

City Journal

Oktober 2025 • KOSTENLOS • www.verlagjournal.de

Eppelborn | Illingen | Merchweiler | Schiffweiler | Heusweiler | Riegelsberg



sanitas

Zentrum für Sport und Gesundheit

... gesund werden, gesund bleiben



Johann-Adams-Mühle in Theley



Jeden Dienstag,
Freitag und Samstag
**Mühlen-
Hähnchen**
in der
Johann-Adams-Mühle
(nur auf Vorbestellung)

„Der wahrscheinlich berühmteste
Landgasthof der Welt !“

*Genießen Sie leckere Gaumenfreuden und lassen Sie
sich von unserem Mühlenteam verwöhnen.*



Sie planen eine
Feier ?

Wir haben die
passenden
Räumlichkeiten !

Sprechen Sie
uns an ...

**von 11:30 Uhr – 19:30 Uhr
durchgehend warme Küche**

Für einen guten
Start in den Tag...



Genießen Sie unser
reichhaltiges
Frühstück von
Di.-Sa. ab 10:00 Uhr
Bitte reservieren !



Landgasthof Johann-Adams-Mühle

66636 Theley

Tel.: 0 68 53 / 96 16 96

info@muehle.saarland

Von Dienstag bis Sonntag ab 10.00 Uhr für Sie durchgehend geöffnet.

Ab 11.30 Uhr durchgehend warme Küche.

GOLDANKAUF

seriöser, kompetenter Ankauf von privat

-Schmuck, Altgold, Zahngold, Altsilber und mehr, auch kleine Mengen
-präziseste Prüfung mit Röntgengerät nur bei uns!

GOLDHANDEL

An- und Verkauf von Anlagegold in Form von
Münzen und Barren zum Tageskurs

SCHMUCKVERKAUF

toller Schmuck aus 2. Hand in allen Preisklassen

gerne
mit Termin
06781/26 39 215

Impressum

Herausgeber:

Verlag Journal

Schmidt und Kunert GbR

Freiherr-vom-Stein-Straße 48

66564 Ottweiler

Telefon (0 68 51) 9 73 91 32

ck@wndmagazin.de

www.verlag-journal.de

Inhaber:

Alfred Schmidt, Christiane Kunert

Verantwortlicher Redakteur:

Alfred Schmidt

Redaktionelle Mitarbeit:

Peter Wenzel, Ralf Mohr (jam)

Anzeigenleitung:

Christiane Kunert (viSdP)

Druckerei:

Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450

Bexbach

Verteilung:

Kostenlos in Eppelborn, Illingen,

Merchweiler, Schiffweiler, Riegelsberg

und Heusweiler mit den

jeweiligen Ortsteilen

Erscheinungsweise: monatlich

Für unverlangt eingesandte Manuskripte

kann keine Haftung übernommen

werden. Nachdruck, auch auszugsweise, ist

nur mit ausdrücklicher schriftlicher

Genehmigung der Redaktion gestattet.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben

nicht unbedingt die Meinung der Redaktion

wieder.

Eine Haftung für die Richtigkeit der

Veröffentlichungen oder für evtl. Satzfehler

kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die

Redaktion nicht übernommen werden.

Aus dem Inhalt

Headliner:

**Wiesbacher „Zentrum für Sport und
Gesundheit“ – SANITAS: gesund werden,
gesund bleiben**

Seite 4



Gesundheit und Wohlbefinden:

**Gesund durch den Herbst – 5 wertvolle
Tipps für Ihr Wohlbefinden**

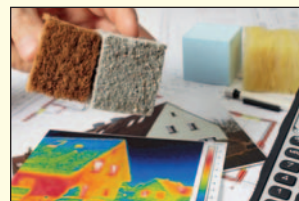
Seite 14



Bauen und Wohnen:

**So sparen Sie nachhaltig Energiekosten –
Wir sagen Ihnen, worauf Sie (nicht nur)
beim Dämmen achten müssen**

Seite 16



Autosalon:

**Sicher Autofahren im Herbst – Das ist
zu beachten**

Seite 20



... seit 1959 Ihr Raumausstatter

- VINYLBODEN
- LAMINAT
- PARKETT
- LÄUFER
- TEPPICHE
- TEPPICHBODEN
- TAPETEN
- FARBEN
- GARDINEN
- SONNENSCHUTZ
- MALERARBEITEN
- BODENVERLEGEN

**Deko-Center Thome**
An der Linde 32
66687 Wadern-Noswendel
Tel. 0 68 71-9 03 90
www.deko-thome.de**Bitte nicht verpassen!**
Sie sparen über 42 %**KLICK-
DESIGNBODEN**Markenqualität
Eiche 5,2 mm, 2 Farben
+ Integrierte Dämmung
+ weiße Holz-Fußleisten**GRATIS!**~~34.⁹⁰ €~~**19.⁹⁹ €****Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 09.00-12.30 / 13.30-18.00 Uhr, Sa. 09.00-13.00 Uhr, Mittwochnachmittag geschlossen**

sanitas – gesund werden, Zentrum für Sport und Gesundheit

Individuelles Training für nachhaltigen Erfolg

Das Fachmagazin FITNESSCLUB kompakt bescheinigte dem Wiesbacher „Zentrum für Sport und Gesundheit“ – SANITAS – in einem fundierten Beitrag folgende Maßstäbe: „SANITAS Wiesbach ist kein Ort für schnelle Trainingspläne oder oberflächliche Betreuung. Wer gesundheitlich eingeschränkt ist, wieder auf die Beine kommen will oder einfach ein vertrauensvolles Umfeld zum Trainieren sucht, ist hier in besten Händen. Markus Brill und sein Team stehen für fundiertes Fachwissen, ehrliches Interesse am Menschen – und das Versprechen, niemanden in ein Schema zu pressen. Sondern individuelle Lösungen zu schaffen, die wirklich weiterhelfen“.

Die Menschen dort abholen, wo sie stehen

Auf Grundlage dieses Testats lohnt es sich einmal genauer hinzuschauen, was SANITAS aus der Masse der Fitnessstudios heraushebt. „Bei und geht es nicht vordergründig darum“, betont Markus Brill, Gründer und Geschäftsführer von SANITAS, „möglichst große Gewichte für raschen Muskelaufbau zu stemmen“. Für den Diplom-Sportlehrer, der auch ein medizinisches Grundstudium absolvierte, um physiologische Zusammenhänge besser zu erfassen und in die Trainingsarbeit einzubeziehen, geht es ausschließlich darum, jeden Menschen dort abzuholen, wo er gesundheitlich und in seiner Fitness steht. Herz-Kreislauf-Probleme, Gelenkschmerzen, entzündliche Prozesse – all das fließt in ein jeweils individuelles Konzept ein.

Vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand

Am Beginn steht die gründliche Anamnese des gesundheitlichen Ist-Zustandes und eine ausführliche Beratung. Welche Einschränkungen im Bewegungsapparat liegen vor, welche Alltagssituationen bereiten Probleme? Hat Ihr Arzt bereits eine Diagnose erstellt? Was möchten Sie erreichen? „Manchmal geht es darum, wieder schmerzfrei sitzen oder Treppen steigen zu können, manchmal darum, die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern“, berichtet Markus Brill. Aus all diesen Befunden und Informationen folgt dann ein schlüssiger Trainingsplan, bei dessen Umsetzung immer wieder „Soll“ und „Ist“ auf den Prüfstand gestellt werden. Ganz nach Ihren individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Viele Mitglieder bei SANITAS sind zwischen 50 und 80 Jahre alt. Da geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Stabilität, Mobilität und ein gutes Gefühl im Alltag. „Das ist unser Fokus“, sagt Markus Brill.



V.l.n.r.: Paul Stock, Markus Brill, Darius Groß

REHA-Sport – damit man wieder auf die Beine kommt

Breiten Raum nimmt daher gezielter REHA-Sport ein. SANITAS bietet dabei unter anderem acht Reha-Kurse an Vor- und Nachmittagen an, damit einerseits möglichst viele Menschen mit einem gesundheitlichen Handicap angesprochen werden können und andererseits die Kurse in überschaubarer Zusammensetzung bleiben. Ergänzt wird das Programm durch medizinische Trainingstherapien am Gerät und spezielle Fitnessprogramme mit individueller Anleitung. Für Menschen mit orthopädischen, Herz-Kreislauf-Problemen und/oder Diabetes eigentlich ein Muss. Dabei legt SANITAS großen Wert auf enge Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen. So kann man beispielsweise mit einer REHA-Verordnung besonders günstig Trainingsprogramme am Gerät buchen. Einige Krankenkassen unterstützen durch sogenannte Bonuspro-

gramme und/oder bezuschussen Mitgliedsbeiträge. Es lohnt sich, dort mal nachzuhaken.

Welche Schwerpunkte setzt das Training?

Zu den häufigsten zivilisatorischen Erkrankungen zählen Rückenprobleme, Hüft- oder Kniegelenksbeschwerden, Osteoporose, Bluthochdruck. Wir sitzen überwiegend oder wir bewegen uns bei der Arbeit falsch. Unsere häusliche oder berufliche Tätigkeit fordert vielleicht auch permanente einseitige Belastung. Oder Operationen und längere Erkrankungen haben ihre Spuren in unserem Gesundheitsstatus hinterlassen. Darum betont Markus Brill: „Unser Ziel ist es, durch Bewegung wieder Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen – und oft auch Schmerzen zu lindern oder die Mobilität zu verbessern. Dabei achten wir sehr darauf, dass die Belastung immer zu Ihrer ganz persönlichen körperlichen Verfassung passt“.

gesund bleiben



Steffie Dörr lässt sich von Markus Brill Tipps geben

Jede(r) ist willkommen – Prävention und Nachsorge

Doch nicht nur an Menschen mit unmittelbaren medizinischen Einschränkungen richtet sich das fachkundige Gesundheitsprogramm von SANITAS. Wirklich jede und jeder sollte sich angesprochen fühlen, der oder die zum Beispiel präventiv etwas für die eigene Gesundheit tun möchte. Sie ist schließlich das höchste Gut, das wir haben. Wir alle kennen das mehr

Das Team von SANITAS:

- Markus Brill, Diplom Sportlehrer
- Paul Stock, Student der Sporttherapie
- Anja Fuchs, Fachübungsleiterin Orthopädie und REHA-Sport
- Darius Groß, Praktikant
- Anke Kehr, Ärztin und Physiotherapeutin



Paul Stock erklärt das SANITAS Vibrationstraining

oder minder. Nicht nur nach Festtagen fallen die angefüllten Speckgürtel buchstäblich und im Wortsinne ins Gewicht. Zeit darüber nachzudenken, wie man die überschüssigen Pfunde wieder los wird. So gehört es auch zu den Kernkompetenzen Kunden in Sachen Ernährung zielführend zu beraten.

Good Vibrations – das Vibrationstraining

Das SANITAS Vibrationstraining ist ein ideales Trainingskonzept, bei dem auf einer speziellen Vibrationsplattform nicht nur Muskeln aufgebaut werden, sondern zum Beispiel auch die Knochendichte verbessert werden kann. Zugleich werden Kalorien verbrannt, Gleichgewicht und Körperbewusstsein gestärkt. Für sicht- und spürbare Verbesserungen des körperlichen Zustandes wird eine Nutzung von 10 bis 15 Minuten an zwei bis drei Tagen pro Woche empfohlen. Also auch besonders für Menschen mit wenig Zeit als effektive Trainingsmethode zu empfehlen. Das SANITAS-Fachpersonal konzipiert dazu individuell für ihre Bedürfnisse maßgeschneiderte Trainingsprogramme.

Ab 01.11.2025 ist mit Anke Kehr wieder eine Ärztin und Physiotherapeutin mit an Bord. Freitags in der Zeit von 16.00 bis 20.00 Uhr steht sie für Beratung und Anleitung zum Thema Gesundheit zur Verfügung.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 7.00 bis 22.00 Uhr

Samstag: 9.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag: 9.00 bis 15.00 Uhr

SANITAS Fitness GmbH & Co. KG

Kirchenstraße 4

66571 Eppelborn-Wiesbach

Tel.: +49 06806 9879170

E-Mail: info@sanitas-wiesbach.de

www.sanitas-wiesbach.de

3. Eppelborner „MarktGenuss“ am 5. Oktober 2025



Seit zwei Jahren gibt's den Genuss-Sonntag im Herbst: auch dieses Jahr wird am ersten Oktoberwochenende beim MarktGenuss in Eppelborn wieder einiges geboten.

Foto: Gemeinde Eppelborn / Mayer

Am Sonntag, dem 5. Oktober 2025, verwandelt sich der Eppelborner Marktplatz von 11 bis 18 Uhr wieder in ein wahres Paradies für Genießerinnen und Genießer. Bereits zum dritten Mal lädt die Gemeinde zum beliebten MarktGenuss ein – mit kulinarischen Highlights, kreativen Ständen und einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm.

Ob herzhafte Spezialitäten, süße Versuche, erfrischende Getränke oder kunsthandwerkliche Unikate – die über

30 Ausstellerinnen und Aussteller sorgen für ein breites Angebot, das keine Wünsche offenlässt. Von Pizza, Flammkuchen und gefüllten Ofenkartoffeln über Falafel, Baumstriezel vom Holzkohlengrill und Trüffel-Tagliatelle aus dem Parmesanlaib bis hin zu Arancini, Pinsa und internationalen Bierspezialitäten – die kulinarische Reise führt quer durch die Welt, aber auch zurück zu den regionalen Wurzeln. Honig, Liköre, Käse und frische Produkte aus der Umgebung la-

den zum Probieren und Mitnehmen ein. Neben den Köstlichkeiten locken zahlreiche Stände mit handgemachter Deko aus Holz, Floristik, Filz- und Makramee-Produkten, Kunstwerken und Geschenkideen. Auch für die jüngeren Gäste ist mit einem Fahrgeschäft für Kinder bestens gesorgt.

Bürgermeister Dr. Andreas Feld freut sich auf das bunte Treiben: „Der MarktGenuss ist eine tolle Gelegenheit für alle Besucherinnen und Besucher, das reichhaltige kulinarische und kunsthandwerkliche Portfolio von Anbietern unserer Region zu erleben. Besonders freut es mich, dass auch einige Aussteller aus unserer Gemeinde mit dabei sind. Im Namen der Gemeinde Eppelborn lade ich Sie herzlich ein, sich beim 3. Eppelborner MarktGenuss rund um den Marktplatz in Eppelborn auf den Herbst einzustimmen. Es erwartet Sie ein Tag voller Genuss, Kunst und Geselligkeit.“

Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen, entdecken Sie handwerkliche Schätze und genießen Sie die besondere Atmosphäre – der 3. Eppelborner MarktGenuss verspricht einen erlebnisreichen Sonntag für die ganze Familie.

Nachfolgend finden Sie die Liste unserer Marktstandbetreiber und des jeweiligen Angebots (Stand 23.09.2025 – Änderungen sind noch möglich):

„Tilda“ mobile Event-Bar: Cocktails, Gin, hausgemachte Limonade, Crémant, Weine & Kaffeespezialitäten

Café Nostalgie On Tour: Café und sonstige Getränke

Hary's Eis: Crêpes

Tanjas Holzdeko: Deko aus Holz für Haus & Garten

Kreuzstich: Genähte Kleidung und Accessoires für Kinder und Erwachsene, Geschenkartikel

Steuerungsgruppe Fairtrade Gemeinde Eppelborn: Fair gehandelter Sekt und 1 nichtalkoholische Getränke
Govindas Manufaktur GmbH & Co. KG: Bio Vegane Naschereien

Schaumbergstriezel: Baumstriezel vom Holzkohlengrill

Glücksfilzchen: Deko und Gebrauchsgegenstände aus Filz

Nikidelikatessen: Ausländische Spezialitäten wie Oliven, Käse, Vorspeisen sowie geb. Schafskäse, geb. Aubergine, Falafel, Pakora, Panini mit Garnelen, Griechischer Teller u. vieles mehr

Feinkost Kamilo: Mini-Bauernkäse

Pietzsch: Dekoartikel aus Holz

Hochwald Catering: Präsentation & Verkauf von Bier (Eppels) und Likör

Alex Feinkost: Luftgetrocknete Salami aus Frankreich

Jakob Statzner: Liköre + Brände aus dem Rhg. Grußkarten

Giuseppe's Pizza: Pizza & Flammkuchen

GIN.LIEBE Saar GmbH: Gin & Tonic, Aperitif, Limonade und Alkoholfreie Gin Tonic Varianten

Kumpir Kurt: gefüllte Ofenkartoffel

NadWi mit Liebe handgemacht: Makramee, Trockenblumen, Raysin

Bloen Weinbau und Imkerei: Wein, Sekt, Viez, Edelbrände, Honig, nach Möglichkeit Federweißer

Sandwicheria: Sandwiches mit Rind, Hähnchen, Salaten und Soßen sowie Vegetarische mit Ei und Feta

Zeisweiler Burgergrill: Verschiedene Varianten von handgemachten Rindfleischburgern + Steakhaus Pommes

The Hop shop: Internationale Bierspezialitäten vom Fass und in der Flasche

Tiny-Brew-Pfeil GmbH: Selbst gebrautes Bier im Ausschank und in Flaschen, Softdrinks

Bienen Zuchtverein Eppelborn: Produkte aus der Imkerei

Sicilia Bella Food Truck 2.0: Pesce Fritto, Fisto di Pesce (Garnele-Calamari-Sardinen-Kabeljau), Pinsa von Steinofen mit verschiedenen Toppings Salami, Schinken, Champignons und Vegetarisch

Trac, Handels UG: Verkauf von Flaschen Likör Gin 183 Produkte Ausschank Gin 183 Mixgetränke, Cocktails Aperol Spritz, Lillet Wild Berry

Weingut Bernd Klein: Moselweine aus eigener Herstellung und weinhaltige Mixgetränke

gALerieX: Kunst: Portraitzeichnungen, Leinwände, Grußkarten, Lesezeichen usw.

Gourmet und Meer Saarland: Tagliatelle und Gnocchi mit Trüffelsahnesauce aus dem Parmesanlaib, Trüffelprodukte aus Istrien und dem Allgäu, Cocktails

Vulcano d'oro: Arancini, Cannoli, Pane pannelle, holländische Pommes

Geschenke aus dem Garten: Floristik aus Naturmaterialien und Gartendekoration

Beemade Honigmanufaktur: Honig, Honig-Toppings, Bienenwachskerzen, Honig Seife, Geschenke rund um die Biene

Cristinas kleiner Bauernhof: Mehle, Öle, Konserven aus eigener Herstellung

3. Eppelborner MarktGenuss

Mit vielen Leckereien aus der Region!

5. OKTOBER 2025
11-18 UHR
MARKTBEREICH

GEMEINDE EPPELBORN

Raiffeisenmarkt Wiesbach

Ran an die Kartoffeln – Der 40. Kartoffelmarkt in Wiesbach

Beim Raiffeisenmarkt dreht sich vom 9. bis 11. Oktober alles um die „Dolle Knolle“

Im Internet überschlagen sich derzeit die selbsternannten Influencer beim Anpreisen des scheinbar neuen Super-Food: der Kartoffel! Abgesehen davon, dass dort neben manchen Zutreffendem auch viel Unsinn erzählt wird, bleibt festzustellen: Die Kartoffel ist tatsächlich ein wirklich universelles Super-Food. Denn sie verfügt über sehr hochwertiges Eiweiß (90 % biologische Wertigkeit), ist reichhaltig an Vitaminen, kalorienarm und extrem vielseitig verwendbar. Gekochte Kartoffeln verfügen über genauso viel Vitamin C wie Äpfel! Und das Beste: Sie schmecken gekocht, gebraten und frittiert.

Die Kartoffel – regional, nahrhaft und gesund

Diesem Umstand und die Tatsache, dass die Kartoffel einfach regional verfügbar ist verdankt sie ihre wieder wachsende Beliebtheit. Einen Teil ihrer Popularität rund um Wiesbach eben auch dem wunderbaren Fest der Kartoffel, der vom engagierten Team des Raiffeisenmarktes seit 1984 ausgerichtet wird. Bedingt durch die Pandemie musste der Markt leider in zwei aufeinander folgenden Jahren ausfallen; daher kann erst in diesem Jahr zum vierzigsten Mal gefeiert werden.

Nicht die Katze, aber die Kartoffel im Sack

Und damit auch kein Kartoffelliebhaber die Katze im Sack kaufen muss, können alle Sorten ausgiebig auf Geschmack und

Anwendung während des Kartoffelmarktes getestet werden. In diesem Jahr steht mit der Sorte Melody eine mehlig kochende Vertreterin ihrer Art zur Verfügung. Sie eignet sich vor allem für Püree, Suppen, Knödel und Gnocchi. Gala, Marabel und die rotschalige Laura sind vorwiegend festkochend. Salzkartoffeln und Aufläufe, aber auch Bratkartoffeln, Eintöpfen und Pommes Frites sind ihr bevorzugtes Metier in der Küche. Schließlich komplettieren Belana und Allians als festkochende Sorten das üppige Angebot des Raiffeisenmarktes in Wiesbach. Mit ihnen gelingen zum Beispiel bestens Kartoffelsalat, Bratkartoffeln und Gratin. Angeboten werden die Sorten in Gebinden zu je 10 oder 25 Kilo.

Herbst- und Wintergemüse treffen auf deutsche Äpfel

Darüber hinaus bietet der Wiesbacher Kartoffelmarkt typische und zu Kartoffeln bestens passende Gemüsesorten wie Weiß- und Rotkohl, Sellerie und Speisewiebeln. Quasi frisch vom Baum können sich Besucherinnen und Besucher gleich noch mit einem Vorrat an deutschen Äpfeln eindecken, die übrigens auch als schmackhafte Partner der Kartoffel in der gesunden Küche ihren Platz haben.

Noch mehr Leckeres und schwungvolle Musik

Traditionell mit an Bord sind auch im Jahr 2025 die Imkerei Pfänder mit heimischem Honig und die Bäckerei Steimer



mit einem großen Angebot an knusprigen Backwaren. Neu, aber nicht weniger lecker, sind die Crêpes, die Frank Alt frisch zubereitet. Und schließlich sorgt Willi Hauck, den viele von der Wiesbacher Kirmes her kennen, mit seinem Spiel- und Süßwarenstand für den süßen Abschluss. Wie schon seit vielen Jahren unterhält samstags die traditionelle Blaskapelle „Saaravanka“ mit schwungvoller Musik. **Schnäppchenjäger sollten sich auch sonst an den drei Tagen im Markt mal umschauen. Da wird es einiges an Jubiläumsangeboten geben!**

Öffnungszeiten:

Donnerstag und Freitag,
9. und 10. Oktober,
8 bis 18 Uhr (durchgehend)
Samstag, 11. Oktober,
8 bis 13 Uhr

Kontakt:

Raiffeisenmarkt Wiesbach
GmbH & Co. KG
Brühlstraße 13
66571 Eppelborn-Wiesbach
Telefon (06881) 509-5950
www.raiffeisenmarkt-wiesbach.de



Rommelkopp-Schnitzen im Bauernhaus Habach



Die Stiftung Kulturgut Gemeinde Eppelborn lädt für Donnerstag, den 23. Oktober um 15 Uhr zum Schnitzen von Rommelköpp ins Bauernhaus Habach ein.

Wie in früheren Zeiten findet für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen der alte Brauch des Schnitzens von echten Rommelköpp aus Futterrüben im Bauernhaus Habach statt. Bitte ein scharfes Messer, Löffel, einen schwarzen Filzstift und ein Teelicht mitbringen. Auch sind

warme Kleidung sowie festes Schuhwerk vorteilhaft.

Aus Platzgründen können wir lediglich eine begrenzte Anzahl Kinder annehmen; daher ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel. 06881/962628 oder an kulturamt@eppelborn.de.

Da die Teilnahme kostenlos ist, wird um eine Spende gebeten.

Eine Veranstaltung der Stiftung Kulturgut Gemeinde Eppelborn.

Kulinarisches Wanderwegfest lockt zahlreiche Besucher ins Illtaler Land

Genuss, Bewegung und beste Stimmung auf der „längsten Genussmeile des Saarlandes“

Bei tollem Spätsommerwetter verwandelte sich das Illtaler Land am vergangenen Samstag in ein wahres Paradies für Wanderfreunde und Genießer: Das beliebte kulinarische Wanderwegfest des IlltalerLand e.V. zog wieder zahlreiche Besucherinnen und Besucher an, die zwischen der Koßmannschule in Eppelborn und der Burg Kerpen in Illingen unterwegs waren, darunter auch der Beigeordnete der Gemeinde Eppelborn, Sebastian Michel.

Auf rund 18,5 Kilometern erwarteten die Gäste zwölf Stationen, die von Vereinen, Initiativen und engagierten Helferinnen und Helfern liebevoll bewirtschaftet wurden. Ob herzhaftes Schlachtplatte am Marienhof, feine Käsevariationen an der Zeidlerhütte, Flammkuchen in den Humer Biergärten oder süße Kuchen und Kaffeeangebote in Eppelborn, Hirschfeld und Illingen – die Vielfalt der „längsten Genussmeile des Saarlandes“ ließ keine Wünsche offen. Auch kulinarische Besonderheiten wie Scampispiße, überbackener Fetakäse oder Wildgerichte fanden großen Anklang. Neben den kulinarischen Genüssen stand natürlich auch die Bewegung im Mittelpunkt. Viele nutzten die Gelegenheit, die gesamte Strecke zu erwandern,

während andere dank der praktischen Anbindung der Bahn nur Teilstabschnitte liefen. Ein besonderes Highlight war die Charity Challenge des Rotary Clubs Eppelborn-Illtal, bei der die Wanderkilometer der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gezählt wurden, um Hilfsprojekte für Kinder in Not zu unterstützen.

Die offizielle Eröffnung fand am Morgen an der Koßmannschule in Eppelborn statt, wo die Organisatoren den Startschuss gaben. Der Verein Illtaler Land lobte die hervorragende Zusammenarbeit aller teilnehmenden Vereine und den großen ehrenamtlichen Einsatz. Rund 200 Helferinnen und Helfer waren im Einsatz, um den Gästen einen unvergesslichen Tag zu bereiten.

Das Resümee fiel rundum positiv aus: „Es war einfach wieder grandios – ein super Wanderwegfest! Bestes Wanderwetter, gute Laune und super nette Leute“, hieß es auf der Vereinsseite des IlltalerLand e.V. Dank ging neben den beteiligten Vereinen auch an die Sponsoren, das DRK sowie die Gemeinden Eppelborn und Illingen – und natürlich an die zahlreichen Besucherinnen und Besucher, die das Fest erneut zu einem großen Erfolg gemacht haben.

Bauernhaus Habach



Rommelkopp-Schnitzen

Do, 23.10.25
15-17 Uhr
kostenlos
nach Voranmeldung
06881/962628



Rudolf Hell mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet



Im großen Sitzungssaal des Rathauses Eppelborn fand am Mittwoch, dem 3. September 2025, eine ganz besondere Feierstunde statt: Rudolf „Rudi“ Hell wurde für sein jahrzehntelanges ehrenamtliches Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

In Anwesenheit seiner Familie, zahlreicher Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter würdigte Bildungs- und Kulturmini-

sterin Christine Streichert-Clivot gemeinsam mit Bürgermeister Andreas Feld das außergewöhnliche Lebenswerk von Rudi Hell. Auch sein Vorgänger, der ehemalige Dirminger Bürgermeister Hans Balthes, sowie der derzeitige Ortsvorsteher von Dirmingen, Frank Klein, gratulierten ganz herzlich zur Auszeichnung. In seiner Ansprache betonte der Bürgermeister, dass Rudi Hell sein Le-

ben stets nicht nur für sich, sondern vor allem für andere gelebt habe. Beruflich habe er sich früh für die Belange seiner Kolleginnen und Kollegen eingesetzt – sei es im Betriebsrat, im Gesamtbetriebsrat oder im Aufsichtsrat der Saarbergwerke AG. Mit großem Verantwortungsbewusstsein habe er dort nicht nur technische, sondern vor allem auch soziale Themen vorangetrieben.

Darüber hinaus prägte Hell über drei Jahrzehnte hinweg das kommunalpolitische Geschehen in Dirmingen und in der gesamten Gemeinde Eppelborn. Als Mitglied des Orts- und Gemeinderates, stellvertretender Ortsvorsteher und schließlich als Ortsvorsteher von Dirmingen habe er nicht nur Mandate getragen, sondern sei ein „Macher“ gewesen, der die Anliegen der Menschen berzert vertreten habe.

Sein ehrenamtliches Wirken reichte jedoch weit über die Politik hinaus. Als Mitbegründer und aktiver Wegbegleiter des Kulturvereins Dirmingen sowie im Heimat- und Verkehrsverein engagierte er sich nachhaltig für das gesellschaftliche und kulturelle Leben. Die von ihm mitverfassten Bücher seien, so der Bürgermeister, wertvolle Zeugnisse der Hei-

matgeschichte und ein Stück bewahrte Identität für kommende Generationen. Auch im NABU und im Männergesangsverein habe er sich mit Herzblut eingebracht.

„Lieber Rudi, du bist ein Vorbild für viele“, so Bürgermeister Dr. Feld in seiner Laudatio. „Du hast unser Dorf, unsere Gemeinde und die Gesellschaft geprägt.“ Gleichzeitig würdigte er den Rückhalt, den Hell stets in seiner Familie, insbesondere bei seiner Ehefrau Erika, gefunden habe.

Rudi Hell wurde in den vergangenen Jahren bereits mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit der Bartholomäus-Koßmann-Medaille in Gold, der höchsten Auszeichnung der Gemeinde Eppelborn, sowie der Freiherr-vom-Stein-Medaille. Mit dem Bundesverdienstkreuz erhielt er nun die höchste Anerkennung unseres Landes für sein jahrzehntelanges Engagement.

Die Gemeinde Eppelborn gratuliert Rudolf Hell sehr herzlich zu dieser hohen und verdienten Auszeichnung und dankt ihm für sein außergewöhnliches Wirken für die Menschen in unserer Heimat.

Tag des offenen Denkmals® und Vernissage der Ausstellung „Farbenspiel“ von Petra Scheid im Bauernhaus Habach

Kürzlich lud die Stiftung Kulturgut Gemeinde Eppelborn zum diesjährigen Tag des offenen Denkmals® unter dem Motto „Wert-voll: unbezahlbar oder unersetzlich?“ ins Bauernhaus Habach. Etwa 250 Besucher genossen die herrliche Atmosphäre bei der Vernissage der Ausstellung „Farbenspiel“ der Künstlerin Petra Scheid und ihrer Teilnehmer der Kunstkurse „Kunst im Kuhstall“. In der aktuellen Ausstellung zeigt Petra Scheid nämlich nicht nur ihre eigenen Werke, sondern auch die Acrylgemälde aus den Malkursen, die im vergangenen Sommer im Bauernhaus stattfanden. An vier Terminen, davon zwei Kinderkursen, schufen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beeindruckende Werke

Mit musikalischer Umrahmung auf der Mundharmonika von Hans Stock aus Tholey, dem Vater der Künstlerin, begrüßte Peter Dörr, der Habacher Ortsvorsteher und stellvertretender Vorsitzender der Stiftung Kulturgut Gemeinde Eppel-

born die Gäste und lud im Namen der Stiftung zu einem kleinen Umtrunk ein. Vor dem Kuhstall stellte Carmen Schöenberger zusätzlich ihre handgefertigte Keramik und Schmuck aus, während es in der Tenne und den oberen Ausstellungsräumen die „Farbenspiel“-Kunstwerke von Petra Scheid und ihren Kursteilnehmer/innen zu sehen gab.

Bei Kaffee und Kuchen oder einem Glas Wein und Brezeln fanden die „wert-volle“ Kunst und das „unersetzliche“ Baudenkmal gleichermaßen Beachtung. Die Kunst von Petra Scheid ist dabei nicht nur im künstlerischen Sinne „wertvoll“ für das Bauernhaus, denn von jedem verkauften Bild spendet sie einen Teil des Erlöses zum Erhalt des Bauernhauses. Auch ihre Kunstkurse in Acryl-Malerei hält sie ehrenamtlich ab, um das Bauernhaus zu beleben. Die Vorstandsvorsitzende Marliese Weber dankte Petra Scheid für ihr großes Engagement mit einem kleinen Präsent.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an alle Künstlerinnen und Künstler, die ihre Werke zur Ausstellung zur Verfügung gestellt haben sowie an die zahlreichen Kuchenspenden und Helfer, die diese Veranstaltung im Bauernhaus einmal mehr ermöglicht haben.

Die Ausstellung „Farbenspiel“ ist noch bis zum 26. Oktober im Bauernhaus Habach zu sehen, der Eintritt ist frei. Bauernhaus Habach, Eppelborner Str. 12, 66571 Eppelborn – Öffnungszeiten: sonntags 15-17 Uhr sowie nach Vereinbarung unter Tel. 06881/ 962628



Finnland – Von wilden Bären und glücklichen Menschen



Die photoMission geht weiter und am Sonntag, dem 26. Oktober 2025 erwarten Sie Ruth und Jürgen Haberhauer mit ihrer Live Multivision „Finnland – Von wilden Bären und glücklichen Menschen“ im Großen Kuppelsaal des Rathauses Wemmetsweiler, präsentiert von naturimfokus.com

Kein anderes Lebewesen steht so für die Naturverbundenheit der Finnen und die vielfältigen Verflechtungen von Mensch und Tier wie der Bär. Er eignet sich in vielerlei Hinsicht hervorragend, um sich dem Land am östlichsten Rand der Europäi-

schen Union zu nähern und tiefer in seine Geschichte einzutauchen. Und so durchzieht das Nationaltier Finnlands unseren Vortrag wie ein roter Faden und begegnet uns in den vielfältigsten Situationen und Formen.

Wir besuchen das Bärenschnitzfestival in der „Stadt der 1000 Bären“ und staunen, wie die Künstler in wenigen Tagen aus Baumstämmen wahre Kunstwerke freilegen. An der finnisch-russischen Grenze legen wir uns auf die Lauer und beobachten wilde Braunbären, Vielfraße und Seeadler.



Auf unserem Weg nach Lappland treffen wir den „Bärenmann“, der seit vielen Jahrzehnten mit den Tieren zusammenlebt und ein außergewöhnliches Verhältnis zu den Bären aufgebaut hat.

Die Landschaft Mittel- und Ostfinnlands ist geprägt von riesigen Waldgebieten und einem verwirrenden Geflecht aus größeren und kleineren Gewässern, die Finnland zu seinem allseits bekannten Spitznamen „Land der tausend Seen“ verholfen haben. Hier, in Karelien, jener von geheimnisvollen Mythen umrankten Grenzregion zu Russland, treffen wir Menschen, die sich gegen das Vergessen alter Traditionen stemmen und schauen den Erbauern des traditionellen Zupfinstruments, der Kantele, über die Schulter. Wir genießen die „schönste Aussicht des Landes“ von den Koli-Bergen über den riesigen Pielinen-See, die einst Künstlern auf der Suche nach der finnischen Identität als Inspiration diente. In Lappland besuchen wir Rentierhirten und bestaunen die Herbstfarben des Nordens während der nur wenige Tage andauernden ruska. Und wenn der Winter das Land fest im Griff hält, tun wir es den Finnen gleich und wandern mit Schneeschuhen über zugefrorene Seen.

Wir tauchen ein in die außergewöhnliche Kultur und Lebenswelt der Finnen und er-

leben ihre tiefe Naturverbundenheit, Gastfreundschaft und Offenheit. Und mit der Zeit entdecken wir die finnischen Zutaten für ein zufriedenes Leben, die seit Jahren Finnland den Spitzenplatz beim Weltglücksreport bescherten. Während unserer Reisen lernen wir die Finnen als kurioses Völkchen kennen, das uns immer wieder mit verrückten Ideen und einem ganz eigenen Humor überrascht. Es zählt nicht immer das Höher, Schneller, Weiter, es sind die kleinen Dinge, die überaus geschätzt werden.

Unser Vortrag „Finnland – Von wilden Bären und glücklichen Menschen“ nimmt den Besucher mit zu den finnischen Naturschönheiten, in einsame Regionen dieses nur spärlich besiedelten Landes und hautnah zu kleinen Geschichten und großen Raubtieren.

Der Vorverkauf hat bereits begonnen, Karten erhalten Sie online bei ticketregional oder unter kulturamt@merchweiler.de, Tel. 06825 955-220.

VVK 14,- Euro, Abendkasse 16,- Euro, Ermäßigungen auf Anfrage.

Freuen Sie sich auch auf die kommenden Termine 25.01.26 Südeuropa und 01.03.26 Masuren!

Herbst/Winter 2025/26

05.10.25

Walter Steinberg
Südtirol &
Dolomiten

26.10.25

Ruth und Jürgen
Haberhauer
Finnland

25.01.26

Martin Engelmann
Magisches
Südeuropa

01.03.26

Dirk und Aneta Bleyer
Masuren

immer sonntags - 17:00 Uhr

Großer Kuppelsaal

Tickets: 06825 955 220 oder
kulturamt@merchweiler.de

natur im fokus

Photografie - Workshops - Seminare



Live Multivision SÜDTIROL mit Walter Steinberg



Die photoMission geht weiter und am Sonntag, dem 5. Oktober 2025, erwartet Sie Walter Steinberg mit seiner Live Multivision „Südtirol“ im Großen Kuppelsaal des Rathauses Wemmetsweiler, präsentiert von naturimfokus.com

Italien – und doch nicht Italien: Das ist die autonome Provinz Südtirol. Donnert man die Brennerautobahn südwärts, beherrschen Festungen und Apfelplantagen das Bild, eingerahmt von monotonen Felsflanken. Verlässt man jedoch die Autobahn, liegt eine facettenreiche Schatztruhe voller Natur und Kultur vor dem Betrachter, deren Geheimnisse sich dem erschließen, der sich Zeit nimmt für Land und Leute. Denn Südtirol, das ist viel mehr als Berge & Burgen, als Speck & Ski, als die Drei Zinnen und der Ortler, als Waale & Weihwasser, als Wolkenstein & Wanderwege: Warum hat Brixen keine Autobahnabfahrt? Warum ist das „Wunder von Mals“ eher Symptom, nicht Ursache für Brüche, die

heute scheinbar durch die Südtiroler gehen?

Dann die Landschaft: Dolomiten – viel mehr als schroffe bleiche Felszacken! ... und Südtirols Farben: Grün – Blau – Rot: Die Bergseen. Grün – Gelb – Schwarz: Herbst auf den Lärchen-Zirben-Almwiesen.

Und: Halbpension kennen auch Steinbock & Co: Wann vielbegangene Wanderwege die Tiere der Berge zum Essen rufen.

Dreitausender mit und ohne Ötzi-Wahn.

Und schließlich die Menschen! Federkielstickerei – eine rare Tradition. Musik: Böhmische aus Albeins. Tourismus & Obst: Fluch und Segen moderner Veränderungen.

... und neben allem stimmt: Südtirol ist DAS Bergwanderparadies – und es ist lecker!

Walter Steinberg hat drei Jahre in Brixen gelebt und in der Zeit Südtirol neben seiner Tätigkeit als Entwicklungsingenieur in der Fototechnik lieben gelernt. So sehr,



dass die Idee, auf die italienische Alpensüdseite für eine Reisereportage zurückzukehren, schon lange in seinem Kopf herumgeisterte. 2017 begann er, gemeinsam mit Frau und Hund diese Idee in die Tat umzusetzen. Die drei durchwanderten die Dolomiten in mehreren Wochen von Ost nach West, haben das Lebensgefühl der Südtiroler in der Stadt und auf dem Land

eingefangen und immer ein wachsameres Auge auf Kleinode entlang ihres Weges geworfen.

Der Vorverkauf hat bereits begonnen, Karten erhalten Sie online bei [ticketregional](http://ticketregional.de) oder unter kulturamt@merchweiler.de, Tel. 06825 955-220.

VVK 14,- Euro, Abendkasse 16,- Euro, Ermäßigungen auf Anfrage.

Der Große Kuppelsaal wird zur Tanzfläche

Freitag, 17.10.: Latino Party

Am Freitag, 17.10.2025 wird der Kuppelsaal zum Latin Club bei der Latino Party.

Taucht ein in südamerikanische und karibische Rhythmen voller Energie. Erlebe und tanze zu den „Best of Songs“ von Salsa, Bachata, Kizomba, Reggaeton, Merengue und vielem mehr. Erlebe und genieße

mit Freunden und deinem/r Partner/in einen fantastischen Abend im großen Kuppelsaal, den wir in ein karibisches Flair versetzen. Am Pult wird euch DJ T.O. verzubern. Genieße die super beliebte Cocktaillbar.

Tickets bei Eventfrog 10 € im Vorverkauf oder Abendkasse 12 €

Ein unvergesslicher Abend kann kommen ...

Samstag, 18.10.: Ü30 White Party

Am Samstag, 18.10.2025 erstrahlt der Kuppelsaal ganz in weiß, bei der Ü30 – WHITE Party. Es wird eine ganz besondere Dance Party, besondere Deko, kleine Nachereien, eine fantastische Cocktaillbar. Als Besonderheit haben wir für euch unsere Fotobox für eure geilsten Partyfotos als Erinnerung und natürlich mitreißende Songs und Sounds mit DJane Lena und DJ

Olli. Das alles macht diesen Abend zum Top Highlight mitten im Saarland! Wer bis 21 Uhr da ist, genießt zusätzlich kostenfrei ein Glas Sekt.

Es empfiehlt sich, die Eintrittskarten schon im Vorverkauf zu erwerben, da ihr an der Abendkasse nur noch Restkarten bekommt. Weiterhin müsst ihr euch in der Schläge nicht anstellen und könnt direkt zur Party durchgehen. Für den kleinen Hunger ist ebenfalls gesorgt.

Kleidung bitte in weiß, Oberteile in weiß sind Pflicht. Eintritt 10 € Pers. im Vorverkauf. Abendkasse 13 € nur für Resttickets.

Historisches Rathaus Wemmetsweiler, Rathausstr.1, in 66589 Merchweiler. Einlass ist jeweils ab 19:30 Uhr. Karten bekommt ihr für beide Parties bei Eventfrog.de, bei Lena unter 0151-52901670 oder beim Kulturamt unter 06825 955 220.



Ausstellung „Reise mit Mut“ im Pinktober



Die Gemeinde Merchweiler und die Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe St. Wendel/Neunkirchen laden herzlich ein zum Besuch der Ausstellung „Reise mit Mut“ nach dem gleichnamigen Buch von Sylvia Brathuhn, Sabine Zwieler-Rockenfelder und Rainer Simader.

Das Buch „Reise mit Mut“ erzählt von persönlichen Erfahrungen, Gedanken und Geschichten rund um das Thema Leben mit

Krebs – getragen von Hoffnung, Stärke und dem Mut, neue Wege zu gehen. Die Stühle, die auf den ausgestellten Fotografien zu sehen sind, entstanden im Krea(k)tiv-Projekt mit dem Titel „Diagnose Krebs – PLATZverLUST – GO!“ Die Frauenselbsthilfe Krebs, Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland ist mit 50 an Krebs erkrankten Frauen gemeinsam dem veränderten Platz im Leben und den sich daraus

ergebenden Fragen auf krea(k)tive Weise nachgegangen und hat es dabei jeder teilnehmenden Frau ermöglicht, ihre individuellen Antworten zu finden. Heraus kamen zutiefst individuell gestaltete Stühle. Im gestaltenden Tun wurde deutlich, wie tiefgreifend eine Krebserkrankung das Leben eines Menschen verändert und wie wichtig es ist, aktiv und bewusst einen neuen Platz im Leben zu suchen und zu finden. Die Fotografien sind im Pinktober vom 02.10. bis 31.10.2025 im Rathaus Merchweiler ausgestellt. Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten des Rathauses Merchweiler geöffnet.

mo-fr 08:00 - 16:00 Uhr, do bis 18:00 Uhr, der Eintritt ist frei.

Ihr Kontakt zur Gruppe St.Wendel/Neunkirchen:

Britta Keller,
b.keller.frauenselbsthilfe@googlemail.com
Sandra Maas, sandra-maas@gmx.de
Monika Staudt-Schmit, m.staudt-schmit@t-online.de
www.frauenselbsthilfe.de

BRUSTKREBSMONAT OKTOBER-„PINKTOBER“

Der Oktober steht weltweit im Zeichen des Brustkrebsmonats, auch bekannt als Pinktober. Ziel dieser Initiative ist es, das Bewusstsein für Brustkrebs zu stärken, auf die Bedeutung der Vorsorge aufmerksam zu machen und Solidarität mit Betroffenen zu zeigen.

Der Brustkrebsmonat wurde 1985 in den USA von der American Cancer Society gemeinsam ins Leben gerufen. Das bekannt Symbol ist das rosa Band (Pink Ribbon), das seit 1991 International als Erkennungszeichen für die Brustkrebsbewegung gilt. Rosa steht dabei für Weiblichkeit, Hoffnung und Unterstützung.

Weltweit finden im Oktober Informationskampagnen, Benefizveranstaltungen, Läufe und Spendenaktionen statt. Gebäude, Wahrzeichen oder öffentliche Plätze werden häufig in Rosa beleuchtet, um auf das Thema aufmerksam zu machen.

Der Brustkrebsmonat Oktober ist nicht nur ein Symbol in Rosa, sondern ein wichtiger Anlass, um über eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen zu sprechen, Bewusstsein zu schaffen und gemeinsam Hoffnung und Unterstützung zu geben.

Seniorenachmittag in Heiligenwald Sonntag, 12.10.2025, 14:00 Uhr

Der Ortsrat Heiligenwald und Ortsvorsteher Mathias Mauermann laden alle Mitbürgerinnen und Mitbürger herzlich zu einem gemeinsamen Nachmittag ins Bürgerhaus ein.

Für stimmungsvolle Musik, gute Gespräche und das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. In angenehmer Atmosphäre können die Gäste ein paar frohe Stunden miteinander verbringen und die Gelegenheit nutzen, alte Bekannte wiederzutreffen.

Der Ortsrat und der Ortsvorsteher freuen sich, zahlreiche Gäste im Bürgerhaus begrüßen zu dürfen.

Leseherbst 2025

Nach ihrem Urlaub treffen sich die Mörderischen Schwestern am Donnerstag, 02. Oktober 2025 wieder zu ihrem literarischen Stammtisch in der KRIMI-BAR.

Mit Charme und Biss erzählen die Meisterinnen der bösen Krimis von raffinierten Mordmethoden, ganz persönlichen Mordmotiven und gewähren Einblicke hinter die Kulissen. Bei ihren spritzigen Cocktail-Lesungen servieren die Mörderischen Schwestern Spannung, Unterhaltung und Abwechslung in ihrer reinsten Form.

Erleben Sie einen Abend voller Geheimnisse, Nervenkitzel und literarischer Brillanz, wenn die KRIMI-BAR die Pforten zur dunklen Seite der Literatur öffnet. Tauchen Sie ein in eine Welt aus Verbrechen

und Rätseln – inszeniert von talentierten Autorinnen, die ihr Publikum mitreißen. Mit dabei sind in diesem Jahr Kirsten Sawatzki, Heidi Moor-Blank, Ingrid Reidel und Angelika Lauriel.

Ein weiteres Highlight des Leseherbstes ist die Lesung von Marina Heib am Donnerstag, 09. Oktober 2025

Die in St. Ingbert geborene und in Hamburg lebende Autorin studierte Orientalistik und Philosophie, bevor sie ihre Leidenschaft fürs Erzählen entdeckte. Nach Stationen im Journalismus und beim Fernsehen – wo sie zahlreiche Drehbücher schrieb – wandte sie sich dem Kriminalroman zu. Seit ihrem Debüt 2006 begeistert

sie Leserinnen und Leser mit packenden Krimis, Thrillern und Kurzgeschichten.

In Heiligenwald liest Marina Heib aus ihrem aktuellen Buch „Die Stille vor dem Sturm“, ergänzt durch Auszüge aus weiteren Werken.

Beide Veranstaltungen beginnen um 18:30 Uhr im Bürgerhaus in Heiligenwald. Tickets sind für 5,00 € erhältlich bei Ticket Regional und an der Infotheke im Rathaus.



Seniorenachmittag in Landsweiler-Reden und Schiffweiler Samstag, 18.10.2025, 14:30 Uhr

Der Ortsrat Landsweiler-Reden und Schiffweiler rund um Ortsvorsteher Hans-Werner Pesi und Ortsvorsteherin Sabrina Zewe laden alle Mitbürgerinnen und Mitbürger herzlich zu einem gemeinsamen Nachmittag in die Klinkenthalhalle ein. Für Unterhaltung, gute Gespräche und das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. In angenehmer Atmosphäre können die Gäste ein paar frohe Stunden miteinander verbringen und die Gelegenheit nutzen, alte Bekannte wiederzutreffen.

Die Ortsräte und die Ortsvorsteher/in freuen sich, zahlreiche Gäste in der Klinkenthalhalle begrüßen zu dürfen.

Das neue vhs Programm Herbst / Winter 2025-2026 Riegelsberg ist da

Es ist so weit: Das vhs Programm Herbst / Winter 2025-2026 Riegelsberg ist da.

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer, fühlen Sie sich in einer anderen Kultur als ihrer eigenen ein bisschen zuhause? Dann gehören Sie zu den glücklichen Menschen, deren Welt durch Bildung größer geworden ist.

Denn ob Sie nun Korea oder das benachbarte Frankreich ein Stück weit als Wahlheimat betrachten, ganz leicht war der Weg dorthin sicher nicht. Es gehört Neugier dazu, Weltoffenheit und auch Mut. Andere Kulturen fordern uns heraus. Um sie zu verstehen, müssen Sie die Sprache lernen, aber das ist nur der erste Schritt. Alles, was uns heute leicht fällt, war irgendwann einmal schwer, musste zunächst erlernt, erschlossen, erarbeitet, erobert werden. Unsere Leidenschaft ist es, Sie auf diesem Weg zu begleiten.

Die örtlichen Leiterinnen und Leiter, die Mitarbeitenden und Dozierenden unserer vhs laden Sie herzlich ein, sich von unserem neuen Kursangebot inspirieren zu

lassen und mit uns zusammen Ihre persönliche Bildungsreise anzutreten.

Lernen Sie eine neue Fremdsprache, erfahren Sie mehr über die Geschichte Europas oder die Lehren der Philosophie, versuchen Sie sich an einem unserer Kochkurse oder vergrößern Sie ihr Wissen über Zukunftstechnologien. Mit jedem unserer Kurse erweitern Sie Ihren Horizont und machen Ihre persönliche Welt ein Stück weit größer, vielschichtiger und offener.

Wir freuen uns auf Sie!

Dr. Carolin Lehberger,
Regionalverbandsdirektorin

Nicole Boissier, vhs-Direktorin

Link zum neuen Programm: <https://www.riegelsberg.eu/generationen-bildung/volkshochschule>

Die Datenschutzbestimmungen und Allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte unserem Hauptprogramm. Sie können diese auch unter www.vhs-saarbruecken.de nachlesen.



KAMMERORCHESTER
RIEGELSBERG

HERBST-KONZERT

Werke von
Percy Fletcher, Ralph
Vaughan-Williams,
Gustav Holst und
Joseph Haydn

**Sonntag,
12. Oktober 2025
17.00 Uhr**

Katholische Kirche
St. Josef Riegelsberg
Kirchstr. 28, 66292 Riegelsberg

Musikalische Leitung:
Wolfgang Münchow

Solistin: Carolyn Soo, Violine



**Illinger
Hobbykünstler**



**21. Ausstellung in der Illipse
vom 18.10. bis 19.10.2025**

Veranstalter: Kolpingsfamilie Illingen

Öffnungszeiten:
Samstag, von 14 – 18 Uhr
Sonntag, von 10 – 18 Uhr





Eintritt 2,- Euro (zugunsten 3. Welt)

**BIKE-TOUR
IM HERBST?**

Mit dem richtigen Zubehör
durch jedes Wetter.

Bei uns gibt's Bikes und alles,
was dich trocken, sichtbar
& komfortabel hält.



auch online!

DEIN RADHÄNDLER IM SAARLAND MIT DEN TOP MARKEN!

CUBE HAIBIKE SCOTT BERGAMONT
WINORA Husqvarna Bicycles G10 AMFLOW

**we cycle Zweirad
GmbH & Co. KG**
Saarbrücker Straße 171
66292 Riegelsberg
06806 / 9878960
info@wecycle.de



**we cycle St. Wendel
GmbH & Co. KG**
Linxweilerstraße 27 a
66606 St. Wendel
06851 / 9379880
stwendel@wecycle.de

www.wecycle.de

Gesund durch den Herbst

5 wertvolle Tipps für Ihr Wohlbefinden



Spätestens wenn sich die ersten Bäume in Rot- und Goldtönen präsentieren, der Thermometerbalken nur noch selten über 14 °C späht und der Regenschirm unser Dauerbegleiter wird, wissen wir: Der Herbst ist da. Um gesund durch diese Jahreszeit zu kommen, ist es gerade jetzt wichtig, auf eine vitaminreiche Ernährung und viel Bewegung in der Natur zu achten, auch wenn das gemütliche Sofa lautstark ruft. Denn tatsächlich stärkt es das Immunsystem, sich auch bei schlechteren Witterungsbedingungen draußen aufzuhalten: Frische Luft und Bewegung bringen den Kreislauf in Schwung, und Vitamin D ist gut fürs allgemeine Wohlbefinden.

Ausgewogene Ernährung

Wer fit durch Herbst und Winter kommen möchte, sollte vor allem darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren und viel zu trinken. Wasser und leckere Teesorten sind klasse Durstlöcher und bringen den Stoffwechsel in Schwung, Giftstoffe werden schnell wieder ausgeschieden. Kinder sollten mindestens 1,5 Liter am Tag trinken, Erwachsene ruhig das Doppelte.

Auch Obst und Gemüse sind besonders wichtig, um gesund durch den Herbst zu kommen und den Körper gegen Erkältungsfaktoren zu schützen – damit Ihr Kind nicht direkt Halsweh bekommt,

wenn es in der großen Pause mal wieder den Schal im Klassenzimmer vergessen hat. Kleiner Tipp für zu Hause: Wenn Sie Ihrem Kind einen Teller mit Obst hinstellen, schneiden Sie es am besten in kleinere Stücke. Kinder nehmen sich selbstständig viel lieber ein Stückchen Apfel, als dass sie in die ganze Frucht beißen. Trockenfrüchte und Nüsse sorgen für Abwechslung, schmecken lecker und bringen viel Energie.

Wussten Sie schon, dass in Brokkoli, Paprika, Petersilie und Kiwi mehr Vitamin C steckt als in Zitronen? Sie müssen also gar nicht in die saure Frucht beißen, sondern können auch anderes Obst und Gemüse für den Gesundheits-Kick naschen.

Wichtig ist nur, dass Sie die Vitamin-Lieferanten möglichst roh oder schonend gegart essen (maximal 20 Minuten bei 150 °C im Backofen). Idee zur Zubereitung: Pitabrot mit Paprika, Tomate, Feta und Petersilie.

So wird's richtig lecker: Mit Smoothies gesund durch den Herbst

Haben Sie schon einmal einen Smoothie mit den Kleinen gemacht? In Windeseile lässt sich diese Vitaminbombe im Mixer zubereiten. Variationen gibt es davon auch etliche, so dass es nie langweilig wird.

Um gesund durch den Herbst zu kommen, eignen sich grüne Smoothies sogar noch besser, da Zutaten wie etwa Blattspinat oder Rucola einen hohen Mikronährstoffgehalt, viele Ballaststoffe und eine hohe Konzentration an sekundären Pflanzenstoffen aufweisen, die dem körpereigenen Abwehrsystem gut tun.

Rezept für einen grünen Smoothie:

Mixen Sie eine halbe Mango, eine Banane, ca. 300 ml frischgepressten O-Saft und etwas frischen Blattspinat. Das schmeckt nicht nur gut, sondern stärkt auch die Abwehrkräfte!

Extra-Tipp: Ein Schuss Honig gibt nicht nur Süße, sondern auch den Extra-Immunkick.

Stress vermeiden!

Dunkle Tage, Kälte, Nässe, Wind und Heizungsluft strapazieren unseren Körper erheblich, er steht unter Dauerstress. Wenn dann noch Verstärker wie Streitereien oder Probleme in der Schule oder im Job dazukommen, fährt unser Immunsystem Achterbahn und bietet eine hervorragende Angriffsfläche für Viren und Bakterien.

Immer wenn Sie merken, dass es Ihnen oder Ihren Kindern zu viel wird, versuchen Sie Mittel zu finden, einen Gang herunterzuschalten. Schauen Sie in Ihren Terminkalender und überlegen Sie, was Sie am ehesten absagen können. Genau das Gleiche gilt auch für Ihr Kind. Manchmal ist der Stress neben Hausaufgaben, Hobbys, und Freunden so groß, dass Schüler schon früh an ihre Belastungsgrenze kommen.

Wie wäre es da mit einer Erholungspause am Wochenende? Am besten raus in die Natur, abschalten und die Lunge voll Sauerstoff saugen.

Auch Mittagsschläfchen oder Koch- und Backtage tun der Seele gut. Körper und Gehirn brauchen Pausen.





Das Allheilmittel: Spaziergehen mit der richtigen Kleidung

Kennen Sie noch den Spruch „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“? Auch wenn es nervt: Da ist viel Wahres dran, denn gut eingepackt ist Spaziergehen der Tipp schlechthin, um im Herbst gesund zu bleiben. Also lassen Sie Ihren Nachwuchs in wetterfeste Kleidung schlüpfen und gehen Sie raus – am besten so oft es geht.

Die beste Kleidung, um gesund durch Herbst und Winter zu spazieren: der Zwiebel-Look. Thermo-Unterhose, Jeans, dünne Socken, dicke Socken, Unterhemd, Pulli, Fließjacke, Winterjacke ... Da wird's draußen garantiert nicht kalt – und drinnen sind die warmen Kleidungsstücke schnell wieder ausgezogen. Die gemütliche Leggings unter der Regenhose ist doch sowieso das Lieblingskleidungsstück, oder?

Extra-Abenteuer-Tipps:

- **Kompass-Tour:** Für Kinder, denen der klassische Spaziergang zu langweilig ist, empfiehlt es sich, ein kleines Abenteuer zu erfinden: Wenn man mit einem Kompass durch die Gegend stiefelt und nicht mehr links abbiegt, sondern den Weg in ostwestlicher Richtung einschlägt, lernt man nicht nur spielerisch die Himmelsrichtungen, sondern fühlt sich direkt wie ein kleiner Schatzsucher.
- **Wanderung im Dämmerlicht:** Ebenso aufregend ist ein Abendspaziergang mit einer Taschenlampe. Was knistert denn da? Verbirgt sich unter der Hecke vielleicht sogar ein Igel? Und wenn die Sonne doch noch nicht früh genug untergeht, begeistert es ungemein, Kastanien sammeln zu ge-

hen, um anschließend Figuren zu basteln.

- **Bunte Blättersammlung:** Ebenso Spaßig und auch lehrreich ist es, die schönsten Herbstblätter aufzusammeln und eine Art Mini-Herbarium herzustellen. Für diese Sammlung müssen die Blätter zwischen Zeitungspapier und Holzplatten gelegt und beschwert werden (z. B. mit Büchern). Waren die Pflanzen sehr nass, sollte das Papier alle zwei Tage gewechselt werden. Im Anschluss können die getrockneten Blätter in ein Album geklebt und beschriftet werden, denn der Nachwuchs will sicher wissen, zu welchem Baum das Blatt gehört, und erkennt beim nächsten Spaziergang vielleicht schon ganz selbstständig Buche, Eiche & Co.
- **Schnitzeljagd:** Ein Spaß für Klein und Groß ist das Geo-Coaching, die Schnitzeljagd per GPS, die sich hervorragend für einen Sonntagsausflug eignet. Das „normale“ Spiel mit Zettel, Stift und Aufgaben macht natürlich genauso viel Spaß, muss aber vorbereitet werden.

Gesund im Schlaf – besonders wichtig im Herbst und Winter

Schlaf tut gut, nicht nur wenn man krank ist. Auch um der Erkältung vorzubeugen, sollten Erwachsene mindestens 7, Grundschulkindern sogar rund 10 Stunden pro Nacht schlafen. Alles, was regelmäßig drunter liegt, schwächt das Immunsystem, da der Stoffwechsel nicht mehr optimal arbeiten kann. Und jeder kennt es: Wenig Schlaf macht keinen Spaß. Man ist gerädert, gereizt und unkonzentriert. Kindern geht es nicht anders.

Deshalb sollten Sie darauf achten, dass Sie sich abends gemeinsam auf das Zubettgehen einstellen: Ausgiebige Kuschelstunden oder Rituale wie ein Buch zu lesen bzw. zu hören helfen, sich selbst auf Schlummermodus zu stellen. Medien wie Tablet, Smartphone, Laptop oder Fernseher sollten so früh wie möglich ausgeschaltet werden.

Wohlfühlen in der Sauna

Saunagänge sind ein toller Kick fürs Immunsystem: Die wohltuende Wärme und die abschließende Abkühlung regen den Stoffwechsel an, entspannen und stärken die eigene Thermoregulation. Dadurch kühlt der Körper im Sommer leichter ab und schont im Winter die Wärmepots.

Ursprünglich aus Finnland ist das Dampfbad heute auch ein fester Bestandteil der deutschen Kultur geworden und steht in Fitnessstudios und viele Schwimmbädern zur Nutzung bereit. In den holzvertäfelten Saunaräumen wird mittels eines Saunaofens eine Temperatur zwischen 80 und 100 Grad Celsius erreicht. Um die Luftfeuchtigkeit und damit die gefühlte Temperatur in zusätzlich zu erhöhen, wird Wasser auf die heißen Steine des Saunaofens gegossen. Diesen Vorgang bezeichnet man als Aufguss. Die Zugabe von ätherischen Ölen in den Aufguss sowie das Verteilen des Dampfes durch Luftschläge mit einem Handtuch sollen für zusätzliches Wohlbefinden sorgen.

In Finnland absolut üblich, in Deutschland noch völlig unbekannt, ist das „Auspeitschen“ mit Birkenzweigen während eines Saunaganges. Doch keine Angst um die Finnen, denn diese Praktik ist bei weitem nicht so brutal, wie sie sich an-

hört. Das Peitschen geschieht auf eine sehr sanfte Art und Weise und hat eine massageähnliche Wirkung. Zudem geben die Birkenblätter dabei eine Substanz ab, die eine ähnliche Reinigungsfunktion wie Seife hat. Trotz dieser angenehmen Auswirkungen konnte sich das „Quästen“ bisher in Deutschland nicht durchsetzen, was wohl auch daran liegt, dass wir, im Gegensatz zu den Finnen, nu selten eine private Sauna zu Hause besitzen. Und wer möchte sich schon von einem wildfremden Menschen mit Stöcken verprügeln lassen? Das Saunieren dient vor allem der Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten, denn durch die Erhöhung der Körpertemperatur während der so genannten Schwitzphase werden Krankheitserreger zerstört, sodass Sie der Belastung durch winterliche Temperaturen ruhig entgegen sehen können. Beim anschließenden Kaltbad, das ebenfalls fest zu einem Saunagang dazugehört, werden dann nicht nur sämtliche Körpermuskeln entspannt, sondern auch eine Anregung von Kreislauf, Stoffwechsel und Immunsystem erzielt. Durch den Wechsel von Warm und Kalt verlangsamt sich außerdem auch die Hautalterung, da die Blutgefäße sich abwechselnd weiten und verengen und so in gewisser Weise „trainiert“ werden.

Doch das ist noch längst nicht alles, was das Saunieren für Sie und Ihre Haut tun kann. Durch das Schwitzen nämlich werden zusätzlich auch verhornte und abgestorbene Hautzellen gelockert, sodass sie mit einer wiederholten Wasseranwendung leicht abgespült werden können. Auf diese Weise gelangt man schnell und ohne kosmetische Hilfsmittel zu einem feineren und angenehmeren Hautbild.



So sparen Sie nachhaltig Energiekosten

Wir sagen Ihnen, worauf Sie (nicht nur) beim Dämmen achten müssen



Sie kennen das sicher: es zieht aus allen Ecken und Ritzen, es will einfach nicht warm werden in Haus oder Wohnung, obwohl die Heizung auf Hochtouren läuft? Die Jahresabrechnung des Energieversorgers treibt Ihnen die Zornesröte ins Gesicht? Zumal die weltpolitische Lage die Endverbraucherpreise hat explodieren lassen. Die Vorgänger-Bundesregierung hat zwar ein Maßnahmenpaket zum Einstieg in erneuerbare Energien auf den Weg gebracht. Aber es bleibt abzuwarten, inwieweit es greifen wird. Unabhängig davon bleibt es jedem selbst überlassen, sich für die Zukunft zu rüsten. Welche Möglichkeiten Sie als Verbraucher und Verbraucherinnen haben, Ihr Haus, Ihre Wohnung energetisch zukunftsfähig zu machen, erklären wir im folgenden Artikel.

Energiepreise zwingen zum Handeln

Spätestens jetzt ist es höchste Zeit, etwas gegen die Preisentwicklung auf dem Energiesektor zu unternehmen. Das Stichwort Wärmedämmung ist ja schon

lange in aller Munde. Doch welche Art der Dämmung ist in meiner Situation die Richtige? Man unterscheidet zunächst einmal zwischen der Dämmung der Außenhaut des Hauses und der Dach- oder Geschoßdämmung. Sinnvoller

Weise sollte der Austausch zugiger Fenster an vorderster Stelle stehen. Auch die Erneuerung der vielleicht in die Jahre gekommenen Heizanlage (älter als 20 Jahre) ist eine Option, die Energiekosten langfristig und nachhaltig zu drosseln.

Kampf der Energieverschwendung

Alleine durch die Dämmung von Fassade (inklusive der Erneuerung der Fenster) von Dach und Keller lassen sich unter Umständen die Heizkosten halbieren. Wer den Standard eines Passivhauses erreichen möchte, spart möglicherweise bis zu 80 Prozent an Energie ein. Bei steigenden Energiepreisen können Sie sich dann entspannter in der Zukunft zurücklehnen. Und der Umwelt haben Sie damit nachhaltig einen Gefallen getan. Weniger heizen, heißt weniger Abgase und weniger Kohlendioxid. Nur fachgerecht muss die Wärmedämmung ausgeführt werden, damit das alte Schimmelpfand gelöst wird und kein neues auftritt. In Zeiten des Energiepasses ist der Werterhalt oder sogar die Steigerung des Hauswertes fast schon ein Muss. Energievernichter haben auf dem aktuellen Immobilienmarkt ganz, ganz schlechte Karten.

Wo geht nur die Wärme hin?

Drei von vier Euro, die ein privater Haushalt an den Energieversorger abführt,

Baumschulen Günter Biegel

Alte Trierer Straße
66649 Oberthal-Güdesweiler
Tel. 0 68 54 / 81 92



www.biegel.de

Mit Tradition und Leidenschaft!

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8-12 Uhr und 13-18 Uhr, Sa. 8-13 Uhr

entfallen auf die unmittelbaren Heizkosten. Den restlichen Euro teilen sich Warmwasser und Strom. Untere Einkommensschichten wenden an Energiekosten mittlerweile jeden sechsten Euro für Heizen und Warmwasser auf. Im Schnitt über alle Bevölkerungsschichten sind es rund 10 bis 15 Prozent des Einkommens. Zwei Drittel der heimischen Wärme verpuffen bei einem Eigenheim ohne Dämmung ungenutzt durch Fenster, Keller, Wände und Dach. Dabei entfallen auf die Dachfläche etwa 30 Prozent des Energieverlustes, auf die Außenwände ca. 35, auf den Boden (Keller) 10 Prozent und die betagten Fenster beteiligen sich mit rund 25 Prozent am vermeidbaren Wärmeverlust. Umgerechnet auf den Heizölverbrauch entspricht das bei einem durchschnittlichen Haus aus der Mitte des vergangenen Jahrhunderts etwa 2.000 Liter Heizöl. Sinnvolle und – wie bereits gesagt – fachmännisch ausgeführte Dämmung reduziert den ungewollten „Mülligkeitsverlust“ um gut und gerne zwei Drittel. Also um rund 1.200 Liter. Pro Jahr!

Nichts tun ist teuer

Ein moderner Dämmstoff mit zwei Zentimetern Dicke bringt es auf die gleiche Isolationsleistung wie eine 30 Zentimeter Ziegelwand oder eine Betonwand von einem Meter Durchmesser. In aller Regel werden heute Dämmstärken von 16 bis 20 Zentimetern empfohlen. Passivhäuser werden sogar in bis zu 40 Zentimeter dicken „Wintermänteln“ eingepackt.

Sie kommen nahezu ohne Heizung aus. Geht man davon aus, dass eine Hausfassade nur alle dreißig Jahre saniert wird, lohnt es sich bei Dämmen nicht zu knausern. In den vergangenen 10 Jahren haben sich die Energiekosten (Öl und Gas) mehr als verdoppelt. Auf dreißig Jahre hochgerechnet würde das eine Verachtachung des heutigen Gas- oder Erdölpreises bedeuten.

Angesichts zur Neige gehender fossiler Brennstoffe keine Utopie! Und die gegenwärtige Versorgungskrise heizt die Preissteigerungen noch weiter an. Wir können es uns deshalb nicht leisten, nichts zu tun!

Lassen Sie sich beraten

So individuell wie ihr Haus, so individuell sollte auch die einzelne Dämmmaßnahme abgestimmt sein. Steht etwa ohnehin eine Erneuerung von Fassade oder Dach an, lohnt es sich doppelt, gleich die sinnvolle Dämmung mit einzuplanen. Hier ist mehr besser als zu wenig.

Bei der Dämmung von Dach und Fassade ist es in jedem Falle angeraten, einen Spezialisten zu beauftragen. Fehler werden ansonsten durch Kältebrücken und möglicherweise durch Schimmelbildung drastisch bestraft. Keller- und obere Geschosdecke, Heizkörpernischen oder Rollladenkästen dürfen dabei auch gerne vom engagierten Heimwerker in Eigenregie gedämmt werden. Den Austausch von Fenstern sollten Sie hingegen dem Fachhandwerk überlassen. Der Staat hilft Ihnen übrigens durch die bundeseigene Förderbank KfW oder die BAFA. Aus zahlreichen unterschiedlichen Programmen lässt sich sicher auch für Sie das Passende finden. Wählbar sind Zuschüsse zu bestimmten Maßnahmen, aber auch Förderkredite. Aber

auch Ihre Hausbank ist gewiss ein kompetenter Ansprechpartner, denn die ist mit der Materie tagtäglich betraut.

Womit beginnen? Fragen Sie zum Beispiel einen qualifizierten Energieberater

Den ersten Schritt zur sinnvollen Wärmedämmung sollten Sie mit einem qualifizierten Energieberater unternehmen. Der ermittelt nämlich gründlich die Schwachstellen Ihres Hauses/Ihrer Wohnung und berät Sie eingehend über mögliche und angebrachte Maßnahmen. Die Kosten dafür sind überschaubar und werden zumindest teilweise im Zuge der Realisierung Ihres Vorhabens subventioniert. Der Titel „Energieberater“ ist in Deutschland leider nicht rechtlich geschützt. Sie sollten daher darauf achten, dass Sie einen zertifizierten Vertreter dieser Zunft engagieren. Meist finden sich unter Bauingenieuren, Architekten, aber auch unter Schornsteinfegern gut ausgebildete und Marken unabhängigen Energieberater. Im Internet finden sich zum Beispiel über das KfW-Portal zahlreiche Anbieter in Ihrer



Eine sichere Bank.

**Die Welt verändert sich –
Ihre Sparkasse bleibt für
Sie da.**

Seit jeher sind wir eine
verlässliche Partnerin in
unserer Region. Mit Erfahrung
und Beständigkeit sorgen wir
dafür, dass Ihre finanzielle
Sicherheit jederzeit
gewährleistet ist.
sparkasse-neunkirchen.de

Weil's um mehr als Geld geht.

 **Sparkasse
Neunkirchen**

Nähe. Ein qualifizierter Energieberater wird sie dann auch während der Ausführung der Maßnahme(n) eingehend fachmännisch begleiten. Auch die Verbraucherzentralen haben zahlreiche Infos und Tipps zum Energiesparen auf ihren Seiten aufgelistet.

Jede noch so kleine Maßnahme lohnt sich

Nicht jede/jeder hat freilich die (finanzielle) Möglichkeit, sein Haus in den Passivhaus-Standard umzuwandeln. Schon einfachere und kostenmäßig überschaubare Maßnahmen führen kurz- und längerfristig zu nicht unerheblichen Einsparungen. Da sind an erster Stelle zugige Fenster und Türen zu nennen. Manche mögen noch passabel sein, viele entsprechen aber nicht mehr modernen Standards. Eine lohnende Investition ist in jedem Fall die Dämmung von Kellerdecken und Dachböden. Diese beiden baulichen Optimierungen bringen schon bis zu 25 Prozent Energiegewinn. Denken Sie auch an die korrekte Einstellung Ihrer Heizungsanlage – auch da können Sie nachhaltig sparen, zum Beispiel durch den hydraulischen Abgleich der Anlage. Der Gesetzgeber fordert sogar mittlerweile entsprechende Nachweise.

Was versteht man unter hydraulischem Abgleich?

Der hydraulische Abgleich folgt einem einfachen Prinzip: Ein Fachbetrieb stellt die Heizung so ein, dass die Wärme im

Haus gleichmäßig verteilt wird. Dazu ermittelt er zunächst für jeden Raum die tatsächlich benötigte Wärmemenge. Dabei berücksichtigt er auch die besonderen Eigenschaften des Hauses bzw. der Wohnung, zum Beispiel die Dämmung der Außenwände oder die Qualität der Fenster. Als Nächstes berechnet er die notwendige Heizwassermenge sowie die richtige Pumpenleistung. Anschließend kann er die Thermostatventile genau richtig einstellen und an den Bedarf anpassen. Wichtig: die Ventile müssen voreinstellbar sein. Es eignet sich also nicht jedes Modell. Das Ergebnis des hydraulischen Abgleichs: Jeder Heizkörper erhält so viel Wärme, wie er benötigt, um die gewünschte Raumtemperatur zu er-

reichen. Auch hier ist Einsparpotenzial vorhanden.

Wärmepumpe und Photovoltaik

In Kombination von Wärmepumpe und Photovoltaik lassen sich die Energiekosten radikal reduzieren. Bis zu 70 Prozent Zuschüssen gibt es zum Beispiel vom Staat für die Neuanschaffung einer Wärmepumpe. Deren Energiehunger stillt man dann sinnvollerweise mit einer geeigneten Photovoltaikanlage. Dabei müssen Sie nicht unbedingt Ihre vorhandene Heizanlage ausmustern. Auch eine Kombination zwischen vorhandener Öl-/Gasheizung und Wärmepumpe könnte sinnvoll sein. Balkonkraftwerke lohnen sich hier auf jeden Fall.

FUSSBODENTECHNIK

Uwe Schorr

Ein Boden fürs Leben



Verlegen von

- Vinyl - Teppichboden - Linoleum
- Tapeten & Tapezierarbeiten
- Parkettböden - Laminat
- Trockenestrich
- Bio- & Korkböden

Parkett staubfrei schleifen

www.fussbodentechnik-schorr.de

66557 Hirzweiler - In der Au 8

Tel: 06825 / 499 508

Mobil: 0171 / 2753501

SAUNABAU

Recktenwald

Wellness für Ihr Zuhause






SAUNA



WELLNESS



INFRAROT

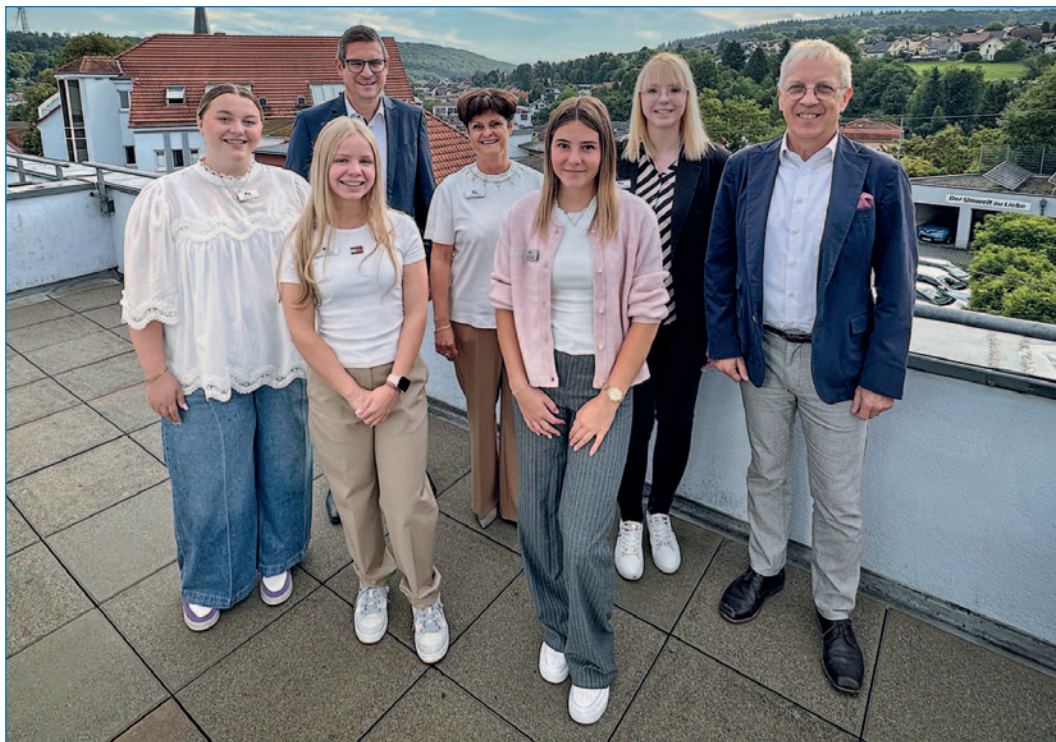
Zum Gesehr 5 | 66557 Illingen-Hirzweiler
Telefon: +49 6825 1796
E-Mail: info@saunabau-recktenwald.de | www.saunabau-recktenwald.de





Willkommen im Team!

Die neuen Auszubildenden der levoBank e.G.



V.l.n.r.: Mara Sauer, Luisa Schaan, Kirsten Meeß, Daniela Condé, Maxime Lang, Anne-Sophie Willms, Winfried Herberg

Am 1. August 2025 begrüßte die levoBank drei neue Auszubildende, die sich für den Beruf der Bankkauffrau entschieden haben. Der Vorstand und die Personalabtei-

lung hießen die jungen Frauen herzlich willkommen. Die neuen Auszubildenden Mara Sauer, Luisa Schaan und Maxime Lang haben sich bewusst für eine Ausbil-

dung in der Bankenbranche entschieden. Ihr Interesse am direkten Kontakt zu Kunden und für finanzielle Themen haben sie zur Bewerbung bewogen. In der Ausbil-

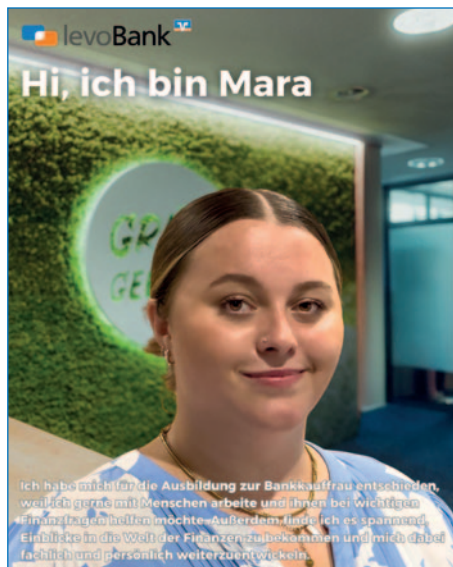
dung erwarten sie nicht nur wertvolle Einblicke in die verschiedenen Bereiche des Bankwesens, sondern auch die Möglichkeit, sich sowohl persönlich als auch beruflich weiterzuentwickeln.

„Wir sind stolz darauf, talentierte und motivierte junge Frauen in unserem Team willkommen zu heißen. Ihre Neugier und ihr Engagement sind eine Bereicherung für unsere Bank“, sagt Kirsten Meeß, Vorstand der levoBank. „Wir sind überzeugt, dass sie in ihrer Ausbildung die nötigen Fähigkeiten und Kenntnisse erwerben werden, um in der dynamischen Finanzwelt erfolgreich zu sein.“

Die Ausbildung zur Bankkauffrau bzw. zum Bankkaufmann bietet eine fundierte Grundlage für eine Karriere in der Finanzbranche. Die Auszubildenden werden in verschiedenen Abteilungen eingesetzt, um umfassende Erfahrungen zu sammeln.

„Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit den neuen Auszubildenden und sind gespannt auf die frischen Ideen und Perspektiven, die sie mitbringen werden“, sagt die Personalleiterin Daniela Condé.

Bewerbungen für eine Ausbildung bei der levoBank ab August 2026 können unter <https://liebingsbank.de/ausbildung/> eingereicht werden.





effektive Werbung gefällig ???

Anfragen per Mail: ck@wndmagazin.de
oder Tel: (0 68 51) 9 73 91 32

Sicher Autofahren im Herbst

Der Herbst bringt einige Tücken mit sich, die es zu beachten gibt!



Obwohl es im September oft eher nach Spätsommer als nach Herbst aussah, sollten Sie sich so langsam aber sicher auf den Herbst vorbereiten: Denn Regen, getrübbte Sicht durch Nebel, erster Frost, tiefstehende Sonne – aus der Autofahrerperspektive hat es der Herbst in sich. Vorausschauendes Fahren, bestmögliche Sichtbarkeit und rechtzeitige Beseitigung etwaiger technischer Mängel an Fahrzeugen vor Fahrtantritt sind wesentlich, um sicher ans Ziel zu kommen.

Vorsicht bei nasser Fahrbahn

Die Nässe in Verbindung mit tieferen Temperaturen sorgt auf der Straße für Gefahrenmomente. Die Reifen haben kaum oder nur schlechte Haftung. Der Bremsweg verlängert sich auf nassen Fahrbahnen deutlich. Bei 100 km/h verlängert sich der Anhalteweg auf nasser Fahrbahn auf 96 Meter – das sind 20 Meter mehr als auf trockener Fahrbahn. Beginnt das Auto trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu rutschen, sollte man den

Fuß vom Gas nehmen, auskuppeln, in die gewünschte Fahrtrichtung lenken und bremsen.

Geschwindigkeit anpassen

Nebel oder tiefstehende Sonne beeinflussen unsere Wahrnehmung während der Fahrt wesentlich. Hier gilt das Motto: vorausschauend fahren und immer vorbereitet sein. Die Geschwindigkeit muss rechtzeitig an die Fahrverhältnisse angepasst werden – denn überhöhte Ge-

schwindigkeit ist im Herbst die Unfallursache Nummer eins. Wer die Fahrsituation falsch einschätzt, ist oft zu schnell unterwegs. Kommt man ins Rutschen, ist die Hauptursache fast immer zu hohe Geschwindigkeit.

Achtung: Herbstlaub und Fallobst auf der Straße!

Wenn Herbstlaub und Fallobst auf schon feuchte Straßen fallen, entsteht eine

„rutschige Mischung“ und die Reifen haften nicht mehr richtig an der Fahrbahn. Wenn die Reifen keinen direkten Kontakt mehr mit dem Asphalt haben, können weniger Kräfte übertragen werden. Der Reifen hat keinen Grip und auch Sicherheitsassistenten wie ESP und ABS sind in diesem Fall rasch an der Grenze des Machbaren!

Wer auf rutschiger Herbstfahrbahn unterwegs ist, sollte vorausschauend fahren, die Geschwindigkeit reduzieren und möglichst viel Abstand zum Vorder-

Über **50 Jahre** Autohaus Reitenbach



Jetzt neu bei Autohaus Reitenbach. Lassen Sie sich von den voll- und teilelektrischen Modellen der Marke MG begeistern. Die aktuellen Modelle stehen bei uns für Sie bereit.

Ihr „Junger Stern“ wartet auf Sie!

Top-Gebrauchte zu Top-Konditionen mit Top-Service – Testen Sie unseren Service und das Unfallmanagement in allen Sparten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Autohaus

Reitenbach



DAIMLER
TRUCK

FUSO
UNIMOG



Hans-Schardt-Str. 2
66822 Lebach
Tel.: 0 68 81 / 53 93 - 0
Fax: 0 68 81 / 53 93 - 111
info@autohaus-reitenbach.de
www.autohaus-reitenbach.de

mann halten. Eine Faustregel für den richtigen Abstand ist die Zwei-Sekunden-Regel: Wenn das vorausfahrende Fahrzeug einen markanten Punkt passiert, langsam 21, 22 zählen. Erst dann sollte man selbst diesen Punkt passieren, sonst ist der Abstand zu gering.

Außerdem ist es sinnvoll, weich und sanft zu lenken sowie gefühlvoll zu bremsen. Motorradfahrer sollten die herbstlichen Bedingungen auf der Straße besonders ernst nehmen. Oft liegt das feuchte Laub im Schatten oder in unübersichtlichen Kurven. Zur Rutschgefahr kommen hier noch der Schreck und eine mögliche Fehlreaktion dazu.

Wildunfälle

Nicht nur, aber insbesondere im Herbst besteht für Autofahrer die Gefahr von Wildunfällen. Besonders häufig kommt es in der Dämmerung sowie nachts zu Kollisionen mit Rehen, Wildschweinen und Co.: In der Zeit zwischen 18:00 und 07:00 Uhr früh ereignen sich statistisch gesehen viele Wildunfälle.

Ist man mit Wild auf der Fahrbahn konfrontiert, ist die richtige Reaktion entscheidend: Misslungene Ausweichmanöver, durch die die Autos auf die Gegenfahrbahn gelangen oder gegen ein Hindernis am Straßenrand prallen, stellen die größte Gefahr dar. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass das Verletzungsrisiko für Pkw-Insassen bei Wildunfällen deutlich geringer ist, wenn der Fahrer richtig reagiert – das heißt bremsen, Lenkrad gut festhalten und unbedingt in der Spur bleiben. Um Auffahrnfälle zu vermeiden, sollte der Abstand zum Vorderfahrzeug vergrößert werden, wenn mit Wildwechsel zu rechnen ist.

Vorsicht in Nebelzonen – Vorausschauend fahren

Die Sichtweite verringert sich durch Nebelfelder mitunter innerhalb weniger Sekunden drastisch. Die Geschwindigkeit in Relation zur Sichtweite ist nicht mehr gegeben, dadurch erhöht sich die Gefahr eines Auffahrnfalls. Aber auch unerwartete Hindernisse auf der Straße stellen bei Nebel ein noch höheres Risiko dar, da diese erst viel später – oft zu spät – erkannt werden können.

Tipps, wie Sie sicher durch den Nebel kommen

1. Sehen und gesehen werden

Es geht bei Nebel einerseits darum, sich durch richtiges Einsetzen von Nebelscheinwerfer und Nebelschlussleuchten die maximal mögliche Sicht zu verschaffen und andererseits darum, dadurch von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen zu werden.

Die beste Kombination bei Nebel ist somit: Abblendlicht + Nebelscheinwerfer + Nebelschlussleuchte.

Nicht einsetzen sollte man das Fernlicht, da die Reflektion dazu führt, dass man sich selbst blendet.

Nicht vergessen: Nebelschlussleuchten sollten bei besserer Sicht umgehend wieder ausgeschaltet werden, um nachfolgende Verkehrsteilnehmer nicht zu blenden.

2. Geschwindigkeit reduzieren

Wenn möglich, solltet ihr die Geschwindigkeit schon vor einem Nebelfeld reduzieren und der Sichtweite anpassen. Zu beachten ist auch, dass Nebel meist mit einer feuchten Fahrbahn einhergeht und somit auch der Bremsweg länger wird.

Als Faustregel für die richtige Geschwindigkeit bei Nebel gilt: Die Sichtweite (in Meter) = maximale Geschwindigkeit in km/h. In der Praxis lässt sich diese Regel mit Hilfe der Leitplöcke am Straßenrand gut umsetzen: Diese stehen in Deutschland im Normalfall 50 Meter voneinander entfernt. Könnt ihr also den nächsten Leitpfosten noch erkennen, wäre eine Geschwindigkeit von ca. 50 km/h angemessen; wenn ihr auch den folgenden Pfosten erkennen könnt, max. 100 km/h.

Besondere Vorsicht ist auch beim Linksabbiegen geboten: Rechtzeitig Blinken

MITSUBISHI COLT BASIS
 statt **18.290 €¹**
nur 15.990 €²





Der COLT wurde von der AUTO BILD als „Bestes Importauto 2024“ in der Kategorie Kleinwagen³ ausgezeichnet. In der Einstiegsvariante BASIS überzeugt er bereits u.a. mit:

- ▶ 5 Jahren Herstellergarantie*
- ▶ 7" Infotainment mit kabelloser Smartphone-Anbindung

- ▶ Klimaanlage
- ▶ Tempoautomatik mit Geschwindigkeitsbegrenzer



COLT BASIS 1.0 49 kW (67 PS) 5-Gang - Auslaufmodell - Energieverbrauch 5,3l/100 km Benzin; CO₂-Emission 119 g/km; CO₂-Klasse D; kombinierte Werte.**

1 | Unverbindliche Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten. **2** | Unser Hauspreis COLT BASIS 1.0 49 kW (67 PS) 5-Gang, solange Vorrat reicht. **3** | Quelle: AUTO BILD (#7/2025)

* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter mitsubishi-motors.de/herstellergarantie **Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und CO₂-Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter mitsubishi-motors.de

BICKAR & WAGNER

Auto Bickar & Wagner GmbH
 Im Talgarten 2-4
 66386 St. Ingbert / Rohrbach
 Telefon 06894/53535
www.bickar-wagner.de

und behutsam Abbremsen – so gebt ihr den Fahrern hinter euch die Chance, ebenso rechtzeitig abzubremsen

3. Abstand halten

Ebenso wichtig ist es, diszipliniert den Abstand zum Vordermann einzuhalten, um Auffahrunfälle zu vermeiden.

Grundsätzlich sollte mindestens der „Zwei-Sekunden-Abstand“ zum Vorderfahrzeug eingehalten werden.

4. Nicht überholen

Ausreichende Sicht ist die Grundvoraussetzung für ein Überholmanöver – und die ist bei Nebel nicht gegeben.

Um Kollisionen mit dem Gegenverkehr zu vermeiden, sollte daher bei Nebel von Überholmanövern gänzlich abgesehen werden – selbst dann, wenn das vor euch fahrende Fahrzeug für euren Geschmack viel zu langsam unterwegs ist.



Richtig eingestellte Scheinwerfer können Leben retten! Fragen Sie in der Werkstatt Ihres Vertrauens nach einem kostenlosen Lichttest.

Die richtige Beleuchtung

Wenn die Tage kürzer werden und die Dämmerung immer früher einsetzt, spielt die richtige Fahrzeugbeleuchtung eine große Rolle. Falsch eingestellte Scheinwerfer verringern nicht nur die Sicht, sondern können auch andere Verkehrsteilnehmer blenden. Daher sollte man im Herbst überprüfen, ob die Scheinwerfer richtig eingestellt sind und alle Lichter einwandfrei funktionieren – dieser Check dauert nur wenige Minuten, kann die Fahrsicherheit aber relevant erhöhen und ist derzeit bei vielen Autohäusern und -werkstätten oft kostenlos erhältlich. Zudem sollte man während der Fahrt daran denken, bei schlechter Sicht auch tagsüber das Abblendlicht einzuschalten.

Scheibenwischer noch in Ordnung?

Kaum ein anderes Bauteil am Auto wirkt so unscheinbar und ist doch so entscheidend wie der Scheibenwischer. Erst wenn die Sicht im Regen nachlässt oder ein unangenehmes Quietschen über die Scheibe hallt, wird vielen bewusst, dass die kleinen Gummilippen eine große Verantwortung tragen. Die Frage, wann genau ein Wechsel sinnvoll ist, lässt sich nicht allein mit festen Intervallen beantworten. Vielmehr spielen Alltag, Pflege und äußere Einflüsse eine zentrale Rolle.

Ein geübtes Auge – oder besser gesagt: ein bewusster Blick durch die Windschutzscheibe – verrät oft schneller als ein Blick in den Kalender, ob ein Wechsel nötig ist. Kleine Schlieren oder ein unruhiger Lauf der Wischer zeigen, dass die Gummilippen nicht mehr gleichmäßig arbeiten. Wer regelmäßig auf die Qualität seiner Scheibenwischerblätter achtet, bemerkt rechtzeitig, wenn die Leistung nachlässt. Schon wenige Anzei-

chen können darauf hindeuten, dass das Material spröde geworden ist oder durch äußere Einflüsse Schaden genommen hat. So lässt sich vermeiden, dass man erst im dichten Regen oder bei Dunkelheit plötzlich mit eingeschränkter Sicht überrascht wird.

Schlierenbildung:

Statt klarer Sicht entstehen feine Linien, die im Scheinwerferlicht anderer Fahrzeuge wie kleine Lichtbänder wirken. Besonders in der Nacht verstärkt sich dieser Effekt.

Verschmierte Zonen:

Bei Nieselregen oder feuchtem Nebel zeigen sich große, trübe Flächen, die das Blickfeld einschränken.

Unruhiger Lauf:

Quietschen, Hüpfen oder Ruckeln sind eindeutige Zeichen, dass das Gummi seine Geschmeidigkeit verloren hat.

Beschädigungen:

Risse, Ausfransungen oder Verformungen sind sichtbare Spuren, die keinen Zweifel lassen – die Wischer haben ihr Limit erreicht.

Solche Veränderungen kommen selten von heute auf morgen. Oft verschlechtert sich die Leistung schleichend, so dass man sich fast daran gewöhnt. Gerade deshalb lohnt es sich, regelmäßig genauer hinzuschauen.

Ein Scheibenwischer ist kein dekoratives Zubehör, sondern Teil der aktiven und passiven Sicherheit. Eine freie Sicht entscheidet über Sekundenbruchteile, die im Straßenverkehr überaus wichtig sind. Besonders bei Regen in der Dämmerung oder bei blendendem Gegenlicht zeigt sich, wie stark man auf eine saubere Scheibe angewiesen ist.

Deshalb gilt: Zögern bringt nichts. Wenn die Blätter nicht mehr zuverlässig arbeiten, ist ein schneller Austausch die einzig vernünftige Entscheidung.



TAXI

Ihr Taxi mit 

Ruschel-Willie

Ihr Spezialist für Krankentransporte



06881 / 80 3 80

06806 / 81 0 66

- Chemo- & Bestrahlungsfahrten
- Dialysefahrten (auch Nachtdialyse)
- Behinderten-Transporte mit Rollstuhl (auch elektrische Rollstühle)
- stationäre Behandlungen in Krankenhäusern (deutschlandweit!)
- REHA-Transporte

www.taxi-ruschel.de

Betriebsstätte: Eppelborn - im Herzen des Saarlandes





So nicht: Sorgen Sie für gute Sicht!

Der goldene Herbst ist farbenpr채chtig und wundersch枚n, jedoch auch ein Vorbote f체r die kalte Jahreszeit. Die Tage werden k체rzer, die Temperaturen sinken. Bereiten Sie Ihr Fahrzeug rechtzeitig auf nasse und glatte Stra脗en vor. Falls Sie neue Winterbereifung ben枚tigen, werden die Reitenbach Ersatzteilspezialisten beratend mit attraktiven Winter-Komplettreder-Angeboten behilflich sein. So k枚nnen Sie mit passender Bereifung beruhigt in die kommende Jahreszeit durchstarten. Die Autohaus Reitenbach Werkstatt- und Ersatzteilspezialisten stehen mit innovativen Herbstzubeh枚rprodukten sowie optimalen Transportsystemen und einem Top-Service f체r Sie bereit. So steht dem winterlichen Fahrspa脗 nichts mehr im Wege!

Klare Sicht in der dunklen Jahreszeit

Mit dem besonderen rundum sorglosen Service k枚nnen Sie ganz cool in die neue Jahreszeit starten. Eine perfekt abgestimmte Herbst-Winter-Sicherheitsdurchsicht erfolgt bei Mercedes Reitenbach unter anderem durch die Pr체fung der Laufräder auf Beschädigung und Rissbildung, incl. einer **kostenlosen Beleuchtungskontrolle**. Ihre Frontscheibe wird auf evtl. Beschädigungen geprüf. Der Motorraum und das Motorkühlsystem werden auf Korrosionsstellen gecheckt. Die Bremsen und Ölstände werden nach Durchsicht ggf. nachjustiert. Diesen Service erhalten Sie als **Festpreis f체r 19,90 €**. **Radwechselkunden erhalten diesen Service f체r nur 9,90 € (incl. MwSt.)**.

Mit dem Intensiv-Mercedes-Benz-Scheibenreiniger wird der Gefrierpunkt der Front- und Rückscheibe reguliert. Damit Sie bei Minusgraden, Kälte und Regen immer eine klare Sicht f체r Ihre Fahrt haben. Dieser Intensivreiniger entfernt auch Stra脗enschmutz, Ru脗, Silikon, Wachs sowie Blätter und sorgt f체r einen sicheren und gepflegten Durchblick. Neue Wischerblät- ter optimieren eine klare Sicht.

Passende Winterbereifung – Sicheres und kontrolliertes Bremsen

Ihr Autohaus Reitenbach Werkstatt-Team prüft nicht nur die Bremskraft Ihres Fahrzeuges, die Bremsflüssigkeit und Bremsleitung wird ebenfalls einer fachlichen Prüfung unterzogen. Die originale Mercedes-Benz Bremsflüssigkeit verringert die Wasserbildung im Bremssystem und wirkt somit einer zu hohen Wasserkonzentration entgegen. Trotz diesem Sicherheits-Check wird empfohlen, alle zwei Jahre einen Wechsel der Bremsflüssigkeit durchf체hren zu lassen. Zudem erfolgt eine Durchsicht des Batterie-ladezustandes. Die Fahrzeugunterseite wird auf Undichtheit oder Beschädigungen kontrolliert.

Für die passende Winterbereifung steht das kompetente Team Lagerlogistik beratend mit qualitativen Rädern f체r Sie bereit. W채hrend Ihre Sommerbereifung fachgerecht im modernen Reifenhotel eingelagert wird, bekommt Ihr Fahrzeug die perfekt abgestimmte Winterbereifung f체r bestm枚gliche Performance und Traktion, sowie komfortable Abrolleigenschaften. Diesen Boxenstopp f체hrt das Mercedes Reitenbach Team auch Markenübergreifend durch.

Innovation und Prozessoptimierung sind f체r den Geschäftsführer Frank Hachfeld genauso wichtig, wie die permanente Feinabstimmung der Arbeitsabläufe. Modernste Ausstattung und gen체gend Einlagerungsplatz schaffen Raum f체r noch mehr Power des kompetenten und freundlichen Teams, sowie traditionelle Qualität f체r die Mercedes Reitenbach Kunden. Nur das Beste mit Stern, so der Mercedes Reitenbach Geschäftsführer. Die kalte Jahreszeit kann kommen, das Mercedes-Team im Herzen des Saarlandes ist bestens ausgerüstet, damit Sie optimal in die Wintersaison starten k枚nnen.



Buchen Sie jetzt Ihren Wintercheck-Termin bei Autohaus Reitenbach in Lebach.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mehr Infos finden Sie auf unserer Homepage unter www.mercedes-benz-reitenbach.de oder auf Facebook und schauen Sie sich unseren Imagefilm an. Servicetermin im Handumdrehen? Per QR-Code-Scan!



Autohaus Reitenbach GmbH
Mercedes-Benz Service • MG-Partner
Hans-Schardt-Stra脗e 2 • 66822 Lebach
Tel.: 0 68 81 / 53 93 - 0
www.mercedes-benz-reitenbach.de
Mail: info@autohaus-reitenbach.de

Dein Investment. Dein Beat.

Fondssparen und Prämie sichern

Bis 31.12.2025 ersten Sparplan abschließen
und In-Ears von Teufel gratis erhalten.
Schon ab 25,- Euro im Monat



Mehr Infos und Teilnahme-
bedingungen unter:
www.fondssparen-mit-plan.de/b/2100q



Aus Geld Zukunft machen

 levoBank 

Verantwortlich für die Prämienaktion ist Union Investment Privatfonds GmbH. Bitte lies die Verkaufsprospekte und die Basisinformationsblätter der Fonds, bevor du eine endgültige Anlageentscheidung triffst. Weitere Informationen, insbesondere zu Chancen und Risiken, die Verkaufsprospekte und die Basisinformationsblätter erhältst du kostenlos in deutscher Sprache bei deiner levoBank eG oder bei Union Investment Service Bank AG, 60311 Frankfurt am Main, oder auf www.union-investment.de/downloads. Stand: 1. Juli 2025