

GESUND und AKTIV in den Frühling

viele Tipps auf Seite 14-15



BESSER sehen – hören – leben!

weymann
Sehen • Hören • Leben

Bäckerstr. 35
32312 Lübbecke
Telefon (057 41) 93 23
info@weymann-luebbecke.de
www.weymann-luebbecke.de



Optik+Akustik Weymann steht für:

- beste Sehanalysen
- prämierte Kundenzufriedenheit
- neueste Hörsysteme
- Verbesserung der Lebensqualität

Wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch bei uns!

Äpfel mit Birnen vergleichen? Oder besser ehrlich über Preise reden?

Was unsere Tarife mit Obst
zu tun haben? Mehr unter:
www.stadtwerke-luebbecke.de



Lübbecker Stadtführer starten in die neue Saison: Sitz-, Feierabend- und Kostüm-Führungen



V.l.n.r.: Horst Schürmann, Ulrike Köpper, Ursula Karic, Karin Poad, Friedhelm Diekemper, Brigitte Kütemeier, Bernhard Kostka und Holger Steinecker-Möhlmann. Vorne: Silke Bude und Uwe Feldmann. Es fehlt Jutta Diekmann

Nach einer sehr erfolgreichen Saison 2025 mit rund 90 offenen Führungen und Gruppenführungen sowie über 2.000 Gästen freut sich das Lübbecke Stadtführerteam auf den Start des neuen Programms.

Klassiker wie Altstadtführungen oder die Führungen zur Indus-

trie- und Friedhofsgeschichte gehören 2026 genauso zum Programm wie die Kostümführungen mit starkem Erlebnischarakter. Neu im Programm ist die Sitzführung „Amerika, wir kommen!“, die Geschichten von Lübbecke Auswanderern erzählt und eine Feierabendführung „Von Heldentum, Wohlta-

ten und schmerzlichen Erinnerungen“. Wer zum Ende eines Arbeitstages noch ein wenig kurzweilige Unterhaltung sucht, für den sind die Lübbecke Feierabendführungen genau das richtige Format. Themen aus der Stadtgeschichte werden in etwa 45 Minuten auf unterhaltsame Weise präsentiert, sei es als Kostümführung in zeitgenössischer Gewandung oder als Stadtführung mit Augenzwinkern. Bei letzteren sorgen Anekdoten oder Quizeinlagen für Spaß und Kurzweil. Abgerundet werden die Rundgänge mit einem Freigetränk in einem Lübbecke Biergarten.

Für alle angebotenen Stadtführungen ist eine Anmeldung erforderlich. Interessierte sollten sich beim Servicebüro der Stadt Lübbecke, Telefon: 05741/276-0 melden. Die Teilnahmegebühr für alle offenen Stadtführungen beträgt weiterhin fünf Euro. Teilnehmer mit Ehrenamtskarte zahlen drei Euro, Kinder und

Jugendliche bis 16 Jahre können kostenlos teilnehmen. Ein Flyer mit dem Programm der Stadtführungen 2026 ist unter anderem im Servicebüro der Stadtverwaltung, in der Mediothek und im örtlichen Handel erhältlich. Alle Termine sind auch im Veranstaltungskalender auf der Internetseite luebbecke-erleben.de zu finden.

Zusätzlich zu den offenen Stadtführungen können bei Lübbecke Marketing auf Anfrage (Telefon: 05741 276-234 -150, E-Mail: info@luebbecke-marketing.de) Gruppenführungen zu einem Wunschtermin gebucht werden. Interaktive Angebote wie die Lügengeschichten-Tour „Echt oder Ente“ oder die Altstadtführung im Quizformat bieten sich zum Beispiel besonders als Programmpunkt für Vereins- oder Betriebsausflüge, Klassentreffen oder Geburts-tagsfeiern an.

FLOHMARKT

Trödel und Basare in der Umgebung

Samstag, 21. März 2026

Espelkamp

Am Samstag, den 21.03.2026, findet von 12.00 bis 16.00 Uhr ein großer gemischter Kunsthandwerker- und Flohmarkt in der überdachten Reithalle Frotheim-Isenstedt (Stellerieger Straße 24a, 32339 Espelkamp) statt.

Besucher dürfen sich auf bis zu 70 vielfältige Stände freuen – von handgefertigten Einzelstücken über Dekoartikel bis hin zu klassischen Flohmarktschätzen ist für jeden etwas dabei.

Für Kinder wird ein abwechslungsreiches Programm geboten: Kreative Mitmachaktionen

laden zum Ausprobieren ein, und natürlich wird es wieder das beliebte Ponyreiten geben. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt: In der Cafeteria erwartet die Gäste ein umfangreiches Tortenbuffet, und draußen werden wie gewohnt leckere Würstchen frisch gegrillt.

Wer selbst einen Stand anbieten möchte, kann sich ausschließlich per WhatsApp unter 0151 70159029 anmelden. Die Standgebühr beträgt 10 Euro für 3 Meter sowie eine Tortenspende für das Buffet.

Alswede

Die AWO Kindertagesstätte & Familienzentrum in der Fiesteler Straße 51 in Alswede lädt zum vorsortierten Frühjahrs- und Sommerbasar ein, organisiert vom Förderverein AWO KITA „Sausewind“.

Von 10.30 bis 13.00 Uhr werden gut erhaltene Frühjahrs- und Sommerbekleidung in den Größen 50 bis 152, Kinderschuhe bis Größe 37, Bücher, Spielzeug und viele weitere Artikel angeboten.

Schwangere mit gültigem Mutterpass dürfen gemeinsam mit

einer Begleitperson bereits ab 10.00 Uhr eintreten.

In der Cafeteria stehen Getränke, Kuchen und Popcorn – auch zum Mitnehmen – bereit. Bei gutem Wetter gibt es außerdem verschiedene Spielmöglichkeiten für Kinder.

Anmeldungen sowie weitere Fragen können per E-Mail an foerderverein.alswede@gmail.com gerichtet werden. 20 % des Erlöses kommen dem Förderverein der Kindertagesstätte „Sausewind“ zugute.

Stockhausen

Am Samstag, den 21. März 2026 findet von 11.00 - 16.00 Uhr ein Frühlingsbasar im Waldorfindergarten Lübbecke statt

Wir laden Sie herzlich zum bunten Frühlingsbasar in den Räumen des Waldorfindergartens Lübbecke ein. Besuchen Sie unsere Aussteller, die mit viel Liebe handgefertigte Geschenkeideen aus Filz, Holz und weiteren Naturmaterialien anbieten. Entdecken Sie handgetöpferte Keramiken und Schönes für Ihr Zuhause. Wir bieten auch Kaffee und selbstgebackenen Kuchen an.

Kinder können an diesem Tag an der Werkbank kreativ werden und aus Holz etwas Eigenes erschaffen. Puppenspielvorführungen laden die Kleinen dazu ein, in zauberhafte und spannende Geschichten einzutauchen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen fröhlichen Frühlingsanfang.

Wo: Waldorfindergarten Lübbecke, Am Esch 1, 32312 Lübbecke-Stockhausen



mediG Personal GmbH
-Seniorendienst-
...mit ganzem Herzen dabei



Wir unterstützen Sie im Haushalt...

Wir begleiten Sie...

Wir leisten Gesellschaft...

Kostenübernahme durch alle Pflegeklassen mit einer Pflegestufe 1 bis 5 möglich.

Wir freuen uns, Sie kennenlernen zu dürfen!



mediG Personal GmbH
-Seniorendienst-
...mit ganzem Herzen dabei

Bahnhofstr. 32
32312 Lübbecke

Telefon: 05741/ 80 97 182
Telefax: 05741/ 80 97 181
Mail: seniorendienst@medig-personal.de

Tischlerei Schütte

Inhaber Niels Schütte - Tischlermeister

GmbH & Co. KG



- Einzelanfertigungen
- Parkettböden und Aufbereitung
- Parkettverlegung/Sanierung

- Nolte Einbauküchen
- Fenster und Türen
- Massivholztreppe

In der Landwehr 25 • 32312 Lübbecke-Nettelstedt
Tel.: 05741-232839 • Fax 05741-232842
Mail: niels.schuette@web.de

Qualität die überzeugt!

Makoschey
Schmuck & Erlesenes

Wir verkaufen

- Gold- und Silberschmuck (neu und aus 2. Hand)
- Handgefertigte Edelsteinketten
- Handtaschen & Accessoires

Wir kaufen

- Gold- und Silberschmuck
- Anlage-, Alt-, Bruch-, Zahngold usw.
- Silberbestecke (auch versilbert)
- DM-, Gold- und Silbermünzen

Wir beraten Sie gern!

Sonntags verkaufsoffen
von 14 - 18 Uhr
(Außer von November bis Mitte Dezember und an gesetzlichen Feiertagen)

Bad Essen | Lindenstraße 61 | Tel. 05472 977270
www.schmuck-badessen.de - Mittwoch Ruhetag -

Vom Tanzkurs ins Glück – Eine KLEINANZEIGE veränderte zwei Leben



Siegmar Arning (links) und Ehefrau Heike Lüker (rechts) mit ihrer Standesbeamtin Heike Gatzke (mittig), die das Paar ermutigte, dem Magazin ihre schöne gemeinsame Geschichte zu erzählen.

Manchmal nimmt das Leben Wege, die man selbst nie für möglich gehalten hätte. Für Heike Lüker und Siegmar Arning begann ein solcher Weg im Dezember 2017 – mit einer kleinen Anzeige im STADTGESPRÄCH. Nach dem Verlust ihres Lebenspartners suchte die Lübbeckerin Heike Lüker einen Neuanfang – keinen neuen Lebensgefährten, sondern zunächst schlicht einen Tanzpartner. „Ich fragte in der Tanzschule, ob sie mir jemanden vermitteln könnten. Doch man sagte mir, man sei keine Partnervermittlung – gab mir aber den Tipp mit der Annonce im Magazin“, erinnert sie sich. Also fasste sie all ihren Mut zusammen. „Natürlich habe ich mir gut überlegt, was ich von mir

preisgebe und welche Wünsche ich formuliere.“

Der Anruf kam am Geburtstag

Die Anzeige erschien in der Dezemberausgabe. Es begann eine Zeit des Wartens. Ausgerechnet an ihrem Geburtstag klingelte schließlich das Telefon. Zwischen zahlreichen Glückwünschen meldete sich auch Siegmar – er hatte die Anzeige gelesen.

„Zunächst war ich völlig überfordert“, erzählt Heike rückblickend. Doch das Gespräch verlief sympathisch, ein Treffen wurde vereinbart. Aus einer Tasse Kaffee und einem Tee wurden vier Stunden intensiver Austausch. Schnell stellten beide fest, wie viele Gemeinsamkeiten

sie verbanden. „Wir haben beide unsere Partner im selben Jahr an Krebs verloren. Auch unsere Kinder sind im gleichen Alter. Das hat sofort eine besondere Verbindung geschaffen“, sagen sie.

Sonntag ist Tanztag

Ein gemeinsamer Tanzabend in der Stadthalle sollte zeigen, ob auch das Tanzen harmonierte. Das tat es. „Das Tanzen verlief sehr vertraut, als würden wir uns schon lange kennen. Auch Familienmitglieder konnten nicht glauben, dass wir das erste Mal miteinander tanzten“, erinnert sich Siegmar. Von da an besuchten sie jeden Sonntag gemeinsam die Tanzschule – und kamen sich auch persönlich immer näher.

Neben beschwingten Momenten gab es auch leise. „Wir konnten unsere Trauer miteinander teilen. Wir haben sehr viel darüber gesprochen. Manchmal reichte ein Lied, das uns beim Tanzen zu Tränen rührte. Das Verständnis des anderen in solchen Momenten war unbezahlbar“, so Siegmar. Er war es auch, der zuerst tiefere Gefühle entwickelte. Heike hingegen wollte sich zunächst nicht auf eine neue Beziehung einlassen. Doch mit der Zeit wuchs aus Tanzpartnerschaft Liebe.

„Eine Hochzeit nur für uns“

Heute sind acht Jahre vergangen. Die beiden haben viele

Herausforderungen gemeinsam gemeistert. Während der Corona-Pandemie zogen sie zusammen – ein weiterer bedeutender Schritt. Unterstützt von ihren Kindern, die der Beziehung von Anfang an offen begegneten, fassten sie schließlich einen Entschluss: Hochzeit.

Im Dezember 2025, an dem Jahrestag ihres Kennenlernens gaben sich Siegmar und Heike das Ja-Wort – ganz heimlich. „Außer unseren Kindern wusste niemand davon. Wir wollten diesen Moment für uns“, berichtet Siegmar. Die Überraschung folgte wenig später: Auf Heikes 59. Geburtstagsfeier verkündeten sie vor Familie und Freunden ihre Eheschließung. „Da waren alle baff“, erzählt Heike lachend.

Heute blicken beide voller Dankbarkeit in die Zukunft. „Wir sagen immer, da haben zwei von oben nachgeholfen“, sind sie sich einig. „Noch einmal so ein Glück zu finden, ist nicht selbstverständlich. Man lernt das Leben dadurch noch mehr zu schätzen.“

Und das gemeinsame Glück wächst weiter: In diesem Jahr erwartet die Patchwork-Familie gleich doppelten Nachwuchs – Enkelkind Nummer drei und vier sind unterwegs und die Hochzeitsreise steht auch noch an.

Aus einer Anzeige wurde ein Tanz – und aus einem Tanz eine große Liebe.

Frischer Wind für den Lübbecker Wochenmarkt

Einjähriges Pilotprojekt: Bäcker Dominik Stuwe wird Marktmeister



V.l.n.r.: Peter Schmüser, Dominik Stuwe, Philipp Knappmeyer, Mirko Riemer

Der schwächelnde Lübbecker Wochenmarkt soll eine Frischzellenkur bekommen. Zuständig dafür ist ab sofort Dominik Stuwe, der in einem zunächst auf ein Jahr angelegten Pilotprojekt als Marktmeister für das traditionsreiche Geschäft auf Lübbeckes zentralem Platz verantwortlich ist.

Der Handlungsbedarf war in den vergangenen Monaten immer offensichtlicher geworden. Vor allem mittwochs bot der Markt oft ein trauriges Bild, teils mit nur einem einzigen Verkaufsstand: dem „Bäckermobil“ der Gehlenbecker Handwerksbäckerei Oltersdorf, die Stuwe gemeinsam mit seiner Frau führt.

Das dünne Angebot führte zu weniger Kundschaft und geringeren Umsätzen – ein Teufelskreis, den die Verwaltung allein nicht mehr durchbrechen konnte.

Bürgermeister Philipp Knappmeyer zog Parallelen zum Gewerbegebiet auf dem Blasheimer Markt, das ebenfalls einen deutlichen Attrakti-

vitätsverlust erlebt hatte. Erst mit den Blasheimer Unternehmern Peter Di Meo und Raimund Hansen als neuen Organisatoren kam dort die Wende: Das Zelt war sofort ausgebucht, und für die nächste Auflage muss die Fläche erstmals seit fast zwanzig Jahren wachsen.

Neue Impulse setzen

Nach diesem Modell soll nun auch der Wochenmarkt profitieren. Stuwe sei engagiert, gut vernetzt und habe durch seine Ideen überzeugt, so der Bürgermeister. Neue Impulse soll ein Abendmarkt setzen, bei dem Begegnung, Genuss und Aufenthaltsqualität im Vordergrund stehen. Man wolle zeigen, wie wichtig dieser Ort für die Stadt sei.

Analog zum Vorgehen bei der Blasheimer-Markt-Gewerbeshau ist auch die Zusammenarbeit mit dem neuen „Teilzeit-Marktmeister“ zunächst auf ein Jahr befristet. Danach soll Bilanz gezogen und gegebenenfalls nachgesteuert werden.



KÜPERS
Bistro & Kaffeerösterei

Plus:
saisonales
Gericht des
Monats

WOCHENSPECIALS

MI SCHNITZEL- Abend	DO COCKTAIL- Abend	FR BURGER- Abend
SA PINSA- UND PASTA- Abend	SA + SO KÜPERS KAFFEEKLATSCH	

MITTAGSTISCH

Von **MONTAG** bis **SAMSTAG**, 12:00 – 14:00 Uhr

Am Markt 5, 32312 Lübbecke, 05741.2328015, kuepers-bistro.de

Manfred Krämer

Sachverständiger für Schließsysteme e.K.
Tür-, Fahrzeug- und Tresor-Öffnungen



**Bei uns erhalten Sie
hochwertige Tresore für
Münzen, Schmuck, Wertpapiere
oder Geschäftsunterlagen.**

Marktstraße 2 • 32369 Rahden
Tel. 05771 9135633 • info@lock-expert.de



Helfende Hände
Sylvia Borisch

**Alltagsbegleitung &
Spielenachmittage,
auch bei Demenz**

Tel. 05741 / 274 99 70
www.sylvia-borisch.de
Niedertorstr. 38 • Lübbecke



Heilpraktikerpraxis für Psychotherapie

**Hypnotherapie zur
Gewichtsreduktion**

◀ kostenfreies Erstgespräch ▶

Franz-Liszt-Straße 2a
32312 Lübbecke
www.return2forward.de
05741 2399500
0160 93835734

Simone Redeker Heilpraktikerin (Psychotherapie)



*Ihr Spezialist
für Gewerbebau!*



INDUSTRIEBAU



Osnabrücker Str. 4 • Lübbecke

Telefon **05741 / 80 53 80**
www.teamhausgmbh.de



- Ihr regionaler Hörakustiker – **seit 30 Jahren** direkt vor Ort
- Wir hören zu, beraten individuell und ehrlich
- Mit modernster Technik betreuen wir **alle Marken und Modelle**
- **Service und Betreuung – unabhängig vom Kaufort**

60 Batterien nur **12,60 €**



Lübbecke:
Bahnhofstr. 1a
Tel: 05741 7750



krinke-hoersysteme.de

Espelkamp:
Im Medici,
Ostlandstraße 20
Tel. 05772 979344

Führungswechsel beim Lübbecker Bürgerschützenbataillon

Holger Kleffmann zum neuen Kommandeur gewählt



V.l.n.r.: Holger Kleffmann und Christoph Barre, Oberst und Kommandeur des Lübbecker Bürgerschützenbataillon von 1492.

Nach 28 Jahren an der Spitze des Lübbecker Bürgerschützenbataillon von 1492 gibt Oberst Christoph Barre das Bataillonskommando ab. Bereits vor einigen Jahren hatte er angekündigt, das Amt – in Anlehnung an seinen Amtsvorgänger, Ehrenoberst Karl-Wilhelm Deerberg – mit Vollendung seines 60. Lebensjahres in jüngere Hände legen zu wollen. Im Januar dieses Jahres erreichte er diese persönliche Wegmarke.

Barre war im November 1997 im Alter von 31 Jahren zum Kommandeur gewählt worden und übernahm das Bataillonskommando offiziell während des Bürgerschützenfestes 1998. Als dienstältester Kommandeur in der Geschichte des Bataillons prägte er über nahezu drei Jahrzehnte die Entwicklung der ältesten Bürgerorganisation der Stadt maßgeblich.

Die Wahl seines Nachfolgers erfolgte im Rahmen einer Dienstbesprechung am 6. Februar im Saal des „Schäppchen“. Traditionsgemäß unterbreitete der amtierende Kommandeur dem Offizierskorps einen Wahlvorschlag und schlug den 47-jährigen Oberleutnant Holger Kleffmann vor.

Die Abstimmung wurde nach dem historischen „Ballotage“-Verfahren durchgeführt – einem im 16. Jahrhundert in Frankreich entwickelten Wahlmodus mit weißen und schwarzen Bohnen sowie zwei Urnen. Das Ergebnis fiel einstimmig aus und unterstrich die breite Zustimmung innerhalb des Offizierskorps.

Holger Kleffmann trat 2008 in die Zylinderkompanie des Bataillons ein und wurde 2016 in das Offizierskorps gewählt. 2019 errang er die Lübbecker Schützenkönigswürde und führte die Regentschaft pandemiebedingt über vier Jahre. Seit 2022 gehört er dem Bataillonskommando als Erster Adjutant an. Innerhalb des Bataillons gilt er als verbindender Vertreter von Tradition und Innovation und genießt hohes Ansehen.

Die feierliche Amtsübergabe mit der Beförderung Kleffmanns zum Oberst erfolgt im Rahmen eines Festaktes am Sonntag, 14. Juni 2026, während des 534. Lübbecker Bürgerschützenfestes.



Maßarbeit aus Meisterhand

- Wintergärten
- Vordächer
- Glas-Schiebeanlagen
- Terrassenüberdachungen
- Markisen + Beschattungen

Tel. 05743-921960
Gardestr. 20, Espelkamp-Gestringen
www.moehlebau-wintergaerten.de



NEU: Terrassen-Schiebedächer



www.westerfeld24.de

Ihre Vorteile, bei uns:

- ✓ **Schnelle Versorgung**
- ✓ **Medizinisch geschultes Personal**
- ✓ **Persönliche Beratung bei Ihnen Zuhause**
- ✓ **Über 50 Jahre Erfahrung**



**Ihre Profis
für Reha und
Gesundheit**



AUCH IN IHRER NÄHE:



Espelkamp
Breslauer Str. 24
05772 3600



Lübbecke
Bahnhofstr. 1b
05741 310514

Pflege team 4 You GmbH – lernen Sie uns kennen

Fürsorge, Kompetenz und individuelle Betreuung in Espelkamp



Fürsorge, Empathie und fachliche Kompetenz – dafür steht die Pflege team 4 You GmbH unter der Leitung von Helene Born. Die examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin bringt über 19 Jahre Berufserfahrung in verschiedensten Bereichen der Pflege mit und hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in Espelkamp und Umgebung in schwierigen Lebenssituationen zuverlässig zu unterstützen.

„Pflege ist für mich mehr als ein Beruf – sie ist meine Leidenschaft“, betont Helene Born. „Gerade in schwierigen Momenten möchten wir unseren Kundinnen und Kunden Sicherheit, Würde und echte Entlastung bieten, damit sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können: ihre Liebsten.“

Die Pflege team 4 You GmbH ist ein familiengeführtes Unternehmen mit Hauptsitz in Bielefeld und einer Außenstelle in Espelkamp, die seit 1,5 Jahren unter der Leitung von Helene Born geführt wird und sich bereits einen sehr guten Ruf erworben hat.

Umfangreiche Erfahrung in der Pflege

Seit ihrem Berufseinstieg im Jahr 2007 hat Helene Born in zahlreichen medizinischen Fachbereichen sehr viel Erfahrung erworben – unter anderem auf der Stroke Unit (Schlaganfallstation), in der Notaufnahme, auf Intensivstationen sowie in der außerklinischen Heimbeatmung. Dieses fundierte Fachwissen fließt heute in die ambulante Pflege ein und ermöglicht eine professionelle Versorgung direkt im vertrauten Zuhause der Betroffenen.

Ein engagiertes Team für individuelle Pflegebedarfe

Das Team der Pflege team 4 You GmbH betreut pflegebedürftige Menschen sowie Menschen mit Behinderungen mit großer Einfühlbarkeit und fachlicher Sorgfalt. Dabei richtet sich die Betreuung stets nach den individuellen Bedürfnissen – von langfristiger Pflege bis hin zu kurzfristiger Unterstützung nach einem Krankenhausaufenthalt.

Unser Leistungsangebot im Überblick:

- Grundpflege (z. B. Körperpflege, Ernährung, Mobilität)
- Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- Individueller Service für Menschen mit Behinderung (ISB)
- Pflegeberatung und Fallmanagement

Verlässlichkeit, Vertrauen und Menschlichkeit stehen im Mittelpunkt der täglichen Arbeit. Dabei hat das Team nicht nur die pflegebedürftigen Personen im Blick, sondern auch deren Angehörige – mit dem Ziel, Entlastung und Lebensqualität zu schaffen.

Kontakt:

Pflege team 4 You, Oppelner Weg 2, Espelkamp
Helene Born Tel: 05772 – 200 952 0

Pflege team  **ESPELKAMP**



AMBULANTE PFLEGE IN ESPELKAMP UND UMGEBUNG

Unsere Leistungen zusammengefasst

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Individueller Service für Menschen mit Behinderung (ISB)
- Betreuung und Begleitung

Helene Born
Regionalleiterin Espelkamp

Pflege team 4 You · Oppelner Weg 2 · 32339 Espelkamp · Telefon 05772 2009520



Dingbreite 5
32469 Petershagen
www.ah-luebke-mann.de

Petershagen-Lahde

Die beste Wahl im Kreis! 

AUTOHAUS LÜBKEMANN


Hyundai-Kompetenz seit 2004



JETZT NEU

Hydriertes Pflanzenöl aus Reststoffen

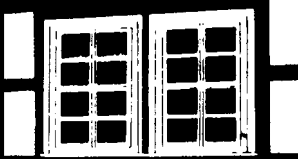
bis zu 90% weniger CO₂ Emissionen*
*im Vergleich zu fossilem Diesel

Ab sofort bei uns erhältlich!



F.W. KAISER GmbH & Co. KG
Energiefachhandel

32339 Espelkamp
General-Bishop-Str. 37



SCHÜCO

Wir beraten Sie gern ausführlich.

Stilvolle Kunststofffenster, Roll- und Sektionaltore, Markisen

für Handwerk, Handel und Privat. Eigene Fertigung.

Hiller Rollladen- und Fensterfabrik · Tischlerei
F. Uphoff · Wittloge 7 · 32479 Hille · ☎ (0 57 03) 9 20 40



Besuchen Sie unsere Grabmal-Großausstellung

SCHUTZ
DESIGN IN STEIN

Der weiteste Weg
lohnt sich!

Tilkenbreite 1a · Lübbecke
Tel.: 05741/233353 · Fax 233352



Trödelmarkt auf der Deele als Saisonauftakt

In Stemwede-Niedermehnen veranstalten die Frauen der „Tage des offenen Gartens“ erneut ihren beliebten Trödelmarkt zum Saisonauftakt. Auf dem Hof Hegerfeld (Schelger Weg 6) wird ein vielfältiges Angebot an Schätzen für drinnen und draußen präsentiert. Der Flohmarkt hat in den vergangenen Jahren großen Zuspruch erfahren. Auch diesmal möchten die Organisatorinnen gut Erhaltenes vor dem Wegwerfen bewahren. Ihr Ziel ist es, ein Zeichen gegen das „Verschwinden der Dinge“ zu setzen. Die Veranstaltung ist inzwischen weit über Niedermehnen hinaus bekannt. Am 7. und 8. März sind Besucher jeweils von 11 bis 18 Uhr herzlich zum Stöbern eingeladen.

Die nächste Ausgabe ist unsere OSTER-AUSGABE!

Sie erscheint vom 26. März bis 02. April.

Redaktionsschluss ist am 13. März.

» Innovative Küchen!

Für jeden Geschmack die passende Idee.



MUSTERKÜCHEN
zu stark reduzierten
PREISEN!
bis zu
70%
reduziert!

5 STERNE KÜCHEN-Rundum-Service

- * Wir planen Ihre Küche individuell!
- * Wir nehmen verbindlich Maß vor Ort!
- * Wir liefern termingerecht!
- * Erstklassige, kompetente Küchenmontage!
- * Wir übernehmen den Anschluss für Wasser und Elektro vor Ort!



Die größte
KÜCHENSCHAU
in Nord-Westfalen!

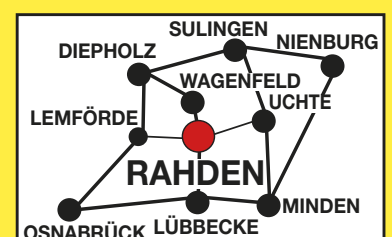
AB
KÜCHEN-
Fachmarkt
GMBH

Werner-v.-Siemens-Str. 5/7
32369 Rahden

beratung@ab-kueche.de

Telefon 05771 50 11

www.ab-kueche.de





Nach über 95 Jahren: Polster Peper verabschiedet sich

Ein schwerer Abschied und ein großes Dankeschön

Es sind Worte, die schwerfallen. Worte, die wehtun. Doch sie müssen gesagt werden: Nach über 95 Jahren schließt Polster Peper seine Türen. Aus Altersgründen geben die Geschwister Jutta Wiemann und Hermann Peper ihr Familienunternehmen auf – ein Lebenswerk, das drei Generationen geprägt hat.

Eine Entscheidung, die schmerzt

„Es fällt uns unendlich schwer, diesen Schritt zu gehen“, sagen Jutta Wiemann und Hermann Peper. Was ihr Großvater 1930 begründete und was Familie Peper mit so viel Herzblut über Jahrzehnte aufgebaut hat, endet nun, weil keine Nachfolge gefunden werden konnte. „Mein Bruder hat sein Leben in dieses Unternehmen gesteckt. Jede Ecke dieses Hauses erzählt eine Geschichte. Das alles loszulassen, tut in der Seele weh.“ Besonders schwer wiegt der Abschied auch für die langjährigen Mitarbeiterin-

nen und Mitarbeiter, die Polster Peper über viele Jahre zu dem gemacht haben, was es war: ein Ort mit Seele, mit Charme, mit echtem Handwerk. „Auch wenn es allen schwerfällt – unser Team trägt den Abverkauf mit großem Engagement mit. Dafür sind wir unendlich dankbar“, betonen die Geschwister.

95 Jahre voller Geschichten

Seit 1930 steht der Name Peper in Espelkamp für Kompetenz, Qualität und vor allem: für persönliche Beratung. Drei Generationen haben dafür gesorgt, dass aus einem kleinen Handwerksbetrieb eines der schönsten Polstermöbelhäuser der Region wurde. Die riesige Ausstellung auf zwei Ebenen, das gemütliche Polster Café, die Meister-Polsterei mit ihrem handwerklichen Können – all das machte Polster Peper zu einem besonderen Ort.

„Wir können Polstermöbel“, dieser Satz war mehr als ein Motto. Er war Versprechen und Verpflichtung zugleich. Ein Versprechen, das Hermann Peper und sein Team jeden Tag aufs Neue eingelöst haben. Bei individuellen Anfertigungen, bei der liebevollen Restauration von Erbstücken, bei der geduldrigen Beratung für das perfekte Sofa.

Ein Dankeschön an alle, die uns begleitet haben

In den über 95 Jahren sind unzählige Kundinnen und Kunden durch die Türen von Polster Peper gegangen. Viele kamen nicht nur einmal, sondern immer

wieder. Sie tranken Kaffee im Polster Café, ließen sich Zeit beim Stöbern, fanden nicht nur Möbel, sondern auch ein offenes Ohr. Sie wurden nicht nur Kunden, sie wurden Freunde.

„Für all das Vertrauen, für die Treue über so viele Jahre, für jedes freundliche Wort möchten wir uns von Herzen bedanken“, sagen Jutta Wiemann und Hermann Peper. „Sie haben uns motiviert, inspiriert und getragen. Ohne Sie wären diese 95 Jahre nicht möglich gewesen.“

Räumungsverkauf: Ein letztes Mal Schnäppchen bei Polster Peper

Noch ist Zeit, sich ein Stück Polster Peper mit nach Hause zu nehmen. Im Rahmen des Räumungsverkaufs wegen Geschäftsaufgabe gibt es attraktive Angebote auf das gesamte Sortiment. – alles muss raus! Kommen Sie vorbei, stöbern Sie ein letztes Mal durch die Ausstellung, genießen Sie eine Tasse Kaffee und nehmen Sie Abschied von einem Haus, das vielen ans Herz gewachsen ist.

Das Team von Polster Peper freut sich auf Ihren Besuch und darauf, sich persönlich von Ihnen zu verabschieden.

Polster Peper GmbH & Co. KG
Von dem Bussche-Münch-Straße 9
32339 Espelkamp

Telefon: 05772 3452
www.polster-peper.de



**Zimmerer- & Dachdecker
MEISTERBETRIEB**

Dyck

„Zweifach meisterhaft.“




Am Hexenhügel 9 | 32339 Espelkamp-Frotheim
Telefon 0 57 72 / 9 94 20 | Fax 0 57 72 / 9 94 33
E-Mail info@zimmerei-dyck.de | www.zimmerei-dyck.de

Autohaus Schmale
LÜBBECKE - BLASHEIM




Hauptstraße 113 - Lübbecke - T. 05741/34880 - www.autohaus-schmale.de

**Sehberatung
NEXT LEVEL!**

weymann
Sehen • Hören • Leben
www.weymann-luebbecke.de

**WEIL GARTEN NICHT
GLEICH GARTEN IST!**

GARTEN . LANDSCHAFT . GESTALTEN

Gartengestaltung. Pflasterarbeiten.
Dachbegrünungen. Baumpflege.
Grün- und Beetpflege.



KOTTKAMP
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
MEISTERBETRIEB

TEL: 0151 11694663
FRESENBRINK 5
32312 LÜBBECKE
KOTTKAMP-GALABAU.DE

Hüllhorst: Buchvernissage zum Bildband „Wie das Leben Helden macht“

Ein Abend über Mut, Hoffnung und Menschlichkeit



der medizinische, biografische und künstlerische Perspektiven miteinander verbindet.

„Dieses Buch ist mein persönliches Herzensprojekt. Es erzählt von bewundernswerten Menschen, Resilienz und von der großen Kraft, die im Menschsein liegt“, so Henkel.

Die Vernissage bietet Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit, ausgewählte Fotografien zu sehen, Einblicke in die Entstehung des Projekts zu erhalten und mit den Herausgeberinnen persönlich ins Gespräch zu kommen. Begleitend werden kurze Lesepassagen, musikalische Akzente durch den Sänger Dennis Fründ sowie Raum für Austausch geboten.

Begleitend zur Buchvorstellung findet eine Ausstellung thematisch passender Malerei der Künstlerin Marlies Kleine statt.

Der Bildband richtet sich gleichermaßen an Betroffene, Angehörige, medizinisches Fachpersonal sowie an alle, die sich für menschliche Lebensgeschichten, Fotografie und biografische Erzählkunst interessieren.

Eintritt: frei

Anmeldung: per mail an deborah.henkel@mail.de

Veranstaltungsdaten im Überblick:

Was: Vernissage zum Bildband „Wie das Leben Helden macht“

Wann: Dienstag, 10. März 2026, 18 Uhr

Wo: Alte Ziegelei am Wiehen, Mindener Str. 69, 32609 Hüllhorst

Mit einer feierlichen Vernissage wird am **Dienstag, den 10.03.2026**, der biografische Bildband „Wie das Leben Helden macht“ erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt. Die Veranstaltung findet um **18 Uhr** in der **alten Ziegelei am Wiehen** in Hüllhorst statt.

Der Bildband erzählt in alltagsnahen Fotografien und einfühlsamen Texten die Lebensgeschichten von fünf Menschen, die nach Krankheit, Schicksalsschlägen und tiefgreifenden Einschnitten ihren Mut und ihre Lebensfreude bewahrt haben. Entstanden ist ein berührendes Zusammenspiel aus Wort und Bild, das Nähe schafft und den Blick auf die stillen Helden des Alltags lenkt.

Autorin **Deborah Henkel**, Klinische Linguistin mit langjähriger Erfahrung in der neurologischen Rehabilitation, hat die porträtierten Menschen über Jahre hinweg begleitet. **Anita Zenau**, selbstständige Fotografin aus Espelkamp, hielt die Protagonistinnen und Protagonisten in sensiblen und ausdrucksstarken Bildern fest. Das Ergebnis ist ein außergewöhnlicher Bildband,

Die nächste Ausgabe ist unsere
OSTER-AUSGABE!

Sie erscheint vom 26. März bis 02. April.
Redaktionsschluss ist am 13. März.

hier! Apotheke Gehlenbeck - Frühlingsgrüße

Der Frühling kündigt sich an – die Tage werden heller, die Natur erwacht und neue Energie liegt in der Luft. Jetzt, da die Tage wieder länger werden, wünschen wir uns mehr für Körper, Geist und Seele.

Frische Luft als natürlicher Energie-Kick

Der Energie-Kick: Durch Aktivitäten an der frischen Luft kommt nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist wieder in Bewegung. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden mit dem Sonnenlicht, Bewegung und sanften Naturheilmethoden. Sie werden sich kraftvoller und energiegeladener fühlen.

Wir möchten diese schöne Jahreszeit nutzen, um Ihnen ganz herzlich Danke zu sagen: für Ihr Vertrauen, Ihre Treue und die vielen persönlichen Begegnungen bei uns in der Apotheke.

Passend zum Frühling haben wir eine kleine Freude für Sie:

Sichern Sie sich **10 % Rabatt** (ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel) auf Ihren nächsten Einkauf bei uns in der Apotheke Gehlenbeck. Ob für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden oder die kleine Extra-portion Pflege – wir beraten Sie wie immer persönlich und kompetent.

Bewegung ist gesund – das ist allgemein bekannt. Bewegung und Sport sind die Basis eines gesunden Stoffwechsels. Bewegung ist Grundlage für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und unterstützt den Knochenaufbau und den Erhalt der Gelenke und Bandscheiben. Weniger bekannt ist, dass Bewegung auch wichtig ist für die Aufnahme und die Verwertung von Mineralstoffen. Über 2000 Funktionsabläufe pro Sekunde sind in unserem Körper auf die Anwesenheit eben dieser Mineralstoffe angewiesen.

Ein ausgeglichener Mineralstoffhaushalt ist die Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit

Schon ein geringes Ungleichgewicht führt zu Störungen dieser hochsensiblen Abläufe: Die Muskeln verkrampfen, die Bänder schmerzen, die Gelenke knacken. Hier setzen die Schüßler Salze und die Homöopathie an. Die Schüßler Salze als „Funktionsstoffe“ können helfen, beweglich und gesund zu bleiben oder wieder zu werden.

„Schüßlern Sie jetzt mit uns in den Frühling!“ – hier! Apotheke Gehlenbeck – Gesundheit in Aussicht!

Wir wünschen Ihnen einen gesunden, sonnigen Start in den Frühling und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch.

Mit dem Seniorenbüro nach Bad Zwischenahn

Besuchen Sie mit dem Seniorenbüro das staatlich anerkannte Moorheilbad Bad Zwischenahn in der schönen Landschaft des Ammerlandes. Die Reise findet vom 25. – 30. April statt, als Reiseleitung wird Karin von der Ahe die Gruppe begleiten. Für diese Reise sind noch wenige Doppelzimmer frei. An der Reise kann Jede/Jeder teilnehmen.

Das Bad Zwischenahner Meer ist das drittgrößte Binnengewässer Niedersachsens und lädt zum Spazieren am Ufer, Boot fahren und Verweilen in den wunder-

schönen Gartenanlagen mit vielen prachtvollen Rhododendron ein.

Das Hotel „La mer“ liegt mitten im Kurgebiet. Zu den Cafés, Geschäften, zum Zwischenahner Meer, zu den Kureinrichtungen gehen Sie nur wenige Schritte. Das Hotel verfügt über einen Fahrstuhl.

Weitere Informationen und Anmeldung im Seniorenbüro, Bürgerhaus, Wilhelm-Kern-Platz 14, Espelkamp Telefon 05772 99539.

Wir suchen:

Apotheker/in (m/w/d)

Vollzeit oder Teilzeit – auch Filialleitung möglich

Für unsere Apotheken in Espelkamp und Bohmte suchen wir approbierte Unterstützung.

- Sie bereichern unser Team mit fachlicher Kompetenz und Freude an der Beratung.
- Es erwartet Sie ein kollegiales, eingespieltes und wertschätzendes Arbeitsumfeld.



City-Apotheke

Dr. Terberger OHG

05772/8855

drterberger@arznei-sicher.de



Jetzt Hörsysteme kostenlos TESTEN!

weymann
Sehen • Hören • Leben
www.weymann-luebecke.de

✂

Frühlingsgrüße

aus Ihrer Apotheke
vor Ort

**AUSSCHNEIDEN UND IN
DER APOTHEKE VORLEGEN**

**10%
RABATT***

auf Ihren nächsten Einkauf

*gilt nicht für verschreibungspflichtige Medikamente

hier! Apotheke gehlenbeck

Wir sind Apotheke!

hier! Apotheke Gehlenbeck Apothekerin: Susanne Fischer
Lindenstr. 35, 32312 Lübbecke Telefon: 05741 369090
info@apotheke-gehlenbeck.de www.apotheke-gehlenbeck.de

Ihre Solaranlage wird bald 20 Jahre alt?

INFOABEND

31.03.2026, 19:00 Uhr - Carl-Zeiss-Str.26, Rahden

Was das **Ende der EEG-Förderung** für Sie bedeutet

Themen des Abends

**Umbau auf Eigenverbrauch
Anlagenerweiterung
Speichernachrüstung
uvm.**



**HILKER
SOLAR**

**Jetzt anmelden:
www.hilker-solar.de**

babySignal®

Ein neues Kursangebot in den Räumen der PariVital in Lübbecke

Eltern stehen oft vor der Herausforderung, erahnen zu müssen, was ihr Kind ihnen mitteilen möchte, und das geschieht meist nicht ohne Frust und Unmut – auf beiden Seiten. Wäre es nicht wunderbar, wenn man die Kleinen schon frühzeitig verstehen könnte?

Und das geht! Denn noch bevor Kinder die ersten Wörter sprechen, sind sie mittels Gesten und Gebärden in der Lage, ihren Wünschen Ausdruck zu verleihen. In den babySignal® Kursen lernen Eltern und Kinder im Alter von 6-24 Monaten spielerisch und mit Gesang, einfache Gebärden in den Alltag zu integrieren. Eltern sind immer wieder erstaunt, wenn ihr Kind mit einem Mal mitteilt, dass es „Milch“ möchte oder ein Spiel „nochmal“ spielen möchte. Dass Kinder schon sehr viel mehr Sprache verstehen als sprechen können, ist mittlerweile bekannt. Das erfolgreiche Konzept von babySignal® Gründerin

Wiebke Gericke zeigt aber auch, dass Kinder sich schon viel früher mitteilen können als oftmals vermutet.

Der Kurs richtet sich an alle Eltern, die Lust haben, sich und ihrem Kind schon früh die Möglichkeit für ein besseres Verstehen zu geben. Auch Kinder mit Förderbedarf sind herzlich willkommen!

Melanie Möhlmann, babySignal® Kursleiterin und Heilpädagogin, bietet in Kooperation mit der PariVital Lübbecke babySignal® Kurse an. Nächster Kursstart ist der 13.04.2026.

Mehr Infos unter www.babysignal.de oder unter www.parivital.de



Rock 'n' Roll Zeitreise im Blue Mojo



Auf dem Weg ins Blue Mojo: The Cone Brothers.

Am Samstag, den 7. März gibt's Live-Musik im Lübbecke Blue Mojo. Unter dem Motto „3. Lübbecke Rock- and Rock 'n' Roll-Night“ spielen The Cone Brothers und Sanity Law die coolsten Songs aus der Geschichte des Rock 'n' Roll.

Den Abend eröffnen The Cone Brothers. Die vier Brüder haben ein Faible für die kurzen, schnellen Jukebox-Hits der fünfziger

Jahre. Jerry, Terry, Gary und Silly Cone werden wieder beweisen, dass die über 60 Jahre alten Songs immer noch ins Ohr, ins Bein und wohin auch immer gehen.

Einlass ist um 19 Uhr, Beginn ist um 20 Uhr. Der Eintritt kostet 15 Euro. Vorverkaufstickets gibt es im Blue Mojo und unter www.leoticket.de. Die Restkarten gehen an die Abendkasse.

NEDDERHOFF KG

Agrar- u. KommunalService • Grünschnittverwertung • Gartenbedarf

- Grünschnittannahme
- Rindenmulchverkauf
- Baggerarbeiten
- Blumenerde/Kompost
- Mutterboden
- Containerdienst

**Zur neuen Gartensaison:
Regelmäßig wechselnde Angebote**

Wachtelstraße 1 - 32312 Lübbecke - Telefon 05741 / 370263
www.gruenschnittannahme.de

Viktorija Jochim

SCHMERZTHERAPEUTIN
nach LIEBSCHER UND BRACHT

PRAXIS FÜR SCHMERZTHERAPIE nach Liebscher und Bracht

Am Esch 35 • 32312 Lübbecke
0152 36509444
info@schmerztherapie-luebbecke.de
www.schmerztherapie-luebbecke.de

Blase

blase-haustechnik.eu

Meisterbetrieb seit 1874:
authentisch, bodenständig,
ganz nah bei Dir.



Elektro Sanitär Heizung

Starker Energieschub für dein Zuhause: clever geplant und fix installiert.

Halbiere deine Stromrechnung und verdopple deinen Komfort

mit Wärmepumpe, PV & Elektro aus einer Hand

► Effiziente Wärmepumpen

Bis zu 70 % Förderung auf zukunftssichere Technik, die sich langfristig rechnet.

► Photovoltaik aufs Dach

Erzeuge deinen Eigenstrom sauber, leise und zum Festpreis in Markenqualität.

► Moderne Elektroinstallation

Clever geplante und sichere Stromversorgung für dauerhaften Komfort.

Sichere dir deine persönliche Beratung!
Einfach **per WhatsApp** oder Anruf:

☎ 0175 1189407 ☎ 05743 8525



DERSA-Kino Rahden



MÄRZ 2026

Abwechslungsreicher Kinomärz mit Spannung, Familie und Ladies Night



Der März bringt frischen Wind auf die Kinoleinwand. Im Mittelpunkt steht der Horror-Neustart **Scream 7**, der Ende Februar gestartet ist und die erfolgreiche Reihe mit neuem Nervenkitzel fortsetzt. Fans dürfen sich auf spannende Wendungen, bekannte Motive und die große

Frage freuen, wer diesmal hinter der Maske steckt.

Für die ganze Familie startet ab dem 5. März der Animationsfilm **Hoppers**, der mit Humor, Herz und farbenfrohen Bildern ein unterhaltsames Kinoerlebnis verspricht. Was, wenn du mit Tieren sprechen und verstehen könntest, was sie sagen? In Disney und Pixars brandneuem Spielfilm „Hoppers“ haben WissenschaftlerInnen entdeckt, wie das menschliche Bewusstsein in lebensechte Robotertiere „hoppen“ kann, was es Menschen erlaubt, mit Tieren als Tiere zu kommunizieren! Ein ideales Ziel für einen gemeinsamen Ausflug ins Kino.

Ein besonderes Highlight folgt am 11. März: Zur Ladies Night wird der emotionale Film **Für immer ein Teil von dir** gezeigt – ein gefühlvoller Abend für

alle, die bewegende Geschichten über Liebe und Freundschaft schätzen.

Und auch darüber hinaus lohnt sich immer ein Blick ins aktuelle Programm, denn weitere Filme

stehen bereits in den Startlöchern. Wer regelmäßig ins Kino schaut, entdeckt immer wieder neue Highlights auf der großen Leinwand.

Cocktails & Co.
auch zum Film
oder To Go

2 zum Preis von 1

Zwei Getränke aus unserer Getränkekarte aussuchen und das günstigere gratis erhalten. Nur ein Coupon pro Person einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Einzulösen bis zum 01.04.2026 in der Sweets Cocktailbar im Dersa Kino Rahden.

Weher Straße 4 | 32369 Rahden | Tel. 05771/917525 | www.dersakino-rahden.de
Gültigkeit: nur für ausgeschnittene Coupons - keine Ausdrücke!



GESUND



Fitness-
und Gesund-
heits-Expertin
GABY HAGEMEIER
im Interview

„Es geht nicht um das Alter, sondern um den Gesundheitszustand“ sagt Gaby Hagemeyer

Seit 40 Jahren ist Gaby Hagemeyer in der Fitness- und Gesundheitsbranche tätig. Nach ihrer kaufmännischen Ausbildung absolvierte sie zahlreiche Fortbildungen im Sportbereich bis hin zur IHK-Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement. Als Personaltrainerin betreut sie Menschen zuhause und im Studio. Besonders am Herzen liegen ihr Rückenurse, Reha-gymnastik und Pilates. Im Gespräch erklärt sie, worauf es beim Training wirklich ankommt – und warum gute Vorsätze oft scheitern.

Frau Hagemeyer, wann sollte man beim Besuch eines Fitnessstudios die Unterstützung eines Trainers in Anspruch nehmen?

Grundsätzlich sollte die Beratung und Trainingsplanung durch eine qualifizierte Person jederzeit möglich sein – vor allem für Neueinsteiger. Ich halte nichts von personallosen Studios ohne Ansprechpartner. Gerade am Anfang ist es wichtig, die Geräte richtig einzustellen, Übungen korrekt auszuführen und einen individuellen Trainingsplan zu erhalten. Das beugt Fehlbelastungen vor und sorgt für Motivation.

Welche Unterschiede gibt es, wenn man sich mit 30, 50 oder 70 Jahren für das Training entscheidet?

In erster Linie geht es nicht um das Alter, sondern um den Gesundheitszustand. Manchmal ist eine 70-Jährige fitter als eine 30-Jährige (lacht). Mit zunehmendem Alter sollte man allerdings die Belastung für die Gelenke im Blick behalten. Kurse mit vielen Sprungbewegungen sind dann oft weniger geeignet. Wichtig ist ein angepasstes, moderates Kraft- und Ausdauertraining.

Was kann und sollte man von einem guten Trainer erwarten?

Ein guter Trainer liebt seine Arbeit, sieht den Menschen – und gibt sein Bestes. Fachwissen ist selbstverständlich, aber genauso wichtig sind Einfühlungsvermögen, Motivation und die Fähigkeit, individuell auf Bedürfnisse und Einschränkungen einzugehen.

Ansprechpartner für die eigene Gesundheit ist in erster Linie der Hausarzt. Wie sieht das Zusammenspiel zwischen Fitnessstudio und Hausarzt aus?

Heute wissen Ärzte sehr genau, welche positiven Auswirkungen moderates Muskel- und Ausdauertraining haben. Bewegung wird inzwischen sogar verschrieben, etwa im Rahmen einer Krankenverordnung für Rehabilitationssport. Ein gutes Fitnessstudio arbeitet idealerweise ergänzend und unterstützt die ärztlichen Empfehlungen durch gezielte Trainingsprogramme.

EINATMEN · ABSCHALTEN · AUFLEBEN



Schloss Benkhausen

2. Benkhauser Schlosslauf 04.07.2026

Die Anmeldung hat gestartet!

Jetzt anmelden unter:
www.benkhauser-schlosslauf.de

LEBEN



Welche Rolle spielt eine gesunde Ernährung für Fitness und Gesundheit?

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist die Basis für alles. Jeder Körper freut sich über frisches Obst und Gemüse – ich persönlich liebe besonders Salat. Wer seinen Körper regelmäßig fordert, sollte ihn auch entsprechend mit Nährstoffen versorgen.

Welche Hilfestellung kann ein Fitnessstudio beim Thema Ernährung leisten?

Ein gutes Studio bietet zertifizierte Ernährungs- und Bewegungsprogramme an, die häufig sogar von Krankenkassen gefördert werden – zum Beispiel „myIntense+“. Solche Programme verbinden Training und Ernährung sinnvoll miteinander und helfen dabei, langfristig gesunde Gewohnheiten aufzubauen.

Zum Jahresanfang nehmen sich viele Menschen vor, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Warum fällt es so schwer, dranzubleiben?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Viele wissen genau, was ihnen guttut – und was nicht. Aber wie es so schön heißt: „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.“ Neue Verhaltensmuster und Essgewohnheiten brauchen Zeit. Es ist nicht unmöglich, sich umzustellen, aber es erfordert Geduld, Struktur und manchmal auch Unterstützung von außen.

Regelmäßige Bewegung, bewusste Ernährung und kompetente Begleitung sind die drei Säulen für langfristige Gesundheit. Entscheidend ist nicht das Geburtsjahr – sondern die Bereitschaft, Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen.





Wir suchen 60 Personen!

Du nimmst ab, deine Krankenkasse zahlt!

Sichere dir jetzt deinen persönlichen
WUNSCHFIGUR-TERMIN

Inklusive 8 Wochen gratis Figurtraining

- 8 Wochen Online-Abnehmprogramm
- Du startest, wann du willst
- Du isst, was dir schmeckt
- Deine Krankenkasse zahlt!

**NACH § 20 SGB V
BIS ZU 100%
KRANKENKASSEN
GEFÖRDERT
BEZUSCHUSSUNGSFÄHIG**



Lifestyle

Eine Aktion von

LÜBBECKE ESPELKAMP HILLE

Lübbecke	Espelkamp	Hille
Tel. 05741 20909	Tel. 05772 939690	Tel. 05703 7580530

www.lifestyle-fitnessclubs.de



www.tierarzt-tech.de


E. Picker GmbH
 Der Partner im Abwasserbereich




- Kanalreinigung
- Kanaluntersuchung
- Kanalsanierung
- Roboter-Fräsarbeiten
- Kanaldichtheitsprüfung

Telefon
05743/9326-0
www.picker-kaiser.de

TANZ und internationale Rhythmen

Wir fördern Kulturelle Vielfalt und bekämpfen Einsamkeit mit Gleichgesinnten.

Wann: dienstags, 10.30-12.00 Uhr
 freitags, 19.00-20.30 Uhr

Wo: Gymnastikraum der ehem. Pestalozzischule
 Rahdener Str. 18, Lübbecke

Info: 05741 23 99 757

Nur mit Anmeldung:
Lubenow.lona@gmx.net

RSP-Möbel
 über 40 Jahre in Espelkamp

Jeden Sonntag Schautag
 14-18 Uhr
 keine Beratung, kein Verkauf

In der Tütenbeke 38
 Tel. 05772-6161

Wir kaufen
 Wohnmobile + Wohnwagen
 03944 36160
www.wm-aw.de Fa.

Maurer nimmt
 noch Putz, Maurer und Feuchtigkeitsbeseitigung an, auch Balkon und Kellerabdichtung etc. zum Festpreis.

Tel: 0162 9176443

Biete frischen Pferdemist für ein kleines Entgelt in 30l-40l Säcken oder mehr an. Ohne Stroh/ Heu oder Späne, super Dünger für Gemüse- + Ziergarten, gerade im Frühjahr wenn man den Boden für die nächsten Pflanzungen aufbereiten will, 4€ pro Sack
Tel.: 0171 7403817

Biete kleine Kastanienbäumchen, Ahornbäumchen, Pfaffenhut, Wildkirsche, Linde an. Unterschiedliche Größen vorhanden. Preis hängt von Größe ab.
Tel.: 0171 7403817

Verkaufe Hängestil U-Profil 700 mm mit Kopfplatte, Neu, 41 Stk. vorhanden. Nur Selbstabholer
 Preis: 17 € pro Stück
Tel.: 0171 7403817

Biete Kompost-Erde aus Pferdemist an. 20 l Sack oder mehr möglich, 5 € pro Sack. Würmer zersetzen den Pferdemist in Erde, die besonders gut für die Düngung des Gemüse- oder Ziergartens geeignet ist.
Tel.: 0171 7403817

E-Hubwagen/ EAmesse von Braucke Bielefeld Typ 6151-51, Tragfähigkeit: 1000 kg, Preis: 650 € VHB
Tel.: 0171 7403817

Porzellan Rörstrand Ford Schweden VDN F 55, blau 1 x Kaffeekanne = 40 €, 5 x Dessertteller = 12 € pro Stk.
Tel.: 0171 7403817

Service H&G Bavaria Germany Porzellan Heinrich, Kaffeekanne, Tassen, Untertassen, Tortenplatte, Zuckerdose, Milchkännchen, etc. insgesamt 68 Teile, Einzel oder Gesamt zu verkaufen. Gesamtpreis 230€ VHB,
Tel.: 0171 7403817

Daunenwinterjacke von Barbara Lebeck, Größe 40, Farbe Taupe, wenig getragen, Nichtraucherhaushalt, Neupreis war 160 €, jetzt 45 €
Tel.: 0171 7403817

Reinigungskraft für unsere Praxis in Lübbecke gesucht. 16 Euro/Stunde bei ca. 30-33 Std./Monat als Mini-Job. **Bitte melden unter bahnhofstrasse@gz-kutenhausen.de oder Tel.: 05741 34420**

Schiefersteine in unterschiedlichen Größen zu verkaufen: kleine Größe = 3 € pro Stück
 mittlere Größe = 5 € pro Stück
 große Größe = 10 € pro Stück
Tel.: 0172 2533615

Tillandsien (Luftpflanzen) in verschiedenen Größen und Formen zu verkaufen. Preis VHB
Tel.: 0172 2533615

1000 qm Bauland in Lübbecke Gehlenbeck, voll erschlossen, 30er Zone, zu verkaufen, Preis VHB
Tel.: 0162 4777698

Diverse Puzzle - überwiegend Landschaften - 1000 Teile für 2,50 €/Stück abzugeben.
Tel.: 0151 65182589

Suche Haus mit Nebengebäude oder Resthof oder Halle mit Wohnung zu mieten oder Kauf.
Tel.: 0152-24468411 oder Mail: hedem@gmx.de

Skatrunde für Damen u. Herren Möchtest Du mit uns Skat spielen? ganz locker (kein Preisskat oder Skatturnier) Dann schau mal unverbindlich bei uns rein oder Info. unter 015128752754. wir spielen Mo. und Mi. von 13 - 16 Uhr im Katholischen Gemeinde Zentrum Espelkamp Isenstedter Str. zwischen der Kirche und Kindergarten (hat aber nichts mit Kirche zutun)

Sie 61J./1,71, Sportl. Figur, liebt die Natur, Reisen, sucht ehrlichen Ihn, mit dem man durch dick und dünn gehen kann, für eine feste Beziehung.
milka.pv@t-online.de

Reinigungskraft gesucht für Privathaushalt in Lübbecke Gehlenbeck. 4 Stunden / Woche.
Tel.: 05741 3620982

2 Pelze -Rotfuchsjacke mit Kappe + Nerzmantel grau Größe der beiden Pelze 48
Tel.: 05741 8229

FÜR HOBBYBASTLER: Nach Hand-OP: angefangenes Standmodell Flugzeugträger „Peter Strasser“, Vorkriegsmodell, Rumpf und Decks im Airbrush-verfahren gespritzt. Ca. 30 unterschiedliche Farben, guter, verarbeitbarer Zustand, Spezialkleber, für kleines Geld abzugeben.
Tel.: 05741 8229

Kunstmalerin malt Ihren Hund in Farbe! Preis: 75,- Euro
Tel.: 0151 67042669

2. Schreibmaschinen
 1. elektrische Reisemaschinen, schwarz im Koffer, Marke Privilege 530 C, 1 manuelle Adler Record, für kleines Geld. Käufer, die auf Gold/Silberschmuck aus sind, sind unerwünscht
Tel. 05741 8229

2 Ebikes Pegasus aus 3 Jahres Leasing zu verkaufen. Premio Evo 11 „40 Years“ RH 60
 Preis 2.400,00 €
 Premio Evo 10 Lite RH 56
 Preis 1.980,00 €
Tel: 0160 93253249
Mail: Udo.stoll@sm1.de

56-jährige junggebliebene Frau sucht einen lieben Mann, für den Treue, Respekt und Ehrlichkeit an 1. Stelle stehen.
Kontakt: helsonnenschein56@gmail.com

Wir suchen eine 3 Zimmer Wohnung in Lübbecke oder Richtung Bad Holzhausen. Schön wären 2 große Schlafzimmer. Wir sind beide Nichtraucher, sind beide berufstätig und ohne Mietschulden. Außerdem würde ein 14 jähriger Teenager und eine kleine ältere Hündin mit einziehen. Bevorzugt würden wir eine Wohnung im Erdgeschoss mieten, gerne auch mit Garten. Die Wohnung sollte 1000€ Warmmiete nicht übersteigen und die Größe sollte ab 90 qm liegen.
Angebote bitte unter Tel.: 0152 31707892.

Familie sucht zuverlässige Unterstützung im Haushalt auf Minijob-Basis für 2-3 Tage pro Woche.
Tel.: 0160 5874085

In Lübbecke, in ruhiger Wohnlage, eine 3-Zimmer-Wohnung mit Küche, Bad mit WC, Gäste-WC und Balkon zu vermieten.
 1 Etage, 84,5 m², Zentralheizung, 2 Kellerräume, 2 Autoabstellplätze, 2 Gemeinschaftsräume: ein Wasch- und Trockenraum sowie Abstellraum und ein verschließbarer Fahrradschuppen.
 Die Wohnung wird an ruhige Mieter ohne Haustiere, an Dauermieter, ab sofort und später zu vermieten
 Die Kaltmiete beträgt 550 € plus Nebenkosten
Tel.: 05742 5424

In Zentrum von Preußisch Oldendorf eine Dachgeschosswohnung, 60m² zum 01.04.2026 oder später zu vermieten, 3 Zimmer, Küche, Bad, Keller und Zentralheizung, 200 € Kaltmiete plus Nebenkosten
Tel.: 05742 5424

In Zentrum von Preußisch Oldendorf 100 m² Parterre-Wohnung ab dem 01.05.2026 oder später zu vermieten, 3 Zimmer, Küche, Bad, Veranda, Keller und Zentralheizung, 380 € Kaltmiete plus Nebenkosten
Tel.: 05742 5424

E-Bike mit Batterie u. Ladegerät 350,-
Fahrrad Heimtrainer 50,-
Standuhr Eiche P43 50,-
Hochdruckreiniger 30,-
Abflamngerät mit Piezozündung 15,-
Gasheizstrahler mit Piezozündung neu 20,-
Abschleppstange Auto Metall 20,-
2 Aufstellböcke Auto 10,-
Vorschlaghammer 10,-
Tapeziertisch u. Zubehör 10,-
Fliesenschneider u. Zubehör 10,-
Unter Telefon 0178 1893152

Zuverlässige Reinigungskraft in Isenstedt gesucht, Donnerstag Vormittag ca. 3-4 Stunden in einem Privathaushalt.
Bei Interesse bitte unter 05743 1697 melden.

Suche Haus mit Nebengebäude oder Resthof oder Halle mit Wohnung zu mieten oder Kauf.
Tel.: 0152 24468411 oder Mail: hedem@gmx.de

Dringend gesucht:
Wohnung zur Miete, zum sofortigen Einzug.
Eine 4-Zimmer-Wohnung oder ein Haus – ausschließlich im Erdgeschoss – für eine Familie (Vater mit zwei erwachsenen Kindern). Bevorzugt in Lübbecke oder näherer Umgebung, mit mindestens 80 m² Wohnfläche.
Tel.: 05741 298812

Verkaufe Sammlung alter Kameras.
Tel.: 015112733322

Suche Angehörige von Borderlinern zwecks Erfahrungsaustausch, bitte über Whats App
0176 50326140

Herren Kleidung: Hemden Gr.M Sakkos Gr.50, Schuhe Gr.43
Tel.: 05741 40160

Wohnung in Lübbecke zu vermieten: 2 ZKB, 1.OG, ca. 70 qm, EBK, HWR, sep. Eingang, Doppelgarage, Garten, Nähe Stockhausen, 550,- € Kaltmiete, zzgl. Nebenkosten u. Betriebskosten u. Kaution, sofort frei
Tel.: 0155 10048698

Suche: Werkstattauflösung aller Art! Holz-, Metall-, Schmiedewerkstatt, Gartengeräte, Scheunenfund, Kleintraktor, Zweiräder, Mofa, Mokick, Motorrad. Einfach melden unter
Tel.: 0160 8569529

Ein Mann mit leicht eingeschränkter Mobilität sucht SIE für eine gemeinsame Freizeitgestaltung, überwiegend an Wochenenden, eine Vergütung kann nach Absprache erfolgen.
Tel./WhatsApp 0170 8427784

Verkaufe Buchenbrennholz, ofenfertig, trocken, unter 13% Restfeuchte, 125€/srm
Tel.: 0151 18766284

Offener Dienstagstreff gegen das Alleinsein: Treffen – klönen – planen – Spaß haben, dienstags von 18 bis 20 Uhr, meist im ISY 7, Isenstedter Str. 7, in Espelkamp. Keine Mitgliedschaft – keine Kosten! Infos und Anmeldung bei **Ralf Kapries, Tel. und WhatsApp: 0179 4087459**
Der „Offene Dienstagstreff“ ist ein niederschwelliges Angebot ohne Verpflichtungen. Wir haben keine Vereinskasse und erhalten keine finanziellen Mittel. Wir sind daher auf Ihre Unterstützung angewiesen. Danke!

Satz 5-Loch Alu-Felgen 6,5 J x 16, VHB 100 Euro
Tel.: 0176 51780575

Senioren bedanken sich herzlich bei einem jungen Mann, der ihnen am 19.01.2026 auf dem Parkplatz des Marktkaufs aus dem Taxi geholfen hat. Es gibt noch freundliche Jugendliche. **DANKE**

CD Flippers, Rote Sonne weites Land, sowie CD Roger Whittaker Paradise, jeweils 2 € zu verkaufen.
Tel.: 0171 7403817

Eine Garage gesucht zur Mitte, Holzhausen oder näher Umgebung
Tel.: 05741 298812

Wir suchen eine Reinigungskraft für unseren Haushalt mit 2 Parteien in Espelkamp. Ca 5-6 Stunden wöchentlich Bei Interesse bitte melden.
Handy Nr: 01755954451

Ich suche eine Garage in Lübbecke zur Unterbringung von Umzugskartons und kleineren Möbelstücken
Tel.: 015112733322

Attraktives Ein- bis Zweifamilienhaus (DDH) in verkehrsberuhigter Straße in Espelkamp (citynah) mit großem Garten Grundstück: ca. 1.300 m²
Baujahr: 1978 Mit Anbau, Garage und Carport
Erdgeschoss (ca. 120 m²): 2 Zimmer, Küche, Bad, Hauswirtschaftsraum sowie große Terrasse
Obergeschoss (ca. 110 m²): 3 Zimmer, Küche, Bad, Hauswirtschaftsraum, teilweise mit Schrägen, sowie großer Balkon
Kaufpreis: 320.000 €
Tel.: 05772 /1303

Nette Sie, 65 J. hübsch, schlank, habe das Alleinsein satt und wünsche mir einen lieben Partner für eine harmonische Zukunft.
lonamai1960@gmail.com

Suche 2-Zimmer-Wohnung (Küche, Bad, Parterre) in Lübbecke und Umgebung
Tel.: 0176 42293968

Älteres Ehepaar (Katzenmenschen) möchte einer älteren, jedoch gesunden Katze ein tolles, ruhiges Zuhause mit Freigang geben. Wir haben immer eine Katze gehabt und wissen daher, wie Katzen ticken.
Tel.: 017654133612

Sympathische Sie, 58 J., 1,68 m, schlank und gepflegt, sucht einen treuen, aufrichtigen Mann für eine ehrliche, verlässliche Beziehung. Treue, Ehrlichkeit und Vertrauen sind mir sehr wichtig.
Mail bitte an myherzanherz@gmail.com

KOLKHORST
100 Jahre
ABSETZMULDEN
schnell-flexibel preiswert



05743/933 977 0

Hundefriseur
Perfect Hair
Ich komme auch zu Ihnen ins Haus



Inh. Petro Bredemeier
Auf der Höhe 6
32361 Pr. Oldendorf
Tel.: 05742/700444
Mobil: 0170/9980403

Goldankauf in Lübbecke.
Ankaufstelle von Zahngold und Schmuckgold.



Am Markt 16b
32312 Lübbecke
Tel. (05741) 5520

HDM
Deale-Haber GmbH

Massivhaus Meyer
baut dein Haus.
Regional und bezahlbar.
www.massivhaus-meyer.de
Lübbecke · Melle
Tel. 05422 910 830



GRABENKAMP
Heizöl - Diesel
Tel. 05771 97985-0

E. Picker GmbH
Der Partner im Abwasserbereich





- Kanalreinigung
- Kanaluntersuchung
- Kanalsanierung
- Roboter-Fräsarbeiten
- Kanaldichtheitsprüfung

Telefon 05743/9326-0
www.picker-kaiser.de

Dänisches Ofenstudio





Teak-Gartenmöbel • Specksteinöfen
• Kaminöfen • Zubehör • Strandkörbe
Steubenstr. 12 (Ecke B 65) • 32312 Lübbecke
Telefon (0 57 41) 55 40 • Fax 29 88 22






www.nunnauni.com / www.ofenstudio.net

„Es ist das Gefühl, das bleibt“

Physiotherapeut Dennis Finke über die Handball-EM, Teamgeist und Regeneration



Dennis Finke ist rund um die Uhr im Einsatz

Wenn die deutsche Handball-Nationalmannschaft bei einer Europameisterschaft um Medaillen kämpft, arbeitet im Hintergrund ein Team, ohne das sportliche Höchstleistungen kaum möglich wären. Einer von ihnen ist Dennis Finke, Physiotherapeut des TuS N-Lübbecke und seit mittlerweile 15 Jahren Teil der deutschen Nationalmannschaft. In einem Interview sprach er über seine Erlebnisse während der Europameisterschaft in Dänemark, den Gewinn der Silbermedaille und darüber, wie sich auch Hobby-Sportler nach Belastungen richtig regenerieren können.

Die Vorbereitung auf ein Großturnier wie eine Europameisterschaft beginnt für Finke lange vor dem ersten Anpfiff. Bereits im Vorfeld tauscht er sich intensiv mit den Physiotherapeuten der einzelnen Nationalspieler aus, um sich ein möglichst genaues Bild über deren gesundheitlichen Zustand zu verschaffen. Parallel dazu stellt er gemeinsam mit seinem Team das gesamte Equipment zusammen, das während des Turniers benötigt wird.

„Jede Meisterschaft hat ihren eigenen Spirit“

Auch wenn der Physiotherapeut

nach anderthalb Jahrzehnten mit der Nationalmannschaft eine gewisse Routine entwickelt hat, ist für ihn jedes Turnier etwas Besonderes. „Jede Meisterschaft hat ihren eigenen Spirit“, erklärt er. Das Zusammenkommen der Mannschaft beschreibt er fast schon familiär: „Es ist wie eine Klassenfahrt. Alle kommen zusammen und haben das gleiche Ziel. Es besteht ein sehr gutes Vertrauensverhältnis – da wird man schnell eins mit der Mannschaft.“ Genau diese Gemeinschaft sei es, die seine Arbeit so einzigartig mache.

Physioraum als zentraler Treffpunkt

Im Gegensatz zur täglichen Arbeit beim TuS N-Lübbecke ist Dennis Finke bei der Nationalmannschaft rund um die Uhr vor Ort. „Da lernt man sich natürlich auch gut kennen. Letztendlich weiß ich fast alles über die Spieler“, sagt er lachend. Während dieser Europameisterschaft entwickelte sich der Physioraum schnell zum zentralen Treffpunkt des Teams. „Zuerst wurde eine Kaffeemaschine aufgestellt, dann wollten die Jungs ein Sofa und Sessel. Irgendwann trafen sich alle mehr im Physioraum als im eigentlichen Aufenthaltsraum. Das war schon etwas eng teilweise, aber auch

sehr gesellig.“

Die intensive Arbeit zahlte sich aus: Am Ende gewann die deutsche Mannschaft die Silbermedaille. Für Finke selbst ist die Medaille zwar eine schöne Erinnerung, doch der eigentliche Wert liege woanders. „Es ist das Gefühl, das bleibt“, betont er – das gemeinsame Erlebnis und die Teamleistung.

Schnelle Regeneration durch Power Smoothie

Eine der größten Herausforderungen während eines Turniers ist es, die Spieler trotz des hohen Spielpensums – alle zwei Tage ein Spiel – wieder fit zu bekommen. Direkt nach den Spielen setzt der Physiotherapeut daher auf schnelle Regeneration. Als erste Maßnahme bereitet er den Spielern einen Smoothie aus Haferflocken, Bananen und Sojamilch zu. „Der bringt schnell Energie“, erklärt er und gibt diesen Tipp auch an Hobby-Sportler weiter. Wichtig sei es, die Energiereserven unmittelbar nach der Belastung wieder aufzufüllen – am besten mit Elektrolyten und Kohlenhydraten. Proteinshakes seien zwar möglich, doch „wertiger ist es, wenn sie aus frischen Zutaten gemixt werden“.

Ernährungstrends - wichtig und richtig?

Kritisch sieht Dennis Finke den Trend zu immer neuen Nahrungsergänzungsmitteln. Viele Menschen würden sich zu sehr an Ernährungstrends orientieren, ohne deren Wirkung wirklich zu kennen. Keratin beispielsweise sei für Hobby-Sportler überflüssig und nur für Profis relevant. „Sport wird oft für Marketingzwecke genutzt. Man weiß eigentlich gar nicht, was die einzelnen Stoffe bewirken, nimmt sie aber trotzdem“, so Finke. Zudem sei vielen Produkten zu viel Zucker beigegeben. „Bei uns heißt es immer: Es muss nicht schmecken, es soll helfen.“

Menschen, die mit dem Sport beginnen oder sich fitter fühlen möchten, rät der Physiotherapeut, zunächst den eigenen Körper realistisch einzuschätzen. Nicht jeder könne aufgrund seiner körperlichen Voraussetzungen direkt mit dem Joggen anfangen. Sinnvoller sei es, den Körper zunächst zu stabilisieren und sich klare Ziele zu setzen. Diese in kleinere Schritte aufzuteilen, helfe dabei, motiviert zu bleiben. Ebenso wichtig sei ein Trainingsplan, der zum eigenen Alltag passt. „Es bringt nichts, mit fünf Trainingseinheiten pro Woche zu starten und dann festzustellen, dass es zeitlich gar nicht funktioniert“, erklärt Finke.

Die Euphorie mitnehmen

Für den Handballsport wünscht er sich, dass der Hype rund um die Europameisterschaft in Deutschland anhält. Besonders die Nahbarkeit und das positive Image der Nationalmannschaft hätten eine große Euphorie ausgelöst. Diese gelte es nun zu nutzen, um vor allem Kindern den Handball näherzubringen.

Dennis Finke selbst wird der Nationalmannschaft treu bleiben. Auch beim nächsten großen Turnier, der Heim-Weltmeisterschaft im kommenden Jahr, wird er wieder dabei sein. „Ich bin immer dabei und freue mich auf die nächsten Spiele“, sagt er – und man spürt: Für ihn ist es weit mehr als nur ein Job.

„Mit Perspektive in die Zukunft: Umschulungen und Teilqualifizierungen am Ludwig-Steil-Hof“

Die Evangelische Stiftung Ludwig-Steil-Hof bietet ab Frühjahr 2026 praxisnahe berufliche Qualifizierungen im Metallbereich an.

Evangelische Stiftung

LudwigSteilHof





Dein Neuanfang im Metallbereich

**Umschulung mit anerkanntem
IHK-Abschluss und Perspektive!**

- + Konstruktionsmechaniker*in
- + Fachkraft für Metalltechnik



mehr Infos
ludwig-steil-hof.de/berufsbildung

Unterstützung von Menschen mit unterschiedlichsten beruflichen Voraussetzungen

Damit unterstützt der Ludwig-Steil-Hof Menschen mit unterschiedlichsten beruflichen Voraussetzungen dabei, ihre Fähigkeiten zu stärken, Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt zu sichern und einen anerkannten Abschluss zu erlangen. Die Angebote sind förderbar über Bildungsgutscheine der Bundesagentur für Arbeit oder der Jobcenter.

Der Ludwig-Steil-Hof ist eine diakonische Stiftung mit Sitz in Espelkamp, die seit Jahrzehnten Menschen in verschiedenen Lebenslagen begleitet. Neben beruflichen Bildungsmaßnahmen gehören schulische Förderung, Jugendhilfe, psychosoziale Rehabilitation und Seniorenhilfe zum breit gefächerten Dienstleistungsangebot. Basis der Arbeit ist ein christlich-diakonisches Menschenbild, das die Würde und Selbstbestimmung jedes Einzelnen in den Mittelpunkt stellt.

Kontakt:

Evangelische Stiftung Ludwig-Steil-Hof, Leitung Berufliche Bildung Jens Bökenkröger/Marion Fricke, Präses-Ernst-Wilm-Str. 2, 32339 Espelkamp.

Telefon: +49 (0)5772 564-0 |
E-Mail: info@ludwig-steil-hof.de

Am 1. April 2026 und 1. Oktober 2026 starten zwei neue Umschulungsdurchgänge. Teilnehmende können sich für die Umschulung zur/zum Konstruktionsmechaniker/in (01.04.26 – 31.07.28 und 01.10.26 – 31.01.28) oder zur Fachkraft für Metalltechnik (01.04.26 – 31.07.27 und 01.10.26 – 31.01.27) anmelden. Beide Maßnahmen vermitteln dieselben fachlichen Inhalte wie eine entsprechende reguläre duale Ausbildung und führen nach erfolgreicher Prüfung zur

IHK-Abschlussqualifikation. Praxisphasen in Betrieben festigen das erlernte Wissen unter realen Arbeitsbedingungen.

Im Metallbereich neu durchstarten!

„Du möchtest im Metallbereich beruflich neu durchstarten und suchst eine praxisnahe Umschulung mit klarer Perspektive? Dann ist unsere Umschulung zum/zur Konstruktionsmechaniker/in genau das Richtige für

dich!“ – so lautet die Einladung an Interessierte. Begleitend zur fachlichen Qualifikation profitieren die Teilnehmenden vom individuellen Coaching, berufsbezogenem Sprachunterricht zur Stärkung der kommunikativen Kompetenzen im Arbeitsalltag sowie einem abwechslungsreichen Mix aus Theorie und Praxis. Kooperationen mit regionalen Betrieben ermöglichen weitere vertiefende Praxisphasen und erleichtern den Einstieg in das Berufsleben.

Manuel Hörr behält weiterhin sein Zweitspielrecht beim TuS N-Lübbecke



Manuel Hörr

Mitteldmann Manuel Hörr, dessen Erstspielrecht bei der TSG A-H Bielefeld liegt, wird auch in der kommenden Saison für den TuS auflaufen. Die Zusammenarbeit mit dem Bielefelder Drittligisten wird bis zum 30. Juni 2027 fortgesetzt. „Durch das Konstrukt mit der TSG konnten wir bereits in dieser Saison ein attraktives Angebot schaffen. Manuel hat sich stark entwickelt, ist in Bielefeld zum Leistungsträger ge-

reift und nutzt weiterhin die Trainingsmöglichkeiten beim TuS. Die Einsätze in der Bundesliga hat er sich verdient. Daher freut es mich sehr, dass wir dieses Konzept fortführen können“, erklärt TuS-Geschäftsführer Rolf Hermann. „Das Gesamtpaket mit der TSG und dem Zweitspielrecht in Lübbecke bietet mir aktuell die besten Voraussetzungen. Die Verlängerung war für mich daher die richtige Ent-

scheidung“, sagt Manuel Hörr. Nach seinem Wechsel 2024 vom MT Melsungen zum TuS erhielt Hörr zunächst weniger Einsätze. Über eine Winter-Leihe nach Emsdetten entstand schließlich das Modell mit der TSG A-H Bielefeld. Dort wurde er zum Leistungsträger und erzielte in 20 Drittligaspielen 119 Tore.



**Ein Rückblick auf viele Ideen
und zufriedene Aussteller**



WIR ELEKTRIFIZIEREN IHR BUSINESS MEISTERHAFT



Proace City Electric
Meister, 4DRS, 4-türig

0 € Anzahlung
Mtl. Leasingrate netto **149 €***
Leasingfaktor nur **0,45 %***

Proace Electric
Meister inkl. LED + extra Nutzlast

0 € Anzahlung
Mtl. Leasingrate netto **189 €***
Leasingfaktor nur **0,41 %***

Proace Max Electric
Meister L3H2 35 Heavy + NAV

0 € Anzahlung
Mtl. Leasingrate netto **469 €***
Leasingfaktor nur **0,83 %***

15 JAHRE GARANTIE**

Unsere Elektromodelle bieten Ihnen zahlreiche Vorteile: Sie profitieren von der Zuverlässigkeit und Langlebigkeit eines Toyota mit niedrigen Betriebs- und Wartungskosten und genießen geräusches, entspanntes Fahren mit modernster Technologie und den innovativsten Toyota Sicherheitssystemen.

75 % SONDERABSCHREIBUNG

Für gewerblich genutzte Elektrofahrzeuge, die in 2026 angeschafft werden, gilt eine Sonderabschreibung von 75 % im Jahr der Anschaffung (§ 7 EStG - Einzelnorm). Diese Regelung gilt allerdings ausschließlich beim Kauf und Finanzierung, nicht beim Leasing.

Unverbindliches Easy Leasing Angebot* für den	L.-Sonderzahlung	mtl. Rate (netto)	zzgl. mtl. Wartung	Laufzeit	Laufleistung
¹ Proace City Meister L1, 50 kWh Electric (100 kW / 136 PS)	0,00 €	149,24 €	40,69 €	48 Monate	43.000 km
² Proace Meister L1, 75 kWh Electric (100 kW / 136 PS)	0,00 €	189,12 €	40,69 €	48 Monate	43.000 km
³ Proace Max Meister 35 L3H2, 110 kWh Electric (205 kW / 279 PS)	0,00 €	469,20 €	38,21 €	48 Monate	43.000 km

¹Energieverbrauch Toyota Proace City Electric Meister 50 kWh vollelektrisch mit 100 kW (136 PS), kombiniert: 18,9 kWh/100 km. CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km. CO₂-Klasse: A. Elektrische Reichweite (EAER): 330 km. Elektrische Reichweite innerorts (EAER City): 449 km.

²Energieverbrauch Toyota Proace Electric Meister extra Nutzlast 75 kWh vollelektrisch mit 100 kW (136 PS), kombiniert: 24,2 kWh/100 km. CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km. CO₂-Klasse: A. Elektrische Reichweite (EAER): 345 km. Elektrische Reichweite innerorts (EAER City): 463 km.

³Energieverbrauch Proace Max Electric Meister, 35H L3H2, 110 kWh vollelektrisch mit 205 kW (279 PS), kombiniert: 29,4 kWh/100 km. CO₂-Emissionen: 0 g/km. CO₂-Klasse: A. Elektrische Reichweite (EAER): 378 km. Elektrische Reichweite (EAER City): 537 km.

*Ein unverbindliches Angebot der KINTO Deutschland GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln. Entsprechende Bonität vorausgesetzt. Alle Angebotspreise der Ferdinand Nobbe GmbH, zzgl. MwSt., Wartung und 1.267,23 € (netto) Überführung. Proace Max BEV 1.318,08 € (netto) Überführung. Dieses Angebot ist nur für Gewerbekunden gültig. Gilt bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.03.2026. Die hier beworbenen HW-Angebote sind ausschließlich über die Ferdinand Nobbe GmbH zu beziehen. **Es gelten die Toyota Relax Garantiebedingungen der Toyota Motor Europe S.A./N.V., Avenue du Bourget 60, B-1140 Brüssel, Belgien. Die Toyota Relax Garantie gilt ausschließlich für Toyota Fahrzeuge bis zu einem Fahrzeugalter von 15 Jahren oder einer Laufleistung von 250.000 km. Weitere Details sowie die Garantiebedingungen erhalten Sie unter www.toyota.de/relax oder bei uns. Abb. zeigen Sonderausstattungen.

Müllabfuhr-Termine Lübbecke

Bezirk 1

Alswede, Stockhausen,
Blasheim, Obermehren
■ Bio-Müll: 02.03., 16.03., 28.03.
■ Papier-Müll: 17.03.
■ Rest-Müll: 23.03.
■ Sperr. Grün: 23.03.
■ Plastik-Müll: 03.03., 30.03.

Bezirk 2

Lübbecke Süd
■ Bio-Müll: 02.03., 16.03., 28.03.
■ Papier-Müll: 17.03.
■ Rest-Müll: 23.03.
■ Sperr. Grün: 24.03.
■ Plastik-Müll: 03.03., 30.03.

Bezirk 3

Lübbecke Nord
■ Bio-Müll: 04.03., 18.03., 31.3.
■ Papier-Müll: 18.03.
■ Rest-Müll: 25.03.
■ Sperr. Grün: 23.03.
■ Plastik-Müll: 04.03., 31.3.

Bezirk 4

Gehlenbeck, Eilhausen
■ Bio-Müll: 04.03., 18.03., 31.03.
■ Papier-Müll: 19.03.
■ Rest-Müll: 25.03.
■ Sperr. Grün: 26.03.
■ Plastik-Müll: 05.03.

Bezirk 5

Nettelstedt
■ Bio-Müll: 02.03., 16.03., 28.03.
■ Papier-Müll: 20.03.
■ Rest-Müll: 23.03.
■ Sperr. Grün: 26.03.
■ Plastik-Müll: 06.03.

Sperrmüll: 02.03.

Müllabfuhr-Termine Espelkamp

Bezirk 1: Espelkamp-Innenstadt

Biotonne: Fr. 06.03., Fr. 20.03.
Restmüll: Fr. 27.03.
Leichtstoff: Mi. 11.03.
Altpapier: Di. 10.03.

Bezirk 2: Altgemeinde, Fabbenstedt, Fiestel, Vehlage, Gestringen (nördlich Gestringer Straße)

Biotonne: Fr. 06.03., Fr. 20.03.
Restmüll: Fr. 27.03.
Leichtstoff: Mi. 11.03.
Altpapier: Di. 10.03.

Bezirk 3: Frotheim, Schmalge, Isenstedt, Gestringen (südlich Gestringer Straße)

Biotonne: Do. 05.03., Do. 19.03.
Restmüll: Do. 26.03.
Leichtstoff: Fr. 13.03.
Altpapier: Do. 12.03.

Wichtige Rufnummern

Polizei.....110
Feuerwehr und Rettungsdienst (Euronotruf).....112
Krankentransportdienst gesamtes Kreisgebiet.....0571 19222
Ärztlicher Bereitschaftsdienst:
für Lübbecke, Pr. Oldendorf und Hüllhorst.....05741 1077
Fahrdienst für nichttransportfähige Patienten.....116 117
Zahnärztlicher Notdienst..... 01805 986700
zentrale Rufnummer für Lübbecke, Pr. Oldendorf
und Hüllhorst (Sa. 8 Uhr bis Mo. 7 Uhr)
Kinderärztlicher Notdienst..... 0571 7904040
Zu erfragen über den jeweiligen Kinderarzt
oder über die zentrale Nummer
Krankenhaus Lübbecke.....05741 35-0
Krankenhaus Rahden.....05771 708-0

Apotheken-Notdienste

A Freiherr v. Stein-Apotheke, Espelkamp, Breslauer Str. 29, Tel. 05772 3466
B City-Apotheke, Espelkamp, Breslauer Straße 16, Tel. 05772 8855
C Ostland-Apotheke, Espelkamp, Ostlandstraße 20, Tel. 05772 6780
D Kastanien-Apotheke, Espelkamp, Gabelhorst 31 b, Tel. 05772 3535
E Bahnhof-Apotheke, Lübbecke, Bahnhofstraße 18, Tel. 05741 34430
F Gänsemarkt-Apotheke, Lübbecke, Gänsemarkt 1, Tel. 05741 8595
G Nord-Apotheke, Lübbecke, Alsweder Straße 13, Tel. 05741 809592
H Stern-Apotheke, Lübbecke, Lange Straße 1, Tel. 05741 7707
I Apotheke Gehlenbeck, LK-Gehlenbeck, Lindenstr. 35, Tel. 05741 369090
J VIVAS Apotheke im Kaufland Lübbecke, Strubbergstr. 4, Tel. 05741 6039983
K VITAL Apotheke, Rahden, Hohe Mühle 1, Tel. 05771 9135103
L Fontane-Apotheke, Rahden, Steinstraße 7, Tel. 05771 4705
M Panda-Apotheke, Espelkamp, Gerhard-Wetzel-Str. 3, Tel. 05772 9168428
N Wiehen-Apotheke, Pr.O.-Holzhausen, Bahnhofstraße 29, Tel. 05742 2575
O Markt Apotheke, Pr. Oldendorf, Marktstraße 3, Tel. 05742 701238
P Limberg Apotheke, Pr. Oldendorf, Mindener Str. 19, Tel. 05742 6085810
R Amts-Apotheke, Hüllhorst, Osterstraße 1, Tel. 05744 1339
T Wittekind-Apotheke, Hüllhorst, Tengerner Str. 22, Tel. 05744 1538
U Mühlen-Apotheke, Hille, Mindener Str. 82, Tel. 05703 3814
V Wiehen-Apotheke, Hille-Rothenuffeln, Griepshop 1, Tel. 05734 7494
W Löwen-Apotheke, Diepenau, Hauptstraße 11, Tel. 05775 302
X Apotheke in Wehden, Stewwederberg Str. 58, Tel. 05773 1755
Y Apotheke in Levern, Stewwede, Levern Str. 64, Tel. 05745 2126
Z Mühlenbach Apotheke, Hille, Lübbecke Str. 91 B, Tel. 05734 6658020

Aus der folgenden Tabelle entnehmen Sie die am jeweiligen Tag
NOTDIENST habende Apotheke:

01. März M	09. März U	17. März R	25. März F
02. März Y	10. März H	18. März C	26. März H
03. März K	11. März J	19. März P	27. März J
04. März L	12. März E	20. März L	28. März I
05. März B	13. März I	21. März D	29. März O
06. März D	14. März F	22. März Z	30. März G
07. März C	15. März P	23. März A	31. März E
08. März G	16. März M	24. März Y	01. April K

Kontakt Mühlenkreisverlag

Redaktion

Telefon: 05772 935395
Mail: info@muehlenkreisverlag.de

Anzeigen

Telefon: 05772 7191
Mail: info@muehlenkreisverlag.de

Impressum

Redaktion und Anzeigen:
info@muehlenkreisverlag.de
Telefon: 05772-7191
Hindenburgring 11
32339 Espelkamp

Herausgeber, Verlag,
Herstellung und Verwaltung:
Mühlenkreisverlag GmbH
Postfach 1391
32327 Espelkamp

Für vom Verlag erstellte Anzeigen, eingereichte Anzeigen und Fotos, Bekanntgaben und Artikel wird inhaltlich keine Gewährleistung übernommen.



Hypnose-Fokus:

Ängste & Phobien – Verstand vs. Gefühl



Wer unter irrationalen Ängsten oder Phobien leidet, kennt den inneren Konflikt: Rational weiß man genau, die Angst ist übertrieben und es gibt keinen Grund. Aber der Körper reagiert trotzdem jedes Mal, als wäre Lebensgefahr. Gegen jede Logik setzt sich das Gefühl einfach durch, egal, wie oft man sich selbst sagt „reiß dich doch einfach zusammen“.

Warum das so ist, lässt sich leicht erklären: Die Angst ist nicht im Verstand entstanden, darum lässt sie sich auch nicht im Verstand oder durch Logik lösen. Angst ist, ganz klassisch, erlernt: Durch Konditionierung.

Unser Gehirn ist darauf programmiert, gefährliche Situationen schnell wiederzuerkennen, um uns davor zu schützen. Wenn in der Vergangenheit eine Situation mit starker Hilflosigkeit, Angst oder Überforderung verbunden war, speichert das Nervensystem diese Verknüpfung ab. Das kann ein einzelnes Erlebnis sein oder eine Phase im Leben, oft unscheinbar und kein wirkliches „Trauma“, aber emotional intensiv.

Kleines Beispiel: Ein 3-jähriges Kind, das in der Nacht von einem Albtraum aufwacht und niemand ist da. Hilflosigkeit, Überforderung, das Gefühl „ich bin allein“. In dem Moment war die Angst sinnvoll: Sie sollte schützen. Denn so ein kleines Kind kann nicht allein überleben, es ist davon abhängig, dass sich um es gekümmert wird. Wenn das nicht passiert: Überlebensmodus.

Problematisch wird es dann, wenn diese Erfahrung nicht emotional verarbeitet wird. Dann bleibt die alte Alarmreaktion im Unterbewusstsein gespeichert. Ähnliche Reize im Hier und Jetzt (ein Ort, ein Gefühl, ein Objekt oder eine Situation) reichen aus, um das Angstprogramm erneut zu aktivieren.

Obwohl die Situation objektiv harmlos ist, reagiert der Körper, als wäre die alte Gefahr wieder da. Zum Beispiel, wieder das 3-jährige Kind, es ist nun 30 Jahre alt, kann sich selbst versorgen, ist nicht mehr davon abhängig, dass sich um es gekümmert wird. Aber, jedes Mal, wenn unser 30-jähriger Mensch in ein Flugzeug steigen soll, bekommt er Panik. Wieso? Die alte Hilflosigkeit wird reaktiviert! Dieses Gefühl von allein sein und Kontrollverlust, nicht wissen was passiert, Überforderung, wie damals mit 3 nach dem Albtraum. Nur, dass unserem 30-Jährigen gar nicht mehr bewusst ist, dass er diesen Traum einst hatte und dass der ihn immer noch unterbewusst in der Angstreaktion gefangen hält. Er fragt sich nur: „Warum hab ich Angst vorm Fliegen, wenns doch eigentlich einfach ein Fortbewegungsmittel ist wie jedes andere auch?!“

In der Hypnose wird genau auf dieser Ebene gearbeitet: Nicht durch aktuelles Verhalten „umlernen“, also klassische Exposition und Konfrontation, sondern durch „Reframing“. In einem entspannten, sehr fokussierten Zustand bekommt der Mensch die Möglichkeit, diese alte, auslösende Erfahrung hinter der Angst zu identifizieren und dann mit dem heutigen Wissen, den heutigen Ressourcen und der heutigen Sicherheit neu einzuordnen. Durch Verarbeitung und Integration der alten Emotion kann sich die Angstreaktion, die man noch mit sich herumgetragen hat, lösen.

Viele Klienten berichten schon nach einer oder zwei Hypnosesitzungen von einer deutlichen Verminderung oder sogar von einem kompletten Verschwinden der Angst- und Paniksymptome und deutlich mehr Gelassenheit.

Neben Ängsten und Phobien kann Hypnose unter anderem auch unterstützen bei:

- Stress, Überforderung und Burnout
- depressiven Verstimmungen
- emotionalem Essen und Heißhunger
- Selbstwertthemen und innerer Unruhe
- Schlafproblemen und Grübelschleifen

www.tranceparenz.de | tranceparenz@gmail.com | 0155/66267416
Insta: @janka_tranceparenz

TRANCEPARENZ
HYPNOSE JANKA BÖSCH

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte OMNI-Hypnotiseurin helfe ich dir, psychische Schwierigkeiten *schnell und gezielt* zu lösen. Ohne jahrelange Gespräche und endlose Wartelisten.

Angst, Wut, Stress, Emotional Eating, Selbstzweifel? Schluss! Hin zu emotionaler Freiheit: Für Erwachsene und Kinder.

Hypnosetherapie & -coaching für groß und klein

tranceparenz.de
 0155/66267416
 janka_tranceparenz
 Heuweg 2

Maik Draber

Maler- und Lackiermeister
Gebäudeenergieberater (HWK)

- Ausführung sämtlicher Malerarbeiten •
- Stuckarbeiten •
- Restaurierungsarbeiten •
- Putze jeder Art •
- Textile Teppichböden •
- Vinyl Design Böden •
- Echtholz Fertig-Parkett •
- Bodenbeläge und Lamine •
- Farben, Lacke, Bio-Farben, Tapeten •
- Bautrocknung •
- Wasser- und Brandschadensanierung •

05741 - 250 340
05741 - 232 646 0
www.malermeister-draber.de
info@malermeister-draber.de
Haberland 8
32312 Lübbecke

seit 1926

MÖLLER
BAUUNTERNEHMEN GMBH

Möller Bauunternehmen GmbH
Niederdorfstraße 4
Lübbecke-Geilenbeck
Tel.: 05741 6212 • Fax 61343
E-Mail: Moeller-bau@gmx.de

- Hoch- und Tiefbau
- Neubauten
- Altbausanierung

- Bauabdichtungen
- Kernbohrungen
- Wandsägearbeiten

- Winterdienst
- Versicherungsschäden
- Verblendarbeiten

Steuern? Wir machen das.

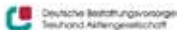
Beratungsstellenleiterin
Linde Pollert
Diplom-Betriebswirtin (FH)
Mindener Straße 17
Preußisch Oldendorf
 05742 / 702118

www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.



Damit im Ernstfall alles geregelt ist
„Mit unserer Bestattungsvorsorge
sichern Sie Ihre Wünsche –
und geben Ihren Angehörigen Halt.“

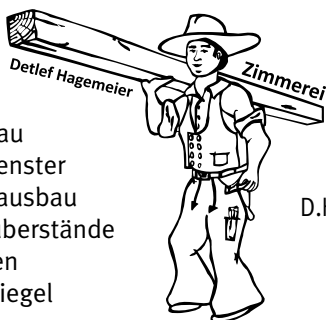


Lassen Sie sich unverbindlich beraten:
Telefon (05741) 3 44 44, Alsweder Straße 14, Lübbecke
Email: info@bestattung-hueffmeier.de

Hörberatung NEXT LEVEL!

weymann
Sehen • Hören • Leben
www.weymann-luebbecke.de

Der Zimmermann



Holzbau
Dachfenster
Innenausbau
Dachüberstände
Gauben
Dachziegel

Stukendamm 3
32312 Lübbecke
Telefon 0170-3429647
D.Hagemeyer13@t-online.de

Maik Draber

Maler- und Lackierermeister
Gebäudeenergieberater (HWK)



Hebebühnenverleih

Wenn Sie hoch hinaus wollen!

Easylift 210

Höhe: 21m

Easylift R160

Höhe: 16m



05741 - 250 340
05741 - 232 646 0
www.malermeister-draber.de
info@malermeister-draber.de
Haberland 8
32312 Lübbecke

Medikamenten- unverträglichkeit oder Allergie?



Apotheker Thomas Schuster

Medikamente sollen Linderung verschaffen und Krankheiten behandeln. Manchmal lösen sie jedoch neue Beschwerden aus. Dann steht schnell die Frage im Raum, ob es sich um eine Medikamentenunverträglichkeit oder eine echte Arzneimittelallergie handelt. Eine klare Einordnung erleichtert die weitere Behandlung.

Eine Medikamentenallergie beruht auf einer Fehlreaktion des Immunsystems auf einen bestimmten Bestandteil im Medikament. Der Körper stuft ihn als gefährlich ein und startet eine Abwehrreaktion, bei der IgE-Antikörper gebildet werden. Zu unterscheiden sind zwei Hauptformen der allergischen Reaktion:

Bei einer Sofortreaktion zeigen sich Symptome oft innerhalb einer Stunde. Typisch sind juckende Quaddeln und Rötung der Haut, Schwellungen im Gesicht oder an den Lippen, Engegefühl im Hals, pfeifende Atmung und Kreislaufbeschwerden. In schweren Fällen kann sich auch eine Anaphylaxie entwickeln. Das ist ein allergischer Notfall mit Blutdruckabfall und Bewusstseinsbeeinträchtigung, der schnelle medizinische Hilfe erfordert und tödlich enden kann.

Spätreaktionen entstehen erst nach Stunden oder Tagen. Häufig steht ein masernähnlicher Ausschlag mit Juckreiz im Vordergrund. Selten geraten innere Organe in Mitleidenschaft. Dann kommen Fieber, Müdigkeit und ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl hinzu.

Die erste Maßnahme zur Therapie besteht meist im Absetzen des verdächtigen Wirkstoffs. Bei leichten Reaktionen können Antihistaminika und gegebenenfalls Kortisonpräparate helfen, um Hautveränderungen und Juckreiz

zügig abzuwehren.

Bei einer Medikamentenunverträglichkeit wird der Wirkstoff im Gegensatz zur Medikamentenallergie nicht als fremd erkannt. Der Organismus verarbeitet ihn aber dennoch ungünstig. Typische Nebenwirkungen laut Beipackzettel sind zum Beispiel: Magenbeschwerden unter Schmerzmitteln, Müdigkeit unter bestimmten Allergietabletten, Husten unter ACE-Hemmern zur Blutdrucksenkung. Solche Nebenwirkungen sind in der Regel dosisabhängig. Die Häufigkeit wird in der Packungsbeilage mit Kategorien wie sehr häufig, häufig oder gelegentlich angegeben. Trotzdem lohnt es sich, Rücksprache mit der Arztpraxis oder Apotheke zu halten. Manchmal reicht eine Dosisanpassung oder ein Präparatwechsel, damit die Behandlung gut verträglich bleibt. Hier ein paar typische Beispiele für Medikamentenunverträglichkeit:

Schmerzmittelunverträglichkeit: Gerade Klassiker aus der Schmerztherapie zeigen Reaktionen, die durch eine Medikamentenunverträglichkeit bedingt sind. Wirkstoffe wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Diclofenac können bei bestimmten Patienten zu Ausschlag, Atembeschwerden oder Schwellungen führen. Bei Menschen mit Asthma oder chronischer Nesselsucht fällt dieser Effekt ausgeprägt aus.

ACE-Hemmer-Intoleranz (z.B. Ramipril, Captopril): Das Gleiche gilt für ACE-Hemmer, die in der Blutdrucktherapie zum Einsatz kommen. Sie können typische Unverträglichkeitssymptome wie einen trockenen Husten auslösen. Ein kleiner Teil der Betroffenen zeigt Schwellungen im Gesicht oder im Bereich des Kehlkopfs. Diese Schwellungen können sehr bedrohlich wirken. Die sogenannte Angioödem-Neigung beruht aber auf Veränderungen im Stoffwechsel von Botenstoffen und nicht auf einer Allergie.

Kontrastmittelunverträglichkeit: Kontrastmittel für Röntgen- oder CT-Untersuchungen bieten ein weiteres Beispiel. In seltenen Fällen treten Hautreaktionen, Juckreiz, Atembeschwerden und Kreislaufprobleme auf.

Quelle:
www.schusters-apotheken.de/magazin

Gültig vom 1.3. bis 31.3.2026

Nur solange der Vorrat reicht, nur in handelsüblichen Mengen. Bitte Hinweise unten auf dieser Seite beachten!

TOP PREISE

Sparen Sie bis zu
29%



**Gut beraten
Geld gespart**

10,49
13,99 ***

25%
gespart

Iberogast® Classic
Pflanzliches Arzneimittel bei Magen-Darm-Erkrankungen

20 ml

11 = 526,50 €

TOP-ANGEBOT

11,99
16,99 ***

29%
gespart

Grippostad® C HARTKAPSELN
Gegen grippale Infekte und Erkältungskrankheiten – mit Vitamin C

24 Stück

3,99
5,46 ***

26%
gespart

NasenSpray-ratiopharm® Erwachsene
Bei Schnupfen

10 ml

11 = 399,00 €

GUTSCHEIN

15% Rabatt auf Ihren Einkauf

Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Bücher, Sonderangebote und die in diesem Flyer beworbenen Artikel. Pro Person ein Gutschein!

gültig vom 01.03. bis 31.03.2026

**Gänsemarkt Apotheke Lübbecke
Nord Apotheke Lübbecke
Pinguin Apotheke Herford**



Wir sind für Sie da. Vertrauen Sie Ihrer Apotheke vor Ort.

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

TOP-ANGEBOT

9,99
11,99 ***

17%
gespart

MAGNESIUM Disporal® 400 EXTRA direkt

12,99
16,99 ***

28%
gespart

elmex® gelée
Zur Kariesprophylaxe, Zahnschmerzmittel und Mundhygiene

4,99
6,99 ***

27%
gespart

Euphrasia Augentropfen
Zur Behandlung von Entzündungen, allergischen Reaktionen und trockenen Augen

TOP TIPP

Wenn der Bauch zwickt

17,99
22,99 ***

25%
gespart

orthomol immun
Immunstärkungsmittel bei Infektionskrankheiten

4,99
6,99 ***

26%
gespart

ida® casis
Linderung bei Verdauungs-, Nies- und Blähungen

6,99
8,99 ***

20%
gespart

HYLO-VISION® HD Plus
Zur Behandlung von trockenen Augen

TOP-ANGEBOT

8,99
11,99 ***

23%
gespart

ASPIRIN® COMPLEX GRANULAT
Zur Behandlung von Schmerzen und Fieber

7,99
10,99 ***

27%
gespart

Dolormin® Extra
Zur Behandlung von Schmerzen und Fieber

14,99
19,99 ***

25%
gespart

Diclofax forte
Zur Behandlung von Schmerzen bei akuten Schmerzen, Menstruationsbeschwerden, Gelenks- und Muskelschmerzen

8,99
11,99 ***

24%
gespart

Bronchopret® Soft TE
Zur Behandlung von Bronchitis und Asthma

8,99
11,99 ***

26%
gespart

neo-angin® HALSTABLETEN
Zur Behandlung von Halsschmerzen, Entzündungen und Schwellungen

4,99
6,99 ***

24%
gespart

Lopidium® akut bei akutem Durchfall

9,99
12,99 ***

23%
gespart

GAVISCON DUAL®
Zur Behandlung von Sodbrennen, saurem Reflux und Verdauungsstörungen

12,99
16,99 ***

25%
gespart

Hoggar® NIGHT
Zur Behandlung von Schlafstörungen

9,99
12,99 ***

25%
gespart

Allegra® Allergietabletten
Zur Behandlung allergischer Symptome

% GROSSE PACKUNG KLEINER PREIS

Jetzt bevorzugen!

10,49
13,99 ***

25%
gespart

WICK VapoRub Erkältungssalbe

21,99
28,99 ***

27%
gespart

Sinupret® extract
Zur Behandlung von Sinusitis

10,49
13,99 ***

25%
gespart

KadeFungin® 3'
Zur Behandlung von Pilzinfektionen

9,49
12,49 ***

26%
gespart

Bepanthen® WUND- UND HEILSALBE

4,99
6,99 ***

21%
gespart

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg magensaftresistente Tabletten

14,99
19,99 ***

25%
gespart

Vertigoheel®
Zur Behandlung von Schwindel

Weitere tolle Angebote und Informationen auf unseren Webseiten!
Einfach QR-Codes scannen und los geht's.

SCHUSTERS APOTHEKEN

Scannen Sie den QR-Code

Scannen Sie den QR-Code

Scannen Sie den QR-Code

Scannen Sie den QR-Code

Gänsemarkt Apotheke

Inh. Apotheker Thomas Schuster
Gänsemarkt 1 · 32312 Lübbecke
Tel.: 05741 8595
Fax: 05741 30539
info@gaensemarkt-apotheke-luebbecke.de

Nord Apotheke

Inh. Apotheker Thomas Schuster
Alsweider Straße 13 · 32312 Lübbecke
Tel.: 05741 809592
Fax: 05741 809792
info@nord-apotheke-luebbecke.de



Inh. Apotheker Thomas Schuster
Bauvereiße 81 · 32049 Herford
Tel.: 05221 80794
Fax: 05221 86954
info@pinguin-apotheke-herford.de



*Wir helfen
vor Ort!*



Weitere tolle Angebote und Informationen auf unserer Webseite: www.schusters-apotheken.de

Konzerte im März 2026 Jazzclub Lübbecke: Rootbirds und August Zirner und das Spardosen-Terzett

Samstag, der 21. März bietet ein echtes Highlight-Konzert: der aus vielen Fernseh- und Kinofilmen bekannte Schauspieler, Musiker und Grimme-Preisträger August Zirner tritt mit dem „Spardosen Terzett“ auf.

„Diagnose: Jazz“ ist der Titel des musikalisch-literarischen

Bühnenprogramms, zu dem sich der Grimme-Preisträger August Zirner („Die Fälscher“) und das Essener Trio „Spardosen-Terzett“ zusammengefunden haben.

Der hochspannende Abend wird geprägt sein von Stücken von Thelonious Monk, Charles Mingus und Rahsaan Roland Kirk –

immer wieder ergänzt durch literarische Skizzen zwischen den Stücken um die Verbindungen von Sprache, Musik und Leben der drei Jazzmusiker zu zeigen.

Beginn: 20 Uhr, Karten an der Abendkasse oder Reservierungen unter info@jazzclub-luebbecke.de

Weitere Informationen unter www.jazzclub-luebbecke.de

Eintritt: 30 Euro
Mitglieder: 25 Euro
Schüler/Studenten: 20 Euro

RECHTSANWÄLTE
STEUERBERATER





RECHTSANWALT & NOTAR
Bernd Arning

RECHTSANWÄLTE
Hans Christian Hücke
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Wibke Dalhaus
Fachanwältin für Verkehrsrecht
Fachanwältin für Arbeitsrecht

Dr. Julian Rahe
Rechtsanwalt

STEUERBERATER
Nadine Telgheder
Franziska Bielefeldt
Jürgen Obernolte

Ostertorstraße 7 | 32312 Lübbecke | 05741 3370 | ash-net.de



Testamentsfälschung

Falsche Angaben im Erbscheinverfahren haben Konsequenzen



Dr. Julian Rahe

Ein Streit um einen Erbschein hat kürzlich das Oberlandesgericht (OLG) Celle beschäftigt. Eine Erbin hatte falsche Angaben gemacht – mit unangenehmen Folgen.

Wahrheitswidrige Angaben zum Testament

Eine Frau hatte nach dem Tod ihrer Mutter einen Erbschein beantragt, um als Alleinerbin ausgewiesen zu werden. Sie berief sich dabei auf ein Testament, machte aber falsche Angaben: Sie versicherte eidesstattlich, dass das Testament von der Verstorbenen eigenhändig verfasst worden sei. In Wirklichkeit hatte jedoch die Tochter das Testament geschrieben und die Mutter nur ihre Unterschrift darunter gesetzt.

Testament muss eigenhändig geschrieben sein

Die falschen Angaben betrafen einen entscheidenden Punkt: Ein Testament muss eigenhändig

geschrieben oder von einem Notar beurkundet werden. Eigenhändig heißt, dass der Erblasser es komplett selbst und von Hand niederschreiben muss. Die bloße Unterschrift der Mutter reichte deshalb nicht aus – das Testament war unwirksam. Statt des Testaments galt die gesetzliche Erbfolge, das heißt: Die Antragstellerin musste sich das Erbe mit ihren Geschwistern teilen.

Streit um Anwaltskosten

Im Erbscheinverfahren vor dem Amtsgericht wurden die falschen Angaben aufgeklärt. Der Streit war damit aber nicht erledigt. Denn die Geschwister hatten Anwälte beauftragt, um gegen den unberechtigten Antrag vorzugehen. Zwei Schwestern verlangten die Erstattung der angefallenen Anwaltskosten. Das OLG gab ihnen nun Recht.

Mögliche strafrechtliche Konsequenzen

Für die unterlegene Schwester hat dies nicht nur finanzielle Folgen: Die Akten werden nun der Staatsanwaltschaft übergeben, denn eine falsche eidesstattliche Versicherung ist strafbar. Das OLG sah einen entsprechenden Anfangsverdacht; bis zu einer möglichen Entscheidung im Strafverfahren gilt für die Betroffene die Unschuldsvermutung. (OLG Celle, Beschluss vom 9.1.2025, 6 W 156/24)

Dr. Julian Rahe
Rechtsanwalt
in der Kanzlei ASH Rechtsanwälte Steuerberater, Lübbecke



**GÄRTNERISCHE
DIENSTLEISTUNGEN HASELOH**

- Gartenpflege
- Garten Neu- & Umgestaltung
- Gehölz- & Strauchschnitt
- Grabpflege
- Pflege von Gewerbeobjekten

haseloh-dienstleistungen.de
Tel. 0152-59735821



Sunset Group® - Germany - Partner für Sonnenschutzsysteme

Raffstoren | Fassadenmarkisen | Markisoletten | ZIP-Screen | Totalverdunklungen
Terrassendächer | Markisen | Rollläden | Pergolen | Lamellen-Dächer
Flächenvorhänge | Plissees | Insektenschutz | Sonderlösungen | Steuerungen
Wartung | Reparaturen aller Fabrikate




Hintern Kämpen 3 | 32361 Pr. Oldendorf | Telefon: 05741 32017-0
info@sunset-group.de | www.sunset-group.de

Die nächste
Ausgabe ist unsere
OSTER-AUSGABE!

Redaktionsschluss
ist am 13. März.

Pro Musica lädt zum Schnuppern ein!



Auf dem Bild sieht man die 6-jährige Selma mit ihrem Klavierlehrer Martin Obermeier.

Auch in diesem Jahr öffnet die Musikschule Lübbecke wieder ihre Pforten zum Schnuppern.

Im Bürgerhaus/Altes Amtsgericht bietet Pro Musica am Samstag, den 21. März ab 11.00 Uhr

allen Interessierten die Möglichkeit, eine große Auswahl der zur Verfügung stehenden Musikinstrumente kennen zu lernen.

Der Vormittag beginnt mit Vorführungen verschiedener Musikschulensembles. Danach stehen die Lehrkräfte bis 13.00 Uhr bereit, um ihre Instrumente vorzustellen und Hilfestellungen beim Ausprobieren zu geben.

Vor allem Kinder, die einen Elementarkurs an der Musikschule belegen und bald mit dem Instrumentalunterricht beginnen möchten, sollten sich diesen interessanten Vormittag nicht entgehen lassen.

Nähere Informationen zu allen Unterrichtsangeboten:

- auf der Homepage von Pro Musica: www.pro-musica-lk.de
- im Büro der Musikschule im Bürgerhaus / Altes Amtsgericht in der Gerichtsstr. 5, Tel: 05741-90128
- obermeier@pro-musica-lk.de



FLIESENHAUS FALK

Ihr Fliesenfachhandel in Lübbecke

MIT UNS TREFFEN SIE DIE RICHTIGE WAHL.

Besuchen Sie unsere neue Fliesenausstellung.

Rahdener Str. 95 · Lübbecke
05741 320180
www.falkfliesen.de



3D-Fliesenplaner: Jetzt Ihr virtuelles Traumbad gestalten!



Fliesenverlegung von Meisterhand

*Wir wünschen viel Spaß
beim Musizieren*



Erleben Sie den perfekten Sommerglow

Neu in unserem Kosmetikstudio: die Meinetan Bräunungsdusche!

Wünschen Sie sich eine natürliche, sonnige Bräune ohne die schädlichen Auswirkungen der Sonne? Dann probieren Sie unsere neue Bräunungsdusche! Ihre Haut wird sofort mit einem strahlenden, bronzefarbenen Finish verwöhnt, das bis zu einer Woche hält. Die Anwendung ist schnell, einfach und individuell an Ihren Hautton anpassbar.

Ideal für besondere Anlässe:

Hochzeit, Parties oder bevorstehende Urlaubsreisen

Was Sie erwartet:

- Professionelle Anwendung in einem angenehmen Ambiente
- Höchste Qualität mit den besten Inhaltsstoffen
- Gleichmäßige Ergebnisse ohne Streifen oder Flecken

Spray Tannig

-10%

Einfach diesen Coupon ausschneiden und bei Ihrem nächsten Besuch im Kosmetikstudio einlösen.



Beauty bei Maja
Steinweg 3
32312 Lübbecke
Tel. 05741 3629310

TOTALER RÄUMUNGS- VERKAUF

WEGEN
GESCHÄFTSAUFGABE

Alle vorhandenen Marken-Polstergarnituren, TV- und Relaxessel, Schlafsofas, Couch- und Beistelltische, Esstischgruppen sowie Boxspringbetten & Accessoires sind

bis zum
1 1/2
Preis
radikal
reduziert

150€ RÄUMUNGS-
PRÄMIE*
zusätzlich
auf alle bereits im Preis reduzierten Ausstellungsmöbel



Druckfehler & Irrtümer vorbehalten. Abb. sind Musterbeispiele. Gültig bis 14 Tage nach Erscheinung der Anzeige. *Ab 3.000 Euro Möbel-Einkaufswert. Nur eine Räumungs-Prämie pro Person/Kauf. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Polster Peper GmbH & Co. KG
Von-dem-Bussche-Münch-Str. 9
32339 Espelkamp
Tel.: 05772-3452
www.polster-peper.de

**POLSTER
PEPER**

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.30 – 18.30 Uhr · Sa. 9.30 – 14 Uhr

