STADTGESPRÄCH

MAGAZIN FÜR DAS LÜBBECKER LAND

11 / 2026

Advents- und Weihnachtsmärkte in der Region

s. Rückseite



KI im Ohr!

KI bei modernen Hörsystemen ist DER Trend.

Wir haben eine Auswahl zum kostenlosen Testen und Wohlfühlen.

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

weymann
Sehen • Hören • Leben
Bäckerstr. 35
32312 Lübbecke
Telefon (0 57 41) 93 23
info@weymann-luebbecke.de
www.weymann-lübbecke.de

Foto: David Scholtissek, Winterliches Schlossvergnügen

Noch fix unsere **günstigsten Strom- und Gastarife** sichern?

STADTWERKE LÜBBECKE

Zum Tarifrechner

Lass uns drüber sprechen.

stadtwerke-luebbecke.de

Der Seniorenbeirat Lübbecke meldet sich zu Wort

Physiotherapie im Alter – damit das Leben in Bewegung bleibt und der Humor sowieso!



Ulla Wortmann,
Mitglied Seniorenbeirat

Mit zunehmendem Alter zwickt es hier, knackt es da und manchmal meldet sich der Rücken schon, bevor man überhaupt aufgestanden ist. Aber keine Sorge: Das ist noch lange kein Grund, die Sportschuhe an den Nagel zu hängen!

Warum also Sport und Bewegung?

- **Muskeln stärken:** Den Einkauf selbst tragen und dabei ganz nebenbei das Bizepstraining erledigen. Von einem stabilen Stuhl aufstehen und langsam wieder hinsetzen, 12 Wiederholungen, trainiert Beine und Gesäß - damit der Lieblingssessel keine Falle wird.
- **Gleichgewicht trainieren:** Damit wir sicher auf den Beinen bleiben – auch wenn die Katze wieder meint, sie müsse uns vor die Füße laufen. Mit beiden Händen an einer stabilen Stuhllehne festhalten. Die Füße nebeneinanderstellen und das Gewicht langsam von einem Bein aufs andere verlagern, etwa 3 x 30 Sekunden üben.
- **Beweglichkeit erhalten:** Damit Schuhe anziehen nicht zur olympischen Disziplin wird. Gelenke in Schwung bringen und Schultern langsam kreisen. Füße im Sitzen auf und ab bewegen, Arme bequem nach oben strecken, jeweils 10 Wiederholungen.
- **Herz und Kreislauf stärken:** Damit wir auch beim Treppensteigen noch Luft für den neuesten Klatsch haben. Mit 5-10 Minuten Spaziergang beginnen, dabei das Tempo wählen, dass du noch sprechen kannst. Langsam steigern, wenn du dich wohlfühlst.
- **Stürzen vorbeugen:** Denn unfreiwillige Bodenkontakte sollten lieber beim Yoga stattfinden – und auch dort möglichst kontrolliert!
- **Schwimmen gehen:** Weil das Wasser die Gelenke entlastet und man sich plötzlich wieder federleicht fühlt.
- **Spaß und Lebensfreude fördern:** Gemeinsam trainiert es sich leichter, und zusammen lachen ist sowieso die beste Bauchübung!

Und warum gerade mit Physio?

Weil Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten wissen, wie man den Körper in Schwung bringt, ohne ihn gleich in den Streik zu schicken. Sie passen die Übungen individuell an, helfen bei Beschwerden und zeigen, wie man sicher und mit Freude in Bewegung bleibt. Dabei gilt: Niemand muss einen Marathon laufen. Manchmal ist es schon ein Erfolg, die Treppe zu nehmen, statt den Aufzug – oder beim Spaziergang die Enkelkinder nicht nur von hinten zu sehen!

Unser Motto:
Runter vom Sofa, rein in die Sportschuhe und ran an die Bewegung! Denn das Ziel ist nicht, mit 80 noch einen Handstand zu machen. Es wäre schon schön, mit 80 noch selbstständig aufzustehen, die Welt zu erkunden und beim Tanzen den Takt anzugeben.

Mail: wir-senioren-60-plus@luebbecke.de

Seniorenbeirat
Wir bedanken uns bei
Physiostudio J. Hölscher

Tafel Lübbecker Land bittet um Spenden für die Weihnachtskistenaktion

Nicht für alle Menschen ist ein festlich gedeckter Tisch zu Weihnachten selbstverständlich. Gerade in der Weihnachtszeit wird deutlich, dass das Geld in manchen Haushalten kaum für den täglichen Lebensunterhalt reicht. Umso wichtiger ist es, bedürftige Menschen zu unterstützen und ihnen eine Freude zu bereiten.

Die Tafel Lübbecker Land bittet deshalb auch in diesem Jahr um Unterstützung für die „Tafel-Weihnachtskistenaktion 2026". Ziel ist es, bedürftigen Familien im Altkreis Lübbecke zu Weihnachten eine Freude zu bereiten. Bürgerinnen und Bürger können sich mit einer selbst gepackten Weihnachtskiste beteiligen und ein Zeichen der Solidarität setzen.

Die Päckchen sollen haltbare Lebensmittel enthalten und können liebevoll gestaltet werden. Auch Hygieneartikel dürfen beigefügt werden. Die Kisten müssen offen abgegeben werden, damit der Inhalt sichtbar bleibt.

Die Abgabe findet am Donnerstag, 3. Dezember 2026, von 15 bis 19 Uhr statt. In Lübbecke ist die Abgabe in der P.Aula, Niedertorstraße 42 (Einfahrt Niedertorstraße), bis 20 Uhr möglich. Weitere Sammelstellen sind das Martinshaus in Espelkamp, Rahdener Straße 15 (Eingang Kantstraße), das Evangelische Gemeindehaus in Pr. Oldendorf, Spiegelstraße 3, sowie das Evangelische Gemeindehaus in Schnathorst, Tengerner Str. 11.

Organisiert wird die Aktion in Kooperation zwischen dem ALZ im Kreis Minden-Lübbecke e. V. und dem Förderverein der Tafel Lübbecker Land e. V. Die Verantwortlichen hoffen auf eine rege Beteiligung und danken allen Spenderinnen und Spendern für ihre Unterstützung.

Jede Weihnachtskiste schenkt Hoffnung und zeigt, dass Menschen in schwierigen Lebenslagen nicht vergessen werden. Gemeinsam lässt sich so die Weihnachtsfreude in der Region weitergeben.

Weitere Informationen gibt es bei der Tafel Lübbecker Land unter Telefon 05772 9360102 (montags bis donnerstags von 8 bis 13 Uhr) oder per E-Mail an tafel-luebbecker-land@alz-minden.de.

LudwigSteilHof
Pflege gGmbH

Kompetent
Erfahren
Gemeinnützig

Kompetenz in Sachen Diakonieleistungen

Starten Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt als

Pflegefachkraft (w, m, d)

im **Matthäus Seniorenzentrum Lübbecke**

und werden Sie Teil eines professionellen Teams!



Sie Sind Pflegefachkraft mit Herz und Leidenschaft und wünschen sich ein starkes und professionelles Team an Ihrer Seite, das Wert auf eine individuelle Betreuung seiner Bewohner-/innen legt? Dann kommen Sie zu uns ins Team!

Die vollständige Stellenbeschreibung finden Sie auf:
ludwig-steil-hof.de/karriere

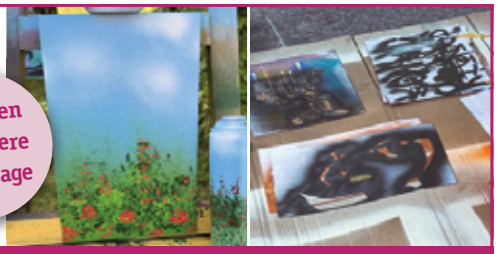
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Ludwig-Steil-Hof Pflege gGmbH , Personalabteilung,
Präses-Ernst-Wilm-Straße 2, 32339 Espelkamp



LudwigSteilHof
Pflege gGmbH

Besuchen Sie unsere Vernissage



Seien Sie dabei: Eröffnung der Kunstausstellung am 13. November, von 16 bis 18 Uhr

Kreativität verbindet Generationen

Unter der Leitung des Künstlers Dennis Herb ist ein ganz besonderes Kunstprojekt entstanden: Bewohnerinnen des Volkeninghauses und Schülerinnen der Bischof-Hermann-Kunst-Schulen erstellten gemeinsam Werke zum Thema „Erinnerungen".

Lernen Sie die Geschichten hinter den Bildern kennen und kommen Sie ins Gespräch mit den Künstlerinnen beim Empfang am 13.11. mit Live-Musik.

Die Werke werden noch bis Ende November im Schaufenster der Häuslichen Pflege in Espelkamp präsentiert.



Häusliche Pflege in Espelkamp, Breslauer Straße 22.
Wir freuen uns auf Sie!



Lübbecke bekommt einen neuen Wertstoffhof

Kreis schließt Einrichtung an der Benzstraße zum Jahresende / Nahtloser Übergang in Öffentlich-privater Partnerschaft



Auf dem Gelände des übernommenen Containerdienstes an der Borsigstraße wird der neue Lübbecker Wertstoffhof zum Jahreswechsel seinen Betrieb aufnehmen; Christian Wüppenhorst und Bürgermeister Philipp Knappmeyer (vorn) beim symbolischen Handschlag, eingerahmt von Finanzdezernent Patrick Herrmann (v.l), Bereichsleiter Finanzen Jan Hendrik Maschke und der Leiter der Lübbecker Wüppenhorst-Niederlassung Kevin Herrmann. Foto: Oliver Krato / Stadt Lübbecke

Die schlechte Nachricht zuerst: Die kreiseigene Entsorgungswirtschaft Minden-Lübbecke (EMiL) wird ihren Wertstoffhof an der Benzstraße (ehemals Aussieker) zum Jahresende aufgeben. Grund hierfür sind der seit Jahren defizitäre Betrieb der Wertstoffhöfe generell sowie der flächenmäßig und baulich nicht mehr den Anforderungen entsprechende Standort. Die gute Nachricht: Für die Bürgerinnen und Bürger sowie Gewerbebetriebe im Lübbecker Land wird es auch weiterhin einen Wertstoffhof geben. Das stellt ein Vertrag sicher, den die Stadt Lübbecke mit der Wüppenhorst Entsorgungsbetriebe GmbH geschlossen hat.

Angebot soll erweitert werden

Das Unternehmen Wüppenhorst mit Sitz in Stemwede hat den Containerdienst der Lübbecker Firma Husemeyer samt Standort an der Borsigstraße übernommen. In Gesprächen mit der Stadtverwaltung entstand die Möglichkeit, den Betrieb im Rahmen einer Drittbeauftragung auch für private Abfallanlieferungen zu öffnen.

Innerhalb weniger Wochen wurde ein Vertrag ausgearbeitet, der das bestehende Hol- und Bringsystem sichert und das Angebot künftig erweitern könnte. Neben Papier, Pappe, Kartonagen, Elektroaltgeräten und Altmetallen sollen perspektivisch auch weitere Abfälle wie schadstoffbelastetes A4-Holz, Gartenabfälle, Dach- und Fassadenplatten sowie Bodenbeläge angenommen werden. Die erforderlichen Genehmigungen stehen teilweise noch aus.

Neuer Wertstoffhof startet zum Jahreswechsel

Da für den vollständigen Betrieb bauliche Veränderungen nötig sind, sollen die Arbeiten im ersten Halbjahr abgeschlossen werden. Der Betrieb soll dennoch pünktlich zum Jahreswechsel starten. „Wir müssen um ein wenig Geduld bitten, bis wir den gewohnten Komfort hergestellt haben“, erklärt Kevin Herrmann, Leiter der Lübbecker Wüppenhorst-Niederlassung.

Zuvor hatte die EMiL nach einem neuen Standort gesucht, jedoch ohne Erfolg. Ein Weiterbetrieb an der Benzstraße wäre möglich gewesen, hätte aber einen finanziellen Ausgleich durch die Stadt erfordert. Dies hätte voraussichtlich zu deutlich höheren Abfallgebühren geführt und wurde deshalb abgelehnt.

Die nun vereinbarte Drittbeauftragung belastet weder den städtischen Haushalt noch die Gebühren. Wüppenhorst trägt die Betriebskosten und das wirtschaftliche Risiko selbst. Während Papier, Pappe, Kartonagen, Elektroaltgeräte und Altmetalle weiterhin kostenlos angenommen werden, könnten für Sperrmüll, Altholz, Bauschutt und Grünabfälle Gebühren anfallen.

Wertstoffhof bleibt an sechs Tagen geöffnet

Vertraglich vereinbart sind zunächst sechs Öffnungstage pro Woche: montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr. Sollte sich ein Wochentag als wenig gefragt erweisen, kann ein Schließtag eingeführt werden – allerdings nicht am Samstag.

Bürgermeister Philipp Knappmeyer zeigte sich in der Ratssitzung erleichtert über den Vertragsabschluss. Ziel sei es gewesen, das Angebot für Bürger und Gewerbetreibende ohne zusätzliche Belastung der Gebührenzahler zu erhalten. Mit Wüppenhorst habe die Stadt einen kompromissbereiten Nachfolger gefunden.

ANZEIGE

seit 1996 Krinke HÖRSYSTEME

HÖRTEST FOR FUTURE geht weiter...

Nachhaltigkeit ist uns wichtig: Für jeden durchgeführten Hörtest pflanzen wir auch dieses Jahr wieder einen Baum.



Wir laden Sie herzlich zu einem kostenlosen Hörtest für Sie und Ihre Angehörigen ein.

Für jeden durchgeführten Hörtest pflanzen wir einen Baum im wunderschönen Wiehengebirge, um unsere Umwelt zu unterstützen.
Kontaktieren Sie uns, um Ihren Termin zu vereinbaren und gemeinsam etwas Gutes für Ihr Gehör und die Natur zu tun.
Vielen Dank, dass Sie sich 5 Minuten Zeit nehmen und sich bei unserer Hörtestaktion for future engagieren.
Ihre Nicole Krinke

Neu bei uns:

Signia Pure C&G MaX mit intelligenter KI-Technologie

Die Hörgeräte, an die Sie nicht denken müssen

Gutes Hören sollte einfach sein. Die neuen Signia Pure C&G MaX erkennen automatisch, in welcher Hörsituation Sie sich befinden, und passen sich selbstständig an. Ob beim Gespräch mit der Familie, beim Einkaufen oder im Restaurant: Sprache bleibt klar und die Umgebung angenehm hörbar.

- ✓ Automatische Anpassung an jede Situation
- ✓ Natürliches Hören ohne ständiges Nachstellen
- ✓ Kleines, komfortables Design
- ✓ Leistungsstarker Akku für den ganzen Tag

AI

Sie müssen keine Programme wechseln oder komplizierte Einstellungen vornehmen. Die Hörgeräte erledigen das automatisch für Sie.

Erleben Sie selbst, wie einfach modernes Hören sein kann. Vereinbaren Sie einen Termin bei Krinke Hörsysteme und testen Sie die neuen Signia Pure C&G MaX kostenlos und unverbindlich.



Signia MaX mit Acoustic Intelligence™
jetzt erhältlich bei

seit 1996 Krinke HÖRSYSTEME

Lübbecke:
Bahnhofstr. 1a
Tel: 05741 7750

Espelkamp:
Im Medici, Ostlandstraße 20
Tel. 05772 979344

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



Bei uns erhalten Sie auch Schlüssel für Schließanlagen und Sonderzylinder

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

seit 1926
MÖLLER
BAUUNTERNEHMEN GMBH

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

- Hoch- und Tiefbau
- Neubauten
- Altbausanierung
- Bauabdichtungen
- Kernbohrungen
- Wandsägearbeiten
- Winterdienst
- Versicherungsschäden
- Verblendarbeiten



Ihre Vorteile, bei uns:

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

Westerfeld SANITÄTSHAUS

Ihre Profis für Reha und Gesundheit



AUCH IN IHRER NÄHE:

Espelkamp
Breslauer Str. 24
05772 3600

Lübbecke
Bahnhofstr. 1b
05741 310514

WINTERGÄRTEN
Möhle
Maßarbeit aus Meisterhand

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

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



NEU: Terrassen-Schiebedächer

Andreas Krüger feiert 20-jähriges Betriebsjubiläum bei Hörakustik Schmitz



Geschäftsführerin Carolina Schmitz (l.) und Firmengründer Uli Schmitz (r.) gratulieren Andreas Krüger (M.) zum 20-jährigen Betriebsjubiläum.

Seit 20 Jahren ist Andreas Krüger bei Hörakustik Schmitz. Seine Ausbildung zum Hörakustiker begann er im Jahr 2006 im Verdener Stammhaus des Unternehmens und legte 2009 seine Gesellenprüfung ab. Zur Eröffnung des Fachgeschäfts in Lübbecke wechselte er an den neuen Standort, wo er mit seinem Team seit 2017 seine Kundinnen und Kunden berät und versorgt. Als Hörakustik-Meister hat er sich anschließend zum Audiotherapeuten weitergebildet – eine zusätzliche Qualifikation, die besonders Menschen mit Tinnitus und starker Hörentwöhnung zugutekommt.

Andreas Krüger prägt das Hörakustik-Fachgeschäft in Lübbecke

„Für unsere Lübbecker Kundinnen und Kunden ist Andreas Krüger ein Urgestein“, sagt Firmengründer und -inhaber Uli Schmitz. Gemeinsam mit Tochter und Geschäftsführerin Carolina Schmitz hat er sich zum Jubiläum bei ihm bedankt. Sichtlich gerührt ergänzt Uli Schmitz: „Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie es Andreas nach seiner Zeit in Verden in die Heimat zurückzog. Für Hörakustik Schmitz war das ein passender Moment, um einem sehr geschätzten Mitarbeiter ein neues berufliches Zuhause zu bauen. So entstand in Lübbecke das 23. Fachgeschäft des Unternehmens, das Andreas in der Folgezeit aufbaute und seitdem erfolgreich führt. Andreas ist nicht nur ein hervorragender Akustik-Meister, der die Hörprobleme seiner Kunden löst. Er ist auch in fachlichen Fragen und der Ausbildung angehender Akustiker innerhalb der Firma ein wichtiger Ratgeber.“

Familienunternehmen mit Herz und Tradition

Auch der Jubilar blickt gern zurück: „Hier habe ich meinen Traumberuf gefunden, und das in einem Betrieb, in dem Menschlichkeit und persönliche Nähe wirklich gelebt werden.“ Mit rund 40 Fachgeschäften, knapp 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und dem Kinder-Hörzentrum Schmitz in Bremen ist Hörakustik Schmitz einer der größten familiengeführten Hörakustiker der Region.

Hörakustik Schmitz
Lange Str. 3, Lübbecke
Tel. 05741 6049900

Wenn Minden leuchtet und Musik berührt

Musik live erleben: Sieben besondere Abende erwarten Sie! Der Vorverkauf läuft.



Hunderte Kerzen, eine historische Kirche und Musik, die berührt: Vom 12. Dezember 2026 bis zum 23. Januar 2027 laden die Kerzenscheinkonzerte in St. Martini zu sieben besonderen Abenden ein. Das Programm reicht von Soul und Swing über Musical bis zu bekannten Film- und Popmelodien.

Den Auftakt machen am **12. Dezember** die Impulso Tenors mit „Total Christmas“. Die aus „The Voice of Germany“ bekannten Sänger begeisterten zuvor beim Glücksgefühle Festival am Hockenheimring vor rund 250.000 Besuchern. Nun bringen sie Weihnachtsklassiker, Opernarien und Pop-Hits in die intime Atmosphäre der Mindener Kirche.

Am **19. Dezember** erklingen Songs von Coldplay, Sting und Ed Sheeran in neuen Arrangements mit Streichquartett, Chorgesang und Harfe. Tom Gaebel sorgt am **2. Januar** mit Swing und Frank-Sinatra-Klassikern für einen beschwingten Jahresauftakt. Am **8. Januar** präsentiert das Havelka-Quartett romantische Melodien aus „Bridgerton“ und „Downton Abbey“.

Max Mutzke und Marialy Pacheco verbinden am **9. Januar** Soul, Pop, Funk und Jazz. Wegen der großen Nachfrage gibt es zusätzlich eine Matinée um 16 Uhr. Am **16. Januar** entführt das Muggel-Ensemble Norddeutschland mit „Magic Wizard“ in die Klangwelten von „Harry Potter“, „Wicked“ und weiteren Fantasy-Produktionen.

Den Abschluss gestaltet am **23. Januar** Lucy Diakovska, bekannt durch die No Angels, mit Musical, Kabarett und Entertainment.

Die Konzerte eignen sich auch als Geschenk für gemeinsame Erlebnisse. Gleichzeitig soll die Reihe zum Erhalt und zur Sanierung der St.-Martini-Kirche beitragen. Unterstützt wird sie von der Volksbank in Ostwestfalen, Melitta und der Mediengruppe JCC Bruns.

Tickets: ab 24,90 Euro, für Max Mutzke ab 29,90 Euro. Erhältlich unter www.kerzenschein-konzerte.de und beim Express Ticketservice Minden.

Ort: St. Martini, Martinikirchhof 4, 32423 Minden

Beginn: Regulär 20 Uhr, Einlass 18.30 Uhr; Zusatzkonzert am 9. Januar um 16 Uhr, Einlass 15 Uhr

Termine: 12. und 19. Dezember 2026 sowie 2., 8., 9., 16. und 23. Januar 2027

Programm und Tickets:
www.kerzenschein-konzerte.de



Jetzt mitmachen und gewinnen!

Kartenverlosung:

Mit etwas Glück erleben Sie einen unvergesslichen Konzertabend! Wir verlosen jeweils **2 × 2** Tickets für folgende Veranstaltungen:

- **Lucy Diakovska**
- **Romantic Music of Bridgerton**

So nehmen Sie teil:

Senden Sie eine E-Mail mit Ihrem Vor- und Nachnamen sowie dem Stichwort Ihres Wunschkonzerts („Lucy Diakovska“ oder „Romantic Music of Bridgerton“) an info@muehlenkreisverlag.de

Bitte geben Sie an, für welches Konzert Sie an der Verlosung teilnehmen möchten.

Einsendeschluss: 20. November 2026



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

SCHÜCO
Stilvolle Kunststofffenster, Roll- und Sektionaltore, Markisen
für Handwerk, Handel und Privat. Eigene Fertigung.
Wir beraten Sie gern ausführlich.
Hiller Rollladen- und Fensterfabrik · Tischlerei
F. Uphoff · Wittloge 7 · 32479 Hille · ☎ (0 57 03) 9 20 40

Mit UWE durch den Mühlenkreis:

Wo Wind und Wasser Geschichten erzählen



Offenbar bedurfte es wenig Überredungskunst, den Autor der ersten beiden UWE-Kinderbücher („Uwe geht durchs Dorf“ und „Lieschen und Uwe fahren in die Stadt“) auch in diesem Jahr für einen weiteren spannenden Erlebnisbericht mit dem schwarzen Schaf UWE zu gewinnen. Nach einem Tag Bedenkzeit fasste Gerhard Terstegge den Entschluss, nach Dorf (Gehlenbeck) und Stadt (Lübbecke) nun gemeinsam mit UWE den Mühlenkreis zu bereisen. Das Ziel blieb dasselbe: Kindern ihre unmittelbare Heimat näherzubringen.

Mit dem Thema „UWE hat die Nase im Wind“ bekam er für seine Arbeit zugleich den kräftigen Rückenwind, den er benötigte, um sich mit der Technik der verschiedenen Mühlen auseinanderzusetzen und viele Kilometer durch den Kreis Minden-Lübbecke zurückzulegen. Überall, wo UWE sich vorstellte, öffneten sich die Türen. Die Menschen waren bereit, ihn mit interessanten Details aus der Geschichte der Nutzung von Wind- und Wasserkraft zu versorgen.

Als das „Stadtgespräch“ und die „Espelkamper Nachrichten“ den Autor besuchten, waren sie erstaunt, dass er bereits das Schlusswort plante, obwohl erst zwei Drittel der Seiten gefüllt waren.

Der Text las sich wie eine lange Entschuldigung dafür, dass er nicht alle 44 Mühlen besuchen konnte, die der Mühlenverein auf einer Wanderkarte verzeichnet hatte, sondern lediglich mit einigen Müllern sprechen und bruchstückhafte Informationen sammeln konnte. Im Interview zeigte sich jedoch, dass gerade darin eine besondere Chance für die Leserinnen und Leser liegt. Gerhard Terstegge beschreibt sie so: „Jede Lücke erlaubt der Leserin oder dem Leser – ob jung oder alt – einen Blick hindurch. Denn nur Lücken gestatten es, eigene Gedanken zu entwickeln und mit offenen Augen durch unseren Mühlenkreis zu gehen.“

Der Verkaufsstart ist für Anfang Dezember geplant. Der Erlös aus dem Projekt „UWE“ kommt vollständig dem Hospiz in Lübbecke und dem Palliativnetz in Minden zugute.

Der Autor ist zuversichtlich, das Spendenziel von 10.000 € zu erreichen. Bereits mehr als 8.000 € konnten für die ersten Bücher überwiesen werden. Das Buch kostet 19,50 € und ist bei der Bücherstube Lübbecke, der Gärtnerei Wittemeyer in Gehlenbeck oder direkt beim Autor erhältlich.

40 Jahre

Gesundheit & Dankbarkeit im Sportstudio LIFESTYLE



Gaby Hagemeier mit ihrem Mann

Am Sonntag, den 29.11.2026, wird gefeiert! Als Gast kommt Michael Steinkamp (45) mit seinem Team.



Foto: himmlischfit.com

Er ist selbständiger Gesundheits-Coach und zugleich Pastor in einer Freikirchlichen Gemeinde. Als „Fitness-Pastor" begleitet er überkonfessionelle kirchliche Führungskräfte auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit, veranstaltet präventive Online-Kleingruppen zu den Themen Ernährung und Fitness und betreut in Süddeutschland ein inklusives Fitnessstudio, in dem Menschen mit und ohne Behinderungen gemeinsam trainieren.

Zusammen mit Gaby Hagemeier beginnt der Adventssonntag mit einem Dankgottesdienst um 11 Uhr. Der Einlass wird ab 10.30 Uhr sein. Hierzu sind alle Mitarbeiter, auch ehemalige und Mitglieder eingeladen. Ein besonderer Dank geht an langjährige Mitarbeiter. Treue Kunden, die seit vielen Jahrzehnten im Lifestyle trainieren, um so lange wie möglich fit und gesund zu bleiben, sollten den Tag unter dem Motto 40 Jahre Gesundheit und Dankbarkeit nicht verpassen. **Nachmittags gibt es Snacks, Kuchenbuffet und die passenden Heiß- und Kaltgetränke. Mit etwas Glück kann in einer Verlosung ein Jahresabo gewonnen werden.**

Auf die Frage an Gaby Hagemeier, wie lange sie denn noch macht, antwortet sie gerne: „So, wie es aussieht, bis 90."

– Weitersagen –

Alles begann Ende November 1986...





Damals machten sich einige Lübbecker und Gäste aus verschiedensten Ecken Deutschlands auf den Weg in die Vom-Stein-Straße. Hier gab es eine „Neueröffnung": Das SPORT STUDIO von Gaby öffnete ab 10 Uhr seine Tür mit „echten" Bodybuildern. Angelika Böhner und Andreas Fabischack zeigten, wie durch fleißiges Training Muskeln wachsen können. Es war die Zeit der Aerobic-Welle rund um Jane Fonda mit rosa Stulpen und türkisfarbenem Schweißband über der Stirn.
Das Kursangebot hieß Lady-Fitness, High-Low-Impact und Bop.

In den kommenden Jahren wurde das Studio mehrfach erweitert und ausgebaut. Der Kursbereich erfreute sich immer mehr an Beliebtheit. Der Gerätepark wurde modernisiert und



Gaby und Tine freuten sich 1986 auf die ersten 25 festen Mitglieder

der Empfangsbereich bekam ein neues Gesicht. Der Saunabereich wurde 2004 vergrößert und ein separater Ladies-Bereich kam 2006 dazu.

Die Corona-Jahre 2020/21 waren die schlimmste Zeit. Ab 2024 bis heute geht es bergauf, Gott sei Dank!

40 Jahre
JUBILÄUM
am 29. November

Am 1. Advent blicken wir auf 40 erfolgreiche Jahre zurück und möchten dieses besondere Ereignis gemeinsam mit unseren Kunden und ehemaligen Mitarbeitern feiern.

JUBILÄUMSANGEBOT:
40 Tage Training für 40 € zum Testen
für alle über 18 Jahre, die uns noch nicht kennen!

Lifestyle
LÜBBECKE ESPELKAMP HILLE

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

www.lifestyle-fitnessclubs.de

• Kanalreinigung
• Kanaluntersuchung
• Kanalsanierung
• Roboter-Fräsarbeiten
• Kanaldichtheits-prüfung
Telefon 05743 9326-0
PICKER
Die Abwasser-Profis
www.picker-kaiser.de

www.tierarzt-tech.de

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

GRABENKAMP
Heizöl - Diesel
Tel. 05771 97985-0

KOLKHORST
100 Jahre
ABSETZMULDEN
schnell·flexibel
preiswert



05743/933 977 0

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

Suche kl. 2-Zimmer-Wohnung, ca. 50 bis 55 m², Espelkamp Mitte.
Tel. 05772 9639981 oder
Tel. 0176 34331179

RSP-Möbel
über 40 Jahre in Espelkamp
In der Tütenbeke 38
Tel. 05772-6161
Jeden Sonntag Schautag
14-18 Uhr
keine Beratung, kein Verkauf
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-18 Uhr | Sa. 9-14 Uhr

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

1 x Paar Motorradhandschuhe IXS schwarz/ weiß, Größe 10/ L, selten genutzt, Preis: 50 € VHB. 1 x Paar Motorradhandschuhe Yamaha weiß/blau Größe 10/ L, selten genutzt, Preis. 45 € VHB
Tel. 0171 7403817

E-Bike „Centurion E-Fire“, neuwertig zu verkaufen! Ich verkaufe mein neuwertiges E-Bike der Marke „Centurion E-Fire Tour“ Farbe Anthrazit, Bj. 2023, Rahmenhöhe 53cm. Incl. Einsteckkette zum Rahmenschloss, Rückspiegel, Ortlieb Satteltaschen, Sattelstütze SunTour SP12-NCX. Das E-Bike besitzt einen Bosch Antrieb Performance Line 250 Watt/ 65Nm und einen Bosch PowerTube Akku 625Wh. Bisher wurden mit dem E-Bike 475,9 km in 25h und 28min gefahren. Das E-Bike befindet sich in einem technisch und optisch einwandfreien, verkehrssicheren Zustand.Festpreis 2800,- €
Tel. 0160 90228459

CD Roger Whittaker Paradise, 2 € zu verkaufen.
Tel. 0171 7403817

Damen Cityrad zu verkaufen! Cityfahrrad „VELODEVILLE C40 Edition“ 28 Zoll in einem guten gebrauchten Zustand mit Sattelfederstütze, 7-Gang Nabenschaltung, Rücktrittbremse, Felgenbremse vorn und hinten, Nabendynamo, Standlicht hinten. Mit Gepäckkorb und Zweibeinständer. Farbe tiefschwarz, voll funktionsfähig und verkehrssicher. Preis 220,-€.
Tel. 0160 90228459

Verkaufe ofenfertiges, trockenes Buchenholz.
Tel. 0151 18766284

1 x Stoic Women‘s Laisholm St. Waterproof Damen-Trekkinghose, Farbe: Oliv
2 x getragen, daher wie neu, Größe: M, Neupreis: 110 €, jetzt Preis: 70 € VHB,
Tel. 0171 7403817

Verschiede Gobelion Bilder, mit Landschaftmotiven und Blumenmotiven, verschiedene Größe, Preis hängt von Größe ab.
Tel. 0171 7403817

1 x Paar Motorradstiefel IXS, schwarz/ weiß, Größe 46, einwandfreier Zustand, Preis: 105€
Tel. 0171 7403817

Biete frischen Pferdemist für ein kleines Entgelt in 30l-40 lSäcken 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

Ich bin 50 Jahre jung, habe eine Hündin von 2 Jahren und wir suchen dringend eine kleine, schnuckelige, vor allem ruhige! u preiswerte Whg bis 50-55 qm/2. Gerne ländlich und ohne viel Autoverkehr. Also falls Ihr Euch angesprochen fühlt, was wisst oder hört, dann meldet Euch doch bitte bei mir. Wir freuen uns über jede ernstgemeinte Antwort.
Tel. 0151 70005892

Tanzen verbindet!!! Bewegung, Gleichgewicht, Koordination, Gedächtnistraining, Musik und soziale Begegnungen. Es fördert die kognitive Leistungsfähigkeit, senkt das Sturzrisiko, stärkt Herz und Kreislauf und natürlich die Lebensfreude.
Treff: jeden Donnerstag, 10.30 bis 12.00 Uhr
Gymnastikraum, Turnhalle, Lübbecke, Rahdener Str.
Tel. 05741 2399757

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

Verkaufe verschiedene Bücher, gebraucht aber sehr gut. Tierreich in Farben, Fische, Knaurs: 3 € VHB. Hannelore Elsner mein Backbuch: 3 € VHB. Hannelore Elsner Lieblingsrezepte: 3 € VHB. Das farbige BLV Hausbuch der Natur: 5 € VHB. Wie Tiere ihr Leben meistern, Franz Geiser: 6 € VHB. Kakteen, Einführung in die Kakteenkunde, W. Cullmann: 4 € VHB.
Tel. 0172 2533615

Gegen das Alleinsein gibt es den Offenen Dienstagstreff! Wir treffen uns dienstags meist im DRK-Haus, Im Walde 5 in Espelkamp zum Klönen, Spielen und Planen. Gelegentlich gehen wir auch gemeinsam essen, machen Ausflüge oder besuchen gemeinsame Veranstaltungen. Der Offene Dienstagstreff ist kein Verein, es gibt keine Mitgliedschaft, keinen Teilnehmerbeitrag und keine „Ämter“. Einfach mal unverbindlich reinschauen!
Infos und Anmeldung: Ralf Kapries, 0179 408 74 59 (WhatsApp)

Suche ein-/ zwei Zimmerwohnung, in Espelkamp und Umgebung! Warm 500,- Euro. Bin naturverbunden und helfe gern bei der Gartenarbeit! Bin Nichtraucher!
Tel. 0171 2741506

Charmante Sie, 43 J., 1,70 m, schlank, attraktiv, wünscht sich einen Lebenspartner, gerne älter, für eine glückliche Zukunft,
BmB: desertrose77@t-online.de

Heizung auf Rollen (Neupreis 89 €) mit 11 Heizrippen, Höhe 83 cm Breite 43 cm, 3 Heizstufen, Strombetrieb, Zustand neuwertig, umständehalber wegen Umzug für 20 € abzugeben.
Tel./WhatsApp: 0171 6448056

Medizinische Kompressionsstrümpfe Mediven Comfort – neu, günstig abzugeben
Tel. 05772 935274

Sehberatung NEXT LEVEL!
weymann
Sehen • Hören • Leben
www.weymann-luebbecke.de

Ich sehe was, was Du nicht siehst!
weymann
Sehen • Hören • Leben
www.weymann-luebbecke.de

KLEINANZEIGEN

Testklienten für Trauerbegleitung
Für meine Ausbildung zur Trauerbegleiterin suche ich Menschen, die ich kostenfrei begleiten darf. Ob der Verlust ganz frisch ist oder schon Monate oder Jahre zurückliegt, spielt keine Rolle. Wir treffen uns in neutralen Räumen in Lübbecke, draußen oder online. Termine und Umfang individuell.
Bei Interesse Nachricht an trauerbegleitung-lk@gmx.de

Sympathische, lebensfrohe junge Frau 70 Jahre, wünscht sich ebensolchen Mann 70+ mit Herzenswärme, Lebensfreude und Charakter. Nur ernstgemeinte Anrufe
Tel. 0175 7489020

Service H&G Bavaria Germany Porzellan Heinrich, Kaffeekanne, Tassen, Untertassen,Tortenplatte, Zuckerdose, Milchkännchen, etc. insgesamt 65 Teile, Einzel oder Gesamt zu verkaufen. Gesamtpreis 230 € VHB,
Tel. 0171 7403817

Suche trockenen Lagerraum (Kellerraum) für Kunstobjekte langfristig zu mieten (kein Gewerbe), Angebote bitte unter Tel. **0178 1411921**

Ich, männlich, 46 Jahre alt (1,76 m, 83 kg), suche als Elternteil für den Vorbereitungskurs zum Schülerball eine Tanzpartnerin.
Handy: 0162 9325538

Mehrfamilienhaus zu verkaufen 3 WE, 516m² Wfl., 7812m² Grdst. mit Garten u, Wald in Espelkamp
hausaltgemeinde@gmail.com

Bilderrahmen Massivholz Eiche, 105 X 80 cm, Bildfläche mit Glasabdeckung und Lichtdruck mit Zertifikat „Schlummernde Venus" 80 X 50 cm Zustand neuwertig, umständehalber wegen Umzug für 20 € abzugeben
Tel./WhatsApp: 0171 6448056

Diverse Puzzle - 500, 1000 und 1500 Teile zu verkaufen Stück ab 2 €
Tel. 05741 2749552 oder Tel. 0151 65182589

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

1000 Ravensburger Puzzle, überwiegend Landschaften, Natur günstig abzugeben
Tel. 0175 7819472



Gute Lage, gepflegte Ausstattung und ein Zuhause, das dir Ruhe schenkt.

Egal wie grau es draußen ist, drinnen fühlt es sich warm und unkompliziert an.

Klimapfad 2045 #AUFBAUen

✓ Faire Miete inkl. Haumeisterservice
✓ Persönlicher Service und schnelle Hilfe im Alltag
✓ zentrale Lage & gepflegte Umgebung

aufbau-espelkamp.de

DERSA-Kino Rahden NOVEMBER



Spannende Kino-Highlights im Herbst!

Street Fighter
(Start: 15.10.2026)
In Street Fighter erwartet euch ein actiongeladenes Abenteuer voller spannender Kämpfe, starker Charaktere und packender Duelle. Als sich mutige Kämpfer ihren gefährlichen Gegner stellen, beginnt ein Kampf, bei dem es um weit mehr als nur den Sieg geht. Macht euch bereit für jede Menge Action, spektakuläre Kampfszenen und pure Spannung!

Whale Fall
(Start: 15.10.2026)
In Whale Fall wird ein Tauchgang zu einem gefährlichen Kampf ums Überleben. Umgeben von Dunkelheit und unvorstellbaren Gefahren des Meeres beginnt ein Wettlauf gegen die Zeit, bei dem jede Entscheidung über Leben und Tod bestimmen kann.

Der perfekte Urlaub
(Start: 22.10.2026)
In Der perfekte Urlaub verspricht eine lang ersehnte Auszeit: Sonne, Entspannung und unvergessliche Momente – doch schon bald läuft nicht alles nach Plan. Zwischen unerwarteten Überraschungen, turbulenten Situationen und jeder Menge Chaos zeigt sich, dass der perfekte Urlaub manchmal ganz anders aussieht als gedacht.



zum Ausschneiden



Starke Frauen unserer Region

Interview mit Maria Köhn, hexenhaus Espelkamp

„Eine starke Frau muss nicht immer stark sein"

Hinter jeder erfolgreichen Region stehen Frauen, die Verantwortung übernehmen, Ideen verwirklichen und das gesellschaftliche Leben aktiv mitgestalten. Manche führen ein Unternehmen, andere engagieren sich in der Kommunalpolitik, im Ehrenamt oder in sozialen Projekten. Wieder andere sind wichtige Partnerinnen im Familienbetrieb und tragen entscheidend zum Erfolg eines Unternehmens bei – oft ohne dabei selbst im Mittelpunkt zu stehen.

Mit der Interview-Reihe „Starke Frauen unserer Region" möchten wir diesen Frauen eine Stimme geben. Die Serie porträtiert Persönlichkeiten, die mit Mut, Engagement und Leidenschaft ihren eigenen Weg gehen und unsere Region bereichern. Dabei geht es nicht nur um beruflichen Erfolg, sondern vor allem um Menschen, ihre Geschichten, ihre Motivation und ihre Erfahrungen.

Empathisch, verantwortungsbewusst und mutig – so beschreibt sich Maria Köhn selbst. Eigenschaften, die in ihrer Arbeit eine wichtige Rolle spielen. Vor 13 Jahren begann ihre Arbeit als Sozialarbeiterin im hexenhaus in Espelkamp. Inzwischen ist sie Geschäftsführerin und Vorständin des Vereins Hilfe für Menschen in Krisensituationen e. V., sowie Geschäftsführerin der einLaden Espelkamp gGmbH.

Heute geht es für die 37-Jährige nicht mehr nur um die direkte Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Sie gestaltet Rahmenbedingungen, trifft weitreichende Entscheidungen und setzt sich auch auf politischer und gesellschaftlicher Ebene für Veränderungen ein.

Doch hinter der Geschäftsführerin steht eine Frau, die sich viele Gedanken über die Gesellschaft, über Gleichberechtigung und über die Zukunft der nächsten Generation macht. Eine Frau, die Verantwortung übernehmen möchte, dabei aber nicht den Anspruch hat, immer alles allein schaffen zu müssen.

Menschen eine faire Chance geben

„Ich möchte mit Menschen zusammenarbeiten und gesellschaftlich mitgestalten können", sagt Maria Köhn über ihre Motivation. Schon früh sei ihr wichtig gewesen, nicht nur zuzusehen, sondern selbst etwas bewegen zu können. Der Rückhalt ihrer Familie, insbesondere ihrer Mutter sowie ihrer Großeltern, habe sie darin bestärkt, ihren Weg zu gehen. Nach dem Studium der Sozialen Arbeit entschied sie sich später – bereits verheiratet und mit Kind – zusätzlich für ein betriebswirtschaftliches Studium.Die Verbindung aus sozialem Engagement und wirtschaftlichem Denken prägt heute ihre Arbeit. Für Köhn steht fest, dass jeder Mensch eine faire Chance verdient hat – unabhängig von Herkunft, Religion oder persönlicher Lebenssituation.

Dass sie einmal in der Geschäftsführung eines sozialen Trägers arbeiten würde, war nicht unbedingt von Anfang an festgelegt. Ihr Wunsch, Verantwortung zu übernehmen und gesellschaftliche Entwicklungen mitzugestalten, zieht sich jedoch wie ein roter Faden durch ihren beruflichen Werdegang.

Ein vielseitiger Alltag zwischen Menschen und Zahlen

Wer bei einer Geschäftsführerin einer sozialen Einrichtung vor allem an Zahlen, Anträge und Besprechungen denkt, liegt nicht ganz falsch. Maria Köhns Arbeitsalltag ist vielseitig: Mal geht es um umfangreiche Förderanträge, Vertragsverhandlungen oder finanzielle Entscheidungen, mal um ganz praktische Fragen rund um die Einrichtungen und ihre Ausstattung. Gleichzeitig ist ihr der Kontakt zu den Mitarbeitenden wichtig. Wenn sie morgens ins Büro kommt, freut sie sich darauf, Kolleginnen und Kollegen zu sehen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Das hexenhaus arbeitet dezentral, mit verschiedenen Standorten und Angeboten. Deshalb bekommt sie nicht alle Mitarbeitenden täglich persönlich zu Gesicht.

Insgesamt arbeiten rund 50 Mitarbeiter für die Einrichtung und ihre Angebote.Das Aufgabenfeld reicht weit über den Schutz von Frauen vor häuslicher Gewalt hinaus. Vier Fachbereiche bilden das Fundament: Schutz und Beratung, Wohnen und Leben, Flucht und Migration sowie Arbeit und Qualifizierung.

„Ich frage mich oftmals nicht: Das geht nicht. Sondern: Wie geht es anders?", beschreibt Köhn ihre Herangehensweise. Für sie gehören wirtschaftliche Vernunft und soziale Verantwortung zusammen.

Zahlen und Fakten seien wichtig, müssten aber immer mit einer gemeinsamen Vision verbunden werden.

Verantwortung bedeutet auch, Grenzen zu respektieren

Die Arbeit mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen bringt Geschichten mit sich, die schwer auszuhalten sind. Maria Köhn spricht offen darüber, dass manche Schicksale auch erfahrenen Fachkräften nahegehen. Gerade deshalb sei es wichtig, einen Rahmen zu schaffen, in dem Belastungen angesprochen und verarbeitet werden können. Im hexenhaus gibt es dafür unter anderem Supervision und Möglichkeiten zum Austausch. Mitarbeitende sollen sagen können, wenn ihre Kräfte erschöpft sind und sie eine Pause benötigen. Auch die Bereichsleitungen übernehmen dabei eine wichtige Rolle.

Als Geschäftsführerin möchte Köhn ihrem Team Respekt, Wertschätzung und Rückenwind geben. Führung bedeute für sie nicht, Aufgaben einfach zu verteilen und Entscheidungen von oben vorzugeben. Entwicklung und Verarbeitung funktionierten nur miteinander.

Diese Haltung gilt auch für sie selbst. Obwohl sie heute nicht mehr unmittelbar im operativen Alltag arbeitet, begleiten sie die Erfahrungen aus den vergangenen 13 Jahren weiterhin. Für die eigene Reflexion nutzt sie ebenfalls Supervision. Sie hilft ihr, Erlebtes einzuordnen und schwierigen Geschichten Raum zu geben, ohne sie dauerhaft mit sich herumzutragen.

Häusliche Gewalt ist kein privates Problem

Ein zentrales Anliegen von Maria Köhn ist es, häusliche Gewalt als gesellschaftliche Aufgabe sichtbar zu machen. Frauen, die in einer akuten Gefahrensituation Schutz suchen, kommen mitunter ohne persönliche Gegenstände, ohne Papiere und manchmal sogar mit ihren Kindern in Socken an. Andere haben lange überlegt, wie sie ihre Situation verlassen können, und müssen schließlich in einem gefährlichen Moment handeln.

Die Vorstellung, eine Frau müsse nur gehen, um die Gewalt zu beenden, greife zu kurz. Abhängigkeiten, fehlende finanzielle Mittel, Verantwortung für Kinder und die Angst vor weiteren Übergriffen könnten den Schritt erheblich erschweren. Besonders bei einer Trennung könne die Gefahr eskalieren.

„Gewalt und häusliche Gewalt ist ein gesellschaftliches Thema. Das ist kein Privatthema“, betont Köhn sinngemäß. Es gehe nicht um das vermeintliche Versagen einer Frau, sondern um Gewalt, Macht und fehlenden Respekt. Auch die Kinder dürften nicht aus dem Blick geraten. Sie erlebten die Situation mit, hörten Streit und Gewalt und trügen die Folgen häufig ebenfalls.

Für Köhn ist es deshalb besonders wichtig, dass Frauen wieder Selbstwirksamkeit erfahren. Es gehe nicht allein darum, eine akute Krise zu überstehen. Frauen sollten erkennen können, dass sie Entscheidungen treffen, ihren eigenen Weg gestalten und wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln können.

Dabei lasse sich nicht pauschal sagen, was eine Frau in einer solchen Situation am dringendsten brauche. Jede Lebensgeschichte sei anders. Manchmal stehe der Schutz an erster Stelle, manchmal die Beratung oder die Unterstützung bei ganz praktischen Fragen. Entscheidend sei, den Menschen individuell zu begegnen.

Gleichberechtigung beginnt im Alltag

Auch die gesellschaftliche Entwicklung beschäftigt Maria Köhn. Sie beobachtet mit Sorge, wie über soziale Medien mitunter unrealistische Bilder von Perfektion und vermeintlich richtigen Lebenswegen vermittelt werden. Gerade junge Menschen müssten lernen dürfen, Fehler zu machen, hinzufallen und wieder aufzustehen. Die eigenen Erfahrungen als Mutter einer zwölfjährigen Tochter verstärkten ihren Blick auf diese Fragen. Es gehe darum, jungen Frauen und Männern zu vermitteln, dass niemand perfekt sein müsse, um seinen Weg zu gehen. Werte zu vertreten und für die eigenen Überzeugungen einzustehen, sei wichtiger, als einem idealisierten Bild zu entsprechen.

Wenn Maria Köhn über Feminismus spricht, geht es ihr nicht um einen Gegensatz zwischen Frauen und Männern. Sie sieht vielmehr





historisch gewachsene Strukturen, die verändert werden müssten. Gleichberechtigung sei eine gemeinsame Aufgabe. Respekt bedeute für sie, aufeinander zu achten und dafür einzustehen, dass kein Mensch Angst vor einem anderen haben müsse.



Auch in Führungspositionen brauche es ihrer Ansicht nach Frauen. Nicht, weil Stärke ausschließlich weiblich sei, sondern weil unterschiedliche Perspektiven eine Bereicherung darstellen. „Für mich trägt jede Frau Stärke in sich, genauso wie jeder Mensch Stärke in sich trägt“, sagt sie. Es gehe nicht darum, Frauen gegen Männer auszuspielen, sondern gemeinsam eine Gesellschaft zu gestalten, in der alle Menschen gleichwertig behandelt werden.

Eine Region, die hinschaut

Das hexenhaus ist seit 1984 in Espelkamp und im Kreis Minden-Lübbecke verwurzelt. Maria Köhn erinnert an die Frauen, die sich bereits in den Anfangsjahren ehrenamtlich für Schutzmöglichkeiten eingesetzt haben, als es noch kein Frauenhaus in der heutigen Form gab. Auch ihre Vorgängerinnen hätten viel dafür getan, dass die Arbeit heute auf einem tragfähigen Fundament stehe.

Für die Zukunft sei es wichtig, dass die Einrichtung in der Region gehört und gesehen werde. Köhn schätzt die Zusammenarbeit mit Verantwortlichen aus Politik, Verwaltung und Gleichstellungsarbeit sowie mit anderen sozialen Einrichtungen. Entscheidend sei nicht nur Verständnis, sondern die Bereitschaft, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen.

Gleichzeitig sei häusliche Gewalt gerade in ländlich geprägten Regionen noch immer mit Scham und sozialem Druck verbunden. Die Sorge darüber, was Nachbarn, Familie oder Bekannte sagen könnten, erschwere es manchen Betroffenen, Hilfe zu suchen. Umso wichtiger seien Menschen, die klar Position bezögen und deutlich machten: Gewalt wird nicht akzeptiert.

Am 25. November, dem Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen, soll auch in diesem Jahr auf das Thema aufmerksam gemacht werden. Das hexenhaus plant dazu die Ausstellung „Vom Dunklen ins Licht“, die Hoffnung, Mut und Zuversicht in den Mittelpunkt stellt. Diese Ausstellung wurde von der Bereichsleiterin für Schutz und Beratung sowie Flucht und Migration, Sabrina Stork, konzipiert und gestaltet. Sie soll zeigen, welche Wege Frauen und Kinder nach Gewalterfahrungen gehen können und wie neue Perspektiven entstehen. Die Ausstellung findet vom 25.11., 16 Uhr eine Woche lang in der ehemaligen Buchhandlung Lienstädt & Schürmann statt.

Die Frau hinter der Geschäftsführerin

Bei aller Verantwortung ist Maria Köhn auch Ehefrau und Mutter. Ihr Mann unterstütze sie und verstehe, warum ihr die Themen ihrer Arbeit so wichtig seien. Der Rückhalt in der Familie sei wesentlich, denn die beruflichen Aufgaben endeten nicht immer mit dem Verlassen des Büros. Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen und das Engagement für gesellschaftliche Veränderungen nähmen ebenfalls Zeit in Anspruch.

Für ihre Tochter möchte sie vorleben, dass Menschenwürde nicht verhandelbar ist und Mädchen, Jungen und Erwachsene gleichermaßen Rechte haben. Gleichzeitig weiß Köhn, dass sie selbst nicht alles sofort umsetzen kann. Ihre Ungeduld bezeichnet sie augenzwinkernd als eine Eigenschaft, an der sie noch arbeiten müsse. Wenn sie eine Vision habe, solle diese am liebsten schon morgen Wirklichkeit werden.

Besonders geprägt haben sie ihre Mutter und ihre Großmutter. Mit ihnen verbindet sie Mut, Hoffnung, Wertschätzung und den Glauben daran, etwas bewegen zu können.

„Stärke hat nichts mit Leistung zu tun“

Was bedeutet es für Maria Köhn, eine starke Frau zu sein? Ihre Antwort passt nicht zu dem verbreiteten Bild einer Frau, die jederzeit alles im Griff hat und jede Herausforderung allein bewältigt.

Eine starke Frau müsse nicht auf einer Bühne stehen oder öffentlich wahrgenommen werden. Stärke zeige sich vielmehr darin, zu den eigenen Werten zu stehen, Haltung zu zeigen und nicht aufzugeben. Zugleich müsse niemand immer stark sein oder hundert Prozent leisten.

Für Köhn bedeutet Stärke, sich selbst treu zu bleiben, für das Gute einzustehen und dabei die eigene Menschlichkeit nicht zu verlieren. Hilfe anzunehmen und Grenzen zu erkennen, gehören für sie ebenso dazu wie Mut und Verantwortungsbewusstsein.

Jungen Frauen möchte sie deshalb mitgeben, sich nicht von gesellschaftlichen Erwartungen unter Druck setzen zu lassen. Sie dürfen ihren eigenen Weg suchen, Fehler machen und neue Anläufe nehmen. Niemand müsse perfekt sein, um etwas zu verändern.

Maria Köhns Verständnis von Stärke ist damit auch eine Botschaft an die Gesellschaft: Nicht die lautesten oder sichtbarsten Menschen sind automatisch die stärksten. Oft zeigt sich Stärke in alltäglichen Entscheidungen, in gegenseitiger Unterstützung und darin, trotz Widerständen für die eigenen Werte einzustehen.

INTERVIEW von Lis Ehlert, Fotos von Anna Meyer

Ihre Energielösung aus einer Hand

Photovoltaik · Stromspeicher · Wärmepumpe

Intelligente Systemtechnik für maximale Eigenstromoptimierung.

Blase
Elektro Sanitär Heizung



All-in-One-Lösung
Sämtliche Geräte kommunizieren intelligent miteinander und arbeiten optimal aufeinander abgestimmt.

Festpreisgarantie
Keine versteckten Kosten.

Eigenstrom-optimierung
Maximale Unabhängigkeit durch intelligente Systemvernetzung.

Nur ein Ansprechpartner
für alle Gewerke.

Eigene Mitarbeiter
Sämtliche Arbeiten mit eigenen Mitarbeitern. Keine Subunternehmer.

Das zeichnet uns aus

- **Eigenes Dachmontage-Team** für Photovoltaik.
- **Eigenes Team für Erd- und Fundamentarbeiten** der Wärmepumpe.
- **Zulassung für Demontage und** Entsorgung von Öltankanlagen.
- Zugelassener **Elektrofachbetrieb.**
- Zugelassener **Sanitärfachbetrieb.**
- Zugelassener **Heizungsfachbetrieb.**
- **Zwei Projektleiter im Büro** – persönliche Betreuung und individuelle Beratung.
- **Montagekapazitäten und Geräte** noch in diesem Jahr verfügbar.
- **Komplette Projektabwicklung in maximal 5 Tagen.**
- **Bereits 40 Wärmepumpenanlagen** in diesem Jahr installiert.
- **Zahlreiche Photovoltaikanlagen** erfolgreich umgesetzt.

40 Bereits **Wärmepumpenanlagen in diesem Jahr installiert.**

Zahlreiche **Photovoltaikanlagen erfolgreich umgesetzt.**

Blase
Elektro Sanitär Heizung

Friedrich Blase GmbH & Co. KG
Diepenauer Straße 54 · Espelkamp-Frotheim
Telefon 05743 8525
E-Mail blasehaustechnik@web.de
www.blase-haustechnik.eu

Kompetent. Zuverlässig. Alles aus einer Hand.

Mehr als nur Pflastersteine legen

Garten- und Landschaftsbauer Leon Kottkamp aus Nettelstedt setzt auf naturnahe, pflegeleichte Gärten – und weiß, worauf es in der aktuellen Gartensaison ankommt.



Für Leon Kottkamp war der Weg in den Garten- und Landschaftsbau schon früh vorgezeichnet. Bereits als Kind entdeckte der heute 28-Jährige seine Begeisterung für die Arbeit im Grünen. Besonders gerne half er seinem Vater beim Rasenmähen. Aus der kindlichen Leidenschaft wurde schließlich ein Beruf. Nach seiner Ausbildung zum Landschaftsgärtner besuchte Leon Kottkamp die Meisterschule in Bad Zwischenahn. Seit März diesen Jahres ist er mit der Kottkamp GmbH und Co. KG in Nettelstedt selbstständig.

Der Start in die Selbstständigkeit verlief dabei schneller als erwartet. Zunächst setzte der junge Unternehmer seine Projekte alleine um, darunter zum Beispiel städtische Auftraggeber. „Da habe ich gemerkt, dass ich das nicht mehr alleine schaffe“, erzählt der Nettelstedter. Bereits nach zwei Monaten stellte er seinen ersten Mitarbeiter ein, heute beschäftigt er vier Angestellte.

Leon Kottkamp betont, ein gutes Arbeitsklima sei ihm bei der Arbeit von besonderer Bedeutung. Er habe seine Angestellten selbst ausgebildet, wodurch eine starke gegenseitige Bindung aufgebaut wurde. Das dadurch entstandene Vertrauen sowie die enge Zusammenarbeit seien für ihn eine Bestätigung, den richtigen Weg eingeschlagen zu haben.

Kombination von Stein und Pflanze

Bei der Gestaltung neuer Gärten verfolgt der Meister für Garten- und Landschaftsbau eine klare Philosophie möglichst naturnah, pflegeleicht und gleichzeitig attraktiv zu jeder Jahreszeit. „Der Garten soll das ganze Jahr über gut aussehen und auch mit längeren Trockenperioden zurechtkommen“, so Leon Kottkamp.

Im Garten- und Landschaftsbau gehe der Trend zu klar strukturierten, naturnahen und insektenfreundlichen Anlagen. Kottkamp kombiniere dafür Pflanzen mit anspruchsvollem Wegebau.

Auch Pflasterflächen mit begrünten Fugen seien zunehmend gefragt. Statt klassischer Rasengittersteine setze man auf breitere Fugen, die mit trittfesten Bodendeckern oder Kräutern bepflanzt würden.

Ein gelungener Rückzugsort verbinde für ihn künstlerischen Pflasterbau mit einer harmonischen Bepflanzung der Beete.

Wasser wird zum wichtigen Thema

„Durch anhaltende Trockenperioden spielt die Gartenbewässerung bei unseren Kunden eine immer größere Rolle. Dadurch werden Zisternen wieder häufiger nachgefragt“, berichtet der Nettelstedter. Sie machen den Garten unabhängiger vom Stadtwasser, sparen Kosten und entlasten die Umwelt. Das gespeicherte Regenwasser lässt sich etwa für automatische Bewässerungssysteme nutzen. Auch eine an den Klimawandel angepasste Bepflanzung gewinnt bei Kottkamps Kunden zunehmend an Bedeutung.

Modernisierung des eigenen Gartens

Moderne Gartengestaltung beschränkt sich längst nicht mehr auf Pflanzen, Wege und Rasenflächen. Auch technische Lösungen gehören zunehmend zum Gesamtbild. Automatische Bewässerungsanlagen und unterschiedliche Lichtquellen im Garten eröffnen zahlreiche Möglichkeiten.

Für Leon Kottkamp geht es dabei vor allem darum, den Garten zu einem persönlichen Rückzugsort zu machen. Technik, wie Bewässerungssysteme, sollen die Arbeit erleichtern und gleichzeitig dafür sorgen, dass der Garten auch dann gepflegt aussieht, wenn die Besitzer selbst wenig Zeit dafür haben.

So bieten auch Dachbegrünungen aus seiner Sicht interessante Möglichkeiten, mehr Grün in die Umgebung zu bringen. Diese Flächen schaffen zusätzliche Lebensräume und Nahrungsquellen für Insekten und können gleichzeitig dazu beitragen, Gebäude auf natürliche Weise zu kühlen. Dass sich eine Dachbegrünung und eine Photovoltaikanlage nicht grundsätzlich ausschließen, ist dabei ein weiterer Pluspunkt.

Jetzt wird der Garten winterfest

Aktuell beginnt für den Gartenbauer eine besonders arbeitsreiche Zeit. Seit dem 1. Oktober sind wieder stärkere Rückschnitte an Hecken und Bäumen möglich, entsprechend groß ist die Nachfrage. Viele Gartenbesitzer möchten ihren Außenbereich außerdem noch vor dem Winter auf Vordermann bringen.

Doch die Arbeiten des Nettelstedter GaLa-Bauers beschränken sich längst nicht mehr auf einzelne Jahreszeiten. „Es beginnt mit der Gartengestaltung, geht weiter mit der Gartenpflege bis hin zum Winterdienst, den wir auch übernehmen“, erklärt er. Viele Kunden würden deshalb das ganze Jahr über auf seine Dienstleistungen zurückgreifen.

Ein starkes regionales Netzwerk

Für den Jungunternehmer gehört ein gutes Netzwerk ganz selbstverständlich zum unternehmerischen Alltag dazu. Denn im Garten- und Landschaftsbau greifen viele verschiedene Gewerke ineinander vom Tiefbau über die Elektrik bis hin zu Holzarbeiten.

„Durch ein starkes regionales Netzwerk aus unterschiedlichen Gewerken ergänzen wir uns gegenseitig und wachsen gemeinsam“, sagt Leon Kottkamp. Gerade bei größeren Projekten sei diese Zusammenarbeit ein entschiedener Vorteil.

So zeigt sich Garten- und Landschaftsbau ist längst mehr als Heckenschneiden und Pflasterarbeiten. Modern gestaltete Gärten, verbinden für Leon Kottkamp, Natur, Nachhaltigkeit und Technik und werden somit zu individuell geplanten Lebensräumen im eigenen Zuhause.

WEIL GARTEN NICHT GLEICH GARTEN IST!
GARTEN . LANDSCHAFT . GESTALTEN
Gartengestaltung. Pflasterarbeiten.
Dachbegrünungen. Baumpflege.
Grün- und Beetpflege.
TEL: 0151 11694663
FRESENBRINK 5
32312 LÜBBECKE
KOTTKAMP-GALABAU.DE
KOTTKAMP
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
MEISTERBETRIEB

Adventszauber im Eggetal geht 2026 in die vierte Runde



Der beliebte „Adventszauber im Eggetal“ lädt in diesem Jahr bereits zum vierten Mal ein. Am Sonntag, 15. November 2026, öffnet das Haus der Begegnung in Preußisch Oldendorf-Börninghausen von 11.00 bis 17.00 Uhr erneut seine Türen. Der Veranstaltungsort liegt direkt am Minigolf-Platz; die Zufahrt erfolgt über die Eggetaler Straße und die Abfahrt Mühlenbachstraße.

Positive Resonanz als Antrieb

Die Organisatorinnen Anke und Bianca Rüter blicken mit großer Freude auf die Resonanz der vergangenen Ausstellungen zurück. „Die Begeisterung der Gäste in den letzten drei Jahren hat uns überwältigt. Besonders schön war, wie stimmig und herzlich auch das Miteinander unter den Ausstellenden war“, sagt Anke Rüter. Bianca Rüter ergänzt: „In Zeiten, die für viele Menschen von Unsicherheit geprägt sind, möchten wir unbeschwerte Augenblicke schaffen und die Vorfreude auf die Advents- und Weihnachtszeit wecken.“

Handgemachte Vielfalt entdecken

Elf kreative Ausstellerinnen und Aussteller zeigen eine abwechslungsreiche Auswahl handgefertigter Kunstwerke und Produkte. Besucherinnen und Besucher erwartet ein Sortiment von Dekorationen aus Raysin und Holz über Schmuck sowie Gehäkeltes, Gebasteltes und Genähtes bis zu Spielzeug für Hunde und Katzen. Sandgestrahlte Windlichter und weitere adventliche Dekorationen ergänzen das Angebot. „Wir freuen uns sehr, erneut eine so große Bandbreite kreativer Arbeiten präsentieren zu dürfen“, erklären die Organisatorinnen.

Genuss für zwischendurch

Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Neben Kaffee und Kuchen werden in diesem Jahr erneut Bratwurst und Pommes angeboten.

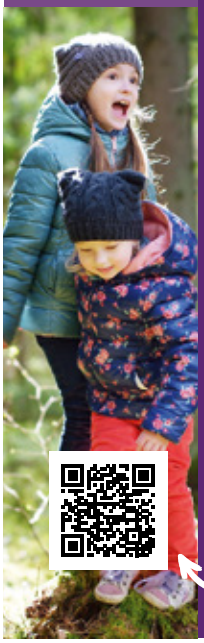
Mit Vorfreude auf den Adventszauber

Die Organisatorinnen sehen dem Adventszauber mit großer Vorfreude entgegen. „Wir hoffen, auch in diesem Jahr wieder viele begeisterte Besucherinnen und Besucher begrüßen zu können“, sagen Anke und Bianca Rüter.





einLaden espelkamp
Umzüge, Entrümpelungen & Haushaltsauflösungen
einLaden Espelkamp gGmbH
Schweriner Str. 6 · 32339 Espelkamp
Tel. 05772 9391186
office@einladen-espelkamp.de · www.einladen-espelkamp.de



Abenteuer Familienhilfe

Unterstützen Sie Familien, neue Wege zu finden.

Wir suchen für die
Flexible Familienhilfe
Fachbereich Familienpflege und Training nach HOT®:
Hauswirtschaft (m/w/d)

Die Diakonie
Diakonisches Werk im Kirchenkreis Lübbecke e.V.
Andre Vahrenkamp
Geistwall 32 · 32312 Lübbecke
Telefon 05741 23589-44
Email: andre.vahrenkamp@diediakonie.de
Mehr Infos unter: www.diediakonie.de

Aug. Brehop Wehdem
Kraftfutter · Landhandel · Brennstoffe

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir für unsere Futtermittelproduktion zum nächstmöglichen Termin:

Anlagenführer / Produktionsmitarbeiter (m/w/d)

Aufgaben: *Kontrolle, Bedienung und Überwachung des Futtermittel-Produktionsprozesses; Produktionsplanung und -ausführung; im Schichtdienst*

Profil: *Handwerkliches Geschick; technisches Verständnis; Erfahrung im Umgang mit PC; Start als Quereinsteiger möglich!*

Tel. 0 57 73 / 99 17-17 • Eckhard Brehop

Brehop GmbH & Co. KG · Molkenstraße 12 · 32351 Stemwede-Wehdem

---

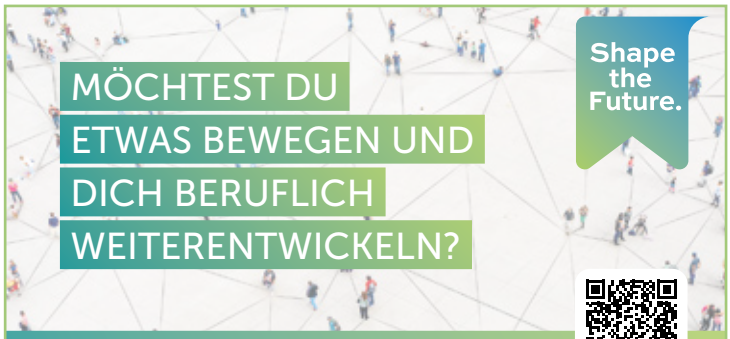
Zuverlässige Reinigungskräfte (m/w/d)

in Espelkamp, General-Bishop-Str. gesucht.
Nach Vereinbarung als Minijob
oder mit Steuerkarte.

haboclean

Haboclean Gebäudereinigung
Tel. 05741 - 230 110
Rufen Sie uns gern an!

Mögliche Arbeitszeiten:
Mo. - Sa. 6.00 - 7.30 Uhr oder
Mo. - Sa. 6.30 - 8.00 Uhr oder
Mo. - Sa. 13.00 - 15.00 Uhr /
2 Wo. im Monat oder
Mo. - Sa. 19.30 - 21.00 Uhr oder
Mo. - Sa. 19.00 - 20.30 Uhr



Wir suchen Verstärkung:

- Elektroinstallateur Maschineninstallation (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- SPS-Programmierer (m/w/d)
- Servicetechniker International (m/w/d)

Fühlst Du Dich angesprochen und möchtest mehr über diese interessanten Stellen und unser Unternehmen erfahren?
future.mullermartini.com/offene-stellen

Wir freuen uns auf Dich und Deine Bewerbung per Mail!
personal.mmra@mullermartini.com

Müller Martini
Buchbindesysteme GmbH

#yourstrongpartner

MÜLLER MARTINI

Putzhilfe 1x wöchentlich für Privathaushalt in Vehlage gesucht, Arbeitszeit nach Vereinbarung. **Tel. 05743 1358.**

Reinigungskraft gesucht Vierköpfige Familie aus Lübbecke sucht zuverlässige Unterstützung im Haushalt für 4 Std./Woche, vorzugsweise vormittags. Angemeldeter Minijob. Wir freuen uns auf **Ihren Anruf: 05741 3620982**

Für einen gepflegten Einpersonenhaushalt in Espelkamp-Gestringen wird eine zuverlässige Haushaltshilfe gesucht. Zweimal wöchentlich für jeweils 2–3 Stunden. Faire Bezahlung! **Tel. 05743 1204**

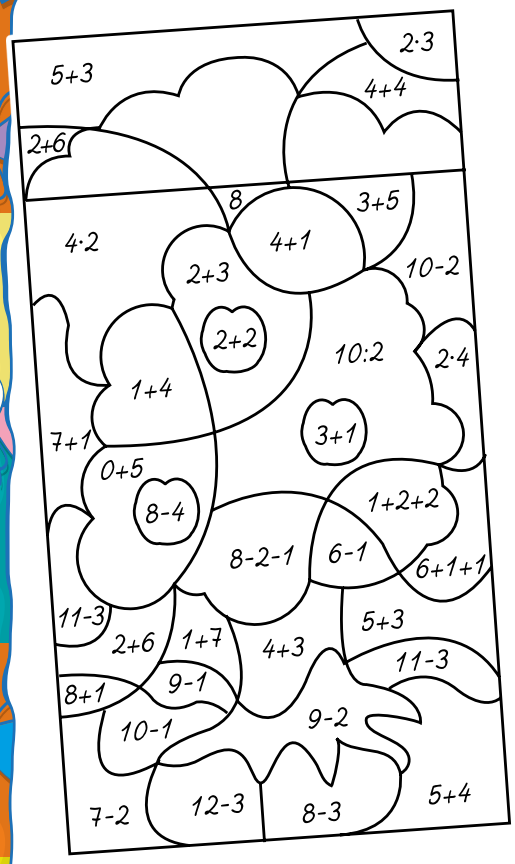
Hier ist Platz für Ihre Stellenanzeige.
Unsere nächste Ausgabe
erscheint ab dem 02.12.2026

Aushilfsfahrer (m/w/d)

auf Minijob-Basis (603 €) gesucht.

Für 3,5-Tonnen (Sprinter mit Anhänger)
Voraussetzung: Gültige Fahrerkarte

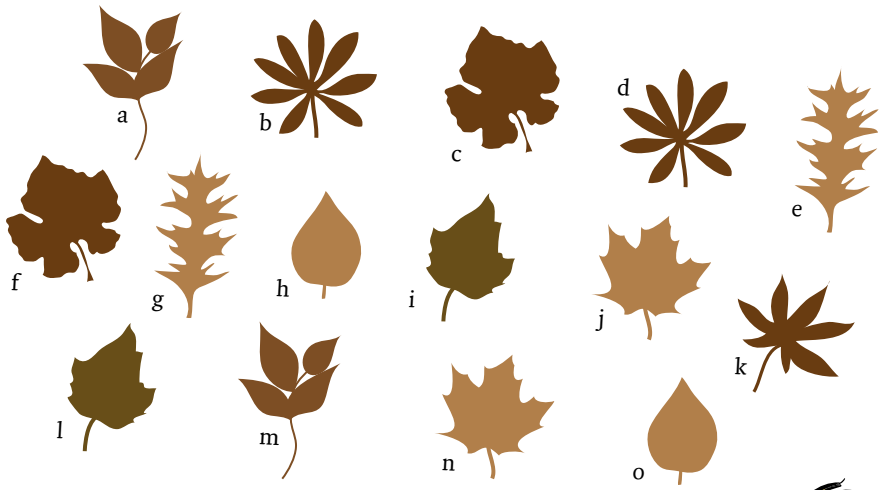
TLMK – Herr Ladwig / Tel. 05741-3114-40
t.ladwig@luebbecker-metallveredlung.de



Mathe-Malen

Kann Mathe Spaß machen? Klar! Das Ergebnis der Aufgaben sagt dir, welche Farben du benutzen musst und am Ende hast du ein schönes Bild.

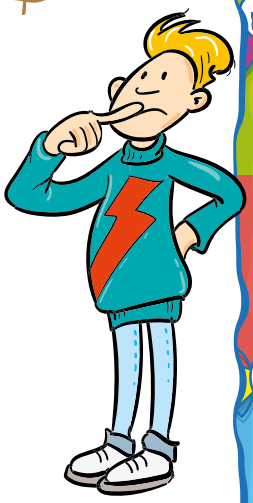
rot=4, grün=5, gelb=6
braun=7, hellblau=8, hellgrün=9



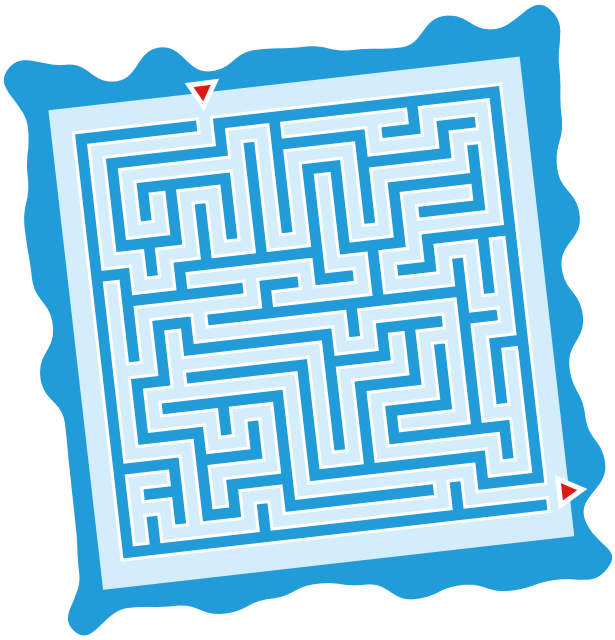
Zwillinge

Jonas sollte für die Schule je zwei Blätter von jedem Baum im Schulgarten sammeln. Auf dem Heimweg hat er wohl eines verloren – weißt du, welches Blatt nur einmal da ist?

Lösung: Blatt k



Labyrinth





Buntes Treiben

Hier sind viele verschiedene Tiere versteckt. Erkennst du, wie viele und welche?

Lösung:
Es sind 15:
Flamingo, Frosch, Huhn, Hund, Hirsch, Schwein, Kuh, Rebhuhn, Delfin, Gans, Katze, Schwan, Wolf, Truthahn, Schildkröte

JETZT NEU
HVO 100 Diesel
Hydriertes Pflanzenöl aus Reststoffen
bis zu 90% weniger CO_2 Emissonen*
*im Vergleich zu fossilem Diesel
Ab sofort bei uns erhältlich!
F.W. KAISER GmbH & Co. KG
Energiefachhandel
32339 Espelkamp
General-Bishop-Str. 37

Advent, Advent … Lieder und Geschichten bei Kerzenschein



Foto:Schützen-Musik-Corps Lübbecke; St.-Andreas-Kirche Lübbecke

Wenn draußen die Tage kürzer werden und drinnen die Kerzen leuchten, beginnt für viele Lübbeckerinnen und Lübbecker die Adventszeit mit einem festen Termin: den Adventskonzerten des Schützen-Musik-Corps Lübbecke. Seit vielen Jahren gehören sie zur Vorweihnachtszeit, und auch in diesem Jahr lädt das Orchester in die katholische und die evangelische Kirche der Innenstadt ein.

Die musikalische Leitung übernimmt in diesem Jahr Christian Wöbking, der die Dirigentin Annalena Klee während ihrer Elternzeit vertritt. Das Programm spannt einen Bogen von traditionellen Weihnachtsliedern bis zu modernen Arrangements. Dazwischen laden besinnliche und heitere Geschichten zum Innehalten ein.

Mit dabei ist auch wieder das Jugendorchester unter der Leitung von Martin Nagel. Die jungen Musikerinnen und Musiker bereichern das Programm mit einem eigenen Beitrag und zeigen, wie lebendig die Zusammenarbeit mit der Musikschule ist.

Das Schützen-Musik-Corps Lübbecke freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher am Sonntag, 6. Dezember 2026, in der Kirche St. Johannes Baptist und am Sonntag, 13. Dezember 2026, in der St.-Andreas-Kirche in Lübbecke. Beginn ist jeweils um 17 Uhr, der Eintritt ist natürlich frei.

Podhajsky
ELEKTRO • SANITÄR / HEIZUNG
Unsere Leistungen für Sie!
• Klassische Elektroinstallation
• Elektrische Industrieanlagen
• Wiederkehrende Prüfungen
• Fehlersuche und Reparaturen
• Datennetzwerke / EDV-Anlagen
Alter Postweg 50 · 32339 Espelkamp · 05771 609487
info@owl-elektro.de · www.owl-elektro.de

CELTIC MOODS – Musik am Totensonntag



Das Musik-Trio CELTIC MOODS lädt am Toten- (Ewigkeits-)Sonntag zu einer besonderen Stunde Musik in die Espelkamper Thomaskirche ein.

Unter dem Titel „EINE KLEINE EWIGKEIT" spielen die Musiker Lieder und Instrumentalstücke aus Pop und Folk zu den Themen Trauer, Verlust, Abschied und Hoffnung. Die Einladung richtet sich an alle interessierten Menschen, die offen für eine etwas andere Möglichkeit des Trauerns und des Erinnerns an nahestehende Verstorbene sind.

Die Musik und der stimmungsvoll beleuchtete Kirchenraum laden dazu ein, ganz persönlichen Gedanken nachzugehen und Erinnerungen freien Lauf zu lassen.

Es handelt sich um eine Musikveranstaltung ohne religiösen Teil. Die Kirchengemeinde möchte damit die Möglichkeit bieten, diesen Tag in Ruhe und in einer schönen Atmosphäre ausklingen zu lassen.

Das Konzert findet im Rahmenprogramm der Wanderausstellung „trauertattoos – Unsere Haut als Gefühlslandschaft" statt.

Termin und Ort: Thomaskirche Espelkamp, Sonntag, 22. November 2026, um 18.00 Uhr Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.


Maik Draber
Maler- und Lackierermeister
Gebäudeenergieberater (HWK)
Ausführung sämtlicher Malerarbeiten
Stuckarbeiten
Restaurierungsarbeiten
Putze jeder Art
Textile Teppichböden
Vinyl Design Böden
Echtholz Fertig-Parkett
Bodenbeläge und Laminate
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

Thorsten Schürmann feiert Jubiläum bei Optik & Akustik Weymann

40 Jahre Engagement, Fachkompetenz und Augenmaß



v.l.n.r.: Erhard Weymann, Unternehmensgründer, Thorsten Schürmann, Jubilar, Jörg Weymann, Geschäftsführer und Elke Weymann.

Seit 40 Jahren ist Thorsten Schürmann ein fester und geschätzter Bestandteil des Teams von Optik & Akustik Weymann in Lübbecke. Am 1. Oktober 1986 begann seine Tätigkeit im Unternehmen – ein Jubiläum, das für jahrzehntelange Verbundenheit, fachliche Kompetenz und großes persönliches Engagement steht.

Seinen beruflichen Weg in der Augenoptik begann Thorsten Schürmann bei Optik Helms, wo er seine Ausbildung absolvierte und wichtige Grundlagen für seine weitere Laufbahn legte. Nach seiner Zeit bei der Bundeswehr führte ihn sein Weg schließlich zu Weymann. Seitdem hat er die Entwicklung des Unternehmens über viele Jahre hinweg begleitet und aktiv mitgestaltet.

Heute ist Thorsten Schürmann, neben seiner klassischen Optikertätigkeit, vor allem als Leiter der Werkstatt tätig. In dieser verantwortungsvollen Position sorgt er gemeinsam mit seinem Team dafür, dass Brillen fachgerecht angefertigt, angepasst und repariert werden. Präzision, handwerkliches Können und ein ausgeprägter Qualitätsanspruch gehören dabei zu seinen wichtigsten Stärken.

Um seine Kundinnen und Kunden stets kompetent beraten zu können, hat er zahlreiche Weiterbildungen absolviert. Eine besondere Qualifikation erwarb er als Fachmann für vergrößernde Sehhilfen. Dieses Spezialwissen kommt insbesondere Menschen zugute, die aufgrund einer Sehschwäche auf individuelle Lösungen und besondere Unterstützung angewiesen sind. Neben seiner beruflichen Tätigkeit ist Thorsten Schürmann vielseitig interessiert. In seiner Freizeit verbringt er gerne Zeit im Garten, unternimmt lange Spaziergänge, liest und widmet sich mit Freude Gesellschaftsspielen. Diese abwechslungsreichen Hobbys bieten ihm einen guten Ausgleich zum Berufsalltag.

Firmenchef Jörg Weymann freut sich mit seinem Mitarbeiter: „Das Team von Optik & Akustik Weymann blickt mit großer Wertschätzung auf die vergangenen vier Jahrzehnte zurück. Thorsten Schürmann hat das Unternehmen durch seine Zuverlässigkeit, seine Erfahrung und seine kollegiale Art nachhaltig geprägt. Sein Jubiläum ist daher nicht nur ein persönlicher Meilenstein, sondern auch ein Anlass, ihm für seinen langjährigen Einsatz und seine Treue herzlich zu danken."

Von der Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe erhielt er die entsprechende Ehrenurkunde für sein 40 jähriges Dienstjubiläum.

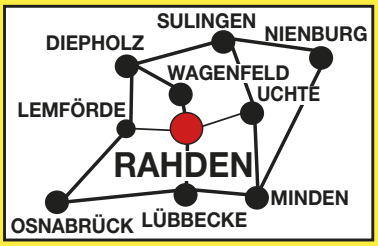
Das gesamte Team von Optik & Akustik Weymann gratuliert Thorsten Schürmann ganz herzlich und freut sich auf viele weitere gemeinsame Jahre.



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



Müllabfuhr-Termine Lübbecke

Bezirk 1
Alswede, Stockhausen,
Blasheim, Obermehnen
- Bio-Müll: 09.11., 23.11.
- Papier-Müll: 24.11.
- Rest-Müll: 30.11.
- Plastik-Müll: 10.11.

Bezirk 2
Lübbecke Süd
- Bio-Müll: 09.11., 23.11.
- Papier-Müll: 24.11.
- Rest-Müll: 30.11.
- Plastik-Müll: 10.11.

Bezirk 3
Lübbecke Nord
- Bio-Müll: 11.11., 25.11.
- Papier-Müll: 25.11.
- Rest-Müll: 04.11., 02.12.
- Plastik-Müll: 11.11.

Bezirk 4
Gehlenbeck, Eilhausen
- Bio-Müll: 11.11., 25.11.
- Papier-Müll: 26.11.
- Rest-Müll: 04.11., 02.12.
- Plastik-Müll: 12.11.

Bezirk 5
Nettelstedt
- Bio-Müll: 09.11., 23.11.
- Papier-Müll: 27.11.
- Rest-Müll: 30.11.
- Plastik-Müll: 13.11.

Sperrmüll: 07.12.

Annahme Schadstoffe (Wertstoffhof Lübbecke, 16-18 Uhr): 10.11.

Müllabfuhr-Termine Espelkamp

Bezirk 1: Espelkamp-Innenstadt
Biotonne: Fr. 13.11., Fr. 27.11.
Restmüll: Fr. 06.11., Fr. 04.12.
Leichtstoff: Mi. 18.11.
Altpapier: Di. 17.11.

Bezirk 2: Altgemeinde, Fabbenstedt, Fiestel, Vehlage, Gestringen (nördlich Gestringer Straße)
Biotonne: Fr. 13.11., Fr. 27.11.
Restmüll: Fr. 06.11., Fr. 04.12.
Leichtstoff: Mi. 18.11.
Altpapier: Di. 17.11.

Bezirk 3: Frotheim, Schmalge, Isenstedt, Gestringen (südlich Gestringer Straße)
Biotonne: Do. 12.11., Do. 26.11.
Restmüll: Do. 05.11., Do. 03.12.
Leichtstoff: Fr. 20.11.
Altpapier: Do. 19.11.

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

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
Q Lerchen Apotheke, Bad Essen, Lindenstr. 69, Tel. 05472 8796018
R Amts-Apotheke, Hüllhorst, Osterstraße 1, Tel. 05744 1339
S Kaiser-Apotheke, Bad Oeynhausen, Bäckereistraße 2, Tel. 05734 935055
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 Wehdem, Stemwederberg Str. 58, Tel. 05773 1755
Y Apotheke in Levern, Stemwede, Leverner Str. 64, Tel. 05745 2126
Z Mühlenbach Apotheke, Hille, Lübbecker Str. 91 B, Tel. 05734 6658020

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

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

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.

MÜHLENKREISVERLAG
ESPELKAMP · LÜBBECKE

hier!Apotheke Gehlenbeck -

Vitamine und Mineralstoffe im Ungleichgewicht – wenn Medikamente Mikronährstoffe beeinflussen

Viele Menschen nehmen dauerhaft Arzneimittel ein, ohne sich bewusst zu sein, dass diese die Versorgung mit essenziellen Vitaminen und Nährstoffen beeinträchtigen können. Bestimmte Wirkstoffe können die Aufnahme, Verwertung oder den Bedarf einzelner Mikronährstoffe verändern – mit möglichen Auswirkungen auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

In diesem Vortrag erfahren Sie, auf welche Weise häufig verordnete Medikamente den Mikronährstoffhaushalt beeinflussen können und welche Vitamine und Nährstoffe besonders häufig betroffen sind. Zudem erhalten Sie praxisnahe Hinweise, wie eine bedarfsgerechte Versorgung im Alltag ermöglicht und eine gezielte Ergänzung sinnvoll gestaltet werden kann – als wertvolle Unterstützung zu Ihrer bestehenden Arzneimitteltherapie.

Mit dieser Veranstaltung möchte die Apotheke Gehlenbeck mehr Sicherheit im Umgang mit Arzneimitteln und Mikronährstoffen vermitteln. Die Teilnehmenden erfahren, welche häufig verordneten Medikamente den Nährstoffhaushalt beeinflussen können, welche Mikronährstoffe dabei eine besondere Rolle spielen und wie sich eine bedarfsgerechte Versorgung in Alltag unterstützen lässt. Darüber hinaus geht es um die Frage, wann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein kann.

Der Online-Vortrag findet in Kooperation mit Pflüger statt und ist kostenlos. Den QR Code zur Teilnahme finden Sie in der Anzeige.

hier!Apotheke Gehlenbeck – für natürliche Gesundheit



Poetry Slam und großer Spieletag:

CVJM Lübbecke lädt ins Jugendzentrum am Markt ein

In der ersten Novemberwoche wird es im Jugendzentrum am Markt in Lübbecke abwechslungsreich: Am Donnerstag, 5. November 2026, steht beim Poetry Slam das Thema „Freiheit" im Mittelpunkt. Am Sonntag, 8. November, dreht sich beim großen Spieletag alles um Brett- und Gesellschaftsspiele.

Vier Künstlerinnen und Künstler präsentieren am 5. November ihre selbst verfassten Texte über Freiheit, Mut und das Leben. Das Publikum erwartet ein abwechslungsreicher Abend mit nachdenklichen, emotionalen und humorvollen Beiträgen. Moderatorin Anna Lisa Azur führt durch das Programm. Einlass ist um 18 Uhr, Beginn um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei. Eine kostenlose Vorabreservierung wird empfohlen und ist über die Homepage des CVJM, den QR-Code auf dem Veranstaltungsplakat oder direkt im Jugendzentrum möglich. Auch Kurzentschlossene sind willkommen.

Am Sonntag, 8. November, öffnet das Jugendzentrum von 14 bis 18 Uhr seine Türen für Spielefans jeden Alters. An mehr als 40 Spieltischen können zahlreiche Brett- und Gesellschaftsspiele ausprobiert werden. Mitarbeitende stellen Neuheiten und beliebte Klassiker vor, darunter traditionell das aktuelle „Spiel des Jahres" und das „Kinderspiel des Jahres". Auch ein Tauschkartenspiel mit kleinen und größeren Gewinnen gehört wieder zum Programm. Für erfahrene Spieler gibt es zudem Tische mit anspruchsvollen Spielen.

Weitere Informationen gibt es unter www.cvjm-luebbecke.de. Fragen beantworten die Jugendreferenten Denise und Bodo unter 0155-63771517 oder 0151-12438498 (auch per WhatsApp) sowie per E-Mail an info@cvjm-luebbecke.de.



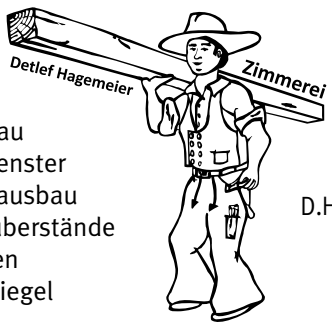


Wüppenhorst
Entsorgungsbetriebe GmbH
DEIN ENTSORGER IN DER Region!
FÜR JEDES ENTSORGUNGSVORHABEN
DIE PASSENDE LÖSUNG !
MULDEN- UND CONTAINERDIENST
JETZT AUCH IN LÜBBECKE BORSIGSTR. 10
INFO@WUEPPENHORST.DE
05773 / 620
05741 / 310685
GRENZWEG 9,
32351 STEMWEDE

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!
FALK FLIESEN
Fliesenverlegung von Meisterhand

Ihr Spezialist für gutes HÖREN!
weymann
Sehen • Hören • Leben
www.weymann-luebbecke.de

Der Zimmermann


Holzbau
Dachfenster
Innenausbau
Dachüberstände
Gauben
Dachziegel
Stukendamm 3
32312 Lübbecke
Telefon 0170-3429647
D.Hagemeier13@t-online.de

Wetterfühligkeit:

Wenn der Herbst in den Gelenken spürbar wird



Apotheker Thomas Schuster

Haben Sie heute schon den Regen von morgen gespürt? Wetterumschwünge und damit einhergehende Temperaturschwankungen oder Veränderungen im Luftdruck verursachen bei vielen Menschen körperliche Probleme. Gelenkbeschwerden stehen dabei ganz oben auf der Liste und reichen von einem „leichten Ziehen“ bis hin zu Schmerzen in diversen Gelenken, außerdem kommen bei einigen Menschen Stimmungswechsel (Sonne oder Regen), Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme hinzu. Dies ist unter anderem auch auf unsere Lebensbedingungen zurückzuführen, da wir uns vermehrt in Innenräumen aufhalten und unser Körper nicht so schnell mit der Anpassung „nachkommen“ kann.

Personengruppen, die besonders empfindlich auf Wetterveränderungen reagieren sind Menschen mit Vorerkrankungen, ältere Personen, Frauen in den Wechseljahren, Menschen mit Allergien, Personen mit psychischen Problemen, um nur einige zu nennen.

Warum äußern sich wetterbedingte Beschwerden körperlich? Manche Menschen können sich an veränderte Umweltbedingungen besser anpassen als andere. Schlägt das Wetter um, verändern sich neben dem Luftdruck und der Luftfeuchtigkeit auch die Temperaturen, die relativ rasch steigen oder sinken. Unser Körper muss sich dann möglichst schnell an die äußerlichen Einflüsse anpassen, um die Körpertemperatur möglichst konstant zu halten. Was für einige Menschen problemlos möglich ist, verursacht bei anderen körperliche Begleiterscheinungen.

Bei mäßigen Temperaturen und stabilen Wetterbedingungen treten Symptome deutlich weniger häufig auf. Wenn sich aber die Sommertage dem Ende neigen, wird die Luft kälter, der Luftdruck fällt und die Luftfeuchtigkeit nimmt zu. Der Herbst ist oft geprägt von kühlen, feuchten Nächten und milden Tagen. Diese Umschwünge im Wetter können Entzündungs- und Schmerzprozesse bei Personen mit empfindlichen Gelenken verstärken.

Beschwerden durch Wetterumschwünge machen sich sehr häufig an den Knien, der Hüfte, der Schulter, den Füßen und den Sprunggelenken bemerkbar. Bestehende Probleme sind im Regelfall bereits vorhanden und das Wetter macht sie stärker spürbar. Besonders empfindlich reagieren Gelenke, die durch Arthrose bereits einen geschädigten Knorpel haben.

Typisch für Gelenkbeschwerden bei Wetterumschwüngen sind schmerz- und steifigkeitsbezogene Symptome wie: Schmerz bei Belastung, Steifigkeit (besonders morgens), Druckgefühl, Gefühl von Funktionsminderung, Zunahme bei Kälte/Nässe, Besserung durch Wärme.

Ist man von Gelenkbeschwerden aufgrund von Wetterumschwüngen betroffen, kann der Alltag durch bestimmte Verhaltensweisen erleichtert werden. Regelmäßige moderate Bewegung erhält die Gelenkfunktion und kann dabei helfen, die Muskulatur zu lockern. Gutsitzende Schuhe entlasten die Gelenke. Spezielle orthopädische Einlagen können besonders bei Fußarthrose sinnvoll sein. Sind die Schmerzen da, kann Wärme die Durchblutung verbessern und Beschwerden lindern.

Wärme, Bewegung oder ein passendes Produkt: Was Ihren Gelenken guttut, ist individuell. Wir nehmen uns in der Apotheke gern Zeit für Ihre Fragen.

Quelle: www.schusters-apotheken.de/magazin

Gültig vom 1.11. bis 30.11.2026

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



Gut beraten Geld gespart

Paracetamol-ratiopharm® 500 mg Tabletten*
Bei Fieber und Schmerzen
2.99 statt AVP 4,19*** 29%
20 Stück

APOTHEKEN-TIPP
Sinupret® extract*
Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen
11.99 statt AVP 17,40*** 31%
20 überzogene Tabletten

Olynth® E Nasenspray*
Bei Schnupfen
3.79 statt AVP 5,13*** 26%
10 ml 1 l = 379,00 €

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 01.11. bis 30.11.2026

Gänsemarkt Apotheke Lübbecke
Nord Apotheke Lübbecke
Pinguin Apotheke Herford

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

APOTHEKEN-TIPP
hysan® Pflegespray 5.99 22%
WICK Inhalierstift N* 4.49 30%
HYLO-VISION® HD Plus 6.29 28%



Wieder frei durchatmen

Eine verstopfte Nase gehört zu den häufigsten und zugleich lästigsten Beschwerden einer Erkältung. Fällt die Nasenatmung schwer, wird häufig durch den Mund geatmet. In der Folge trocknen die Schleimhäute aus, der Schlaf leidet und selbst Essen schmeckt oft weniger intensiv. Dabei erfüllt die Nase wichtige Aufgaben: Sie filtert, befeuchtet und erwärmt die Atemluft und schützt so die unteren Atemwege.

Damit die Nasenschleimhaut ihre Funktion wieder erfüllen kann, ist es sinnvoll, die Schwellung zu reduzieren. Abschwellende Nasensprays (z. B. Otrivin® Nasenspray) sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut zusammenziehen und die Nase wieder frei wird. Wichtig ist jedoch, sie nur nach Packungsbeilage und nicht länger als etwa sieben Tage anzuwenden, um eine Gewöhnung der Schleimhaut zu vermeiden.

Für viele Betroffene sind auch Inhalierstifte mit ätherischen Ölen (z. B. Wick® Inhalierstift) eine angenehme Ergänzung. Sie vermitteln ein erfrischendes Gefühl und können eine freie Nasenatmung unterstützen – besonders unterwegs, wenn eine Inhalation mit Wasserdampf nicht möglich ist.

Zusätzlich helfen einfache Maßnahmen, die Schleimhäute zu entlasten: Viel trinken hält sie feucht, regelmäßiges Lüften sorgt für ein angenehmes Raumklima und Nasenspülungen mit Kochsalzlösung entfernen Schleim und feststoffende Sekrete. Auch ein leicht erhöhter gelagerter Oberkörper kann vor allem nachts das Atmen erleichtern. Hält eine verstopfte Nase länger als zehn Tage an, treten starke Gesichtsschmerzen oder hohes Fieber auf, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden. In manchen Fällen kann sich aus dem Schnupfen eine Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) entwickeln, die ärztlich behandelt werden sollte.

APOTHEKEN-TIPP
Magnesium Verla® 300 üno Typ Orange 7.49 29%
DR. THEISS MELATONIN EINSCHLAF-SPRAY PLUS 9.49 21%
BepanCare® Narben-Gel 17.99 20%

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

APOTHEKEN-TIPP
GeloMyrtol® forte* 10.99 28%
ASPIRIN® COMPLEX GRANULAT* 13.49 30%
PROSPAN® Hustenliquid* 8.99 25%
TANTUM® VERDE SPRAY* 10.49 27%
Laxoberal® Abführ-Tropfen* 8.99 25%
GAVISCON DUAL* 9.99 29%
Buscopan® Dragées 9.49 27%
BETAISODONA® SALBE 100 mg/g* 6.99 29%
Hametum® Hämorrhoidensalbe* 10.49 25%

GROSSE PACKUNG KLEINER PREIS

APOTHEKEN-TIPP
KadeFungin® 3* 10.99 24%
Chlorhexamed® FORTE alkoholfrei 0,2%* 12.99 29%
ACC® akut 600 mg Hustenlöser* 15.49 26%
Cetebe® ABWEHR plus 12.49 17%
VIGANTOL® 1000 I.E. Vitamin D3 Tabletten* 6.49 28%
Vitamin B-Komplex-ratiopharm® 19.99 22%

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

SCHUSTERS APOTHEKEN
Rund um die Uhr – 7 Tage die Woche für Sie da!

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
Alsweder Straße 13 · 32312 Lübbecke
Tel.: 05741 809592
Fax: 05741 809792
info@nord-apotheke-luebbecke.de

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

SCHUSTERS APOTHEKEN

Wir helfen vor Ort!

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

Kunsthandwerkermarkt in Hüllhorst am 8. November

Der Kulturring der Gemeinde Hüllhorst organisiert im November 2026 zum fünften Mal einen Kunsthandwerkermarkt in der Gesamtschule Hüllhorst. Dieses Event verspricht erneut ein Highlight im kulturellen Kalender der Region zu werden.

Der Markt findet am Sonntag, den 8. November, statt. Die Veranstaltung öffnet ihre Türen in der Pausenhalle der Schule von 11 bis 17 Uhr. Rund 30 Aussteller präsentieren ihre neuesten Kreationen.

Die Besucher können sich auf eine beeindruckende Vielfalt an handgefertigten Stücken freuen, die aus den unterschiedlichsten Materialien hergestellt sind, darunter Holz, Ton, Papier, Glas, Schmuck, Genähtes, Filz, Blaudruck, handgemachte Seifen und vieles mehr. Darüber hinaus werden neue Aussteller ihre Werke präsentieren, was den Markt besonders spannend und abwechslungsreich macht. Die Cafeteria lädt die Besucher ein, sich bei selbst gebackenem Kuchen, frischem Kaffee, kleinen Snacks und erfrischenden Getränken zu entspannen und zu stärken. Die Organisatorinnen des Kulturrings Hüllhorst, Irene Friese und Barbara Timmer, freuen sich darauf, zahlreiche Kunstinteressierte in einer gemütlichen, herbstlichen Atmosphäre willkommen zu heißen. Der Eintritt ist frei.



ASH RECHTSANWÄLTE STEUERBERATER

RECHTSANWALT & NOTAR
Bernd Arning

RECHTSANWÄLTE
Hans Christian Hucke
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

Tischlerei Schütte
GmbH & Co. KG
Inhaber Niels Schütte - Tischlermeister

- Einzelanfertigungen
- Parkettböden und Aufbereitung
- Parkettverlegung/Sanierung
- Nolte Einbauküchen
- Fenster und Türen
- Massivholztreppen

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

Hüffmeier
BESTATTUNGSHAUS
Seit 1966 — Inh. Emmanuel Hüffmeier



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

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

Ehegattentestament

Wenn ein Ehepartner eigenhändig, aber ungelesen unterschreibt



Dr. Julian Rahe

Nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch (hier: § 2267 BGB) genügt es zur Errichtung eines gemeinschaftlichen Testaments, wenn einer der Ehegatten das Testament eigenhändig errichtet und der andere Ehegatte die gemeinschaftliche Erklärung eigenhändig mitunterzeichnet. Doch muss er das Testament auch gelesen haben? Das entschied das Oberlandesgericht (OLG) Brandenburg.

Das war geschehen

Nach dem Tod der Erblasserin beantragte ihr Ehemann einen Erbschein, der ihn als Alleinerben der Erblasserin ausweist. Er legte ein privatschriftlich errichtetes Ehegattentestament vom 7.3.2021 vor. Dieses Schriftstück hatte er eigenhändig verfasst. Die Erblasserin war schwer erkrankt und bettlägerig. Sie konnte sich nicht aus dem Liegen selbstständig drehen oder aufrichten. Freies Sitzen war ihr ebenso wenig möglich, wie das Aufstehen aus sitzender Position, Gehen oder Stehen. Die körperliche Leistungsfähigkeit für Alltagsverrichtungen war aufgehoben. Zudem litt sie unter einer Beeinträchtigung ihrer Sehfähigkeit, die sie allerdings mit einer Brille kompensieren konnte. Der Ehemann schilderte dem Gericht ausführlich den Akt der Unterschriftsleistung der Ehefrau unter dieses Schriftstück. Die Unterschrift bestand dabei lediglich aus zwei gemalten Buchstaben und bedurfte einer immensen Kraftanstrengung. Eine Brille hatte die Erblasserin dabei allerdings nicht zur Verfügung. Das Amtsgericht (AG) hatte den Erbscheinsantrag zurückgewiesen. Das OLG schloss sich dem an. Das gemeinschaftliche eigenhändige Testament war unwirksam.

Erblasser muss Testament lesen!

Die Erblasserin hat die handschriftliche Verfügung ungelesen unterschrieben. Dies genügt nicht. Nach § 2267 S. 1 BGB kann ein gemeinschaftliches Testament dadurch errichtet werden, dass einer der Ehegatten das Testament in der Form des § 2247 BGB errichtet und der andere Ehegatte die gemeinschaftliche Erklärung eigenhändig mitunterzeichnet. Die Vorschrift enthält für das gemeinschaftliche eigenhändige Ehegattentestament eine Formerleichterung gegenüber § 2247 BGB. Für die Formwirksamkeit der letztwilligen Verfügung des beitretenden Ehegatten reicht es aus, wenn er die gemeinschaftliche Erklärung lediglich mitunterzeichnet.

Testament war unwirksam

Allerdings ist Voraussetzung für die Wirksamkeit, dass der andere Ehegatte die Erklärung auch liest und sich zu eigen macht. Dies ergibt sich aus § 2247 Abs. 4 BGB. Danach kann ein eigenhändiges Testament nicht errichten, wer Geschriebenes nicht zu lesen vermag. Diese Vorschrift will gewährleisten, dass der Testator den Inhalt seiner niedergeschriebenen letztwilligen Verfügung erfassen kann, bevor er ihn durch seine Unterschrift rechtswirksam werden lässt.

Wer sich auf Testament beruft, hat Beweislast

Die Beweislast für die Existenz und Wirksamkeit eines Testaments und damit auch eines gemeinschaftlichen Testaments trägt derjenige, der sich auf das entsprechende Testament beruft. Schon nach dem eigenen Vortrag des Ehemanns der Erblasserin ist hier davon auszugehen, dass sie die letztwillige Ehegattenverfügung ungelesen unterschrieben hat. Damit war das Testament unwirksam. (OLG Brandenburg, Beschluss vom 10.2.2026, 3 W 14/23)

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

Wir wünschen viel Spaß auf den Weihnachts- und Advents-märkten.

sunset GROUP

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

Lübbecker Weihnachtsmarkt lädt zum Bummeln und Genießen ein



Foto: Weihnachtsmarkt Lübbecke (Oliver Krato)

Zur zweiten Adventswoche verwandelt sich die Lübbecker Innenstadt in einen stimmungsvollen Weihnachtsmarkt. Adventlich geschmückte Geschäfte, weihnachtliche Verkaufsstände und ein abwechslungsreiches Musikprogramm laden zum Bummeln, Stöbern und Verweilen ein.

Wer noch auf der Suche nach Geschenkideen ist, findet bei den verschiedenen Anbietern Handarbeiten, besondere Geschenkartikel und vieles mehr. Auch kulinarisch hat der Weihnachtsmarkt einiges zu bieten: Von gebrannten Mandeln, Waffeln, Churros und Crêpes bis hin zu Bratwurst, Backfisch und Pizza ist für jeden Geschmack etwas dabei. Dazu sorgen heiße Getränke wie Glüh- und Beerenwein, Eierpunsch und die beliebte Feuerzangenbowle für winterlichen Genuss.

Auch die Geschäfte in der Innenstadt laden zum entspannten Weihnachtseinkauf ein. Am Freitag und Samstag ist Shopping jeweils bis 19 Uhr möglich. Am verkaufsoffenen Sonntag öffnet der Handel von 13 bis 18 Uhr seine Türen.

Öffnungszeiten des Lübbecker Weihnachtsmarktes:

- Mittwoch bis Freitag: 15 bis 20 Uhr
- Samstag: 11 bis 20 Uhr
- Sonntag: 12 bis 20 Uhr

Mit festlicher Atmosphäre, musikalischer Unterhaltung, kulinarischen Köstlichkeiten und vielfältigen Einkaufsmöglichkeiten bietet der Lübbecker Weihnachtsmarkt eine schöne Gelegenheit, die Adventszeit gemeinsam zu genießen.

• Kanalreinigung
• Kanaluntersuchung
• Kanalsanierung
• Roboter-Fräsarbeiten
• Kanaldichtheits-prüfung

Telefon 05743 9326-0

PICKER
Die Abwasser-Profis
www.picker-kaiser.de

Dänisches Ofenstudio

Vogt

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



www.nunnauuni.com / www.ofenstudio.net

Goldankauf in Lübbecke.

Ankaufstelle von Zahngold und Schmuckgold.

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

HDM Dental-Labor GmbH



Perfect Hair

Hundefriseur

Inh. Petra Bredemeier
Auf der Höhe 6
32361 Pr. Oldendorf

Tel.: 05742/700444
Mobil: 0170/2920403

Ich komme auch zu Ihnen ins Haus

TEAMHAUS
SCHLÜSSELFERTIGES BAUEN GMBH&CO. KG

Ihr Spezialist für Gewerbebau!



INDUSTRIEBAU

Osnabrücker Str. 4 • Lübbecke

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

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

Tel: 0162 9176443

Unterstützung an Computer, Router und Handy
IT-Hilfe und -Beratung
info@jovenssupport.de
0151 51910501
www.jovenssuport.de

Advents- und Weihnachtsmärkte

in der Region

21. Nov
Weihnachtsmarkt Meyers Landhandel
an der Benkhauser Mühle, 16-20 Uhr. Handgemachte Geschenkideen, Deko, Bratwurst und Glühwein in vorweihnachtlicher Atmosphäre.

21. Nov – 24. Dez
Weihnachtsmarkt in Porta Westf.
am Porta-Markt in Barkhausen, 16-20 Uhr. Mit Schlittschuhbahn, Eisstockschießen, Live Bühnenprogramm, mittwochs Familientag.

24. Nov – 30. Dez
Mindener Weihnachtsmarkt
Gemütliches Ambiente mit Leckereien locken auf dem historischen Marktplatz und am Scharn. Lagerfeuer mit Weihnachtsflair am Obermarkt.

26. Nov – 6. Dez
Weihnachtszauber Schloss Bückeburg
Eine magische Welt voller Lichterglanz, Poesie und weihnachtlicher Artistik im historischen Schlossareal.

27. Nov – 29. Nov
Dezemberträume Rahden
Der Kirchplatz der St. Johanniskirche Rahden verwandelt sich in ein festliches Weihnachtsdorf. Mit Musikprogramm, Kunsthandwerk und Fackelzug.

28. Nov – 29. Nov
Blasheimer Adventsmarkt
Zum 25. Mal lädt der Markt ein zum vorweihnachtlichen Beisammensein mit Eröffnungskonzert und Marktbetrieb auf dem Kirchplatz.

29. Nov – 30. Nov
Weihnachtsmarkt Bad Essen
auf dem historischen Kirchplatz. Buntes Markttreiben mit WeihnachtsWichtelZauber, Kunsthandwerk und Stollenverkauf.

28. Nov – 29. Nov
Weihnachtsmarkt Petershagen
am Schloss. Über 40 Aussteller und Kunsthandwerker präsentieren sich im weihnachtlichen Lichterglanz. Mit kostenlosen Schlossführungen.

29. Nov
Wintermarkt am Moorhus
Von 13 - 17 Uhr. In weihnachtlicher Atmosphäre wird gebastelt, gegessen und getrunken. Mit Lagerfeuer und lokalem Kunsthandwerk.

2. Dez – 6. Dez
Weihnachtsmarkt Lübbecke
Zur 2. Adventswoche verwandelt sich die Lübbecker Innenstadt in einen stimmungsvollen Weihnachtsmarkt mit Geschenkideen und Gaumenfreuden.

5. Dez
Weihnachtsmarkt Hille
Der malerische Dorfkern verwandelt sich an der Kirche in eine festliche Kulisse mit Leckereien und musikalischen Darbietungen.

5. Dez – 6. Dez
Nikolausmarkt in Bohmte
Vereine und Gruppen bieten weihnachtliche Waren und kulinarische Leckereien an. An beiden Nachmittagen kommt der Nikolaus.

5. Dez – 6. Dez
Weihnachtsmarkt Bad Holzhausen
Örtliche Vereine bieten am Haus des Gastes manche Leckerei. Mit musikalischem Rahmenprogramm.

10. Dez – 13. Dez
Espelkamper Lichterglanz
am Grünanger in der Espelkamper Innenstadt. Gemütlich, besinnlich, fröhlich und vor allem mit vollem Herzen von hier.

12. Dez – 13. Dez
Sternenzauber Preußisch Oldendorf
Eine stimmige Mischung aus Budenzauber, Geschenkartikeln, Kunsthandwerk und musikalischem Rahmenprogramm.

19. Dez – 20. Dez
Winterliches Schlossvergnügen Benkhausen
Regionale Aussteller bieten wunderbare Weihnachtsgeschenke und Spezialitäten auf dem stimmungsvoll beleuchteten Schlossgelände an.