilt weder für moderne LED- noch für Halogenlampen. Leuchtmittel, die ausgeschaltet sind, verbrauchen immer

weniger Energie als brennende. Wer beim Verlassen eines Raumes die Beleuchtung ausschaltet, spart Strom und damit bares Geld. Der Irrtum stammt noch aus der Zeit der als Energiesparlampen bekannten Kompaktleuchtstofflampen. Bei diesen erhöhte ein häufiges An- und Ausschalten den Stromverbrauch und verkürzte ebenso ihre Lebensdauer.

Irrtum 2: Ungenutzte Ladegeräte in der Steckdose verbrauchen keinen Strom

Nein! Der Energieverbrauch bei einem Smartphone- oder Tablet-ladekabel ohne aktiven Ladevorgang ist zwar kaum messbar. Allerdings verbrauchen alle im Stromnetz befindlichen elektrischen Geräte auch im Leerlauf Energie. Wer mehrere Ladegeräte im Haushalt nutzt, kann die Netzteile nach Gebrauch wieder aus der Steckdose ziehen oder dafür stromsparende, abschaltbare Steckdosenleisten einsetzen. Damit lassen sich alle Geräte in einem Schritt vom Stromnetz trennen.

Irrtum 3: Geräte im Standby-Modus kosten kein Geld

Entspricht nicht der Wahrheit! Standby-Geräte wie Fernseher, Musikanlage, Spielkonsole und andere Geräte im Haushalt laufen im Standby im Bereitschaftsmodus weiter. Eine abschaltbare

Steckdosenleiste schafft Abhilfe. Beim Internet-Router, der nie ganz ruht, kann man in den Einstellungen in den Stromspar-Modus wechseln. Denn der jährliche Stromverbrauch eines Routers ist ähnlich hoch wie der eines Kühlschranks.

So lässt sich der Stromverbrauch nachts, wenn der Router keine aktive Funktion hat, per Programmierung reduzieren.

Irrtum 4: Backofen vorheizen ist immer notwendig

Fast nie! Meist steht dies als Zubereitungstipp auf vielen Back- und Kochrezepten und auf Verpackungen von Fertigprodukten. Bis auf wenige Rezeptausnahmen wie beispielsweise Blätterteig, bei dem es auf eine hohe Temperatur von Beginn an ankommt, gelingen die Produkte auch so bei gleichem Geschmack. Ein Nachteil beim Vorheizen: Man wartet oft zu lang, bis etwa Fertigprodukte in den Backofen gestellt werden und verbraucht unnötig Energie. Grundsätzlich empfiehlt sich ein Blick in die Bedienungsanleitung des Gerätes. In der Regel finden sich dort Temperatur- und Zeitempfehlungen und Anregungen zum energiesparenden Backen.

Irrtum 5: Eco-Programm bei Wasch- und Spülmaschinen läuft zu lange und spart keinen Strom

2 x Konzertfilm in einer Woche

Am Mi., 03.12.2025, 19.30 Uhr -
Marius Müller Westernhagen 1989

Am Fr., 05.12.2025, 19.30 Uhr -
The world of Hans Zimmer



filmtheater

WINTERBERG

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

Stimmt nicht. Bei Waschmaschinen im Eco-Modus beruht die längere Waschkdauer auf längerem Einweichen der Wäsche und häufigerem Hin- und Herschaukeln der Trommel. So wird eine höhere Aufheizenergie vermieden, weil die reinigende Bewegung der Trommel weniger Energie benötigt als das Aufheizen des kalten Wassers auf 60 Grad Celsius. Ähnliches gilt bei Spülmaschinen im Eco-Programm: Die häufigere und längere Bewegung der Sprüharms benötigt weniger Strom als das Aufheizen des Wassers im Normalbetrieb.

Irrtum 6: Tiefkühltruhe kühlt besser je niedriger die Temperatur ist

Nein! Beim Tiefkühlen sind minus 20 Grad nicht besser als minus 18 Grad Celsius für die Haltbarkeit von tiefgekühlten Lebensmitteln.

Das Wachstum von Mikroorganismen wird bei minus 18 Grad Celsius vollends gestoppt, eine niedrigere Temperatureinstellung verbraucht daher unnötig Strom. Wichtig ist, dass man Türen von Gefrierschränken nicht zu lange geöffnet hat und nach dem Füllen und Entnehmen von Lebensmitteln schnell wieder schließt. So bleibt die Kühltemperatur konstant und es sammelt sich weniger Eis an. Hat sich bereits Eis im Kühlfach gebildet, hilft Abtauen beim Energiesparen.

Weiterführende Infos:
Strom sparen im Haushalt: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/10734>
Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter: www.verbraucherzentrale.nrw/veranstaltungen
Verbraucherzentrale NRW e.V.

Auf dem Parkplatz gilt nicht automatisch „rechts vor links“

Der Einkauf, ein kurzer Stopp beim Baumarkt oder Supermarkt - was gilt auf Parkplätzen eigentlich im Hinblick auf die Vorfahrt? Viele verlassen sich auf die Regel „rechts vor links“, wie sie aus dem Straßenverkehr bekannt ist. Tatsächlich gilt diese Regel auf Parkplätzen nur sehr eingeschränkt.

„Straßencharakter“ fehlt - daher keine generelle Vorfahrtsregel

Die Vorfahrtsregel „rechts vor links“ ist in der Straßenverkehrsordnung (StVO) in § 8 Abs. 1 Satz 1 verankert und gilt an jeder Kreuzung oder Einmündung von Straßen ohne besondere Verkehrszeichen.

Der Bundesgerichtshof (BGH) hat jedoch entschieden, dass auf öffentlichen Parkplätzen grundsätzlich keine „Straßen“ im Sinne der StVO vorliegen, weil dort keine Fahrbahnen mit fließendem Verkehr bestehen, sondern weit über-

wiegend Rangier- und Parkplatzbewegungen.

Folglich gilt „rechts vor links“ dort nicht automatisch.

Stattdessen gelten Rücksicht und Kommunikation

Weil keine allgemeine Vorfahrtsregel greift, heißt das:

Autofahrer müssen besondere Vorsicht walten lassen und mit unklaren Situationen rechnen.

Oft gilt die Regeln der gegenseitigen Rücksichtnahme (§ 1 StVO): Wer fährt - wer rangiert? Wer steht - wer fährt los? Ein Blickkontakt oder eine Handbewegung kann helfen.

Betreiber oder Grundstückseigentümer können durch Beschilderung oder Bodenmarkierungen eigene Vorfahrtsregeln festlegen. In solchen Fällen gilt dann die jeweilige Regelung.

Wenn Sie auf einem größeren Park-

platz, zum Beispiel eines Supermarkts oder eines Parkhauses, unterwegs sind, gehen Sie davon aus: Es ist keine klassische Straße mit Regel-Kreuzung.

Fahren Sie langsam, achten Sie auf Fußgänger, Fahrzeuge beim Rangieren sowie auf verdeckte Sicht-Situationen, wie zum Beispiel zwischen geparkten Fahrzeugen.

Seien Sie bereit, anderen Autos Vorrang zu gewähren - auch wenn formal keine Vorfahrtsregel gilt. Prüfen Sie, ob Hinweisschilder oder Bodenmarkierungen auf dem Parkplatz vorhanden sind, die eine bestimmte Vorfahrtsregel oder Fahrtrichtung vorgeben.

Auch wenn viele Autofahrer reflexhaft davon ausgehen, dass „rechts vor links“ überall gilt - auf einem Parkplatz ist diese Vorfahrtsregel nicht automatisch anwendbar. Wer vorausschauend fährt und Rück-

sicht nimmt, kann das Risiko von Missverständnissen oder Unfällen deutlich reduzieren. Ein kurzer Blick und etwas Rücksicht reichen oft, um sicher durch den Parkplatzalltag zu kommen.



Advent mit dem VdK Ov Siedlinghausen

Liebe Mitglieder und Freunde des Sozialverband VdK-Ortsverband Siedlinghausen, zur Einstimmung auf die Vorweihnachtszeit möchten wir Sie mit Ihren Familien und Freunden herzlich zu unserer Mitgliederehrung im adventlichen Rahmen am Sonntag, 30. November, um 17 Uhr in den Gasthof Lingenauber in Siedlinghausen einladen.

Achtung! Der Termin wurde wegen Terminüberschneidung vom 28. November auf den 30. November verlegt.

Unter dem Motto „Aus dem Dunkel ins Licht“ erwartet uns eine kurzen Weihnachtsgeschichte, musikalischen Begleitung und ein Fotorückblick vom letzten Herbstfest in Wüllner's Hütte und unserer Tagesfahrt ins Bergische Land mit Schwebefahrt in Wuppertal und dem Mariendom von Neviges.

Für 10-jährige Treue zum VdK dürfen wir ehren:

Harald Ahsmann-Birkenhauer, Hubert Bette, Marei Galura-Ritter, Racine Köster, Helga Leisse, Urs Nieder, Martina Pieper

Für 15-jährige Treue zum VdK dürfen wir ehren:

Claudia Hibbel, Johannes Kaspari, Katja Pankow, Reinhard Schlums, Karl Steinhausen

Für 20-jährige Treue zum VdK dürfen wir ehren:

Roland Buhl, Susanne Buhl, Marlies Caspari, Christiane Dahbrock-Geilen, Mechthild Kleine, Hannelore Kolbe, Friedrich-Wilhelm Köster, Norbert Stratmann

Für 25-jährige Treue zum VdK dürfen wir ehren:

Monika Barbara Meister

Für 30-jährige Treue zum VdK dürfen wir ehren:

Franziska Osebold

Es ist ein gemeinsames Essen ge-

plant, der Kostenbeitrag für Mitglieder des Ov-Siedlinghausen beträgt 9,50 Euro, für Nichtmitglieder 16,50 Euro. Um besser planen zu können, bitten wir um **Anmeldung** bei Thomas Zimmermann, 0171 8972737, WhatsApp oder E-Mail: info@tzi-werbung.de, bei

Antonius Prior, 02983 1565 oder den zuständigen Betreuern. Ein Zubringerdienst aus dem Siedlinghauser Bereich wird angeboten. (Antonius Prior, 0170 8423874). Sollte es sich jemand kurzfristig überlegen, ist man auch ohne Anmeldung herzlich willkommen.

Hallenberger Erzähltreff im Advent

kfd Hallenberg und Förderverein Hallenberg e. V. organisieren gemeinsames vorweihnachtliches Treffen

Dass die Hallenberger Geschichte auch heute noch viele Bürgerinnen und Bürger in ihren Bann zieht, zeigte sich einmal mehr beim letzten Hallenberger „Outdoor“-Erzähltreff. Mehr als 30 Interessierte nahmen im Sommer an der geschichtlichen Wanderung durch die Hallenberger Gemarkungen entlang Struth, Wache und Hoger teil. Nach diesem erfolgreichen Tag freut sich der Förderverein Hallenberg e.V., den nächsten Hallenberger Erzähltreff gemeinsam mit der kfd Hallenberg zu organisieren und zu gestalten.

Ein besonderer Anlass, an vergangene Zeiten zurückzudenken, ist immer auch die Vorweihnachtszeit. Viele Erinnerungen an die Weihnachten der Kindheit sind

eng verknüpft mit der lokalen Geschichte, mit Bräuchen, historischem Liedgut, Familienerinnerungen oder einfach mit gemeinsamen Erlebnissen im Ort. Unter dem Motto „Früher war mehr Larmetta“ findet dazu am 5. Dezember um 16:30 Uhr ein gemeinsames Zurückdenken an die Weihnachten vergangener Tage in gemütlicher Runde im Kump Hallenberg statt. Bei warmen Getränken und Plätzchen werden in vorweihnachtlicher Atmosphäre erzählerische Schätze - mal heiter, mal nachdenklich - miteinander geteilt. Gerne dürfen eigene Geschichten, Fotos und andere weihnachtliche Erinnerungsstücke mitgebracht werden, um diesen gemeinsamen Erinnerungsabend so lebendig wie möglich zu gestalten.

Familien ANZEIGENSHOP

Wir trauen uns am 18.05.2030 in Bonn um 15:00 Uhr in der Paulus Kirche

NICOLETTE RUFUS

Der Petrus in der Paulus Kirche

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

HALLO Welt

Wir trauen uns heute hier die Geburt unserer Zwillinge

10:35 Uhr 2770 g 40 cm

GEBURT 12.1 43 x 90 mm ab 52,00*

DANKSAGUNG

Für die wohlwollenden Bewirte der Anteilnahme beim Tode meines geliebten Vaters, unseres guten Schwelgenvaters und Großvaters

Michael Musterfeld

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

WOHNUNG!

Andere Maispette Wohnung, 3 Z. 125 qm, 2-Personenhaus, Full-Access, komplett, großer Balkon, Gartengeschütz, neu renoviert, gut gelegen, 8.500,- €

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





Ein langes Leben für klimafreundliches Parkett

Parkett ist äußerst vielseitig. Je nach Holzart, Versiegelung und Verlegemuster wirkt es mal modern und klar, mal klassisch, mal nordisch-schlicht, mal rustikal. Doch nicht nur die Optik ist ein wichtiges Entscheidungskriterium: Bei richtiger Pflege ist dieser Bodenbelag äußerst langlebig und obendrein klimafreundlich, wie der Verband der Deutschen Parkettindustrie (vdp) erklärt.

Parkett überdauert Generationen

Wer gerne Museen, Schlösser und Herrenhäuser besichtigt, kennt die kunstvoll verlegten Parkettböden, die nach dem Fußgetrappel mehrerer Jahrhunderte immer noch prächtig aussehen. Aus Vollholz gefertigt sind sie äußerst langlebig und bei Bedarf wieder aufgearbeitet worden. Auch heute noch werden massive Holzböden verlegt. Daneben erweist sich Mehrschichtparkett ebenfalls als sehr robust. Für ein langes Leben sorgt die Nutzschicht des Holzbodens, die mehrfach abgeschliffen werden kann.

Dabei gilt: je dicker diese Schicht, desto öfter. Schon bei einem Minimum von 2,5 Millimetern ist genug Spielraum für mehrere Renovierungen. Alles, was es braucht, sind ein Schleifgang und eine erneute Versiegelung - am besten vom fachkundigen Handwerker durchgeführt. In einer neuen Studie hat der vdp gemeinsam mit dem Bundesverband Parkett und Fußbodentechnik die Lebensdauer von unterschiedlichsten Parkettböden untersucht und bestätigt:

Bei guter Pflege bleibt der Bodenbelag über Generationen schön und kann auch noch von Enkeln und Urenkeln verwendet werden. „Ist die Nutzschicht des Parketts mindestens fünf Millimeter dick, kann Parkett tatsächlich 70 Jahre und länger genutzt werden“, erklärt vdp-Vorsitzender Michael Schmid.

Die lange Lebensdauer des Parketts macht es nicht nur zu ei-

ner guten Investition, sondern auch zum Gewinn für den Klimaschutz. Denn solange das Parkett verbaut ist, bindet es den Kohlenstoff im Holz, den der Baum während seiner Wachstumsphase gespeichert hat. Wer diesen Bodenbelag verlegt, trägt somit zum Umweltschutz bei und verbessert die Klimabilanz des Eigenheims. Apropos Klima: Der Naturstoff Holz ist nicht nur ein umweltfreundliches Baumaterial. Er sorgt obendrein für ein wohltuendes Raumklima, in dem es sich angenehm lebt.

Leicht zu pflegen

Um über Generationen in den Genuss vom warmen Holz unter den Füßen zu kommen, muss man sein Parkett entsprechend pflegen. Egal, ob lackiert, geölt oder geölt: Eine wöchentliche Reinigung mit dem Staubsauger zählt zu den Basics. Regelmäßiges Wischen befreit den Boden zudem von Kaffeefflecken und den Abdrücken von Hundepfoten, pflegt ihn aber auch gleichzeitig. Je nach Versiegelungsart und Hersteller empfehlen sich unterschiedliche Reinigungs- und Pflegemittel. Wischlappen und Mob dürfen dabei nur nebelfeucht, aber nicht nass sein.

Um Kratzer auf dem Parkett zu vermeiden, sollten Tische und Stühle, Sessel und Sofas Filzgleiter erhalten. So lassen sie sich verrücken, ohne dass der Holzboden Schaden nimmt. Entsteht doch einmal eine Delle oder ein Kratzer, sollte diese Stelle repariert werden - nicht nur um die Optik zu bewahren,



sondern auch um das Holz zu schützen. Stärker beanspruchte Laufwege brauchen trotz guter Pflege irgendwann eine Aufarbeitung. Bei geöltem Holz reicht eine partielle Auffrischung, bei lackiertem Holz muss die gesamte Fläche geschliffen und neu versiegelt werden. So ist der Lieblingsboden immer noch schön, wenn die Einrichtung längst ausgetauscht wurde. Verband der Deutschen Parkettindustrie e.V. (vdp)

Nach einem Abschleiff glänzt Parkett wieder wie neu. So kann es viele Jahrzehnte verwendet werden. Foto: Pallmann

FRANK BEULEN

Heizöl · Diesel · Pellets

MEDEBACH

Tel. 02982-41254

HALLENBERG

Tel. 02984-610



Kosten sparen mit MIETGERÄTEN

JETZT AUCH IN HALLENBERG!

Reservieren Sie über den QR-Code oder unsere Website!



www.cfmoescheid.com/service/mietgeraete

C.F. MÜSCHEID

Alles zum Bauen und Renovieren

Kleine Fertighäuser funktional geplant

Viel Wohnkomfort auf wenig Grundfläche



Malerwerkstätten
Christopher Seston GmbH

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



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

Bad Honnef. Kleine Häuser entfalten Größe, wenn man den Raum geschickt nutzt. Ein kompaktes Eigenheim mit durchdachtem Grundriss berücksichtigt die täglichen Abläufe und Bedürfnisse der Bewohner und bietet hochwertigen Wohnraum auf kleiner Fläche. Das bringt Vorteile. „Auch ein kleines Haus kann großen Komfort und alle Vorzüge eines Eigenheims bieten. Es kommt auf die individuelle Planung an, die beim Fertighausbau heute Lösungen für jeden Bedarf bietet“, sagt Achim Hannott, Geschäftsführer des Bundesverbandes Deutscher Fertigbau (BDF). So profitieren Hausbesitzer bei Baukosten, Energieverbrauch und Machbarkeit.

Kosteneffizienz und nachhaltige Bauweise

Kleine Fertighäuser überzeugen zunächst einmal bei den Kosten: Weniger Wohnfläche bedeutet geringerer Materialbedarf, niedrigere Baunebenkosten sowie re-

duzierte Betriebs- und Instandhaltungskosten - gerade auch die Heizkosten sinken spürbar. Kompakte Häuser sind häufig durch optimierte Fensterflächen, geringe Außenfläche und kleine Innenräume energieeffizienter. „Weniger Wohnfläche bedeutet weniger Energie- und weniger Heizbedarf, das schont die Umwelt und die Haushaltskasse“, erklärt Achim Hannott.

Funktionalität aufgrund durchdachter Grundrisse

Damit kleine Häuser gut funktionieren, muss der Grundriss effizient sein. Der vielgenutzte Wohnbereich bietet offen gestaltet mit Verbindung zur Küche ausreichend Bewegungsfreiheit. Bei Bad, Küche und Schlafzimmer zählen Funktionalität und ausreichend Stauraumlösungen. Durchdachte Räume können mehrere Funktionen erfüllen - etwa ein kombinierter Wohn-Ess-Bereich oder ein integrierter Arbeitsplatz.

Für eine großzügige optische Wirkung ist der Übergang zwischen Innen- und Außenbereich entscheidend. Hannott ergänzt: „Gute Planung bedeutet, bereits bei der Grundrissgestaltung zu überlegen, wie Bewohner heute und in Zukunft leben wollen; wo sie sich begegnen, aber auch mal zurückziehen können.“

Ästhetik, Komfort und Lebensqualität

Auf kleiner Fläche lässt sich hoher Wohnkomfort und ansprechendes Design verwirklichen. Mit modernen Fensterlösungen und hochwertigen Materialien stehen kleine Häuser den großen Varianten in nichts nach. Große Verglasungen bringen Licht ins Innere und schaffen Ausblicke. Die flexible Bauweise und die schlanken Wände von Fertighäusern bieten vielfältigen Gestaltungsspielraum. „Die Fertighausbranche hat viel Erfahrung darin, ein Wohnumfeld zu gestalten, das funktional und flexibel ist und gleichzeitig ein individuelles Wohlfühlambiente schafft“, so der Geschäftsführer.

Flexibilität und Zukunftsfähigkeit

Auch ein kleines Fertighaus kann sich langfristig an wechselnde Lebensumstände anpassen. Denn Barrierefreiheit und ein altersgerechter Umbau lassen sich sinnvoll umsetzen. Bei kleinen Grundrissen ist es entscheidend, die spätere Nutzbarkeit von Anfang an mitzudenken: flexible Raumaufteilungen, kurze Wege, gute Zugänglichkeit. Werden diese Aspekte berücksichtigt, wird auch ein kleines Haus ein Zuhause, das mitwächst.

Kompakt Wohnen bedeutet keinen Verzicht, sondern es bietet eine Chance: Auf das Wesentliche reduziert und funktional durchdacht helfen kleine Häuser, Kosten zu sparen, ohne Einbußen bei Wohnqualität und Gestaltung. „Die Fertigbauweise bietet hierzu optimale Voraussetzungen“, so Achim Hannott. Bundesverband Deutscher Fertigbau e.V.

BAUELEMENTE VOM FACHMANN

Ein Auszug unserer Produkte und Leistungen:

- Fenster aus Kunststoff, Aluminium, Holz, Holz-Aluminium
- Haustüren in Kunststoff, Aluminium, Holz, Holz-Aluminium
- Raffstoren, Rolläden
- Markisen, Jalousien, Plissee & Vertikalstores
- Wintergärten
- Feuerschutztüren und -tore, Rauchschutztüren
- Insektenschutzsysteme
- Innentüren in kratzfester Beschichtung, bis hin zu Massivholz
- Reparaturen, Pflege & Wartung

Landwehr 12 • 59964 Medebach
Telefon 02982 / 3020
info@schreinerei-thiele.com
www.schreinerei-thiele.com



Schreinerei
Thiele

Ideenwerkstatt für
Bauen und Wohnen

... Ihr Partner zum Thema
Bauelemente...

UNSERE LEIDENSCHAFT IST HOLZ

Fugenlose Badgestaltung von „Volimea futado“ vom Malerbetrieb Schnorbus

Der **Malerbetrieb Schnorbus aus Züschen** verleiht Ihren alten Bädern neuen Glanz.- Dank der fugenlosen und belastbaren Oberflächen von „**Volimea futado**“. Die urbane Ästhetik von **futado** auf mineralischer Weiß- und Grauzementbasis für vielfältige Ansprüche.

Dabei lässt sich die Spachtelmasse problemlos auf alte Fliesen auftragen. Das Ergebnis sind fugenlose, rutschsichere und pflegeleichte Oberflächen, die in ihrem natürlichen Charme viel Raum für Individualität in allen Wohnbereichen, besonders Bädern oder auch in Ihrem Geschäftsbereich lassen.

Die hochstabilen und mineralischen Kalkzement- und Harzkomponenten machen die Beschichtung spannungsarm. Dank der guten Haftungs- und Druckfestigkeit halten sie einer hohen Belastbarkeit problemlos stand.

Duschen mit fugenloser Oberflächenbeschichtung lassen sich einfacher reinigen. Mit nur 3 mm Auftragsstärke gewinnt man bei geringem Aufwand eine neue Raumwirkung mit Unikat-Charakter. Fugenlose Bäder rücken immer weiter in den Fokus der modernen Badgestaltung. **Volimea** hat diesbezüglich mit seiner Produktgruppe **futado** einiges zu

bieten und ist in 28 verschiedenen Farbvariationen erhältlich.- Verleihen Sie Ihrem Bad Exklusivität und Frische.

Ihr **Malerbetrieb Schnorbus** berät Sie gerne zu Ihrer individuellen, fugenlosen Wand- und Bodengestaltung. [BL]



Fugenloses Bad von Volimea in jadegrün



Wand- und Bodenbeschichtung von Volimea in vulkangrau



Wand, Bad, Dusche in fugenloser Variante von Volimea





Schnorbus
Malerbetrieb



Fugenlose Badgestaltungen!

Oberstr. 12 | 59955 Winterberg | Tel. 02981 / 92 87 37
Mobil: 0160 809 12 45 | info@malerbetrieb-schnorbus.de

„Ich bin eingezogen und war zuhause.“



Manchmal entsteht ein Zuhause nicht nur aus Wänden und Räumen - sondern aus Vertrauen, guten Entscheidungen und Menschen, die denselben Anspruch teilen. Für Carolin Fleckner war der Hausbau in Lichtenau genau das: ein Herzensprojekt, geprägt von Individualität, Transparenz und echter Zusammenarbeit. Von Anfang an wünschte sie sich einen Baupartner, der zuhört, mitdenkt und ihre Vorstellungen in einem modernen, nachhaltigen Haus verwirklicht. Mit Wiese und Heckmann fand sie genau diesen Partner.

Dass der Kontakt zustande kam, war fast selbstverständlich: Durch das Speditionsunternehmen ihrer Familie bestand schon eine Verbindung. Der Rest ergab sich schnell. Nur vier Termine in Olsberg genügten, um den Entwurf, alle Details und die finale Abnahme zu fixieren - effizient, klar und auf Augenhöhe. Das passende Grundstück am Ortsrand von Lichtenau verstärkte das Gefühl von „Hier entsteht mein Platz.“

Gebaut wurde in hochwertiger Holzständerbauweise - energieeffizient, modern und mit viel Liebe zum Detail. Die Kombination aus hellem Putz und natürlicher Holzverschalung macht das Haus zu einem echten Blickfang. Innen sorgen großzügige Fensterflächen, ein offener Wohnbereich und natürliche Materialien für ein warmes, lichtdurchflutetes Ambiente. Die Technik überzeugt ebenso: Luft-Wasser-Wärmepumpe, Fußbodenheizung und hervorragende Dämmstandards ermöglichen niedrige Verbräuche und ein behagliches Raumklima.

Besonders wertvoll war für Carolin die enge Begleitung während der gesamten Bauzeit. Regelmäßige Abstimmungen, jederzeit erreichbare Ansprechpartner und eine verlässliche Koordination der Gewerke gaben Sicherheit - und machten den gesamten Prozess erstaunlich unkompliziert.

Der Moment des Einzugs, kurz vor Weihnachten, war für sie schließlich etwas ganz Besonderes: „Ich bin eingezogen und war zuhause. Es war nie fremd für mich. Vielleicht auch, weil man so viel mitgearbeitet und mitgedacht hat.“ Seitdem genießt sie die Ruhe des Standorts, den Blick ins Grüne und ein Wohngefühl, das genau zu ihr passt.

Möchten auch Sie Ihren Wohnraum in Holz verwirklichen? Wir beraten Sie gern.



Einfamilienhäuser | Anbau & Aufstockung
Mehrfamilienhäuser | Objekt- & Gewerbebau



Elleringhauser Str. 10 59939 Olsberg-Elleringhausen
Tel. 02962 / 9774 - 0 info@moderner-holzbau.de
Mehr Infos finden Sie unter: www.moderner-holzbau.de

ZimmerMeisterHaus
So geht Holzbau



Bestens für die Modernisierung geeignet

Die neue Generation der Viessmann Wärmepumpen

Zuverlässig, kompakt und umweltschonend wie nie zuvor - mit der neuen, innovativen Wärmepumpentechnik von Viessmann lässt sich Umweltwärme besonders effizient zum Heizen und Kühlen nutzen.

Mit einer Vorlauftemperatur von bis zu 70°C wurden die neuen Wärmepumpen speziell für die Modernisierung entwickelt. Vorhandene Radiatoren können weiter genutzt werden. Eine Fußbodenheizung ist nicht zwingend erforderlich. Überzeugend sind hohe Energieeffizienz, komfortable App-Bedienung, nachhaltiger Betrieb und ansprechendes Design.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Mit 70°C Vorlauftemperatur (bei einer Außentemperatur bis -10°C) bestens für die Modernisierung geeignet
- Climate Protect+++ : Schont die Umwelt und das Klima - umweltfreundliches, natürliches Kältemittel R290 mit einem besonders niedrigen GWP100 von 0,02 (GWP = Global Warming Potential)
- OptiPerfom: Zuverlässiger Betrieb bei hoher Effizienz
- Service Link: Garantiert schnellere Reaktionszeit im Servicefall
- Super Silent: Flüsterleiser Betrieb ermöglicht freie Platzierung auf dem Grundstück
- Geringe Betriebskosten durch hohe Effizienz
- 60% geringerer Platzbedarf gegenüber vergleichbaren Modellen
- Integriertes Energy Management System sorgt für Trans-

parenz bei Energieverbrauch und Kosten

- Einfache Bedienung per ViCare App

Förderung

Um die CO₂-Emissionen im Gebäudebereich zu senken, fördert der Staat den Einsatz erneuerbarer Energien beim Heizen. Grundlage ist die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG). Über diese beteiligt sich der Staat auch an den Kosten für Wärmepumpen. Ein Rechtsanspruch auf Förderung besteht nicht. Ausnahmen können sich aus gesetzlichen Regelungen ergeben wie zum Beispiel für die Einspeisevergütung über das Erneuerbare-Energien-Gesetz und das Kraft-Wärme-Kopplungs-Gesetz.

Bewilligungen werden im Übrigen ausschließlich im Rahmen der zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel von der jeweiligen Bewilligungsstelle erteilt.

Strom-Angebot für Viessmann Wärmepumpen-Kunden

Es gibt viele gute Gründe, seinen eigenen Strom zu produzieren. Sei es, um unabhängig von steigenden Strompreisen, fossilen Brennstoffen und großen Versorgern zu sein oder um einen persönlichen Beitrag zur Energiewende zu leisten. ViShare Haushaltsstrom und ViShare Wärmestrom sind die klassischen Stromtarife der Energy Market Solutions GmbH*. Nach Abschluss von einem dieser Tarife werden Kunden Teil der ViShare Energy Community und nutzen zahlreiche Vorteile. Dazu gehören unter anderem die Planbarkeit der laufenden Kosten und

100% Ökostrom. Flatrate-Kunden haben die monatlichen Energiekosten von Anfang an im Griff und erhalten alle Leistungen gebündelt in einem Tarif.

*Betreiber und Vertragspartner in der ViShare Energy Community ist die Energy Market Solutions GmbH (EMS), eine Beteiligung der Viessmann Group.



Der Meisterbetrieb Menke in Winterberg-Siedlinghausen



VISSMANN

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:

Der Meisterbetrieb
MENKE
Ihre erste Adresse.

Am Iberg 2 • 59955 Winterberg • Tel. (0 29 83) 1 40 4

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



Sole-Wasser-Wärmepumpen gewinnen Energie aus dem Erdreich.

Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod senken

Ärzte raten zu diesen acht Maßnahmen

Jeder, aber besonders, wer bereits eine Koronare Herzkrankheit (KHK) hat, sollte unbedingt mit vorbeugenden Maßnahmen eine Entstehung der KHK vermeiden oder ihr Fortschreiten bremsen.

Die Herzstiftung erklärt die wichtigsten

Durchblutungsstörungen des Herzens durch die Koronare Herzkrankheit (KHK) sind nicht nur die Grunderkrankung des Herzinfarkts, sondern auch die Hauptursache von Herzinsuffizienz und plötzlichem Herztod. Untersuchungen von plötzlich Verstorbenen ergaben, dass bei 75 bis 80 Prozent eine KHK bestand. Aber auch bei obduzierten unter 35-Jährigen, die einem plötzlichen Herztod erlagen, wurde in einer US-Untersuchung bei 23 Prozent eine KHK festgestellt. In Deutschland ist bei 4,7 Millionen Menschen eine KHK bekannt. Tückisch an der KHK ist: Vom Patienten jahrelang unbemerkt, können sich durch Plaques aus Kalzium („Kalk“), Entzündungszellen, Bindegewebe und Cholesterin an den Wänden von Herzkranzgefäßen (Koronararterien) Veränderungen entwickeln, die sich erst bemerkbar machen, wenn die Arterienverengung eine kritische Schwelle von 70 bis 80 Prozent erreicht hat und es zur Minderversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff

und Nährstoffen kommt. Das führt dann unter körperlicher Anstrengung zu Schmerzen, Druck- oder Engegefühl in der Brust (Angina pectoris) oder Luftnot. Der „klassische“ Herzinfarkt entsteht durch einen kompletten oder teilweisen Verschluss der Koronararterie durch ein Blutgerinnsel aufgrund einer Plaqueruptur (Aufbrechen der Plaque). „Die große Mehrzahl aller Herzinfarkte entsteht durch eine Plaqueruptur an vorher mindergradigen Verengungen“, berichtet der Kardiologe und Reha-Spezialist Prof. Dr. Bernhard Schwaab, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. „Dies kann auch der Grund dafür sein, dass bei manchen Patienten mit KHK oder nach einem Herzinfarkt der plötzliche Herztod das erste Zeichen einer Herzerkrankung ist, bei der vorab keine Symptome bemerkt wurden“, betont der Herzstiftungs-Vorstand und Chefarzt der Curschmann Klinik am Timmendorfer Strand. anlässlich der bundesweiten Herzwochen unter dem Motto „Gesunde Gefäße - gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden“ (Infos unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>). Umso wichtiger ist, so Schwaab, das Entstehen und Wachsen von Plaques frühzeitig zu verhindern oder zumindest zu verringern, indem man die Risikofaktoren der

KHK ausschaltet oder vermindert. Die Deutsche Herzstiftung informiert im Rahmen der Herzwochen umfangreich über die wichtigsten Risikofaktoren für KHK und Herzinfarkt und deren Behandlungsmöglichkeiten und zeigt die entscheidenden Schritte auf, wie man einer KHK beziehungsweise ihrem Fortschreiten bis hin zum Herzinfarkt wirkungsvoll vorbeugt. Auch wer sich bereits wegen einer KHK oder anderen Herz- oder Kreislauferkrankung, wie Bluthochdruck oder Diabetes, in Behandlung befindet, sollte unbedingt auch alle weiteren Risikofaktoren im Blick behalten, ihnen mit Lebensstilmaßnahmen vorbeugen und gegebenenfalls zusätzlich medikamentös behandeln.

Regelmäßigen Gesundheits-Check-up machen

„Eine wichtige Basismaßnahme für alle Menschen, um ihre individuellen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren frühzeitig zu erfassen, ist der regelmäßigen Gesundheits-Check-up bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Dieser kann ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren dann alle drei Jahre erfolgen“, unterstreicht der Präventions- und Reha-Experte Prof. Schwaab. Bezahlt wird der Check-up von der gesetzlichen Krankenkasse und durchgeführt von Allgemeinmedizinern, praktischen Ärzten und Internisten. Das EKG in Ruhe und unter Belastung sowie die Ultraschalluntersuchung des Herzens ergänzen das Untersuchungsspektrum. Darüber hinaus erlauben es etwa Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagadern oder der Becken- und Beinarterien, frühzeitig Gefäßverkalkungen zu erkennen, die für die Betroffenen noch ohne Symptome sind. Kardiologen wie der Herzstiftungs-Vorstand Professor Schwaab empfehlen allen voran die folgenden Maßnahmen:

1. Blutdruck messen, Bluthochdruck behandeln

Ein hoher Blutdruck ist der häufigste beeinflussbare Risikofaktor für Herzkrankheiten wie KHK, Herzschwäche oder Vorhofflimmern. Bluthochdruck verursacht am Anfang typischerweise keine Beschwerden. Deshalb sollte der

Blutdruck regelmäßig gemessen und ein Bluthochdruck effektiv eingestellt werden. Mehr Infos unter: <https://herzstiftung.de/bluthochdruck>

2. LDL-Cholesterin bestimmen und erhöhte Werte behandeln

Ein erhöhter Wert für das LDL-Cholesterin ist ein sehr wichtiger Risikofaktor für die Atherosklerose („Arterienverkalkung“) mit ihren schweren Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Welchen LDL-Zielwert der Einzelne aufgrund seines Alters und seiner Krankengeschichte erreichen sollte, lässt sich mit speziellen Risikotabellen bestimmen.

LDL-Cholesterinsenkende Medikamente können das Plaquewachstum hemmen. Auch der Wert des überwiegend genetisch bedingten Blutfettes Lipoprotein(a), kurz Lp(a), sollte jeder einmal im Leben messen lassen. Infos unter <https://herzstiftung.de/cholesterin>

3. Blutzucker messen, Diabetes behandeln

Der sogenannte HbA1c-Wert bildet den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zwölf Wochen ab (Langzeitblutzuckerwert). Er dient zur Diagnose der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus oder ihrer Vorstufe (Prädiabetes). Mit einem erhöhten HbA1c-Wert steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter anderem beschleunigt ein chronisch hoher Blutzucker die Verkalkung und Schädigung von Gefäßen (Arteriosklerose) und führt zu einer Verschlechterung der Pumpleistung des Herzens sowie zu einer verstärkten Blutgerinnung in den geschädigten Gefäßen. Eine medikamentöse Therapie des Diabetes mellitus ist zur Vermeidung von Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall unverzichtbar. Infos unter <https://herzstiftung.de/diabetes>

4. Rauchen beenden

Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäßkrankheiten. Dies gilt ganz sicher auch für das Passivrauchen. Auch der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) oder Tabakerhitzer kann nicht als unbedenken-



rundblick
HOCHSAUERLAND

**GEMEINDE-
LEBEN**

ONLINE:

**RUNDBLICK-
HOCHSAUERLAND.DE**





rundblick
HOCHSAUERLAND

TERMINE

ONLINE:

**RUNDBLICK-
HOCHSAUERLAND.DE**



lich eingestuft werden. Den Nikotinkonsum zu beenden, ist die wirksamste einzelne Maßnahme auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Ein geringer Gewichtsanstieg in den ersten Monaten, das haben Studien gezeigt, schmälert nicht den Gewinn für die Gesundheit, der durch den Nikotin-Stopp erreicht wurde. Die Sucht nach der konventionellen Zigarette darf nicht durch die Abhängigkeit von der E-Zigarette ersetzt werden. Beim Aufhören mit dem Rauchen können Anti-Rauch-Programme wie auch vom Arzt verschriebene Medikamente helfen. Infos: <https://herzstiftung.de/rauchen-aufhoeren>

5. Übergewicht vermeiden, Körpergewicht kontrollieren

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) sind unabhängige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das gilt besonders für das (viszerale) Fettgewebe in der Bauchhöhle rund um die inneren Organe und das auf der Oberfläche des Herzens liegende (epikardiale) Fettgewebe, die entzündliche Prozesse auslösen und damit die Entstehung von Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Ein regelmäßiges Bestimmen des Taillenumfangs im Verhältnis zur Körpergröße oder des Body-Mass-Index (BMI) hilft, das individuelle Risiko frühzeitig zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Infos: <https://herzstiftung.de/fettverteilung-bmi>

6. In Bewegung bleiben und Sport treiben

Körperliche Ausdaueraktivität senkt Blutfette, Blutzucker und Blutdruck, reduziert das Risiko für Arteriosklerose, stärkt die Herzkraft, unterstützt bei der Gewichtsabnahme und hilft beim Stressabbau. Optimal sind mindestens fünf Mal die Woche 30 bis 60 Minuten Ausdaueraktivität (flottes Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen etc.) und eine insgesamt aktive Lebensweise, die sitzende Tätigkeiten durch Bewegungseinheiten ausgleicht (z. B. Spazierengehen in der Mittagspause, Wandern, mit dem Rad zur Arbeit/Einkauf). Auch kürzere Einheiten können helfen: z. B. zügiges Spazierengehen für 10-15 Minuten.

Generell gilt: Jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Am besten den Alltag so bewegt wie möglich gestalten. Ergänzend zum Ausdauertraining ist ein moderates Krafttraining wichtig: beispielsweise Kraftübungen mit niedriger Belastung und hoher Wiederholungsrate (z.B. 30 Prozent der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen - Pressatmung unbedingt vermeiden).

Ebenso ein Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining (z. B. Gleichgewichts- und Dehnübungen). Neuere Studien zeigen auch, dass sich ein isometrisches Krafttraining (z. B. 4x2 Minuten Wandsitzen) günstig auf den Blutdruck auswirkt.

7. Gesund ernähren

Eine gesunde Ernährung lohnt sich: unter anderem verringert sie Entzündungsvorgänge im Körper, verbessert die Funktion der zarten Gefäßinnenhaut (Endothelfunktion), optimiert die Wirkung des eigenen Insulins, senkt den Blutdruck und hilft das Übergewicht am Bauch zu vermeiden. Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeer Küche mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen), Oliven- und Rapsöl, weniger Fleisch, eher Fisch (Lachs, Hering, Makrele); wenn Fleisch, eher weißes, Milchprodukten (idealerweise fermentiert wie z.B. Quark, Joghurt, Käse) sowie Kräutern und Gewürzen statt viel Salz.

Allein der Ersatz von herkömmlichem Natrium-Salz (Kochsalz, Speisesalz) durch 25-30 Prozent Kalium-Salz senkt den Blutdruck und hilft dadurch Herzinfarkte und Schlaganfälle zu vermeiden: beispielsweise mit Kalium angereichertes Salz aus 75 Prozent Natriumchlorid und 25 Prozent Kaliumchlorid. Oder man setzt Lebensmittel wie Obst und Gemüse auf den Speiseplan, die von Natur aus wenig Natrium, dafür aber viel Kalium enthalten. Ausnahme: Bei fortgeschrittener Nierenerkrankung, Einnahme eines Kaliumpräparates oder eines kaliumsparenden Diuretikums sollte auf den Salzersatz verzichtet werden. Infos: <https://herzstiftung.de/salzkonsum>. Auf Alkohol sollte

möglichst verzichtet oder der Konsum sollte auf 10 bis höchstens 20 Gramm pro Tag begrenzt werden (= rund 0,1 bis 0,2 Liter Wein oder 0,2 bis 0,4 Liter Bier). Auch zu viel Zucker schadet Herz und Gefäßen. Alkoholfreie Tage helfen dem Herzen und den Gefäßen. Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.

Deshalb die Devise: Zucker in Getränken und in Lebensmitteln vermeiden. <https://herzstiftung.de/herzgesund-leben>

8. Ausreichend schlafen

Ausreichender und entspannender Schlaf ist für eine gesunde Lebensführung ebenfalls sehr wichtig. Schlaf und Herzgesundheit hängen eng zusammen. Wer sich nach ausreichend Schlaf morgens trotzdem müde und gerädert fühlt, sollte prüfen lassen, ob eine Atemstörung im Schlaf besteht.

Experten-Tipp von Professor Schwaab:

„Beginnen Sie langsam!“

Ein Fehler vieler Menschen, die für einen gesunden Lebensstil aktiv werden möchten: Sie nehmen sich zu viel vor. Professor Schwaab rät, langsam zu beginnen: „Überlegen Sie, was Sie zuerst angehen möchten und versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu ändern. Wenn Sie beispielsweise rauchen und übergewichtig sind und Sie das Rauchen aufgeben wollen, hören Sie zuerst mit dem Rauchen auf und machen Sie nicht zugleich noch eine Diät. Wenn Sie zu viel sitzen, beginnen Sie langsam, sich mehr zu bewegen, und versuchen Sie nicht, gleich einen Halbmarathon zu laufen.“ Schon einzelne Maßnahmen können viel bewirken. Bereits ein Rauchstopp und regelmäßige Bewegung können das Risiko einer KHK um 50 Prozent senken. (wi)

Deutsche Herzstiftung e.V.

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





NEWS AUS DEM HOCHSAUERLAND – JETZT AUCH UNTER:

rundblick-HOCHSAUERLAND.DE

Hallo liebe HOCHSAUERLÄNDER*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!



Letzte Chance auf Geld vom Staat

Freiwillig eine Steuererklärung abgeben? Viele verzichten darauf und schenken dem Staat so bares Geld. Dabei zeigt eine aktuelle Auswertung des Statistischen Bundesamts, dass sich die Mühe fast immer auszahlt. 86 Prozent aller Steuererklärungen führten im Jahr 2021 zu einer Erstattung. Im Durchschnitt überwies das Finanzamt 1.172 Euro zurück. „Das ist im Grunde das 13. Gehalt vom Finanzamt - man muss es sich nur abholen“, sagt Tobias Gerauer, Steuerberater und Vorstand der Lohnsteuerhilfe Bayern (Lohi). Der großzügig bemessene Zeitraum ermöglicht eine freiwillige Steuererklärung bis zu vier Jahre rückwirkend. Für das Steuerjahr 2021 endet die Frist am 31. Dezember 2025.

Mehr Chance anstatt lästiger Pflicht

Bei der Lohnsteuer wird unterjährig ein Teil des Einkommens als Vorauszahlung an das Finanzamt abgeführt. Dabei werden pauschale Annahmen getroffen, ohne

die individuellen Lebensumstände des Steuerpflichtigen zu berücksichtigen. Eine Steuererklärung lohnt sich daher in den meisten Fällen, insbesondere für Beschäftigte mit zusätzlichen beruflichen Ausgaben. Aufwendungen für den Beruf, die den Arbeitnehmerpauschbetrag von 1.000 Euro für das Jahr 2021 übersteigen, schlagen sofort zu Buche. Bereits bei einer einfachen Entfernung von 15 Kilometern zwischen Wohnung und Arbeitsplatz wird dies erreicht. Wer weiter pendelt, hat deutlich höhere Werbungskosten. Wurde wegen Corona zu Hause im Homeoffice gearbeitet, können rückwirkend bis zu 600 Euro Homeoffice-Pauschale angesetzt werden. Auch Weiterbildungskosten und gekaufte Arbeitsmittel sind Posten, von denen das Finanzamt ohne Steuererklärung nichts erfährt.

Typische Fälle für Rückerstattungen

Ausgaben im privaten Umfeld reduzieren ebenfalls das steuerpflichtige Einkommen. Für Wohn-



räume können beispielsweise Handwerkerleistungen und hausnahe Dienstleistungen geltend gemacht werden. Wer seine Mietnebenkostenabrechnung genau inspiziert, entdeckt darin einige absetzbare Posten. Eltern profitieren zudem von Kinderbetreuungskosten und pflegende Angehörige vom Pflegepauschbetrag. Viele denken nicht daran, dass Krankheitskosten, ein Behinderungsgrad und Altersvorsorgebeiträge die Steuerbe-

lastung senken können. Gleiches gilt für Unterhaltszahlungen, die Kirchensteuer oder größere Spenden. Gerade in der zweiten Jahreshälfte 2021 wurde wegen der Ahrtal-Katastrophe übermäßig viel gespendet. Um die Steuererklärung für 2021 nachzureichen und sich sein Geld zurückzuholen, bleibt noch ein bisschen Zeit übrig, nämlich bis Jahresende. Erst danach verbleibt es endgültig beim Staat. Lohnsteuerhilfe Bayern e. V.

Vorweihnachtliche Klänge bei Kaffee und Kuchen



Foto: Stadtkapelle „Concordia“ Hallenberg e. V.

Das Jugendblasorchester Hallenberg lädt alle Musikliebhaber recht herzlich zum jährlichen Adventskonzert am ersten Adventssonntag, 30. November, ab 15 Uhr, in die Stadthalle Hallenberg ein. Die Jungmusiker/-innen aus dem Stadtgebiet Hallenberg möchten ihnen mit Konzertstücken, sowie traditioneller Blasmusik einen abwechslungsreichen Konzernachmittag bieten. Bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen können Sie sich selbst davon überzeugen, dass sich die Jugendlichen unter der Leitung von Szabolcs Smid eifrig auf das Konzert vorbereitet haben. Auch die Kinder der Blockflötengruppen werden wieder ihr Können unter Beweis stellen. Der Eintritt ist wie immer frei. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag und lassen Sie sich von den Jungmusikerinnen und Jungmusikern auf die Adventszeit einstimmen.



Klimaschutz im Tank

Biokraftstoffe sind Baustein für die technologieoffene Verkehrswende



Einheimischer Raps kann fossile Brennstoffe im Straßenverkehr ersetzen und er steht zudem für die Versorgung mit hochwertigen Futtermitteln und anderen wichtigen Koppelprodukten. Foto: DJD/Verband der Deutschen Biokraftstoffindustrie

Ob im Pkw, Lkw oder Traktor - Verbrennungsmotoren werden uns noch viele Jahre begleiten. Zu einer erfolgreichen Ver-

kehrswende gehören daher neben dem Ausbau der Elektromobilität auch klimafreundliche Kraftstoffe, die Benzin und Diesel ersetzen. Eine sofort einsetzbare Lösung sind Biokraftstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen sowie Abfällen und Reststoffen: Sie liefern Klimaschutz für Verbrennungsmotoren.

Klimaschutz und heimische Wertschöpfung

Biodiesel aus Rapsöl oder gebrautem Fritteusenfett, Bioethanol aus Getreide und Biomethan aus Stroh liefern heute den größten Beitrag zum Klimaschutz im Straßenverkehr: Nach statistischen Daten der Bundesregierung wurden dadurch allein 2023 in Deutschland rund zwölf Millionen Tonnen Treibhausgase vermieden. Anbau, Sammlung und Handel der Rohstoffe sowie ihre Verarbeitung zum fertigen Biokraftstoff stärken die heimische Wertschöpfung und sichern Arbeitsplätze. Wer sich näher in-

formieren möchte, findet beim Biokraftstoffverband unter www.biokraftstoffverband.de leicht verständliche Hintergrundinformationen, anschauliche Praxisbeispiele und aktuelle Klimabilanz-Daten.

Mehr als Energie: Koppelprodukte werden mitgeliefert

Die Herstellung von Biokraftstoffen aus Anbaubiomasse wie Rapsöl für Biodiesel oder Roggen für Bioethanol bringt neben klimafreundlicher Energie als wichtigen Zusatznutzen auch sogenannte Koppelprodukte hervor. Dies sind wertvolle Erzeugnisse, die parallel zum Biokraftstoff entstehen. Dazu gehört zum Beispiel Eiweißfutter für Nutztiere wie Rapsschrot sowie Glycerin als Grundstoff für die chemische Industrie und Inhaltsstoff vieler Produkte unseres Alltags. Während die Nutzung von Abfällen und Reststoffen als Rohstoff im Sinne der Kreislaufwirtschaft ist, können nahrungsmitteltaugliche Ausgangsstoffe wie

Rapsöl im Krisenfall als Lebensmittel genutzt werden, was die Ernährungssicherheit stärkt.

Jeder Liter Biokraftstoff spart CO₂

Im Gegensatz zu langfristig angelegten Klimaschutzmaßnahmen können Biokraftstoffe ihre Wirkung sofort entfalten. Jeder Liter, der fossiles Erdöl ersetzt, spart unmittelbar CO₂. Diese Eigenschaft macht Biokraftstoffe zu einem unverzichtbaren Baustein für die Erreichung der Klimaziele im Verkehr. Zugleich helfen sie, die Abhängigkeit von Energieimporten zu verringern und die Versorgungssicherheit zu erhöhen.

Biokraftstoffe besitzen Vorteile für Umwelt, Klima, Wirtschaft und Gesellschaft. (DJD)



Kraftstoffe, die von unseren leuchtend gelben Rapsfeldern stammen, sparen bereits heute große Mengen CO₂ ein. Sie können eine wichtige Rolle bei der Verkehrswende spielen. Foto: DJD/Verband der Deutschen Biokraftstoffindustrie/Getty Images/Stanchev

25 Jahre für Sie vor Ort!

AUTO DIENST

DIE MARKENWERKSTATT

Für alle PKW



TÜV NORD

Unser Zusatz-Service im Dezember:

TÜV + Breakfast
Sa. 13.12.2025

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



Franziskus Apotheke - Winterbergs Gesundheitszentrum startet digital in die Zukunft

Winterberg - Die Franziskus Apotheke hat ihre umfassende Modernisierung erfolgreich abgeschlossen und präsentiert sich nun als einer der innovativsten Gesundheitsstandorte der Region. Wochenlang prägten Handwerker, provisorische Beratungsplätze und reges Treiben das Bild - ab morgen zeigt sich die Apotheke heller, strukturierter und zukunftsorientierter denn je.

Die komplett neugestaltete Offizin überzeugt mit klaren Linien, viel Licht und diskreten Beratungsbereichen, die für eine ruhige und persönliche Atmosphäre sorgen. Ein wesentlicher Kern des Umbaus war die Digitalisierung. Denn eine Apotheke sollte heute digitalisieren, um relevant, effizient und konkurrenzfähig zu bleiben - und ein Umbau ist der beste Moment, um diese Digitalisierung intelligent zu integrieren. Genau das wurde konsequent umgesetzt.

Hinter den Kulissen arbeitet nun ein vollautomatisiertes Warenlager, das Medikamente in Sekunden schnelle bereitstellt. Digitale Rezeptübermittlung und App-Vorbestellungen gehören längst zum Alltag - und wurden durch neue Serviceangebote ergänzt, die Winterberg so bisher noch nicht kannte.

Brandneu ist der 24/7-Abholautomat: Kundinnen und Kunden können dort vorbestellte Medikamente sowie nicht apothekenpflichtige Produkte rund um die Uhr abholen und direkt bezahlen. Ein Service, der besonders Pendlern, Schichtarbeitern und Winterberg-Urlaubern enorme Flexibilität bietet.

In Zukunft kommt noch eine weitere Innovation hinzu: **die Medivise-Box für telemedizinische Beratung.** Urlauber, die ihre Medikamente vergessen haben, oder Patienten, die eine schnelle Einschätzung benötigen, können hier unkompliziert ohne Wartezeit per Video mit einem Arzt sprechen - ein zukunftsweisender Baustein für die Gesundheitsversorgung in

einer touristischen Region wie dem Sauerland. Hierfür sollen vor allem die bestehenden Ärzte in der Region als Kooperationspartner integriert werden.

Während der Umbauphase blieb die Versorgung dank einer provisorischen Notoffizin vollständig gewährleistet. Viele Kunden ver-



Wir bedanken uns für die gute Umsetzung des Umbaus und begrüßen alle Kunden ab jetzt in den neuen Räumen!

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

NAH, VERTRAUT UND SICHER!

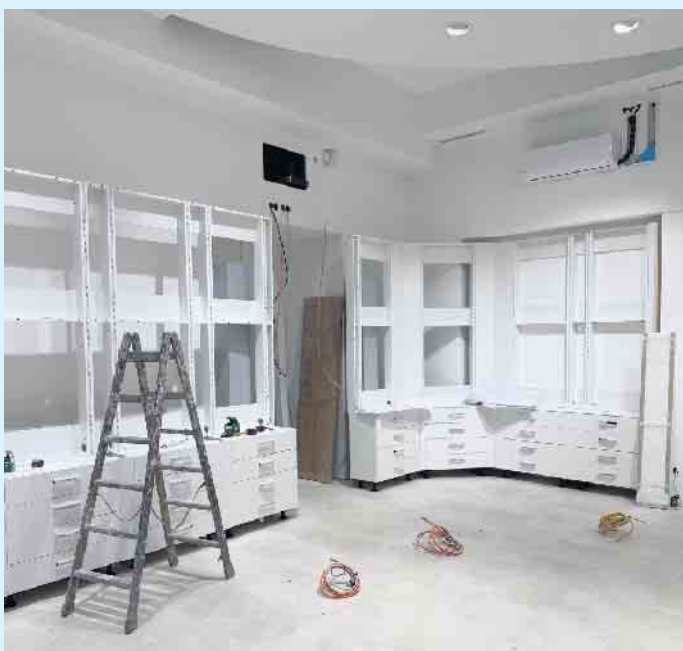
*Hochmodern neu verkabelt – bereit für die Zukunft.
Wir wünschen viel Erfolg.*

AGEB
Elektrotechnik Winterberg GmbH

- Blitzschutz
- Photovoltaik
- Elektrotechnik
- Hausgeräteshop
- Gebäudetechnik

www.ageb.de

NEUERÖFFNUNG FRANZISKUS-APOTHEKE



folgten den Fortschritt interessiert - und die Apotheke möchte diese Offenheit weiterführen.

Deshalb sind alle Interessierten herzlich eingeladen, am 29. November zwischen 11 und 17 Uhr einen Blick hinter die Kulissen zu werfen und sich die neuen technischen und räumlichen Lösungen persönlich zeigen zu lassen.

Mit der abgeschlossenen Modernisierung setzt die Franziskus Apotheke ein deutliches Zeichen: Tradition, persönliche Beratung und innovative Technik können sich ideal ergänzen. Winterberg hat damit einen Gesundheitsstandort gewonnen, der regional verwurzelt und gleichzeitig bereit für die Zukunft ist.



Ein Ansprechpartner für Ihr gesamtes Bauprojekt

Wir bieten komplette Renovierungen von Innen- und Außenbereichen:

- Stilvolle Innenräume
- Beeindruckende Fassaden
- Moderne, schlüsselfertige Badezimmer

Ibergweg 23
34508 Willingen
☎ 0160 95613303
✉ renpro.gbr@gmail.com



Bedarfsgerechte Wärme und angenehmes Raumklima von SanTHERM!



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

Erfahrung aus über 1.000 gebauten Heizungsanlagen!



Das PhYsiozeNtrum Hallenberg

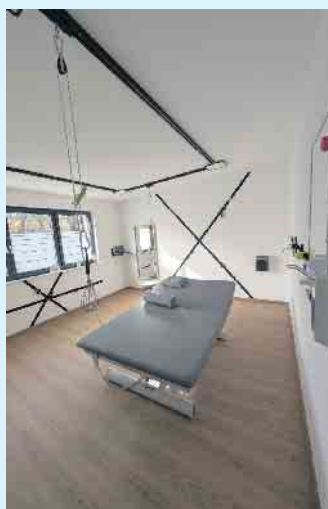
Am Anfang stand die Idee

Manchmal klingen die Dinge etwas unverständlich, sind aber doch plausibel.- So auch die Entscheidung der Selbstständigkeit und den Bau des eigenen Physiotherapiezentrums in Hallenberg. Alles begann eigentlich damit, dass eine Treppe für Behandlungen von Patienten gefehlt hat, extra breit und ausgestattet mit einem Geländer auf beiden Seiten. Ein Therapiezentrum zu bauen, mit einer Bodenplatte von 280 qm- extra für eine benötigte Treppe für alltagsorientierte Therapieformen, hört sich zunächst unverständlich an. Im wahren Leben ist es aber häufig das Problem der Patienten, eine andere Ebene zu erreichen. Weil sie die Treppe nicht mehr hinauf oder hinab kommen, wird das bewegen im eigenen Heim plötzlich mehr und mehr zu einer echten Herausforderung.

Mit diesem Hintergedanken entstand die Idee, eine solche häusliche Alltagssituation dieser Menschen so nah wie möglich in einer Physiotherapiepraxis einzubringen. So lässt sich vor Ort gemeinsam mit den Patienten an den Dingen arbeiten, welche sie in ihrer häuslichen Situation vor große Schwierigkeiten stellen. „Die Menschen kommen zu uns in die Physiotherapie, weil Situationen aus Ihrem Alltag, die Sie permanent begleiten, zu Hindernissen werden“, so Nathalie Brieden und Yannik Althaus vom neu entstandenen PhYsiozeNtrum



Fotos: Vivian Documentary studios



Hallenberg. Der Wunsch, diese Barrieren aus dem Weg zu schaffen, ist die Motivation beider Inhaber.

Eine solche „Therapietreppe“ in einem Objekt aufzufinden, um die ersten Voraussetzungen zu schaffen, galt als unrealistisch. Nach und nach entstanden auch weitere Ideen für unterschiedliche Therapieformen und dementsprechende Umsetzungswünsche, so dass ein Neubau unumgänglich wurde.

Mit Lukas Althaus (Bruder und Cousin von Yannik und Nathalie) hatten die Beiden jemanden, der

Herzlichen Glückwunsch zur Neueröffnung
und für die Zukunft alles Gute!



FUHRBETRIEB • ERD- UND ABRISSARBEITEN • BAUSTOFFE
www.althaus-dienstleistungen.de

Maler u. Trockenbau
Leuthold GmbH

Für die Zukunft viel Erfolg
in den neuen Räumen!

Steffen Leuthold

Geschäftsführer

Mobil: 0171 64 35 726

Maler u. Trockenbau Leuthold GmbH

Elleringhauser Str. 89 · 59939 Olsberg

Telefon: 02962 881431

Telefax: 02962 881433

E-Mail: info@leuthold-olsberg.de

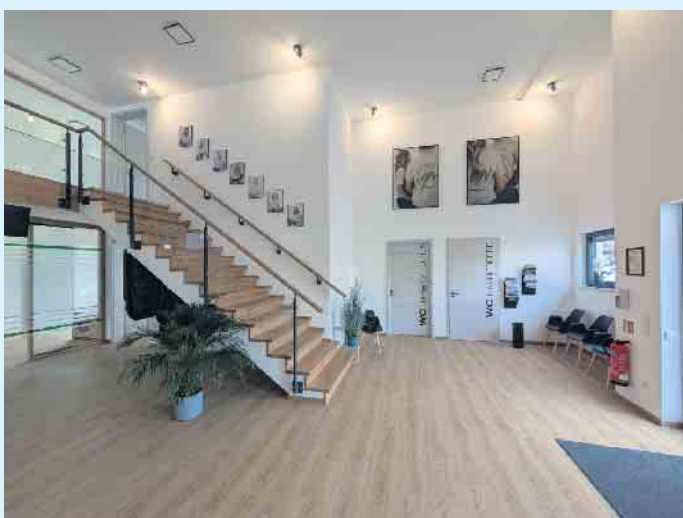
NEUERÖFFNUNG **PHYSIOZENTRUM**



von genau diesem Konzept überzeugt war. Zudem bot er sein Grundstück und die Umsetzung dieses Gebäudes an. Die lediglich neun Monate andauernde Bauzeit wurde begeistert von allen begleitet. „Es ist faszinierend, wie das Handwerk aus den in unserem Kopf entstandenen Vorstellungen, dieses Gebäude händisch in die Realität aufgebaut und greifbar für uns gemacht hat“, so die Beiden weiter.

Aus der Idee „einer Treppe“ wurde schließlich die Umsetzung eines ganzen Konzepts.

Der Wunsch nach Gesundheit
Gesundheit wird meistens erst dann wertgeschätzt, wenn man davon einen Teil verloren hat. Also sollten wir versuchen, uns diese zu erhalten. In der Praxis in Hallenberg soll beides möglich sein. Somit wurden zwei Bereiche aufgebaut: Ein großer **Trainingsraum** von 140 qm, in dem **Präventionskurse** in jeglicher



Markus Jungmann

Herzlichen Glückwunsch zur Neueröffnung!

Wie erledigten die Heizungs- und Sanitärarbeiten.

Tel.: 02984/2645 Mobil: 0152/08757964
markusjungmann@gmx.net

Pfarrweg 4 59969 Hallenberg- Braunshausen



*Wir gratulieren herzlich zur Neueröffnung
und wünschen Euch Erfolg!*

Karl Hellwig GmbH & Co. KG
Bauunternehmen • Baumaterialien

Zur Hoppecke 2 • 34508 Willingen
Tel. 05632/64 09

info@hellwig-bau-willingen.de
www.hellwig-bau-willingen.de



PhYsiozeNtrum Hallenberg

Gundringhausen 25 | 59969 Hallenberg

info@physiozentrum-hallenberg.de | 02984/9189280

physiozentrum-hallenberg.de physiozentrum_hallenberg

**Wir verrichteten die
Elektroinstallationsarbeiten.
Für die Zukunft alles Gute!**

— Elektro —
Hartmann
Hallenberg

Guido Hartmann
Elektromeister

Röhrenweg 4
Tel. 02984-2700
59969 Hallenberg

NEUERÖFFNUNG **PHYSIOZENTRUM**

**HUNOLD**
MALERBETRIEB
Ihr Meisterbetrieb seit 1934
*Wir führten die Anstrich-
und Bodenbelagsarbeiten aus.*
www.hunold-malerbetrieb.de



Nordwall 31a
59964 Medebach
Tel. 02982-8371

**Sauerwald**
Schreinerei
*Wir wünschen in den neuen Räumen
alles Gute für die Zukunft!*
St. Johannes-Str. 6 • 59964 Medebach
Tel. 02982/662

Mit uns können Sie bauen !

Herzlichen Glückwunsch zur Praxis Eröffnung!

Unser Baugeschäft führte
die Estricharbeiten aus!



- Beratung
- Architektur
- Statik
- Bauleitung
- Ausführung

**schmidt & schmidt**
59939 Olsberg Elleringhausen
Telefon 02982 - 9720-0
www.schmidt-und-schmidt.de



Form angeboten werden können.- Von **Entspannungskursen**, hoch **intensiven Trainingskursen** über **Seniorenfitness** bis hin zu **Trampolinkursen** stehen jedem Einzelnen viele **Möglichkeiten der Gesunderhaltung** zur Verfügung. Jeder soll seine Möglichkeit bekommen, den für ihn besten Kurs zu wählen. Somit muss man sich hier nicht für einen einzelnen Kurs entscheiden, sondern kann sich jede Woche neu entscheiden, welcher Kurs zu welcher Uhrzeit aufgesucht werden soll. Flexibilität und Abwechslung ist allen Beteiligten wichtig, genauso sich gemeinsam zu bewegen und damit die Motivation zu steigern.
Rehabilitation nahe der Prävention
Leider ist die Gesundheit ist nicht jedem immer gegeben. Schmerzen begleiten Menschen im Alltag. Krankheiten erscheinen schleichend. Plötzlich ist auf einmal die Gesundheit weit entfernt und dennoch das Ziel, sie wieder zurück zu gewinnen. Deshalb besteht das vordere Gebäude aus einem **rehabilitierenden Bereich** mit **physiotherapeuti-**

scher Versorgung. Optisch gleich das Objekt nahezu einem Wohnhaus. Aber warum?- Weil uns allen dort die Krankheiten begegnen.- Nicht nur die Treppe kann ein Hindernis darstellen. Menschen klagen über Schmerzen beim An- und Ausziehen. Das Glas oben im Schrank gilt als unerreichbar. Die Selbstständigkeit im eigenen Haus wird zur Herausforderung. Wenn all diese Dinge ein Problem darstellen, dann müssen auch diese Probleme behoben werden.
Neben der **Chirurgie und Orthopädie** ist vor allem die **Neurologie** von solchen Problemen betroffen. Zahnbürste, Kamm, Fernbedienung, Gläser, oder die Brille sind mit Klettverschluss an den Wänden befestigt. Alle alltäglich gebrauchten Dinge hängen an Schiebeelementen von der Decke, um die Wohnungssituation realistisch zu simulieren.- Um dem Alltag gerecht zu werden sowie ihre Lebensqualität allein für zuhause und in Gesellschaft zu verbessern.
Definition von Gesundheit - Das Interdisziplinäre Team der „GesundZeit“



NEUERÖFFNUNG **PHYSIOZENTRUM**

Gesundheit wird definiert als ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Eine Krankheit sorgt nicht nur für körperliche Einschränkung, sondern kann auch psychische und soziale Folgen zeigen. Genau diese können auch Auslöser für körperliche Schäden werden. Schließlich wohnt auch nur eine gesunde Seele in einem gesunden Körper. Das Team in Hallenberg ist nur ein Teil der Rehabilitation und es fehlte die Expertise Anderer.

Daraufhin wurde ein interdisziplinäres Team aus verschiedenen Fachbereichen des Gesundheitswesens aufgebaut. Darunter zählt je eine Expertise aus der Ergotherapie, Logopädie, Psychologie und Prävention. Ziel ist, sich bei der Betrachtung dieser Gesundheitsfaktoren in den jeweiligen Fachgebieten zu unterstützen und ergänzen sowie gegebenenfalls gemeinsam mit dem Patienten an seinen Zielen zu arbeiten.



Alles im **PhYsiozeNtrum Hallenberg** dient dazu, der Gesundheit wieder ein bisschen näher zu kommen, oder diese wieder zu erreichen.

Und schließlich diesen Zustand hier wieder präventiv in den Trainingsräumen und den Kursen zu

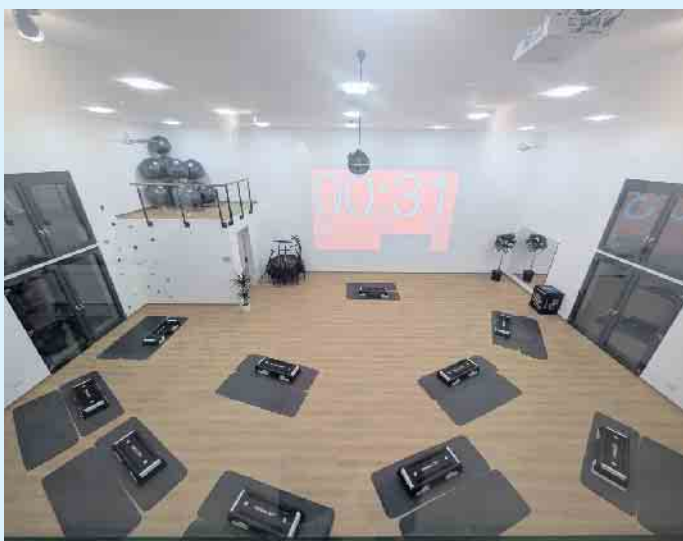
erhalten.- Alles in Arbeit mit dem **Team des PhYsiozeNtrum Hallenberg:**

Nathalie Brieden

Manualtherapeutin, Therapeutin Neurorehabilitation (nach Bobath)
Leitung Fachbereich der Orthopädie

Yannik Althaus

Therapeut Neurorehabilitation (nach PNF/Instruktor in Assistenz)
Sektoraler Heilpraktiker für Physiotherapie
Leitung Fachbereich der Neurologie [BL]



OFENBAUMEISTER & FLIESENDESIGN

MARKUS KAISER

Wir legen Euch die Fliesen zu Füßen –

**Alles Gute für die Zukunft
in den neuen Räumlichkeiten!**

Gelängeweg 1
59964 Medebach

Telefon ■ 02982 1277

Mobil ■ 0160 4787979

Fax ■ 02982 9304415

ofen.kaiser@t-online.de

www.kaiser-medebach.de



Waldjugendspiele 2025 begeistern 1.452 Schülerinnen und Schüler im HSK

Stv. Landrätin Hiltrud Schmidt übergab Preise an die Gewinnerklassen

Hochsauerlandkreis. Die drei Gewinnerklassen der diesjährigen Waldjugendspiele erspielten sich in einem naturkundlichen Wettkampf mit viel Spaß und Wissen die drei ausgelobten Hauptpreise. Diese überreichte die erste stellvertretende Landrätin Hiltrud Schmidt den Schülerinnen und Schülern bei der Abschlussfeier der Waldjugendspiele 2025 im Kreishaus Meschede.

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4a der Kath. Grundschule Hachen unternehmen eine „Walderlebnistour mit einem Ranger“. Sie werden zu „Ranger-Kids“ ausgebildet und erhalten ein „Ranger-Kids-Diplom“. Zu den Bruchhauser Steinen geht es für die Klasse 4b der Marienschule Meschede. Die Klasse 4b der Hansegrundschule Medebach wird den Wildwald Voßwinkel besuchen und sich dort ein Thema für eine naturkundliche Führung aussuchen. Im Herbst haben 1.452 Schülerinnen und Schüler aus 69 Klassen des 4. Schuljahres den Wald und die Natur auf spielerische Art erkundet. In diesem Jahr fand der Wettbewerb des „Klassenzimmers unter freiem Him-



Die Abschlussveranstaltung der Waldjugendspiele fand traditionell im Kreishaus Meschede statt - im Mittelpunkt: die Schülerinnen und Schüler der Gewinnerklassen. Toni Vollmer und Gerlinde Schmidt (Forstamt Oberes Sauerland), Simone Luig (Schulaufsichtsbeamtin Schulamt HSK) Josef Vedder (stv. Leiter Fachbereich Umwelt) sowie Hiltrud Schmidt (1. stv. Landrätin) gratulierten. Foto: Pressestelle HSK

mel“ an sieben verschiedenen Spielorten im Hochsauerlandkreis bereits zum 38. Mal statt. In all den Jahren beteiligten sich etwa 90.000 Schülerinnen und Schüler im Hochsauerlandkreis an dem Wettbewerb.

Hiltrud Schmidt dankte insbesondere den Sponsoren vom Wildwald Voßwinkel, der

Stiftung Bruchhauser Steine sowie dem Regionalforstamt Oberes Sauerland für die Stiftung der Hauptpreise.

Ohne die alljährliche Unterstützung der Sponsoren wäre es nicht möglich, so attraktive Preise an die Schüler zu verlosen.

Die Untere Naturschutzbehörde arbeitet bei den Waldjugendspie-

len fachlich eng mit den Forstämtern, der Landesforstverwaltung, Privatwaldbesitzern, den kommunalen Waldbesitzern, der Kreisjägerschaft sowie den Schulen zusammen. Sie alle sind kompetente Waldpartner im Rahmen der Umweltbildung. Die nächsten Waldjugendspiele werden im Herbst 2026 stattfinden.

Niedersfelder Feuerwehr besucht das Ahrtal

Krieg, Frieden, Flut und Feuer prägten die Eindrücke

Nach einer längeren Pause organisierte die Freiwillige Feuerwehr Niedersfeld in diesem Jahr mal wieder eine Tagesfahrt, sie führte in das Ahrtal. Dieses reizvolle Tal ist berühmt für seinen Wein und leider auch durch die schreckliche Flutkatastrophe bekannt geworden.

In Bad Neuenahr besuchte die Feuerwehrgruppe das geheimste und teuerste Bauwerk in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland und erlangte faszinierende Einblicke in die Hintergründe des Kalten Krieges. Bei der Führung durch den Regierungsbunker waren Parallelen zur heutigen Situation unvermeidbar und wurden durch den Gästefüh-

rer eindrücklich vermittelt. Er, der selbst früher als Soldat im Bunker diente, schloss den bald zweistündigen Rundgang mit dem eindringlichen Appell: „Wir wollten nicht und wir mussten nicht Krieg führen und konnten es bei Übungen hier im Regierungsbunker belassen. Meine Hoffnung ist es, dass die Zeiten in unserer Republik friedlich bleiben. Ihr jungen Menschen habt es besonders in der Hand.“ Schweigend und nachdenklich endete damit die Führung im Regierungsbunker.

Christian Niemeyer vom THW Ahrweiler gab den Niedersfeldern einen beeindruckenden, gleichsam bedrückenden Einblick in die Gemengelage während der Flutka-

tastrophe im Juli 2021. Seine Erklärungen, wie die Hilfskräfte und die Bürgerschaft mit dem Schadensereignis umgehen mussten, was dabei gut und was nicht gut funktionierte, ließ manchen Zuhörer erneut sprachlos zurück.

Gunnar Kreidl von der Stabsstelle Brand und Katastrophenschutz der Stadt Bad Neuenahr stellte seinerseits die Lage zur Flutkatastrophe dar. Er verdeutlichte, wie schwierig es gewesen sei, die übergeordneten Stellen vom Ausmaß des Schadens zu überzeugen. Er räumte mit einigen Unwahrheiten auf und ging auch auf die Lehren dieser Katastrophe ein. Die Markierung der Hochwasser-

marke reichte am THW Gebäude mehr als zwei Meter in die Höhe. Vielerorts, so auch am Feuerwehrhaus, konnte man die Spuren des Hochwassers noch erkennen und damit erahnen, wie zerstörerisch das Wasser gewesen sein musste. Mit imposanten Bergfeuern und brennenden Schaubildern in den Weinbergen war die Reisegruppe am Abend zu Gast bei einem ganz besonderes Martinsbrauchtum. Und auch hier durfte gestaunt werden. Während die Feuer den sauerländer Osterfeuern ähneln, überbrachten die brennenden Schaubilder Botschaften, wie „Nie wieder ist jetzt. Trümmer lehrten uns den Wert des Friedens“.

Gesuche

An- und Verkauf

Frau Stephan kauft

Pelze, Lederjacken, Schreib-Nähmaschinen, Briefmarken, Trachten, Porzellan, Zinn, Uhren, Münzen, Schmuck, Silberbesteck, Ölgemälde, Zahngold, Bernstein, seriöse Kaufabwicklung. Tel.: 017620243363, Mo-So 9-20 Uhr.

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



AUTO & ZWEIRAD

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



Das
beliebteste
Passwort der
Deutschen
ist 123456.



SERVICE

ONLINE:

**RUNDBLICK-
HOCHSAUERLAND.DE**



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

Die nächste Ausgabe erscheint am:

Freitag, 12. Dezember 2025

Annahmeschluss ist am:

04.12.2025 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@rautenberg.media

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

ERSCHEINUNG 14-täglich

RUBRIKWEISE

INHALTLICHE VERANTWORTUNG

Politik (Mitteilungen der Parteien):

SPD Michael Hiemer

FDP Michael Papenheim

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

Verteilung & rechtliche Hinweise

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

Pressematerial & eingesandte Inhalte

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

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

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

VERTEILUNG regio-pressevertrieb.de

Regio Presse Vertrieb GmbH
mail@regio-pressevertrieb.de

VERKAUF Fon 02241 260-112

verkauf@rautenberg.media

REDAKTION Fon 02241 260-250 /-212

redaktion@rautenberg.media

INFORMATION

info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

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



ZEITUNG

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

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

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



■ ZEITUNG

■ DRUCK

■ WEB

■ FILM

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI
112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 28. November

Upland Apotheke in Usseln

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

Samstag, 29. November

Post-Apotheke

Josef-Rüther-Straße 3, 59939 Olsberg, 02962/4330

Sonntag, 30. November

Berg Apotheke

Bergstraße 1, 34508 Willingen, 05632/6699

Montag, 1. Dezember

Bären-Apotheke

Solinger Straße 28, 34497 Korbach, 05631/7370

Dienstag, 2. Dezember

Eder Apotheke

Bahnhofstraße 26, 35066 Frankenberg, 06451/1811

Mittwoch, 3. Dezember

Kur-Apotheke

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Donnerstag, 4. Dezember

Apotheke am Obermarkt

Obermarkt 22, 35066 Frankenberg, 06451/72370

Freitag, 5. Dezember

Rathaus-Apotheke

Königstraße 1, 59929 Brilon, 02961/2939

Samstag, 6. Dezember

Franziskus-Apotheke

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Sonntag, 7. Dezember

Eisenberg-Apotheke

Flechtdorfer Straße 3a, 34497 Korbach, 05631/4021

Montag, 8. Dezember

St. Engelbert-Apotheke

Friedrichstraße 4, 59929 Brilon, 02961/8449

Dienstag, 9. Dezember

Markt-Apotheke Olsberg

Markt 1, 59939 Olsberg, 02962/97060

Mittwoch, 10. Dezember

Post-Apotheke

Josef-Rüther-Straße 3, 59939 Olsberg, 02962/4330

Donnerstag, 11. Dezember

Ahorn-Apotheke

Bahnhofstraße 7, 34497 Korbach, 05631/4040

Freitag, 12. Dezember

Bären-Apotheke

Solinger Straße 28, 34497 Korbach, 05631/7370

Samstag, 13. Dezember

Rathaus-Apotheke

Stapenhorststraße 12, 35066 Frankenberg, 06451/72370

Sonntag, 14. Dezember

Apotheke am Berndorfer Tor

Berndorfer Tor 5, 34497 Korbach, 05631/2088

Notdienste jeweils von 9 bis 9 Uhr am Folgetag

Angaben ohne Gewähr

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

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**



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



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

GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

• Telefon-Nummer für Frauen
116 016

• Telefon-Nummer für Männer
0800 12 39 900



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

Was ist eigentlich Hypnose?

Ein Interview mit Burkhard Knipschild

B.L.: Was passiert während einer Hypnose?

B.K.: Während der Hypnose stellt der Hypnose-Coach eine direkte Verbindung mit dem Unterbewusstsein des Klienten her, um bei ihm positive Veränderungen zu bewirken



Burkhard Knipschild

und innere Ziele zu erreichen.

B.L.: Wieviele Sitzungen sind bei einer Hypnose nötig?

B.K.: Das ist von Fall zu Fall verschieden. Für eine Rauchentwöhnung und eine Gewichtsreduktion benötigt man in der Regel etwa 3 Sitzungen. Bei der Raucherentwöhnung kann es auch vorkommen, dass man nach der 1. Sitzung rauchfrei ist. Geht es um Ängste, ist die Anzahl der Sitzungen schwer einschätzbar, jedoch werden meistens 1-4 Sitzungen benötigt.

B.L.: Kann man während einer Hypnose die Kontrolle verlieren?

B.K.: Das ist nicht möglich. Im hypnotischen Zustand ist der Mensch

handlungsfähig, ansprechbar und kann den Zustand jederzeit selbstständig beenden.

B.L.: Kann es passieren, dass man aus der Hypnose nicht mehr aufwacht?

B.K.: Nein das kann nicht passieren, selbst wenn die Trance nicht durch den Hypnose-Coach beendet würde, geht die Hypnose nach einer Weile in einen normalen Schlafzustand über aus dem man nach einiger Zeit automatisch frisch und munter wieder aufwacht.

B.L.: Was kann jeder selbst für den Erfolg einer Sitzung tun?

B.K.: Veränderung unter Hypnose zu bewirken, bedeutet Teamarbeit. Nur wenn man selbst bereit

ist, sich darauf einzulassen, werden auch Erfolge erzielt. Im Anschluss werden den Behandelten Techniken zur weiteren Selbstanwendung an die Hand gegeben. [BL]

**HYPNOSE
BERATUNG+
KNIPSCHILD**

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

ANZEIGEN . DRUCK . WEB . FILM PROSPEKTVERTEILUNG . BANNER



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



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

■ **ZEITUNG** Lokaler geht's nicht. ■ **DRUCK** Satz. Druck. Image. ■ **WEB** 24/7 online. ■ **FILM** Perfekter Drehmoment.



Auch für Rundblick Hallenberg & Mitteilungsblatt Winterberg!



MEDIENBERATERIN
Birgit Lauber

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



GALABAU HENZE GMBH

Obstbaumschnitt

Jetzt Termin
sichern!

Profi zu Gast im Januar

Professioneller Obstbaumschnitt durch einen Profi im Betrieb Henze. Vom Erziehungschnitt junger Bäume über die Pflege von Ertragsbäumen bis hin zur behutsamen Sanierung alter Obstbäume.

Wer seinem Baum einen optimalen Schnitt gönnen möchte, kann sich jetzt einen Termin sichern.



GalaBau-Henze GmbH

Schlade 12 in 59969 Hallenberg

0170 4031954

info@galabau-henze.de