

Ein perfekter SOMMER



Exklusive
Sommer-Angebote
mit Coupons!
AB SEITE 11

Perfekter Sommer

Ideen für schöne Ferien
und Ausflugstipps

Tolle Angebote

Coupons mit Preisvorteilen
aus Ihrer Region



EIN PERFEKTER SOMMER



Liebe Leserin, Lieber Leser,



Freuen Sie sich in dieser Ausgabe auf Tipps und Anregungen rund um Reisen, Freizeit, Gesundheit & Pflege, Sommermode und Gastronomie. Entdecken Sie abwechslungsreiche Themen und genießen Sie entspannte Sommertage voller schöner Momente und neuer Eindrücke.

Mit unserer exklusiven Coupon-Aktion machen wir Ihren Sommer noch erlebnisreicher. Entdecken Sie attraktive Angebote und genießen Sie unvergessliche Momente mit Familie und Freunden. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Entdecken und Einlösen.



Teilnahmebedingungen:

Jeder Coupon ist pro Person nur einmal einlösbar.
Gedruckte Coupons müssen vor Ort abgegeben werden; bei Online-Nutzung ist der Zugriff auf die vollständige Ausgabe nachzuweisen.
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 11.

E-Paper:

Auch E-Paper Leser können die Coupons nutzen, sollte es auf dem Coupon nicht anders angegeben sein.
Der Zugriff auf die vollständige Beilage über das E-Paper muss nachgewiesen werden.

MACH DICH

BEREIT ZUM
JUBELN!

MIT **MAGENTA TV**

KOMMT DAS
FUSSBALL-FEST
ZU DIR
NACH HAUSE!

Wir machen
Deinen TV
startklar!

schöneborn telecom



PARTNER

Lüdenscheid · Altenaer Straße 70

Telefon: 02351/1500 · Mail: info@schoeneborn.de · www.schoeneborn-telecom.de

Bezahlen im Urlaub

Fünf Tipps für eine sichere Reisekasse

In den Ferien begeben sich viele Menschen auf die Reise. Auch wenn schon Unterkunft und Mietwagen gebucht und bezahlt sind: Um vor Ort „flüssig“ und finanziell abgesichert zu sein, sollte man fünf einfache Tipps beherzigen, rät der Dienstleister Euro Kartensysteme.

■ 1. Karten kombinieren

Reisende sollten ihre Girocard und eine weltweit gültige Debit- oder Kreditkarte mitnehmen. Die Karten sollten aber getrennt aufbewahrt werden. Und: PINs auswendig lernen, statt sie aufzuschreiben.

■ 2. Rahmen prüfen

Sind die Karten fürs Bezahlen und Abheben am Reiseziel frei-



Gut gerüstet: Mit mehreren Karten und etwas Bargeld sind Urlauber flexibel und sicher unterwegs. CLARA MARGAIS/DPA

geschaltet, reicht der Verfügungsrahmen? Das lässt sich im Onlinebanking oder über den Kundenservice klären.

■ 3. Bargeld mitnehmen

Sinnvoll ist es zum Beispiel, 100

bis 200 Euro der Landeswährung in kleinen Scheinen mitzunehmen. Mehr gibt es meist günstiger am Automaten vor Ort. Wichtig: Wer beim Abheben die Abrechnung in der jeweiligen Landeswährung

wählt, vermeidet teure Aufschläge.

■ 4. Kopien machen

Ausweisdokumente und Zahlungskarten vor dem Urlaub abfotografieren, um für einen Verlust gewappnet zu sein. Passwortgeschützt auf dem Smartphone oder verschlüsselt in einer Cloud sind die Fotos sicher aufbewahrt. Ein Sicherheitsplus: Getrennt von den Originalen aufbewahrte Papierkopien.

■ 5. Sperr-Notruf speichern

Für den Fall, dass Karten verloren gehen: Den Sperr-Notruf +49 116 116 im Handy speichern und ihn am besten noch zusätzlich notieren. tmm

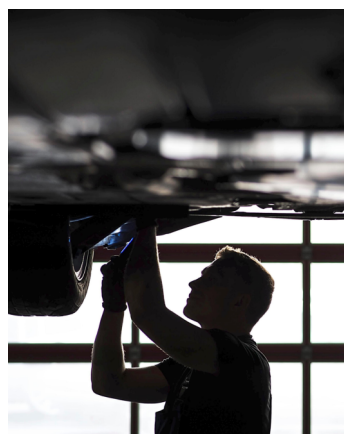
Gut vorbereitet

Das Auto für die Reise fit machen

Egal ob Kurztrip oder lange Urlaubsreise – wenn die Technik des Autos nicht auf die Strapazen vorbereitet ist, kann die Reise schnell zum Albtraum werden. Der ADAC Südbayern verrät, worauf es ankommt.

Wartung: Wer sich an die vom Hersteller vorgeschriebenen Wartungsintervalle hält, kann in der Regel mit einem guten Gefühl in den Urlaub starten. Wäre eine Wartung im Zeitraum des Urlaubs fällig, kann es sich lohnen, den Service vorzuziehen. Denn je nach Reiseland wird das Fahrzeug durch hohe Temperaturen, weite Strecken und das zusätzliche Gewicht des Reisegepäcks besonders beansprucht.

Bremsen und Reifen: Vor dem Start der Reise sollten sowohl die Reifen als auch die Bremsanlage überprüft werden. Bei etwaigen Beschädigungen am Reifen muss, je nach Alter, mindestens der betroffene Pneu getauscht werden – meist aber beide Reifen der betroffenen Achse. Wer Unregelmäßigkeiten beim Bremsen (ungewöhnlich langer Bremsweg, auffälliges Dröhnen beim Abbremsen) feststellt, sollte eine



Vor dem Urlaub ist eine Inspektion durchaus sinnvoll.

DAVID EBENER/PA

Werkstatt aufsuchen.

Flüssigkeiten: Von der Kühllüssigkeit über das Wischwasser bis zum Motoröl – nur wenn alle Füllstände korrekt sind und kein Austausch überfällig ist, steckt das Auto die Mehrbelastung weg und die Urlaubsreise hat keine unangenehmen Folgen für das Fahrzeug.

Licht und Sicht: Neben einem kurzen Check der Funktionsfähigkeit der Scheinwerfer und Scheibenwischer lohnt es sich, alle Scheiben von innen und außen zu reinigen. ADAC

Wir sind für Sie da!

Ihre TÜV STATION in Plettenberg

Unsere Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag	08.00 – 16.30 Uhr*
Freitag	08.00 – 13.30 Uhr
Jeden 3. Samstag im Monat	08.00 – 13.00 Uhr

*Mittagspause: Pause 12.30 – 13.00 Uhr

TÜV STATION Plettenberg
Teindeln 20
Service-Tel: 0800 80 70 600
www.tuev-nord.de

REISEPASS

Führerschein

BEIS

Personalausweis

Portrait

Portrait

E-Passbild - Wir sind dabei!

Bewerbungsfotos

Biometrische Passfotos 35x45 mm, 4 Stück

ab 15€

Bewerbungsfotos 50x70 mm, 2 Stück, incl. Date!

ab 20€

Foto Machado GmbH

Bahnhofstraße 9 · 59065 Hamm
Tel. 02381 927210 · info@foto-machado.de

Prüfung für mehr Sicherheit

Beim Wohnmobil an den Check der Gasanlage denken

Ohne gültige Prüfplakette drohen nicht nur Bußgelder – auch Gaslecks und Brände werden wahrscheinlicher. Wer die Prüfung durchführt, was sie kostet und worauf Camper noch achten sollten.

Wer ein Wohnmobil oder einen Wohnwagen mit Flüssiggasanlage hat, sollte die verpflichtenden Prüfungen im Blick haben. Sie sind bei der ersten Inbetriebnahme und sonst alle zwei Jahre vorgeschrieben. Außerdem muss die Anlage nach jeder technischen Veränderung kontrolliert werden, so der Auto Club Europa (ACE).

Versäumt man das, drohen einerseits Bußgelder zwischen 15 und 80 Euro. Andererseits erhöht sich das Risiko von Gaslecks und Bränden, warnt der Verkehrsclub und rät, die Prüf Fristen einzuhalten.

Prüfung dauert nicht lange

Sachverständige prüfen unter anderem, ob die Leitungen dicht sind und Geräte wie die Heizung oder der Herd sicher funktionieren. Besteht die Anlage den Check, gibt es eine Plakette. 20 bis 45 Minuten dauert das und kostet zwischen 40 und 80 Euro. „Vor der Prüfung sollte



Wer ein Wohnmobil oder einen Wohnwagen mit Flüssiggasanlage hat, sollte die verpflichtenden Prüfungen im Blick haben.

PATRICK PLEUL/DPA

die mitgeführte Gasflasche gefüllt und vorschriftsmäßig montiert sein“, empfiehlt der ACE.

Viele Prüfstellen von TÜV über Dekra bis KÜS oder GTÜ, aber auch etliche Werkstätten bieten das an. Eine Liste von anerkannten Sachkundigen findet man auch in der Datenbank des Deutschen Verbands Flüssiggas oder beim Zentralverband Karosserie- und Fahrzeugtechnik.

Seit Mitte Juni 2025 muss man einen Nachweis vorweisen können, dass die Flüssiggasanlage

des Wohnmobils geprüft ist. Das gilt konkret für Anlagen, die zum Heizen, Kochen oder Kühlen genutzt werden. Der Fachterminus für den Check heißt G607-Prüfung.

Was Camper im Blick behalten sollten

Der regelmäßige Check durch Sachverständige befreit Camper nicht davon, die Anlage auch selbst in Schuss zu halten. Im Sinne der Sicherheit sollten beschädigte Bauteile umgehend getauscht werden.

Gasdruckregler und Gas-schläuche verdienen besondere Aufmerksamkeit, so der ACE. Beide Komponenten müssen demnach spätestens nach zehn Jahren ersetzt werden. Maßgeblich hier: das aufgedruckte Herstellungsdatum und nicht der Zeitpunkt des Einbaus.

Flüssiggasflaschen im Eigentum wiederum müssen dem Verkehrsclub zufolge alle zehn Jahre technisch kontrolliert werden. Der nächste Termin ist in den Griff der Flasche eingepreßt.

trnn

**Wohnmobile
Wohnwagen
Mieten + Kaufen**

Hellmobil
GAS - CAMPING - FREIZEIT

WICK-HELLMOBIL.DE | 58840 PLETTENBERG

**Ihr Sommer.
Ihre Route.
Ihr Abenteuer.**

Bilder voller Leben

Geht es um Urlaubserinnerungen, dürfen Fotos nicht fehlen, auf denen die schönsten Momente festgehalten sind. Hier sind einige Tipps, damit die Bilder gelingen.

Dabei hilft Timing. Etwa, wenn es um den klassischen Sonnenuntergang am Meer geht: „Oft sind die Farben etwa zehn bis 20 Minuten nach Sonnenuntergang am schönsten“, erklärt Hendrik Vatheuer vom Fachmagazin c't Fotografie. Ansonsten sollte man möglichst nicht in der prallen Mittagssonne fotografieren, um gerade bei Porträts harte Schatten zu vermeiden. Sollte die Sonne aber doch hochstehen oder zu stark sein, sollte man möglichst aus dem Schatten heraus agieren

oder zumindest die Sonne von hinten kommen lassen.

„Berg-Panoramen wirken häufig flach, weil den Bildern ein Vordergrund fehlt“, erklärt Vatheuer. „Gute Fotos leben von einem Vordergrund, also von einem Stein, einem Wanderer oder auch einem Baum im Vordergrund des Bildes.“ Dazu kommt die gekonnte Bildkomposition, bei der man nicht alles mittig fotografieren sollte.

Mieses Wetter ist übrigens kein Grund, das Fotografieren einzustellen – im Gegenteil: „Bei Regen, Nebel und grauem Himmel sollte man gerade die Kamera auspacken“, weiß Vatheuer. Meist sorgt schlechtes Wetter sogar für die spannenderen Bilder.

trnn

Der perfekte Sommer mit Schwertheim Touristik: Zeit für neue Entdeckungen

Wenn die Tage länger werden, steht die Schwertheim Touristik GmbH seit über einem Jahrhundert für erstklassigen Service, Zuverlässigkeit und maßgeschneiderte Erlebnisse. Als eines der ältesten privaten Busunternehmen der Region, das in der vierten Generation geführt wird, wissen wir genau, wie aus einer einfachen Fahrt ein unvergesslicher Urlaub wird. Unsere moderne, komfortable Reisebusflotte garantiert Sicherheit und Entspannung von der ersten Minute an. Ob für einen Tag oder eine ausgiebige Urlaubsreise, bei uns stehen die persönliche Betreuung und erstklassiger Service stets im Mittelpunkt. Für viele unserer treuen Fahrgäste sind wir besonders für einen exklusiven Service bekannt, den so in der Umgebung kein anderer anbietet: unser beliebter, wöchentlicher Cuxhaven-Pendel. Von Mai bis Oktober bringen wir Sie an jedem Samstag im komfortablen Reisebus direkt nach Cuxhaven-Duhnen. Vor

Ihnen liegen acht Tage purer Urlaub, herrliche Nordsee-Luft und Erholung pur. Dabei genießen Sie die volle Flexibilität: Sie können die Reise bequem inklusive einer passenden Unterkunft über uns buchen oder sich lediglich für die reine Hin- und Rückreise entscheiden, um Ihren Aufenthalt ganz individuell vor Ort zu gestalten.

Ein weiteres Highlight in unserem Programm ist die Mehrtagesfahrt zum Wachauer Weinherbst vom 26. bis 30. September 2026. Wenn sich die Weinberge entlang der Donau in goldene Farben kleiden, erlebt diese Region eine ihrer schönsten Jahreszeiten. Unsere Gäste erwartet ein rundum stimmiges Programm: Neben Aufenthalten in Wien und Krems sowie kulinarischen Genüssen wie einer Sektverkostung und einer klassischen Weinprobe steht auch eine traumhafte Donauschiffahrt auf dem Plan. Ein Besuch des imposanten Stifts Melk rundet diese Genussreise perfekt ab.

Wer eine spontane Pause vom Alltag sucht, wird wiederum bei unseren beliebten Tagesfahrten wie bspw. in die schönsten Städte der Niederlande fündig. Wir bringen Sie zu Zielen wie Den Haag, an den Strand von Scheveningen, nach Haarlem, Zandvoort, Noordwijk oder Katwijk. Vor Ort angekommen, gehört der Tag ganz Ihnen: Gestalten Sie Ihre Zeit zur freien Verfügung völlig unbeschwert beim Bummeln, am Strand oder im gemütlichen Café, während wir uns um die sichere Fahrt kümmern. Viele weitere Reisen finden Sie auf unserer Website unter www.schwertheim.de.

Als besonderes Extra für die Leser dieser Sonderbeilage hält Schwertheim Touristik eine tolle Überraschung bereit: Nutzen Sie unseren exklusiven Sommer-Coupon! Bei der Buchung einer Tagesfahrt reist die zweite Person zum halben Preis mit. Dieser Vorteil ist gültig für Buchungen bis zum 31. August 2026,

was die perfekte Gelegenheit für einen gemeinsamen Ausflug bietet. Zudem ist unser neuer Winterkatalog frisch erschienen! Dieser sowie alle weiteren Kataloge können ab sofort vollkommen kostenfrei direkt nach Hause bestellt werden. Für Beratung und Buchung erreichen Sie uns ganz bequem per Telefon oder WhatsApp unter der Nummer 02923/97000. Das gesamte Team freut sich darauf, Sie bald an Bord begrüßen zu dürfen!



Der perfekte Sommer mit Schwertheim Touristik – Ihre Auszeit wartet!

Urlaubsreisen
Cuxhaven mit / ohne Unterkunft; jeden Samstag bis 10.10. **ab 635 € / 185 €**
Vier-Flüsse-Fahrt 4x HP, Schifffahrten Main, Rhein, Mosel & Neckar, Führungen Cochem & Heidelberg, Weinprobe 17.-21.7./30.8.-3.9. **ab 595 €**
Kleinwalsertal 6x HP 9.-15.8./14.-20.10. **ab 855 €**
Kühlungsborn 7x HP 9.-16.8./23.-30.8./13.-20.9./11.-18.10. **ab 1129 €**
Ostsee Inselhüpfen 4x HP, Greifswald, Usedom, Rügen, Arkonabahn, Hiddensee 10.-14.8./23.-27.9. **ab 725 €**
Bayerischer Wald 4x HP, Arberseebahn, Bärwurzerei, Kristall-Glashütte, Deggenedorf 20.-24.8. **ab 495 €**
Usedom 7x HP 23.-30.8./11.-18.10. **ab 1175 €**
Chiemsee 4x HP, Chiemsee Schifffahrt, Fraueninsel, Herreninsel, Berchtesgaden, Königssee, Großglockner Hochalpenstraße, Enzianbrennerei 24.-28.08./21.-25.9. **ab 775 €**
Ungarn Balaton 9x HP, Weinfest, Plattensee, Budapest, Puszta 9.-18.9. **ab 1479 €**
Tirol 7x HP, Panoramafahrt Imst, Innsbruck, Lech am Arlberg, Zug, Kaunertal, Ötztal, Bergbahnen, Gurgltal 13.-20.9. **ab 1259 €**
Südtirol 5x HP, Meran, Gärten von Schloss Trauttmansdorff, Bozen, Dolomiten uvm. 13.-18.9./11.-16.10. **ab 1009 €**
Wachau 4x HP, Retz, Weinprobe, Znaim, Wien, Sektverkostung, Krems, Donau-Schifffahrt, Dürnstein, Stift Melk 26.-30.9. **ab 655 €**

Kurzreisen
Leipzig 2x ÜF, 1x AE, Rundfahrt, Schifffahrt Markkleeberger See, Panometer 24.-26.7./23.-25.10. **ab 319 €**
Lüneburger Heide 3x HP, Rundfahrt + Heidschnucken, Kutschfahrt, Celle, Lüneburg, Hannover 20.-23.8. **ab 549 €**
ZDF Femsehgarten 1x ÜF, Rundgang Wiesbaden, Eintrittskarte 22.-23.8. **ab 245 €**
Spreewald 3x HP, Cottbus, Lübben, Lübbenau, Burg, Kahnfahrt, Lausitzer Seen, Eierlikörfabrik 24.-27.8./5.-8.10. **ab 639 €**
Saarland 3x HP, Saarlouis, Saarschleifen-Schifffahrt, Saarburg, Weinverkostung, Trier 29.8.-1.9. **ab 619 €**
München 3x ÜF, Stadtführung, Brauerei Erdinger, Olympiapark 3.-6.9. **ab 509 €**
Mecklenburgische Seenplatte 3x HP, Wismar, Güstrow, Schwerin, Krakow am See, Malchow, Waren, Basedow, Schifffahrt 3.-6.9. **ab 575 €**
Franken 2x ÜF, Erlangen, Bamberg, Nürnberg, Main-Schifffahrt 4.-6.9. **ab 325 €**
Ostseeresort Damp 3x HP, Wikinger Museum, Kiel, Laboe, Schlei-Ausflug inkl. Schifffahrt 6.-9.9. **ab 599 €**
Harz 3x HP, Goslar, Wernigerode, Quedlinburg, Thale, Schmalspurbahn 13.-16.9. **ab 545 €**
Dreiländereck 2x ÜF, Aachen + Dom, Eupen, Lüttich, Maastricht + Bootsfahrt 18.-20.9. **ab 389 €**
Rund um den Öresund 3x HP inkl. Nachtfähre, Malmö, Helsingborg, Kullen, Schloss Sofier, Kopenhagen 25.-28.9. **ab 665 €**
Nord-Ostsee-Kanal 3x HP, Kiel, Schiffsbegüßungsanlage Rendsburg, Nord-Ostsee-Kanalfahrt 27.-30.9. **ab 659 €**

Tagesfahrten
Den Haag OD. Scheveningen 21.7./22.8. **55 €**
Attendorn & Biggeseesee 22.7./26.8. **89 €**
Helgoland OD. Norderney 25.7./15.8. **89 €**
Duhnen OD. Norddeich 25.7./15.8. **55 €**
Koblenz inkl. Führung 28.7./17.9. **65 €**
Königswinter Rheintour + Drachenfels 28.7./12.8./25.9. **109 €**
Zandvoort OD. Haarlem 29.7./26.9. **55 €**
Schlössertour Münsterland 4.8./22.9. **89 €**
Gasometer & Planetarium 6.8. **99 €**
Wein, Rhein & Mosel 8.8./29.8./26.9. **95 €**
Clemens August - Der perfekte Tag 11.8./22.9. **89 €**
Bad Münstereifel Cityoutlet 12.8./25.9. **55 €**
Giethoorn 19.8./15.10. **79 €**
Klassisches Holland 19.8./3.10. **99 €**
Landesgartenschau Bad Nenndorf 27.8./11.10./Neuss 8.9. **69 €**
Möhnesee Halbtagsfahrt 2.9. **69 €**
Käsemarkt in Nieheim 5.9. **55 €**
Kassel Gartenfest 6.9. **59 €**
Brunch-Schifffahrt Düsseldorf ODER Köln 6.9./4.10. **95 €**
Haltern am See 9.9. **105 €**
Katwijk optional mit Heringsfahrt 10.9. **55 € / 95 €**
Brings live in Olsberg 19.9. **ab 85 €**
Circus Roncalli meets Schlager in Oberhausen 19.9. **ab 119 €**
Amsterdam 3.10. **55 €**

REISEKATALOGE
anfordern!
Bus - Schiff -
Erholung - Winter

Schwertheim
Touristik GmbH
59510 Lippetal-Herzfeld
Lippstädter Str. 30 • ☎ 02923-97000

Zustiege: Ahlen, Beckum, Hamm, Herzfeld, Lippstadt, Soest & Werl

Digitale Übersicht:



SOMMERFERIENAKTION IM V8 FITNESS SOEST

Jetzt aktiv durch die Sommerferien – mit Spaß, Bewegung und Selbstvertrauen!

Im V8 Fitnessstudio Soest bietet der Rehasportverein Pro Aktiv in den Sommerferien abwechslungsreiche Kinder- und Jugendkurse an. Ob Boxtraining oder Kickboxen – hier stehen Bewegung, Fitness und persönliche Entwicklung im Mittelpunkt. Spielerisch werden Kraft, Koordination, Ausdauer und Konzentration gefördert, während die Kinder gleichzeitig Selbstvertrauen und Teamgeist entwickeln.



Kinder & Jugend Boxtraining

Kinder lernen, sich sicher zu bewegen, Konflikte frühzeitig zu erkennen und selbstbewusst aufzutreten. Gleichzeitig werden Fitness, Reaktionsfähigkeit und Körpergefühl gestärkt.

Mo.+Mi. von 16.00 - 17.30 Uhr



Kinder & Jugend Kickboxen

Kickboxen kombiniert Box- und Fußtechniken zu einem vielseitigen Ganzkörpertraining. Dabei werden Ausdauer, Beweglichkeit, Disziplin und Selbstbewusstsein nachhaltig gefördert.

Di.+Do. (ab 5 J.) von 16.00-17.00 Uhr

Di.+Do. (ab 10 J.) von 17.00-18.00 Uhr



Thaiboxen ab 14 Jahren

Thaiboxen verbindet effektive Schlag-, Tritt-, Knie- und Ellbogentechniken zu einem intensiven Ganzkörpertraining. Fitness, Disziplin, Koordination und Selbstvertrauen werden dabei gezielt gefördert.

Montags ab 18.30 Uhr

Mittwochs ab 19.00 Uhr

Freitags ab 18.00 Uhr

Telefonische Anmeldung gewünscht!

vom 20.7.-1.9.26
19⁹⁵
EURO

*Machen Sie ihr Kind fit
für die Zukunft!
Mit Spaß, Bewegung
und Motivation von klein auf!*

V8
fitness



PRO AKTIV
Gesundheits- u. Rehasport e.V.



Riga-Ring 20 | 59494 Soest | Tel. 02921-14050

www.v8fitness.de/soest

Jetzt starten und du bekommst bis zu
4 Monate kostenlos!

Aktionsende
31.07.2026

ab **19⁹⁰**
EUR

V8
fitness

24/7 Fitness
auf über 2000m² Fläche
mit großen Kursangebot

Riga-Ring 20 | Soest | Tel. 02921-14050 | www.v8fitness.de/soest

Überlassen
Sie uns die
Sauberkeit

- » Gebäudereinigung gew.
- » Fensterreinigung inkl. Rahmen
- » Büro- und Treppenhausreinigung
- » Bauabschlussreinigung
- » in Ihrem Unternehmen und Privathaushalt

ZUGELASSEN

ABRECHNUNG MIT PFLEGE-
UND KRANKENKASSEN
gemäß § 45a SGB XI möglich



GDS

Gebäude-Dienstleistungen Schulte
www.gds-hamm.de

Tel. 02384-9634763



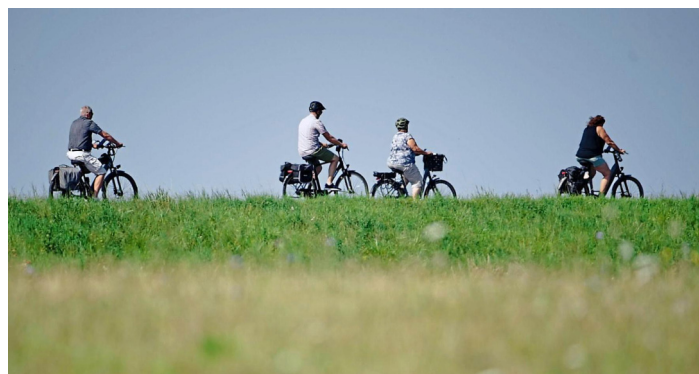
Von Duisburg nach Höxter

Mit dem Rad durch Geschichte und Landschaft

„Eine echte Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu suchen, sondern die alten mit neuen Augen zu sehen“, sagte einst der französische Schriftsteller Marcel Proust. Diese Weisheit teilen Helmut Papenberg und Rainer Hirdes. Mit ihrer Broschüre „Hellweg-Reise – mit dem Fahrrad vom Rhein zur Weser“ haben die beiden Autoren aus Unna eine „ebenso informative wie inspirierende Liebeserklärung an eine der spannendsten Radverbindungen Nordrhein-Westfalens“ veröffentlicht.

„Radfahren, entdecken, genießen – und das direkt vor der eigenen Haustür“, schreiben Papenberg und Hirdes über die außergewöhnliche Route von Duisburg bis nach Höxter. Wer also Lust auf eine besondere Radtour bekommt, greift am besten zu diesem Reiseführer der etwas anderen Art.

Doch auch für all jene, die sich zunächst einen Überblick



Ob allein oder zusammen: Mit dem Rad kann man unterwegs einiges entdecken.

HENNING KAISER

darüber verschaffen möchten, was es entlang der Hellweg-Route zu erleben gibt, ist die Broschüre genau das Richtige. Auf 100 Seiten nehmen Papenberg und Hirdes ihre Leser mit auf eine abwechslungsreiche Reise. Unterhaltsame Texte, lebendige Fotos und zahlreiche praktische Tipps sowie alternative Streckenführungen machen die Publikation nicht nur zu einem hilfreichen Tourgui-

de, sondern auch zu einer lezenswerten Lektüre.

Darüber hinaus geben die Autoren, die die Strecke selbst bereits mehrfach befahren haben, Empfehlungen zu Einkehrmöglichkeiten, Kunst und Kultur, Gastronomie und Sehenswürdigkeiten sowie sogar zu Bademöglichkeiten. Neben den touristischen Höhepunkten bieten sie zudem spannende Einblicke in die Geschichte

der uralten Handelsstraße quer durch Nordrhein-Westfalen.

Dazu haben sich Helmut Papenberg und Rainer Hirdes noch etwas Besonderes ausgedacht: Ein begleitender Film auf YouTube (Stichwort: Hellweg Reise Duisburg Höxter) macht die Strecke bequem von zu Hause aus erlebbar und lädt dazu ein, sich schon vor der ersten Etappe inspirieren zu lassen.

Und keine Sorge: Natürlich muss niemand die rund 250 Kilometer lange Strecke am Stück auf sich nehmen. In der Broschüre teilen die Autoren die Route in überschaubare Etappen auf – sodass mit Sicherheit für jeden Radbegeisterten etwas dabei ist.

nww

Hellweg-Reise

Herausgeber: ADFC-Ortsgruppe Unna, Bestandteil der Schriftenreihe der Stadt Unna. Erhältlich in Buchhandlungen. ISBN 978-3-927082-71-7. Preis: 4,50 Euro.

ERLEBEN.
STAUNEN.
VERSTEHEN.

Über 200 interaktive Exponate laden zum Ausprobieren, Experimentieren und Entdecken ein.



Sparticket

6x Sonderstation

9,00 €

Besuche unsere Sonderstationen zum **Vorteilspreis!**

Unsere
Öffnungszeiten
in den Ferien:

11:00-18:00 Uhr

PHÄNOMENTA
Lüdenscheid



JETZT TICKETS SICHERN!

Online buchen und Zeit sparen

www.phaenomenta.de



Hallo, Abkühlung

Fünf Tipps für sicheres Baden

Klettern die Temperaturen auf über 30 Grad, wollen viele nur noch Abkühlung im Freibad oder im See. Was keiner will: Dabei in Gefahr geraten. Wer auf ein paar Dinge achtet, verringert das Risiko.

■ Vor dem Baden abkühlen

Gerade zu Beginn der Badesaison gibt es eine Gefahr, die viele nicht auf dem Schirm haben: ein vergleichsweise großes Temperaturgefälle zwischen Luft und Wasser. Während das Thermometer sich Richtung 30 Grad bewegt, liegen die Wasser-



Ins Wasser springen sollte man nur, wenn man sich vorher abgekühlt hat.
JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

temperaturen von Seen oder unbeheizten Freibädern Mitte Juni oft noch unter 20 Grad.

„Springt man dann mit aufgeheiztem Körper ins noch recht kühle Wasser, wird das Herz-Kreislauf-System stark gefordert“, warnt Andreas Paatz, Bundesleiter der DRK-Wasserwacht. Das kann bei Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sogar lebensgefährlich werden, etwa wenn es dadurch zur Bewusstlosigkeit kommt. Also lieber vorher abkühlen, indem man sich etwa Wasser über Arme, Rumpf und Beine schaufelt. Wer auf Nummer sicher gehen will, verzichtet aufs Reinspringen.

■ Nicht auf Matratze oder Schwimmring eindösen

Luftmatratze, Schwimmring oder XXL-Flamingo: Sich auf ihnen treiben zu lassen, ist spannend. Bis zu dem Moment, in dem man feststellt, dass das Ufer weit weg ist. „Wenn ich auf einer Luftmatratze dahingleite, bin ich Strömungen und auch dem Wind ausgesetzt“, sagt Andreas Paatz. Wer aufblasbare

Wasserspielzeuge nutzt, sollte das nur mit offenen Augen tun – um im wahrsten Sinne des Wortes frühzeitig gegensteuern zu können.

■ Nüchtern bleiben

Rausch enthemmt – und lässt einen auf dumme Ideen kommen. Alkohol und Drogen vertragen sich mit dem Baden nicht, so Paatz. Zumal Rauschmittel oft Gruppendynamiken verstärken, die auf riskante Mutproben hinauslaufen.

■ Kräfte realistisch einschätzen

Ursache vieler Badeunfälle ist ein „Missverhältnis zwischen der eigenen Kondition und der Schwimmstrecke, die bewältigt werden muss“, wie Paatz es nennt. Mit der Zeit stellt sich Erschöpfung ein – und die wird, wenn man keinen Boden unter den Füßen hat, rasch gefährlich. Sein Tipp lautet daher: Im See parallel zum Ufer schwimmen.

■ Bei Gewitter sofort raus

Zieht ein Gewitter heran, ist es vorbei mit dem Baden. Schlägt ein Blitz in Wasser ein, verteilt sich sein Strom laut Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik (VDE) über eine große Fläche. Sogar mehr als 100 Meter vom Einschlagsort entfernt können noch Ströme fließen, die einen Schock auslösen können. Dann besteht das Risiko des Ertrinkens.

trnn

20 JAHRE

Auch an kühleren Tagen sorgen unsere beheizten Außenbecken für Badespaß!

FREIBAD-SAISON!
Entdecke unsere Trampolinanlage, den Wasserspielplatz, den Aqua-Track und weitere Attraktionen im Außenbereich.

Ardeyweg 35
59494 Soest
info@aquaspa-fun.de
www.aqua-spa-fun.de

Telefon: 02921 392-700
@AquaFunSoest
@aquaspa_aquafun_soest
@aquafun_soest



Ab Paderborn in den Urlaub!

Wir übernehmen 50% Ihrer Parkkosten!*



**TUI ReiseCenter
Lippstadt**

**PADERBORN
LIPPSTADT
AIRPORT**



TUI ReiseCenter Lippstadt

Marktstraße 1 • 59555 Lippstadt • ☎ 02941.97540 E-Mail: team@ats.reisen

*Gültig für Neubuchungen von Pauschalreisen und Kreuzfahrten ab 999 €. Reisepreis über das TUI ReiseCenter Lippstadt. Reisezeitraum 01.07. – 02.11.2026. Ein Coupon pro Buchung.

Grill-Gasflaschen sicher lagern

Hitze kann den Flaschen in der Regel nichts anhaben

Wer seinen Grill mit Flüssiggas betreibt, sollte ein paar Dinge bei der Aufbewahrung der Gasflaschen beachten. Diese Tipps schaffen mehr Sicherheit.

Wer einen Gasgrill nutzt, sollte darauf achten, dass er die Gasflaschen dafür richtig lagert. Dafür müsse die Flasche oberhalb der Erdoberfläche und immer aufrecht stehend aufbewahrt werden, sagt Markus Lau, Technikexperte beim Deutschen Verband Flüssiggas (DVFG).

Eine Lagerung in Kellern, Fluren, Schlafräumen, Treppenhäusern und Durchgängen ist nicht erlaubt, so Lau. Eine gut belüftete Garage oder ein Gartenschuppen sind hingegen geeignete Orte zur Aufbewahrung. Privatpersonen dürfen in Innenräumen maximal eine Flüssiggasflasche mit fünf Kilogramm oder elf Kilogramm betreiben. Zusätzlich dürfen sie



Wer mit Gas grillt, sollte für die optimale Sicherheit bei der Lagerung der Gasflaschen ein paar Dinge beachten.

BERND WEISSBROD/BERND WEISSBROD/DPA/DPA-TMN

höchstens eine weitere Flasche derselben Größe in der Wohnung lagern.

Dafür gibt es gute Gründe:

Flüssiggas ist schwerer als Luft. Daher kann es sich bei Freisetzungen in tiefergelegenen, schlecht oder nicht durchlüfte-

ten Räumen so weit anreichern, dass sich dort ein explosionsfähiges Gas-Luft-Gemisch bildet, erklärt der Deutsche Feuerwehrverband (DFV).

Flaschen sind hitzebeständig

Dank eines eingebauten Sicherheitsventils lassen sich Gasflaschen Markus Lau zufolge auch an heißen Sommertagen sicher nutzen. Zudem werden die Flaschen nur zu 80 Prozent befüllt. So bleibt genügend Freiraum. Auch wenn sich der Inhalt bei Hitze ausdehnt, stößt die Gasflasche laut Lau also nicht an ihre Belastungsgrenze.

Dennoch rät Markus Lau, längere Stopps in der Sommerhitze zu vermeiden, wenn Gasflaschen etwa nach dem Kauf oder bei Rückgabe leerer Flaschen im Auto transportiert werden.

trm



FLIEGEN STATT SCHWIMMEN. EFOILEN AM ALBERSEE.

NO WIND. NO WAVE. NO PROBLEM.

- ✓ Für Einsteiger und Familien
- ✓ Kinderfreundliche Kurse
- ✓ Professionelle Coaches
- ✓ Premium E-Foil Boards
- ✓ Sandstrand & Beach-Feeling
- ✓ direkt vor der Tür

Warum weit wegfahren?

Dein nächstes Sommer-Abenteuer wartet bereits in Lippstadt.

steffen.foilcoach

efoil Watercoach Club



DEIN SOMMERABENTEUER WARTET IN LIPPSTADT!

FÜR FAMILIEN & KINDER

Gemeinsame Erlebnisse, die verbinden.

PROFESSIONELLE COACHES

Sicherheit und Spaß stehen an erster Stelle.

PREMIUM E-FOIL BOARDS

Modernste Technik - leise, sicher, made in Germany.

DIREKT AM ALBERSEE

Sandstrand, Beach-Feeling und beste location.

BEREIT FÜR DEINEN ERSTEN FLUG?

JETZT TERMIN SICHERN AUF



WWW.EFOILWATERCLUB.COM



PROFESSIONELLE TRAINER



SICHERSTE BOARDS IHERER KLASSE



FÜR KINDER UND ERWACHSENE



EINZIGARTIGES ERLEBNIS IN NRW



DIREKT AM STRAND

Das EFOILEN auf dem See ist nur erlaubt bei Buchung eines sicherheitsrelevanten Kurses!

Erstes nachhaltiges
Ausflugsziel im Kreis Olpe!



SCHIFF AHOI AM BIGGESEE!

Der perfekte Sommerausflug für die ganze Familie.
Entdecken Sie die Biggeseer-Schifffahrt und spüren Sie
maritime See-Romantik inmitten der Sauerländer Bergwelt!

→ Linienfahrten bis So., 01.11.2026

→ Abendliche Sundowner-Fahrten bis Ende August



inkl.
Currywurst &
1 Longdrink



SUNDOWNER- LOUNGEFAHRT AUF DEM BIGGESEE

jeden Samstag im Juli
und August ab Sondern Ort
um 18.00 Uhr.
Rückkunft um 21.00 Uhr.



hier buchen:



+49 (0) 2761 9659-0 · info@biggesee.de · [personenschiffahrt_biggesee](https://www.personenschiffahrt-biggesee.de)



Erlebt neue Abenteuer!



SOMMER-
SHOWS



Exklusiver Rabatt-Code:
RadioMK-FFA-10

Spart weitere **10 %** auf
bereits reduzierte,
datierte Tageskarten
(Gäste von 90 bis 140 cm, Gäste ab
140 cm und Gäste ab 60 Jahren)
im Online-
Ticketshop!

Gültig bis
31. August 2026



Günstige Tickets sichern
FORTFUN.de





Machen Sie den SOMMER zu etwas Besonderem

Coupons
einlösen und
profitieren!

mit unseren Coupons für Reisen, Freizeit, Gesundheit, Pflege, Sommermode und Gastronomie



Weitere 10%
auf bereits reduzierte, datierte Tageskarten
im Online-Ticketshop.

Gültig bis 31. August 2026 im Ticketshop
auf FORTFUN.de

Nur Online mit dem Rabattcode RadioMK-FFA-10;
gilt nur für datierte Tagestickets in den Ticketkategorien:
Gast ab 140 cm, Gast von 90 bis 140 cm, Gast ab 60 Jahre



10 % RABATT

**15% ONLINE-RABATT AUF
LINIENFAHRT &
SUNDOWNER**



CODE: SOMMERMK15

Erhalten Sie 15% Online-Rabatt beim Ticketkauf auf www.biggesee.de
Gültig für Linienfahrten 2026 und Sundowner (samstags Juli/Aug. 2026)
und sparen Sie bis zu 23,94 €.

Nur online auf biggesee.de einlösbar, Rabattcode am Ende der Buchungstrecke eingeben. Nicht kombinierbar mit weiteren Ermäßigungen, Aktionen u. Events. Code aktiv bis 31.07.26, max. 4 Tickets pro Bestellung. Keine Barauszahlung oder nachträgliche Anwendung. Tickets müssen mit Betreten des Schiffs vorliegen. Änderungen vorbehalten.

Ab Paderborn in den Urlaub

Wir übernehmen 50 % Ihrer Parkkosten!

Gültig für Neubuchungen von Pauschalreisen und Kreuzfahrten
ab 999 € Reisepreis über das TUI ReiseCenter Lippstadt.
Reisezeitraum 11.07. – 02.11.2026

Couponcode: TRC50%PAD · Gültig bis zum 02.09.26 · Ein Coupon pro Buchung.



Marktstr. 1 · 59555 Lippstadt

50 % PARKKOSTENRABATT

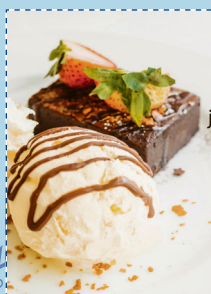


20 % Nachlass
für Ihren Einkauf auf nicht reduzierte Ware.

Gültig bis 18.07.2026
gegen Vorlage dieses Coupons.

Grabitz
m.o.d.e
Weststr. 49 · 59065 Hamm

20 % RABATT



Süßer Sommer-Genuss

Während der Sommerferien erhalten Sie zu
jedem Essen ein **kostenloses Dessert!**

Gültig bis zum 31.08.2026
gegen Vorlage dieses Coupons.



Ristorante Torino
Widumstraße 1, 59065 Hamm

KOSTENLOSES DESSERT

Biometrisches Passfoto
(35 x 45 mm, 4 Stück) **ab 15,- €**

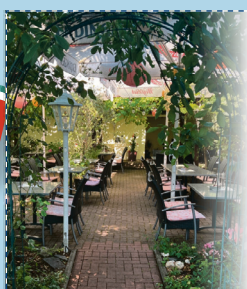
Bewerbungsphotos
(50x70 mm, 2 Stück, inkl. Datei) **ab 20,- €**

Gültig bis zum 31.08.2026 gegen Vorlage
dieses Coupons.



FOTO Machado
Bahnhofstr. 9 · 59065 Hamm

PASS- UND BEWERBUNGSFOTOS



Unser Sommer-Angebot:
Zu jedem Gericht erhalten Sie
einen **Aperitif inklusive!**

Gültig bis zum 31.08.2026
gegen Vorlage dieses Coupons.



Restaurant im Kolpinghaus
„ZUNFT-STUBEN“
Oststraße 53 · 59065 Hamm

EIN APERTIF INKLUSIVE



20% auf ALLES*
(*Außer bereits reduzierte Ware.)

Gültig bis zum 31.07.2026
gegen Vorlage dieses Coupons.

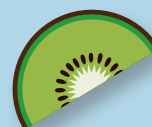
H·E·U·E·R
moden
Nordstr. 3 · 59065 Hamm

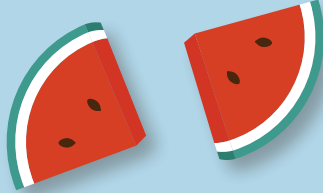
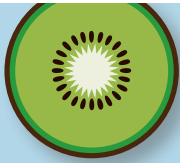
20 % RABATT

Die Angebote in dieser Sonderbeilage stammen von verschiedenen Dienstleistern. Als Mediengruppe stehen wir in keiner Verbindung zu den Anbietern und übernehmen keine Haftung für deren Angebote und Rabatte.

Jeder Coupon ist pro Person nur einmal einlösbar. Eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Eine Kombination mit anderen Aktionen oder Rabatten ist nur möglich, sofern dies ausdrücklich angegeben ist.

Gedruckte Coupons müssen vor Ort abgegeben werden. E-Paper-Nutzer können diese digital vorzeigen, müssen jedoch den Zugriff auf die vollständige Beilage nachweisen. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.





Rabatt-Code nur online
einlösbar auf biggese.de



+49 (0) 2761 9659-0 (Mo-Fr, 9-13 Uhr)
info@biggese.de
[personenschiffahrt_biggese](https://www.personenschiffahrt-biggese.de)

Lux-Werft u. Schifffahrt GmbH · Personenschiffahrt Biggese, Am Hafen 1, 57462 Olpe-Sondern

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER



WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER

Grabitz
m · o · d · e

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER

 **TUI ReiseCenter
Lippstadt**

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER



WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER



Ristorante Torino

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER

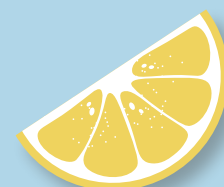
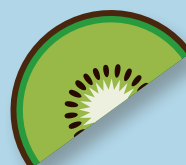
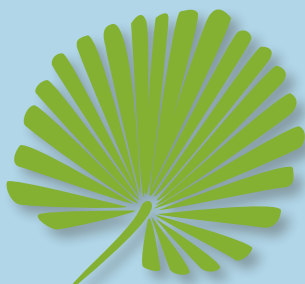
H·E·U·E·R
moden

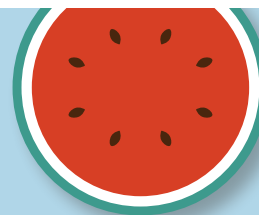
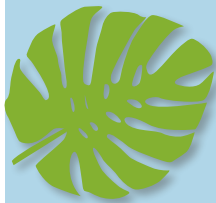
WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER



Restaurant im Kolpinghaus
„ZUNFT-STUBEN“

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER





Komm Frühstückten!

Für **8,90 €** pro Person
von Montag bis Freitag

Gültig bis zum 31.08.2026
gegen Vorlage dieses Coupons.

westend
café | restaurant | zuhause
Weststr. 6 • 59065 Hamm

FRÜHSTÜCKSBUFFET FÜR 8,90 € PRO/PERS.



5,- € Rabatt
ab einem Mindestbestellwert von 25,- €

Gültig bis 31.08.2026 gegen Vorlage dieses Coupons.
(Pro Gast ein Coupon pro Besuch)

Die Knolle
Papenweg 69 • 59071 Hamm

5 € RABATT



Heißer Sommer. Eiskalter Deal.

**Zum Menü gibt's den
2. Softdrink GRATIS!**

Gültig bis zum 31.08.2026 gegen Vorlage dieses Coupons.
Gilt für Coca-Cola / Coca-Cola Zero / Fanta / Sprite /
0,33 l Dose zzgl. Pfand – Wasser 0,5 l Flasche zzgl. Pfand

FILLY KING
Heessenerstr. 80 • 59073 Hamm

2. SOFTGETRÄNK KOSTENLOS



Grillsaison!

Ab einem Einkaufswert von 30,- € erhalten Sie
drei Grillwürstchen gratis.

Gültig bis zum 31.08.2026
gegen Vorlage dieses Coupons.

Seit 1902
Fleischerei Ummelmann
Sedanstraße 53 • 59065 Hamm

3 GRILLWÜSTCHEN GRATIS



Genussvoll durch den Sommer!

5 % sparen!

Beim Kauf von mindestens 6 Flaschen

Gültig für alle Weine von Cantina Ambre bis zum
31.08.2026 gegen Vorlage dieses Coupons.

WEINGALERIE WÖHRLE
Münsterstraße 167 • 59065 Hamm

5 % RABATT



Bei Buchung einer Tagesfahrt erhält
die mitreisende 2. Person einen

Nachlass von 50%
auf den Reisepreis.

Gültig bis 31.08.2026 gegen Vorlage
dieses Coupons oder bei Nennung des
Stichwortes „Perfekter Sommer“

**Schwertheim
Touristik GmbH**
www.schwertheim.de

50 % RABATT AUF 2. PERSON



GRATIS-COUPON

Teste das V8 Fitness Soest
eine Woche lang kostenlos.

Gültig während der NRW-Sommerferien 2026
gegen Vorlage dieses Coupons.
Nur für Nichtmitglieder. Ein Gutschein pro Person.

**V8
FITNESS**
Riga-Ring 20 • 59494 Soest

EINE WOCHЕ GRATIS



50 % SPAREN!

Feriencamp-Coupon

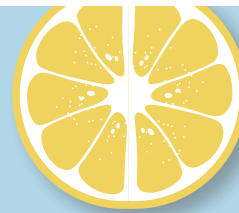
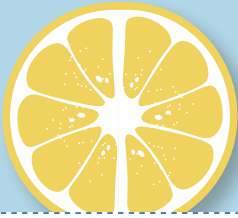
Mit diesem Coupon zahlen Sie **nur 9,95 €** statt 19,95 €!

Feriencamp mit Kickboxen & Boxen für Kinder und
Jugendliche. Gültig innerhalb der NRW-Sommerferien 26

Nur ein Coupon pro Anmeldung. Nicht mit anderen
Rabatt- oder Gutscheinkaktionen kombinierbar.

AKTIV
Riga-Ring 20 • 59494 Soest

50 % SPAREN



WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLISCHER ANZEIGER

westend
café | restaurant | zuhause

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLISCHER ANZEIGER

Seit 1902
Fleischerei Ummelmann

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLISCHER ANZEIGER



WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLISCHER ANZEIGER

Schwertheim
Touristik GmbH

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLISCHER ANZEIGER



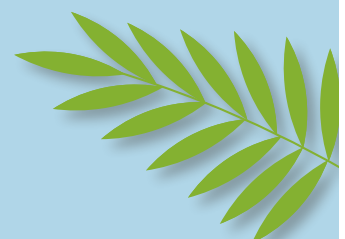
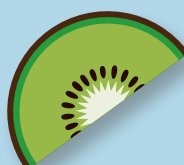
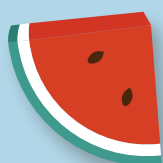
WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLISCHER ANZEIGER

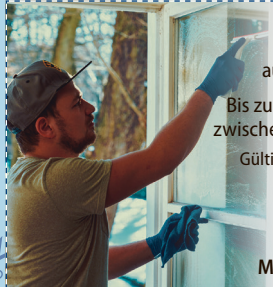
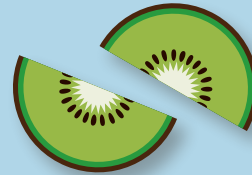
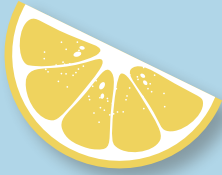


WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLISCHER ANZEIGER



WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLISCHER ANZEIGER





20 % Rabatt

auf Ihre professionelle Glasreinigung!
Bis zum 01.09. Termin vereinbaren und Termin
zwischen dem 01.01.2027 bis 31.03.2027 sichern.
Gültig gegen gedruckter Vorlage dieses Coupons



Mühlenweg 33 • 59514 Welver-Dinker

20 % RABATT



Besuche unsere Wasserwelt vom 20.07.
bis 01.09.2026 und sichere dir deine

Gratis-Kugel Eis.

Nur gegen Vorlage dieses Coupons
in der Gastronomie.



Ardeyweg 35 • 59494 Soest

GRATIS EISKUGEL



10 % Rabatt

bei Buchung eines Einzelkurses
inkl. 1 Freigetränk

Gültig bis zum 31.08.2026
gegen Vorlage dieses Coupons.



Direkt am
Alberssee Lippstadt

10 % RABATT INKL. 1 FREIGETRÄNK



Familienticket

(4 Personen, 2 Erwachsene und 2 Kinder
oder 1 Erwachsener, 3 Kinder)

Für 30,00 € statt 39,50 €

Gültig bis 30.09.2026
gegen Vorlage dieses Coupons.

PHÄNOMENTA

Phänomenta Weg 1 • 58507 Lüdenscheid

FAMILIENTICKET



Unser Sommer-Angebot!

10 % Rabatt

auf alle nicht verschreibungspflichtige Artikel.

Gültig bis zum 01.09.2026
gegen Vorlage dieses Coupons.



ENGEL-APOTHEKE

Maipplatz 2 • 58840 Plettenberg

10 % RABATT



10 % oder 20 % Rabatt

auf die Mietgebühren eines Wohnmobils oder
Wohnwagens ab einer Dauer von 7 oder 14 Tagen.

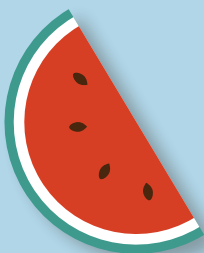
Gültig nur innerhalb der Sommerferien.
Bitte Coupon bei der Buchung vorlegen.



hellmobil

Köbbinghauser Hammer 1 • 58840 Plettenberg

10 % ODER 20 % RABATT



OTICON | Zeal



250 € Coupon

Beim Kauf Ihres Oticon Zeal

Gültig bis 31.08.2026
gegen Vorlage dieses Coupons.

Jetzt Termin sichern: 0800 400 8011

NOCKEMANN

Hören neu erleben

Pro Person nur ein Coupon, nicht kombinierbar.

250 € COUPON



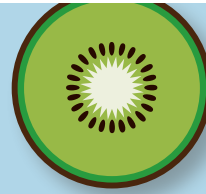
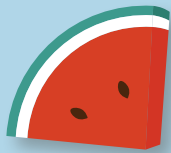
MEDIENGRUPPE
WESTFÄLISCHER ANZEIGER

Westfälischer Anzeiger
Allgemeiner Anzeiger

Soester Anzeiger
Altenaer Kreisblatt

Lüdenscheider Nachrichten
Süderländer Volksfreund

Meinerzhagener Zeitung
Süderländer Tageblatt



WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER



WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER

PHÄNOMENTA

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER



WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER



WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER



ENGEL-APOTHEKE

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER

NOCKEMANN

Hören neu erleben

WA MEDIENGRUPPE
WESTFÄLSCHER ANZEIGER



OTICON | Zeal

Das erste Hörgerät, das alles kann

Diskret

KI-basierte
Klangverarbeitung

Konnektivität

Wieder-
aufladbar

Flexibel anpassbar
- noch am selben Tag

Jetzt
Oticon Zeal™
unverbindlich
probetragen

NOCKEMANN
Hören neu erleben

Jetzt Termin vereinbaren:

 **0800 400 8011**



Halver · Kierspe · Lüdenscheid · Meinerzhagen · Plettenberg

Hitze und Medikamente

Achtung: Die Wirkung kann sich verändern

Bei hohen Temperaturen will unser Körper nur eines: bloß nicht überhitzen. Daher gibt er Wärme über die Haut ab und kühlt sich durch Schwitzen herunter. Das kann allerdings dafür sorgen, dass Medikamente stärker oder schneller wirken. Passt man nicht auf, kann das gefährlich werden.

Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) rät daher allen, die dauerhaft rezeptpflichtige Arzneimittel einnehmen, in der Apotheke nachzufragen, ob während Hitzewellen die Dosis angepasst werden sollte. „Zwei, drei heiße Tage sind meist kein Problem. Aber auf eine längere Hitzeperiode sollte man sich vorbereiten“, so Apothekerin Stefanie Tiede aus dem Vorstand der Bundesapothekerkammer. Fachleute raten aber davon ab, ohne Rücksprache mit Arzt oder Apotheke an der Dosierung zu schrauben.

■ Beispiel 1: Wirkstoffpflaster

Bei Schmerz- und Hormontherapien kommen mitunter Pflaster zum Einsatz, die Wirkstoffe über die Haut an den Blutkreis-



Starkes Schwitzen kann dafür sorgen, dass Medikamente stärker oder schneller wirken. Passt man nicht auf, kann das gefährlich werden.

CHRISTIN KLOSE/DPA

lauf abgeben. Diese Pflaster können an heißen Tagen zum Problem werden, weil die Haut stärker durchblutet ist und mehr Wirkstoff aufnimmt. Dann droht eine Überdosierung, warnt Tiede. Im Falle von Arzneipflastern, die Opioide an die Haut abgeben, kann es dann etwa zu einer lebensgefährlichen Verlangsamung der Atmung kommen.

■ Beispiel 2: Entwässernde Medikamente

An heißen Tagen verliert der Körper durch das Schwitzen ohnehin schon mehr Flüssigkeit als sonst. Kommen auch noch entwässernde Tabletten – etwa zur Behandlung von Bluthochdruck – ins Spiel, kann der Körper schneller austrocknen. Als

Warnzeichen dafür nennt die ABDA Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen. Um den Flüssigkeitshaushalt im Blick zu behalten, rät Tiede dazu, sich täglich auf die Waage zu stellen. Sinkt das Gewicht von Tag zu Tag, kann das auf einen Wasserverlust hindeuten.

■ Beispiel 3: Insulin

Insulinpflichtige Diabetikerinnen und Diabetiker sollten an heißen Tagen besonders aufpassen: Spritzen sie sich das Hormon in die durch die Wärme stärker durchblutete Haut, kann es deutlich schneller wirken.

Eine Folge können Unterzuckerungen sein, wie der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) warnt. Tückisch: Betroffene neigen dazu, die typischen Symptome einer Unterzuckerung, Schwitzen oder Erschöpfung etwa, der Hitze zuzuschreiben.

Um einen entgleisenden Blutzuckerspiegel rechtzeitig zu erkennen, prüfen Diabetikerinnen und Diabetiker ihre Glukosewerte in Hitzewellen besser häufiger als sonst. trnn

Ab in die Sonne

Wie guter Sonnenschutz aussieht und wie der UV-Index dabei hilft

Sonnencreme ist schon im Frühjahr wichtig und gehört im Sommer zur Grundausstattung. Wie guter Sonnenschutz aussieht – und wie der UV-Index aus der Wetterapp hilft.

„Für den Sonnenschutz zählt nicht, wie warm oder kalt es ist – entscheidend ist die Höhe

des UV-Indexes“, so Inge Paulini, Präsidentin des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS). Der UV-Index verrät die Stärke der UV-Strahlung der Sonne – auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 11+ (extrem). Ab UV-Index-Werten von 3 raten Experten, Haut und Augen vor der Sonne zu schützen.

Solche mittleren Werte können laut BfS in Deutschland ab März erreicht werden.

Wie genau schütze ich mich?

Unbedeckte Haut sollte mit Sonnencreme geschützt werden. Die Sonnencreme sollte sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlung schützen und einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor (LSF) mitbringen. Das BfS rät, mindestens LSF 30 zu verwenden. Kinder und alle mit einem hellen Hauttyp brauchen noch intensiveren Schutz – für sie ist LSF 50 beziehungsweise 50+ angesagt. Auch die Sonnenbrille ist nun draußen am besten wieder mit dabei. Wichtig: Nur wenn die Brille die Kennzeichnung UV400

hat, kann man sich auf ausreichenden Schutz verlassen.

Was kann ich beim Eincremen beachten?

Ist die Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt, kann sie den LSF einer Sonnencreme besser aufnehmen. Die Dermatologin Marion Moers-Carpi rät, erst eine Feuchtigkeitscreme aufzutragen und einziehen zu lassen. Danach ist die Sonnencreme dran. Entscheidend für den Sonnenschutz ist die erste Creme mit LSF, die man aufträgt. Wer also eine Tagescreme mit geringem Lichtschutzfaktor nutzt und darüber eine LSF-50-Sonnencreme schmiert, erhält am Ende nur einen geringen Schutz.

trnn



ENGEL-APOTHEKE

Inh. Jörg Düerkop

Maiplatz 2
58840 Plettenberg
Tel. 0 23 91 - 28 21
www.engel-apotheke-plettenberg.de



Trotz des
Maiplatz-Umbaus
sind wir
für Sie da!



Naturmaterial ist am besten

Sommergarderobe aufstocken

Frühling, bald Sommer – und einfach nichts zum Anziehen? Wen beim Blick in den Kleiderschrank derzeit dieses Gefühl überfällt, der sollte erst mal Träumen. Dazu rät die Farb- und Stilberaterin Jasmin Link. Man sollte sich also vorfreudig die Sommersituationen vorstellen: „Arbeit, Freizeit, Urlaub, Feste.“

Mit diesen Szenarien im Kopf kann man dann durchgehen, welche Stücke man gerne tragen würde. Die schreibt man auf, erstellt eine Wunschliste, gleicht sie mit dem Ist-Bestand im Kleiderschrank ab und ergänzt den fehlenden Rest, empfiehlt Link.

So viel wie nötig, so wenig wie möglich

Allerdings sollte man auch etwas Realismus walten lassen – und sich nicht von allzu unwahrscheinlichen Sommersituationen leiten lassen, etwa die Kreuzfahrt, die man gar nicht gebucht hat.

„Durch meine jahrelangen Einblicke in Kleiderschränke ist mir aufgefallen, dass Menschen sehr gerne Sommerkleidung kaufen“, sagt Farb- und Stilberaterin Link. Sie rät des-

halb, so viel wie nötig zu kaufen, aber so wenig wie möglich – und zu Materialien zu greifen, die sich an heißen Tagen angenehm tragen lassen: Leinen und Musselin etwa.

Links Sommerfavorit ist Tencel. Dieses Material sei nachhaltig, weich auf der Haut und luftdurchlässig. Die halbsynthetische Chemiefaser wird auch Lyocell genannt und ist der Verbraucherzentrale Hessen zufolge biologisch abbaubar.

Materialtipp für Hemdträger

„Allgemein eignen sich Naturmaterialien bei häufigem Schwitzen“, empfiehlt Jasmin Link. „Wolle-Seide-Mischungen temperieren auch sehr gut als Unterhemden für Hemdträger im Büro.“

Und manche Kleidungsstücke lassen sich auch umfunktionieren. Für Link gehört in die Sommercargarderobe neben Hüten, Basecaps und Co. etwa auch ein leichter Schal. Der kann als Bolero getragen werden. „Wenn er cremeweiß ist, passt er zu allen Farben.“ Und er wärmt, wenn es doch mal kühler ist als gedacht. tmn

Flip-Flops im Auto

Mit Flip-Flops, High Heels oder aber auch Gummistiefeln oder Wanderschuhen kann man im Sommer für vieles gerüstet sein – fürs Autofahren jedoch nicht. Bei klobigem Schuhwerk mit dicken Sohlen und harten Schäften etwa fehlt das Gefühl für die Pedale, heißt es vom Auto Club Europa (ACE).

Aber eben auch Flip-Flops, High Heels oder Sandalen taugen nicht gut fürs Autofahren. Denn offene, locker sitzende oder hochhackige Schuhe bieten weniger Halt auf den Pedalen. Auch ganz ohne Schuhe setzt man sich besser nicht hinters Steuer.

Mit Flip-Flops und Co. oder gar barfuß ist es laut ACE deutlich schwieriger, bei einer Notbremsung schnell Druck auf das Bremspedal zu bringen. So könnten beim Bremsvorgang entscheidende Meter fehlen.

Zusätzliche Schuhe ins Auto legen

Am besten sind feste, rutschsichere Schuhe. Ein solches Paar kann man sich für Autofahrten zusätzlich in den Wagen legen, um am Ziel dann sicher das gewünschte Schuhwerk oder auch gar keines mehr zu tragen. tmn



Mit speziellen Sommersituationen im Kopf kann man den Ist-Bestand im Kleiderschrank besser einschätzen und weiß, welche Stücke noch fehlen. BODO MARKS/DPA

H · E · U · E · R
moden
Mode, die zu Ihnen passt.

Damenmode
Größe 38 bis 50

FACHGESCHÄFT
mit guter Beratung,
mit individueller
Beratung.

Nordstraße 3
59065 Hamm
Tel. 0 23 81/1 34 16

Persönlich
Kompetent
Für Sie da!



GUTE MODE. GUTE BERATUNG. GUTES GEFÜHL.



Grabitz
m · o · d · e

Weststr. 49
59065 Hamm
www.grabitz.de



Biergärten und Außengastronomie sind ideale Orte, um eine Pause vom Alltag einzulegen. JÖRG CARSTENSEN/DPA

Draußen genießen

Gemütlichkeit im Biergarten

Laut Wettervorhersage kommt der Sommer mit Wucht. Was ist da schöner, als mit den Lieben die schönen Tage zu genießen und es sich gut gehen zu lassen? Biergärten und Außengastronomie bieten sich bestens dazu an, in fröhlicher Runde eine Pause vom Alltag einzulegen und es sich bei kalten Getränken und Leckereien gut gehen zu lassen – egal, ob als Rast während eines (Fahrrad-)Ausflugs oder gezielt für die Abendstunden angesteuert.

Der Wunsch, genau das zu tun, reicht weit zurück in die Vergangenheit, als Biergärten durch den Ausschank von Bier durch den Brauer aus einem Bierkeller entstanden. Dieser Ausschank wurde erstmals 1812 im Isarkreis offiziell zugelassen. Das prägte auch das bestehende Bild des traditionellen bayerischen Biergartens, in dem die Gäste unter Bäumen sitzen, sich mit Getränken bewirten lassen – und ihre eigene Brotzeit mitbringen dürfen.

Das ist auch der entscheidende Unterschied zwischen bayerischen Biergärten und denen, wie sie in Nordrhein-Westfalen Standard sind: Hier wird der Begriff Biergarten zumeist synonym für Außengastronomie verwendet. Es gibt also keine „separierten organisatorischen Versorgungseinheiten für den bewirtschafteten Freibereich“

und auch „kein differenziertes Speisen- und Getränkeangebot zwischen Innen- und Außenbereich“, wie es laut Verein zum Erhalt der bayerischen Wirtshauskultur (VEBWK) bei traditionellen Biergärten der Fall sein muss.

Ideale Ziele für einen Ausflug

Außerdem dürfen die Gäste abseits dieser traditionellen Biergärten auch keine eigenen Speisen mitbringen. Dafür finden sich auf den Speisekarten neben dem namensgebenden Bier und weiteren Kalt- und Warmgetränken auch vielerlei kulinarische Leckereien.

Auch der ADAC findet: „Biergärten in NRW sind ideale Ziele für einen entspannten Ausflug – ob nach einer Radtour, beim Familienausflug oder als Feierabend-Treff. Nordrhein-Westfalen bietet vom Rhein über das Münsterland bis ins Sauerland zahlreiche Biergärten im Grünen, am Wasser oder mit besonderer Aussicht.“ Auf der Internetseite des Automobilclubs finden Neugierige zudem Anregungen für besondere Biergarten-Besuche in der Region. Klar ist: Die Liste ist lediglich ein Streifzug durch das Bundesland. Um alle gemütlichen Biergärten vorzustellen, gibt es schlicht zu viele. red



WEINGALERIE WÖHRLE

*Sommer
im Glas!*

Frische Weine für sonnige Tage und laue Abende.

Ideal zu Fisch, Salat oder vom Grill und natürlich für jede Gartenparty.

z.B. Ambre, Spumante
Prosecco – prickelnd,
fruchtig & voller Sommergefühl.

**Wir freuen uns
auf Sie!**

Münsterstraße 167 • 59065 Hamm • (02381) 6922
Mo. - Fr.: 9-18 Uhr • Sa.: 9-14 Uhr
E-Mail: post@weingalerie-woehrle.de • www.weingalerie-woehrle.de

westend
café | restaurant | zuhause

Das beliebteste

Frühstück
in Hamm!

*„Wenn Frühstück,
dann Westend!“*
Sophie



Tisch-Reservierung unter
02381 9731670
www.westendhamm.de



Hierzulande wird der Begriff Biergarten meist synonym für Außengastronomie verwendet und hat mit dem klassischen Biergarten nicht viel zu tun. SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

Eiswürfel im Getränk

Glas muss bis Füllstrich gefüllt sein

Wer sich sein Bier- oder Cola-Glas im Restaurant oder Biergarten genau anschaut, wird feststellen: Dort ist ein kleiner Füllstrich zu sehen. Der ist „kein Deko-Element, sondern gesetzliche Pflicht“, sagt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern.

Zumindest bei bestimmten Getränken: So müssen in der Gastronomie Wasser, Saft, Softgetränke, Bier und Wein in Gläsern mit Füllstrich ausgeschrieben werden – und zwar bis zu der Markierung. „Das bedeutet für uns Verbraucher eine Garantie, dass wir wirklich die Menge bekommen, die wir auch bezahlt haben“, so Ernährungsexpertin Krehl. Trickereien sind verboten: Eiswürfel zählen nicht zur Getränkemenge, Zitronenscheiben und Schaum ebenso wenig, heißt es von der Verbraucherzentrale. Entscheidend ist, dass so viel Flüssigkeit im Glas ist, dass der Füllstrich erreicht wird.

Geregelt ist auch, wie die Markierung auszusehen hat: Laut einem Informationsblatt der Eichaufsichtsbehörden muss

der Füllstrich mindestens 10 Millimeter lang sein. Und: Bei schäumenden Getränken wie Bier muss er mindestens 20 Millimeter vom oberen Rand des Glases entfernt sein, damit es auch bis zur Markierung befüllt werden kann.

Markierung nicht überall erforderlich

Der Gastronom war beim Ausschank etwas knauserig? Leichte Abweichungen vom Füllstrich gelten als zulässig, bei deutlichen haben Gäste das Recht, sich nachschenken zu lassen. Übrigens muss nicht jedes Getränk in einem Glas oder Becher mit Füllstrich ausgeschrieben werden. Ausgenommen sind:

■ Kaffee, Tee und Kakao. Das gilt auch dann, wenn sie mit Alkohol gemischt sind.

■ Frisch gemixte Getränke, die aus drei oder mehr Getränken bestehen.

■ Getränke, die hauptsächlich aus Eis oder halgefrorenen Zutaten bestehen.

tmn



Kaffeegetränke müssen nicht in einem Glas mit Füllstrich serviert werden. ANNETTE RIEDL/DPA

Tipps für die perfekte Weinschorle

Klar, alkoholfreie Drinks sind an heißen Tagen die vernünftigste Idee. Doch wer bei einer Verabredung zum Sundowner nicht auf etwas gänzlich Alkoholfreies setzen mag, der ist mit einer Weinschorle gut unterwegs. Im Idealfall ist sie leichter, erfrischender und bei Hitze bekömmlicher als reiner Wein.

Damit die Schorle schmeckt, kommt es auf die Mischung an. Ist zu viel Wasser im Spiel, wirkt die Schorle wässrig und langweilig. Zu wenig Wasser lässt den Weniger-Alkohol-Vorteil schwinden. Und auch bei der falschen Wahl des Weins oder Wassers kann die Wein-

schorle zur Geschmacks-Niete werden.

Ernst Büscher, Sprecher des Deutschen Weininstituts, hat Tipps für die Zubereitung der perfekten Weinschorle: „Fifty-Fifty beim Mix von Mineralwasser und Wein ist eigentlich ein gutes, normales Maß“, sagt Büscher. Ein Mix von 60 Prozent Wein und 40 Prozent Wasser gehe auch, dann werde es ein bisschen kräftiger.

Beim Wein rät Büscher zu intensivem Aroma. „Wählt man einen tollen Riesling, Müller-Thurgau oder Rosé, bringt die Kohlensäure deren schöne Aromen besonders gut zur Geltung.“

tmn

Seit 1902

Fleischerei Ummelmann

Sedanstraße 53 · 59065 Hamm · Telefon 24586

„DER FEINSCHMECKER“ HAT UNS AUSGEZEICHNET!

Wir gehören zu den besten Metzgereien in Deutschland!

Seit 1902 steht unser Name für Qualitätsprodukte von Tieren aus besonders kontrollierten Betrieben.

Schmecken Sie den Unterschied bei Fleisch und Wurstwaren aus Ihrer Meisterfleischerei in Hamm-Süden.

Fleischerei Ummelmann, Hamm

Restaurant im Kolpinghaus

„Zunft-Stuben“

Unser Biergarten hat geöffnet!

Freie Termine für die Kegelbahn
2 separate Gesellschaftsräume

Frische Pfifferlinge

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Di. bis Sa. 16.30 bis 22.00 Uhr,
Sonn- u. Feiertage 11.30 bis 15.00 Uhr
u. 16.30 bis 22.00 Uhr

Oststraße 53 · 59065 Hamm · Telefon: 02381/442785



Im Restaurant allein zu essen, muss nicht unangenehm, sondern kann ein Genuss sein. Manche Restaurants stellen sich inzwischen sogar gezielt darauf ein. STEFAN PUCHNER/DPA

Allein im Restaurant

Sich den Abend schön machen

Ganz allein ins Restaurant gehen? Das klingt komisch, kann aber ein Genuss sein. Wie es mit etwas Vorbereitung, der richtigen Strategie und einer Prise Selbstbewusstsein ein schöner Abend wird.

„Es ist mittlerweile viel gesellschaftsfähiger geworden, allein zu essen“, sagt Nicola Easterby, Travel- und Foodbloggerin aus London. Restaurants kämen inzwischen in der Regel auch Alleinreisenden entgegen. Manche böten Sitzplätze an der Theke oder einen Tisch an, den sich mehrere Personen teilen könnten, sodass sich das Essen für einen Einzelnen weniger unangenehm anfühlen kann.

Manche Restaurants kreieren extra Einzelplätze, bei denen die Gäste, die allein kommen, nicht auf dem Präsentierteller sitzen. Denn so sehr es mittlerweile gesellschaftlich akzeptiert sein mag, gehört nach Ansicht von Restaurantbesitzerin Cornelia Poletto noch immer Mut dazu, allein essen zu gehen. „Wir müssen als Gastronomen dafür sorgen, dass ein

Gast, der allein kommt, sich wohlfühlt, und, dass sich niemand umguckt, nur, weil man allein sitzt“, sagt sie. Schließlich könnte ein Einzelner das nächste Mal mit Freunden oder Familie wiederkommen.

Eine gute Vorbereitung hilft

Wer befürchtet, sich während des Essens zu langweilen, kann zum Beispiel ein Buch mitnehmen, schlägt Easterby vor. Oder man nutzt die Gelegenheit, mit den Kellnern oder Barkeepern ins Gespräch zu kommen. Poletto rät ihren Gästen außerdem, sich vorher über die Speisekarte zu informieren, um Überraschungen zu vermeiden.

Nicola Easterbys Tipp: Keine große Portion bestellen, die man allein gar nicht aufessen kann. Am besten den Kellner oder die Kellnerin fragen, was für eine Person zu empfehlen ist. Bleibt am Ende aber doch etwas übrig, kann man immer noch um eine Box zum Mitnehmen für die Reste bitten. tmm

Festlich feiern!

Ihre **Feierlichkeiten** jeglicher Art bis 50 Personen mittags oder abends.

Wir bieten eine große Auswahl an **Buffet- & Menüvorschlägen**.



Großer Biergarten!

Party- & Lieferservice

Auch vegane & vegetarische Speisen!

Köstliche Sommergerichte

z.B. Hähnchen „Toscana“ in Parmesan-Kruste, Gnocchis oder Lachs-Gemüse-Spieß mit Süßkartoffel-Pommes uvm.

Restaurant „Die Knolle“

Kartoffelspezialitäten · Argentinische Rumpsteaks... Fleisch- und Fischgerichte ...und vieles mehr



Papenweg 69 | 59071 Hamm | Tel.: 0 23 81 - 98 31 20
www.knolle-hamm.de

FILLY KING
REAL FOOD. ROYAL TASTE.

DEIN STREETFOOD.
DEIN MOMENT.
UNSER FOODTRAILER
IST FÜR DICH DA!

FRISCHE ZUTATEN
 PREMIUM QUALITÄT
 KREATIV & LECKER
 MIT LEIDENSCHAFT FÜR DICH

www.fillyking.com
info@fillyking.com
 +49 176 30545501

STANDORT: HEESSENER STR. 80, 59073 HAMM-HEESSEN

Ristorante Torino

Genießen Sie besondere kulinarische Momente in entspannter Atmosphäre.

Besuchen Sie unsere schöne Außenterrasse !

Jeden 1. Sonntag im Monat bieten wir Ihnen ein köstliches Abendmenü.

Wir bitten um Ihre Reservierung.

Widumstraße 1, 59065 Hamm
 Telefon 02381 262 46

info@torino-hamm.de
www.torino-hamm.de

ANZEIGE

Tante Malchen
HOFLADEN & LANDCAFÉ IM GRÜNEN

Dolberger Str. 89 59510 Lippetal,
02388/3653, info@tantemalchen.de
www.TanteMalchen.de



TANTE MALCHEN – EIN LIEBLINGSORT IM GRÜNEN ERFINDET SICH NEU

Stimmen auf der Terrasse, Musik aus dem Innenhof, der Duft von frisch gebackenen Waffeln, der sich mit Grillrauch mischt – wer Tante Malchen seit Jahren kennt, reibt sich gerade die Augen. Am Uentroper Wald, genau zwischen Hamm und Soest, hat sich in den vergangenen Wochen schon ordentlich was getan: Bei Tante Malchen wird gebaut, geplant und ziemlich viel bewegt. Aus dem altbekannten Landcafé wird gerade etwas ganz Neues – und das in beeindruckendem Tempo.

Guter Kaffee, frischer Kuchen vom Bäcker des Vertrauens, eigenes Bio-Fleisch direkt aus dem Hofladen nebenan, Tante Malchen war schon immer mehr als nur ein Landcafé. Jetzt kommt noch eine ganze Menge dazu. Denn hinter den Kulissen ist in den vergangenen Monaten kräftig angepackt worden. Räume wurden umgebaut, Konzepte neu gedacht und durch den Innenhof weht inzwischen ein ganz anderer Wind: mit Events, Musik und einer Energie, die man Tante Malchen vor ein paar Jahren noch nicht zugetraut hätte. Geblieben ist, was diesen Ort so besonders macht: die Liebe zu regionalen Produkten und das Fleisch aus eigener Bio-Aufzucht.

Wer heute über den Hof schlendert, sieht zuerst die große Terrasse unter alten Bäumen. Morgens liegt hier noch Ruhe in der Luft – zum Frühstück und dem ersten Kaffee des Tages. Mittags füllen sich die Tische, nachmittags duftet es nach leckerem Kuchen und sobald die Sonne tiefer steht, ändert sich die Atmosphäre erneut:

mit Musik wird der Hof noch bunter und lebendiger. Direkt nebenan liegt der Hofladen, in dem es Bio-Rind- und Hähnchenfleisch aus eigener Zucht, Wildfleisch aus dem angrenzenden Wald, frisches Brot, Käse und Aufschnitt gibt. Vieles davon landet wenig später auch auf den Tellern im Café: einen kürzeren Weg vom Hof auf den Tisch gibt es kaum.

Auch auf der Karte hat sich einiges getan: Neben den bekannten Kuchen-, Waffel- und Kaffeespezialitäten gibt es ab sofort saisonale Gerichte, die deutlich über den klassischen Nachmittagskaffee hinausgehen. Mit den verlängerten Öffnungszeiten ist auch der Abend kein Nebenschauplatz mehr, sondern Hauptprogramm: Public Viewing zur Fußball-WM auf der großen Terrasse, Grillabende mit kulinarischen Highlights direkt vom Feuer, Live-Musik und DJ-Sets, die den Hof bis tief in den Abend hinein zum Klingen bringen. Wer einmal dabei war, weiß: Hier wird nicht nur gegessen, hier wird gelebt und gelacht.

Und das ist erst der Anfang. Wer aufmerksam über das Gelände blickt, erkennt schon jetzt: Es entsteht noch mehr. Hinter den Kulissen wächst bereits das nächste Kapitel heran ... mehr dazu bald!

So viel man auch von Tante Malchen weiß – erleben kann man diesen außergewöhnlichen Ort ur bei einem Besuch. Tante Malchen in Lippetal – mitten im Grünen, mitten im neuen Schwung.

Öffnungszeiten

Mo + Di: geschlossen
Mi – Fr: 10 Uhr (open end)
Sa: 9 Uhr (open end)
So: 9 – 18 Uhr

Küche

Mi – Sa: 12 – 22 Uhr
So: 12 – 17 Uhr



DINO GARTEN

SAUERLANDPARK HEMER

präsentiert von **mark** 
Energie, die bewegt.

28. MÄRZ BIS
30. AUGUST



Märkische Bank
StrandGarten

**18. JULI BIS
1. SEPTEMBER**

RADIO
MK 

SAUERLANDPARK.DE