

City Journal

März 2026 • KOSTENLOS • www.verlagjournal.de

Eppelborn | Illingen | Merchweiler | Schiffweiler | Heusweiler | Riegelsberg



06. – 08. März

FEIERE MIT UNS

**15 JAHRE
WE CYCLE**

Riegelsberg &
St. Wendel

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

Termine
unter
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 mitausdrücklicher 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:

**we cycle: Wo Radfahrer zu Hause sind –
15 Jahre „we cycle“ in Riegelsberg und in
St. Wendel**

Seite 4



Bauen und Wohnen:

**Hausbau: Vom ersten Spatenstich bis zum
fertigen Haus/Teil 3 – Richtig finanzieren ...
auch für den Fall der Fälle**

Seite 16



Autosalon:

- Autoinnenraum reinigen – die besten Tipps
für makellose Sauberkeit
- Vorsicht bei Medikamenten am Steuer

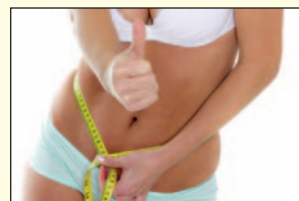
Seite 20



Beauty & Wellness:

**Natürliche Fett-Burner – Wir stellen Ihnen fünf
der effektivsten Fett-Burner vor**

Seite 23



deko
THOME
RAUMDESIGN
... seit 1959 Ihr Raumausstatter

Handwerk • Fachhandel
Meisterbetrieb • Raumgestaltung
67
Jahre
KOMPETENZ

Das fängt Jahr gut an!

**Klick-
PARKETT**
Eiche Landhaus
14 mm stark
geölt
39.95 €/m²

**Klick-
DESIGNBODEN**
16.95 €/m²
5-10 mm stark
integrierte
Dämmung

- VINYLBODEN
- LAMINAT
- PARKETT
- KORK
- TEPPICHE
- TEPPICHBODEN
- TAPETEN
- FARBEN
- GARDINEN
- SONNENSCHUTZ
- INSEKTENSCHUTZ
- STEINPANEELE

Deko-Center Thome
An der Linde 32
66687 Wadern-Noswendel
Tel. 06871 - 90 390
www.deko-thome.de

- FUSSBODENVERLEGUNG
- SONNENSCHUTZMONTAGE
- GARDINENNÄHSERVICE
- PARKETTARBEITEN
- MALERARBEITEN
- ESTRICHARBEITEN

JOKA
FACHBERATER

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 / 13.30 - 18.00 Uhr, Sa 9.00 - 13.00 Uhr, Mittwochnachmittag geschlossen



Wo Radfahrer zu Hause sind

15 Jahre „we cycle“ in Riegelsberg und in St. Wendel



Geschäftsführer Nico Ockenfels und sein kompetentes Team freuen sich auf euren Besuch im modernen Erlebnis-Bike-Store in Riegelsberg

Wer im Saarland über die Anschaffung eines Fahrrades oder eines E-Bikes nachdenkt, kommt an der Firma **we cycle** mit ihren beiden Filialen in Riegelsberg und St. Wendel nicht vorbei.

Seit 15 Jahren ist **we cycle** in Riegelsberg für seine Kunden da und vor neun Jahren kam die Filiale in St. Wendel hinzu, um auch für die Kunden im nördlichen Saarland das um-

fassende Angebot und den erstklassigen Service rund ums Fahrrad anbieten zu können.

Der Service fängt mit dem Kauf erst an

Denn für Nico Ockenfels, Gründer und Inhaber von we cycle hört der Service mit dem Kauf eines neuen Fahrrades nicht auf. Vielmehr ist der Wartungs- und Reparaturservice ein wichtiges Qualitätsmerkmal, auf das ein Kunde nicht verzichten sollte. „Gerade auch



bei unseren hochwertigen und technisch ausgeklügelten Fahrrädern, ob mit oder ohne elektrische Unterstützung, ist eine qualifizierte und fachkundige Wartung das A und O, damit der Kunde auch lange Spaß an seinem neuen Familienmitglied hat“, umreißt er die Philosophie, die dahintersteckt. „Wir verkaufen hier weniger ein technisches Gerät, sondern wir verkaufen unseren Kunden Lebensfreude, ein Stück Lebensqualität, denn das ist ein Fahrrad allemal, aber auch nur dann, wenn der Kaufentscheidung eine umfassende Beratung vorausgegangen ist. Denn als erstes gilt es herauszufinden, was genau der Kunde möchte und im zweiten Schritt gilt es Lösungsvorschläge zu erarbeiten, die genau das abbilden, was der Kunde möchte. Dann ist es letztendlich nur noch eine Frage persönlicher Präferenzen und

Geschmäcker, um aus dem Angebot, das passende Rad auszuwählen. Natur verdeutlichen.

Lebensfreude und Spaß an der Bewegung – Freiheit auf zwei Rädern

„Bei uns geht auch kein Fahrrad über die Ladentheke, das nicht bei Auslieferung optimal auf den Kunden angepasst ist, denn was nützt das tollste Rad, wenn es ungenutzt in der Garage steht, weil es einfach nicht passt. Eine optimale Anpassung bringt genau die Freude und den Spaß, den der Kunde letztendlich sich von seinem neuen Freizeitgerät erwartet. Gesundheit und Spaß an der Bewegung sind bei uns die Faktoren, die bei all unseren Bemühungen im Vordergrund stehen“, begeistert sich Nico Ockenfels für das Hobby, das er letztendlich zu seiner Passion und somit auch zu seinem Be-





ruf gemacht hat. Seit 15 Jahren insgesamt und seit neun Jahren in St. Wendel ist es genau diese Leidenschaft für das Produkt, diese Fachkompetenz und Begeisterung, was die Kunden davon überzeugt, dass sie bei we cycle an der richtigen Adresse sind.

Die Werkstatt ist das Herzstück bei we cycle – auch für Fremdfabrikate

Wer mit seinem Fahrrad ein technisches Problem hat, ist in der Werkstatt von we cycle herzlich willkommen. Dabei ist es vollkommen unerheblich, ob das Rad im Haus gekauft wurde oder ob es sich um ein Modell aus dem familiären Fundus handelt. Das hochmotivierte Werkstattteam hilft mit viel Sachverstand und mit Liebe zum Detail. „Wir haben den Anspruch jedem zu helfen, der mit einem Zweiradproblem zu uns kommt. Wir wollen, dass der Kunde mit einem Lächeln unser Haus verlässt und damit auch weiß, dass er bei uns gut aufgehoben ist, egal ob bei Wartung und Reparatur oder bei der Neuanschaffung eines Fahrrades“, begeistert sich Nico Ockenfels auch für diesen Aspekt.

Fahrradleasing – ein weites Feld mit viel Potential

Nicht zu vergessen ist auch, dass we cycle mit so gut wie allen namhaften Partnern aus dem Fahrradleasingbereich zusammenarbeitet. So kann man sein Traumfahrrad finanzieren und steuerliche und finanzielle Vorteile nutzen, die es einem so noch einfacher machen, das Rad für sportliche Aktivitäten in der Freizeit und auch auf dem Weg zur Arbeit zu nutzen. Das bedarf ganz besonders einer intensiven Beratung, denn das neue Fahrrad muss ganz individuell auf die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Wichtige Kriterien sind dabei die Strecken, die man gerne zurücklegen möchte ebenso wie die Topografie und die örtlichen Gegebenheiten. Hier gilt es, das optimale Rad für die jeweilige Verwendung zu finden.

Wie verkaufen, was wir fahren

Die Teams an den beiden Standorten in Riegelsberg und St. Wendel mit zusammen 40 Mitarbeitern sind nicht

nur hochmotiviert und fachkompetent, sondern sie verkaufen auch buchstäblich das, was sie selber fahren: nämlich ein breites Spektrum an Fahrrädern und E-Bikes, für Einsteiger und Profis, vom komfortablen Trekking- und Tourenrad über sportliche Rennräder und Gravelbikes bis hin zu verschiedenen Mountainbikes führender Marken. „Für die Kleinen bieten wir vom Lauf-

rad bis zum Kindermountainbike die volle Bandbreite“, weiß Nico Ockenfels auf ein Marktsegment hin, das vielfach vernachlässigt wird. „Praktisches Zubehör wie Helme, Schlösser, Taschen und Bekleidung führen wir selbstverständlich ebenfalls in großer Auswahl“, weiß Nico Ockenfels auf einen weiteren Aspekt hin.

Kommen Sie nach Riegelsberg und nach St. Wendel – Am ersten Märzwochenende, genauer vom 6. bis 8. März, feiert we cycle Geburtstag.

„Mit neuen und tollen Angeboten feiern wir an diesem Wochenende nicht nur Geburtstag, sondern starten gemeinsam mit unseren Kunden in die neue Saison“, freut sich Nico Ockenfels mit seinem Team von we cycle auf das turbulente Wochenende.

An beiden Standorten wird dabei nicht nur nach allen Regeln der Kunst gefeiert, wobei selbstverständlich für das leibliche Wohl bestens gesorgt ist.

Vielmehr haben Kunden und Interessenten die Möglichkeit sich das aktuelle Sortiment in lockerer Atmosphäre näher bringen zu lassen und sich von der fachkundigen Beratung durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von we cycle mit auf eine Reise in ein aktives Frühjahr mit Spaß an der Bewegung entführen zu lassen.

Attraktive Sonderangebote runden die Geburtstagsfeier ab.



we cycle Zweirad GmbH & Co. KG

66292 Riegelsberg, Saarbrückerstrasse 171,
Tel.: 06806 / 9878960806
info@wecycle.de

we cycle St. Wendel GmbH & Co. KG

66606 St. Wendel, Linxweilerstr. 27 a,
Tel.: 06851-9379880
stwendel@wecycle.de

www.wecycle.de

Radio Schlagerparadies Frühlings-Wiesn 2026 in Eppelborn

Ein Fest für die ganze Familie – 24. bis 30. April am Güterbahnhof Eppelborn

Die Gemeinde Eppelborn lädt gemeinsam mit Radio Schlagerparadies, Deutschlands führendem Schlager-Radiosender, und der Alm Event Gastro GmbH zur ersten Radio Schlagerparadies Frühlings-Wiesn ein. Vom 24. bis 30. April 2026 verwandelt sich das Gelände am Güterbahnhof in ein frühlingshaft dekoriertes, beheiztes Festzelt. Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Musikprogramm, kulinarische Highlights und ein besonderes Biererlebnis mit frisch gezapftem Karlsberg Bier.

Starke Partner für ein starkes Fest:

Radio Schlagerparadies – Deutschlands Schlagersender Nr. 1

Radio Schlagerparadies bietet rund um die Uhr das Beste aus modernem Pop-Schlager, Partyschlager, Kult-Hits, Newcomer-Titeln und deutschen Oldies. Der Sender ist bundesweit über DAB+, SAT, zahlreiche Kabelnetze sowie online in CD-Qualität zu empfangen und erreicht stündlich zwischen 144.000 und 257.000

Hörerinnen und Hörern. Der weiteste Hörerkreis (WHK) liegt bei 2,33 Millionen Menschen – Tendenz steigend.

Mit Formaten wie „Deutschland am Morgen“, „Startklar“, „Stressfrei“, dem „Feierabend“, der „Schlagerparade“, dem „Hitmix der Nacht“ sowie zahlreichen Themensendungen bietet Radio Schlagerparadies täglich abwechslungsreich moderierte Inhalte. Stündliche Nachrichten (unterstützt von der dpa), Service und Interaktion mit der Community gehören fest zum Konzept.

Über die eigene App – mit über 210.000 aktiven Nutzerinnen und Nutzern – können Hörerinnen und Hörer Musikwünsche per WhatsApp-Sprachnachricht senden, die regelmäßig live erfüllt werden. Interviews mit Stars wie Roland Kaiser, Michelle, Andrea Berg und vielen weiteren Schlagergrößen sind sowohl On-Air als auch auf schlagerparadies.de, YouTube und Schlagerparadies.TV abrufbar.

Zudem ist der Sender auf Facebook, Instagram, TikTok und in einem eigenen Facebook-Club aktiv.

Mit zahlreichen Hörereisen, Eventreihen wie dem großen Sommer-Open-Air in Va-

cha oder „Radio Schlagerparadies on Tour“ sowie Medienpartnerschaften (u. a. beim Schlagerolymp in Berlin) ist der Sender bundesweit präsent.

Alm Event Gastro GmbH

Die Alm Event Gastro GmbH betreibt das Festzelt und bringt ihre Erfahrung aus großen Veranstaltungen wie dem Merchwiler Oktoberfest, Tropical Mountain, La Fiesta, Redener Bierfestival und Redener Weinwanderung ein. Mit einem bewährten Konzept aus Tischbedienung, Selbstbedienungsbereichen, Cocktail- und Shotbars sowie optimierter Logistik ist ein erstklassiges Festzelt-Erlebnis garantiert – perfekt abgerundet durch frisch gezapftes Karlsberg Bier.

Programm & Highlights:

Freitag, 24. April 2026 – Eröffnungsabend mit voXXclub & FRONTAL

FRONTAL – Die Partyband aus Bayern:

Fünf talentierte Musiker mit internationalen Einflüssen präsentieren ein unverwechselbares Bühnenflair. FRONTAL zählt zu den führenden und erfolgreichsten Partybands Deutschlands und begeistert das Publikum mit einer energiegeladenen Show, die zum Tanzen und Feiern animiert. Besonders stolz sind sie auf die Auszeichnung „The Best Show“ 2023 im Hyde Park London Winter Wonderland.

voXXclub – Einzigartige Dauerbrenner:

voXXclub prägt seit Jahren Charts, TV-Shows und Bühnen mit Hits wie „Rock Mi“. Seit dem Flashmob 2012 im Münchner Einkaufszentrum bist du aus dem Volksmusik- und Partykosmos nicht mehr wegzudenken. Mit Witz, starken Stimmen, energischer Performance und Musical-Erfahrung liefern sie eine mitreißende Show. Neben „Rock Mi“, „Donnawedda“ und „Anneliese“ punkten sie mit weiteren Hits wie „Ziwui“, „So wie heut“, „Der Wellerman Song“, „A jeder“, „Seele der Ferne“, „Geiles Himmelblau“ und „500 Meilen“.

Einlass: 18:00 Uhr

Samstag, 25. April 2026 – Schlagerabend mit Olaf Henning, Achim Petry & Firma Holunder

FIRMA HOLUNDER – morgens müde ... abends munter!

Über 100 Auftritte im Jahr – das spricht für sich! Firma Holunder gehört zu den er-

folgreichsten Partybands Deutschlands. Mitreißend, energiegeladen und immer mit einem Augenzwinkern rocken die Jungs jedes Festzelt von den Alpen bis zur Nordsee. Ihr Repertoire? Eine explosive Mischung aus den größten Partyhits aller Zeiten – von Schlager über Rock bis Pop! Wenn die Firma Holunder loslegt, bleibt niemand lange sitzen – hier heißt es: Party-Alarm garantiert! Lassen Sie sich vom Holunder-Fieber anstecken und feiern Sie, bis die Maß leer ist!

OLAF HENNING – „Cowboy und Indianer“ trifft Chartgold!

Er ist der Mann, der den Popschlager erfand und ganze Generationen auf die Tanzflächen brachte. Mit Hits wie „Ich bin nicht mehr dein Clown“, „Maddalena“, „Herzdame“ und natürlich dem legendären „Cowboy und Indianer“ schrieb er deutsche Musikgeschichte. Seine Songs sind längst Kult und aus keiner Party mehr wegzudenken – und auch 2026 sorgt Olaf für echtes Schlagerfieber auf der Frühlings-Wiesn! Mit über 20 veröffentlichten Alben, Goldauszeichnungen und unzähligen TV-Auftritten ist Olaf Henning ein Star, der das Publikum von der ersten Minute an begeistert. Also – auf in den Sattel: Hände zum Himmel, Cowboy und Indianer – wir reiten wieder!

ACHIM PETRY – Der Wahnsinn geht weiter!

Er ist der Sohn einer Legende – und längst selbst eine! Achim Petry steht seit über 25 Jahren auf den großen Bühnen des Landes und begeistert mit einer Mischung aus Kult, Gefühl und Power. Bekannt durch seine Tour „Der Wahnsinn geht weiter“ und Songs wie „Deine Liebe ist der Wahnsinn“ oder „Rettingsboot“ (gemeinsam mit Wolfgang Petry) bringt Achim die größten Hits seines Vaters in neuem Sound auf die Bühne – ergänzt durch seine eigenen Erfolgstitel – und jetzt bringt er diese Power live nach Eppelborn! Wenn Achim Petry loslegt, gibt es kein Halten mehr: Mitsingen, Mitfeiern, Mitfühlen – ein Muss für alle Schlagerfans!

Einlass: 18:00 Uhr

Tickets für die Veranstaltungen am 24. & 25. April 2026:

- 8er-Tisch inkl. je 1 Maß Bier pro Person: ab 310 €
- Stehplatz: ab 31 €

Tickets exklusiv bei Ticket Regional

DIE RADIO SCHLAGERPARADIES FRÜHLINGS-WIESN

24.+25. APRIL IM BEHEIZTEN ZELT

RADIO SCHLAGER PARADIES
...hier fühl ich mich wohl!

Freitag, 24.04.26
voXXclub | Frontal

Samstag, 25.04.26
Olaf Henning | Achim Petry | Firma Holunder

Mit anschließender FESTZELT-EVENT-WOCHE

In Zusammenarbeit mit:
Alm EVENTS
GEMEINDE EPPELBORN

Tickets: www.ticket-regional.de/bigeppl
www.schlagerparadies.de

35. Eppelborner Figurentheater-Tage vom 21. bis 28. März 2026

| Datum | Uhrzeit | Stück | Altersgruppe | Theater | Spielstätte |
|----------------|---------|---|--------------|---------------------------|-----------------|
| Sa, 21.03.2026 | 20:00 | Don Quichotte – Ein Spiel | Erwachsene | Figurentheater Gingganz | big Eppel |
| So, 22.03.2026 | 15:00 | Die drei Schweinchen und der Wolf | ab 4 Jahren | Figurentheater Gingganz | big Eppel |
| Mo, 23.03.2026 | 09:30 | Das NEINHorn | ab 4 Jahren | Wolfhager Figurentheater | big Eppel |
| Di, 24.03.2026 | 09:30 | Das NEINHorn und die Schlangeweile | ab 4 Jahren | Wolfhager Figurentheater | big Eppel |
| Mi, 25.03.2026 | 09:30 | Der kleine Rabe Socke | ab 4 Jahren | Wolfhager Figurentheater | big Eppel |
| Mi, 25.03.2026 | 09:30 | Michel in der Suppenschüssel | ab 3 Jahren | Theatrium Steinau | Turnhalle Humes |
| Mi, 25.03.2026 | 16:00 | Pit Pinguin | ab 3 Jahren | marotte Theater Karlsruhe | Wiesbachhalle |
| Mi, 25.03.2026 | 16:00 | Pettersons Feuerwerk für den Fuchs | ab 5 Jahren | marotte Theater Karlsruhe | big Eppel |
| Do, 26.03.2026 | 09:30 | Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer | ab 3 Jahren | Theatrium Steinau | Wiesbachhalle |
| Do, 26.03.2026 | 20:00 | Siegfrieds Nibelungenentzündung | Erwachsene | Kikeriki Theater | big Eppel |
| Fr, 27.03.2026 | 20:00 | Der Fall Hamlet | Erwachsene | Schäfer-Thieme-Produktion | big Eppel |
| Sa, 28.03.2026 | 20:00 | Das letzte Autogramm – Hommage an Johnny Cash | Erwachsene | Theatrium Steinau | big Eppel |

Grußwort des Bürgermeisters Dr. Andreas Feld

„Liebe Freundinnen und Freunde des Figurentheaters, bald ist es wieder soweit und ich darf Sie im Namen der Gemeinde Eppelborn zu den 35. Eppelborner Figurentheatertagen.

Was vor vielen Jahren als kulturelle Idee begann, ist heute ein fest verankerter Höhepunkt in unserem Veranstaltungskalender – und weit über die Gemeindegrenzen hinaus bekannt. Auch in diesem Jahr erwartet unser Publikum eine Woche voller Fantasie, Humor, Tiefgang und beeindruckender Spielkunst.

Das Kulturamt hat erneut ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das sich an Kinder, Familien und Erwachsene richtet. Die Bandbreite reicht von liebevoll inszenierten Geschichten für die Kleinsten bis hin zu anspruchsvollen Abendveranstaltungen für ein erwachsenes Publikum. Unterschiedlichste Figurenformen, kreative Bühnenbilder und große darstellerische Kunst zeigen, wie lebendig und vielseitig Figurentheater sein kann.

Besonders freut mich, dass renommierte Bühnen aus ganz Deutschland bei uns zu Gast sind und Eppelborn einmal mehr zu einem Treffpunkt der Figurentheaterszene machen. Unsere Spielstätten –

das big Eppel, die Wiesbachhalle und die Turnhalle Humes – werden dabei zu Orten voller Staunen, Lachen und gemeinsamer Erlebnisse.

Mein herzlicher Dank gilt allen beteiligten Theatern, meinen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Kulturamtes sowie unseren treuen Sponsoren. Ihr Einsatz ermöglicht es, Kultur für alle Generationen zugänglich zu machen und die Eintrittspreise moderat zu halten.

Ich wünsche allen Besucherinnen und Besuchern unvergessliche Theatermomente, viele zauberhafte Augenblicke und viel Freude bei den 35. Eppelborner Figurentheatertagen.“

DON QUICHOTTE – Ein Spiel

Samstag, 21.03.2026 - 20:00 Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)

Abendveranstaltung für Erwachsene

So ist es nun gekommen: Don Quichotte von der Mancha, der Ritter von der traurigen Gestalt ist tot und begraben. Übrig geblieben von den großartigen Abenteuern sind ein Haufen Blech und das Gespött der Leute. Da sitzt Sancho Panza nun vor dem Bildschirm – seiner virtuellen Stammkneipe – und erinnert sich an seine Zeit mit dem Ritter von der traurigen Gestalt und an all die Abenteuer, die

sie zusammen erlebt haben. Nur gut, dass er alles festgehalten hat in Bildern, Videos, Texten und Tönen. Natürlich hat er das eine oder andere etwas aufgehübscht, das macht schließlich jeder. Und durch die Brille der Erinnerung sieht manches auch ganz anders aus. Oder war es in Wirklichkeit doch so? Oder ist alles nur erfunden? Das behauptet dieser Miguel de Cervantes, er habe den Roman schließlich geschrieben. Schreiben kann man viel, sagt Sancho, ich muss doch wohl am besten wissen, wie es war, denn ich war dabei. Und Sancho Panza erzählt so von den tragikomischen und absurden Abenteuern, die er mit Don Quichotte erlebt hat, als wäre alles gerade erst passiert.

Flachfiguren, Objekte und der Spieler werden live gemixt, zerlegt und wieder zusammengesetzt, mit Beamer an die Wand geworfen und wieder aufgesammelt.

Dauer: ca. 90 min.

Spielstätte: big Eppel, Europaplatz 4, 66571 Eppelborn

Preis:

Vorverkauf 20 €, ermäßigt 17 €, zzgl. Gebühren

Abendkasse: zzgl. 2 € pro Ticket

DIE DREI SCHWEINCHEN UND DER WOLF

Sonntag, 22.03.2026 - 15:00 Uhr (Einlass ab 14:30 Uhr)

Altersempfehlung: ab 4 Jahre

Endlich – Mama Sau bekommt Post von ihren Kindern. Vor einem Jahr sind sie losgezogen in die große weite Welt. „Bleibt gesund und schreibt mir mal, wie es euch so geht“ hat Mama Sau noch gesagt, „und hütet euch vor dem bösen Wolf.“ „Ist doch klar: Einer für alle und alle für einen!“ sagen die drei Schweinchen und los geht's. Doch der böse Wolf ist ihnen auf der Spur. Was für ein Glück, dass die drei Schweinchen zusammenhalten und auch in der größten Gefahr füreinander einstehen. Und so können sie nun schreiben:

Liebe Mama, uns geht's gut... und wir haben den Wolf besiegt!

Ende gut – Alles gut! Na was für ein Glück.

Theater: Figurentheater Gingganz, Meensen (www.gingganz.de)

Dauer: ca. 45 min.

Spielstätte: big Eppel, Europaplatz 4, 66571 Eppelborn

Preis:

Vorverkauf 7 €, ermäßigt 5 €, zzgl.

Gebühren

Tageskasse: zzgl. 2 € pro Ticket

DAS NEINHORN

Montag, 23.03.2026 - 9:30 Uhr (Einlass ab 9:00 Uhr)

Altersempfehlung: ab 4 Jahre

Im Herzwald kommt ein kleines, schnickeldischnuckeliges Einhorn zur Welt. Aber obwohl alle ganz lilalieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht einhornmäßig. Es sagt einfach immer Nein, sodass seine Familie es bald nur noch NEINHorn nennt.

Eines Tages bricht das NEINHorn aus seiner Zuckerwattewelt aus. Es trifft einen Waschbären, der nicht zuhören will, einen Hund, dem echt alles schnuppe ist, und eine Prinzessin, die immer Widerworte gibt. Die vier sind ein ziemlich gutes Team. Denn sogar bockig sein macht zusammen viel mehr Spaß!

Theater: Wolfhager Figurentheater, Breuna (www.wolfhager-figurentheater.de)

Dauer: ca. 45 min.

Spielstätte: big Eppel, Europaplatz 4, 66571 Eppelborn

Preis:

Vorverkauf 7 €, ermäßigt 5 €, zzgl.

Gebühren

Tageskasse: zzgl. 2 € pro Ticket

DAS NEINHORN UND DIE SCHLANGeweILE

Dienstag, 24.03.2026 - 9:30 Uhr (Einlass ab 9:00 Uhr)

Altersempfehlung: ab 4 Jahre

Eine neue witzige Geschichte von Marc-Uwe Kling über das schnickeldischnukelig süße NEINHORN und seinen Umgang mit der SchLANGeweILE.

Das NEINHORN und die KönigsDOCHTER, die hatten einen Streit ...

... aber beide wissen nicht mehr, worum es geht.

Als sich der NAHUND zum Erzieher aufspielt, wird es dem NEINHORN zu blöd und es zischt ab. Nach einer langen Wanderung landet es im dichten dunklen Dschungel, wo die SchLANGeweILE von einem Assst runterhängt und allersssuper schlangeweilig findet! Egal, was das NEINHORN vorschlägt, sie hat keine Schlusst darauf. Ob sich das NEINHORN von der SchLANGeweILE einwickeln lässt?

Theater: Wolfhager Figurentheater, Breuna (www.wolfhager-figurentheater.de)

Dauer: ca. 45 min.

Spielstätte: big Eppel, Europaplatz 4, 66571 Eppelborn

Preis:

Vorverkauf 7 €, ermäßigt 5 €, zzgl.

Gebühren

Tageskasse: zzgl. 2 € pro Ticket

DER KLEINE RABE SOCKE

Alles erlaubt? Oder immer brav sein - Das schafft keiner

Mittwoch, 25.03.2026 - 9:30 Uhr (Einlass ab 9:00 Uhr)

Altersempfehlung: ab 4 Jahre

Bei einem Essen, zu dem Socke eingeladen ist, kann er sich überhaupt nicht benehmen und wird von Mama Dachs nach Hause geschickt. Nur wenn er brav ist, bekommt er Geschenke zu seinem Geburtstag, sagt sie. Brav sein ist nicht so schwer, denkt sich der Rabe, fragt aber vorsichtshalber noch einmal die Tiere im Wald. Aber eine Antwort, die ihn zufrieden stellt, bekommt er von keinem seiner Freunde. Mit dem Hasen stellt der Rabe eine Liste auf, was man machen darf und was nicht, wenn man brav sein will. Mutter Dachs hört davon, dass sich Socke so viel Mühe gibt und erlaubt ihm, sich etwas zu wünschen. Der kleine Rabe wünscht sich ein „Nix-ist-verboten-Fest“, an dem alle machen dürfen, was

sie wollen. Klar, dass dieses Fest nicht nur dem kleinen Raben gefällt. Ein rebenstarkes Puppenspiel!

Theater: Wolfhager Figurentheater, Breuna (www.wolfhager-figurentheater.de)

Dauer: ca. 45 min

Spielstätte: big Eppel, Europaplatz 4, 66571 Eppelborn

Preis:

Vorverkauf 7 €, ermäßigt 5 €, zzgl.

Gebühren

Tageskasse: zzgl. 2 € pro Ticket

MICHEL IN DER SUPPENSCHÜSSEL nach den berühmten Kinderbüchern von Astrid Lindgren

Mittwoch, 25.03.2026 - 9:30 Uhr (Einlass ab 9:00 Uhr)

Altersempfehlung: ab 3 Jahre

Der blonde Lausebengel aus dem schwedischen Örtchen Lönneberga treibt seine Familie und seine Umwelt mit seinen frechen Streichen zur Verzweiflung. Immer, wenn Michel etwas angestellt hat, wird er in den Tischlerschuppen gesperrt, wo er dann kleine Holzfiguren schnitzt. Und da Michel sehr viel Unsinn macht, entsteht mit der Zeit eine beachtliche Holzfiguren-Sammlung.

Dabei ist Michel eigentlich ein ganz lieber Junge. Sagt wenigstens seine Mutter Alma. Aber sein Vater Anton ist da nicht immer ganz ihrer Meinung, insbesondere dann nicht, wenn Michel ihn gerade im Toilettenhäuschen eingesperrt hat, oder in der Suppenschüssel feststeckt. Dann ist es nämlich mal wieder Zeit für ein paar neue Holzfiguren. Eine turbulente, witzige und poetische Inszenierung.

Theater: Theatrium Steinau, Steinau an der Straße (www.theatrium-steinau.com)

Dauer: ca. 60 min

Spielstätte: Turnhalle Humes, In der Humes 40a, 66571 Eppelb.-Humes

Preis:

Vorverkauf 7 €, ermäßigt 5 €, zzgl.

Gebühren

Tageskasse: zzgl. 2 € pro Ticket

PETTERSONS FEUERWERK FÜR DEN FUCHS

Mittwoch, 26.03.2026 - 16:00 Uhr (Einlass: 15.30 Uhr)

Altersempfehlung: ab 5 Jahre

Der Nachbar Gustavsson ist mit seinem Hund Bello auf der Jagd nach dem Fuchs,

der ihm ein Huhn geklaut hat. Auch Pettersson soll sein Gewehr bereithalten. Doch Findus ist der Meinung, dass man Füchse nicht erschießen soll, sondern reinlegen. So lassen sich Pettersson und Findus einiges einfallen, um den Fuchs zu verjagen. Ein explodierendes Huhn, ein Feuerwerk und ein spukender Kater – das müsste eigentlich reichen...

Theater: marotte Theater Karlsruhe (www.marotte-theater.de)

Spieldauer: ca. 45 Minuten

Spielstätte: big Eppel, Europaplatz 4, 66571 Eppelborn

Preis:

Vorverkauf 7 €, ermäßigt 5 €, zzgl.

Gebühren

Tageskasse: zzgl. 2 € pro Ticket

PIT PINGUIN

Mittwoch, 25.03.2026 - 16:00 Uhr (Einlass: 15.30 Uhr)

Altersempfehlung: ab 3 Jahre

Eines Tages liegt ein Ei im Nest. Mama und Papa freuen sich riesig. Aus dem Ei schlüpft eine winziger grauer Wuschel. Mama und Papa haben alle Flügel voll zu tun. Aus dem grauen Wuschel wird ein hungriger kleiner Pinguin. Pit lernt laufen und wie man im ewigen Eis überlebt. Eines Tages ist Pit groß und das Nest wird ihm zu klein. Mama und Papa sind ein wenig traurig. Aber das Leben ist voller Überraschungen. Und eines Tages liegt ein Ei im Nest...

Theater: marotte Theater Karlsruhe (www.marotte-theater.de)

Spieldauer: ca. 40 Minuten

Spielstätte: Wiesbachhalle, Jägerbergstraße 5, 66571 Eppelborn - Wiesbach

Preis:

Vorverkauf 7 €, ermäßigt 5 €, zzgl.

Gebühren

ageskasse: zzgl. 2 € pro Ticket

JIM KNOPF UND LUKAS DER LOKOMOTIVFÜHRER

Donnerstag, 26.03.2026 - 9:30 Uhr (Einlass ab 9:00 Uhr)

Altersempfehlung: ab 3 Jahre

Wer kennt sie nicht: Die Geschichte von Jim Knopf und Lukas dem Lokomotivführer? Michael Endes zeitlose Geschichte über Freundschaft, Mut und Abenteuer begeistert seit Generationen kleine und große Zuschauer.

„Du bist wirklich der feinste kleine Kerl, den ich in meinem Leben gesehen habe“, sagt Lukas der Lokomotivführer zu Jim

Allgemeine Informationen zum Ticketvorverkauf

Tickets können über alle Vorverkaufsstellen von Ticket Regional und online unter www.ticket-regional.de/eppeborn erworben werden.

Sonderkonditionen für Schulklassen und Kindergartengruppen

4 € pro Kind – die Begleitperson ist frei.

Nur nach telefonischer Reservierung unter 06881/8960680 oder per Mail an kulturamt@eppeborn.de

Zusatzvorstellungen sind auf Anfrage und nach Verfügbarkeit möglich.

Knopf. Die beiden sind unzertrennlich – zusammen mit ihrer treuen Lokomotive Emma leben sie auf der kleinen Insel Lummerland. Doch als es dort plötzlich zu eng wird, beginnt eine fantastische Reise voller Überraschungen:

Gemeinsam stellen sich Jim und Lukas gewaltigen Herausforderungen, begegnen einem freundlichen Scheinriesen, durchqueren gefährliche Wüsten und landen schließlich in der geheimnisvollen Drachenstadt Kummerland. Dort wartet die mutige Prinzessin Li Si, die aus den Klauen der furchteinflößenden Drachefrau Mahlzahn befreit werden muss.

Mit liebevoll gestalteten Figuren, farbenfrohen Kulissen und einer mitreißenden Inszenierung bringt das Theatrium Steinau die Welt von Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer lebendig auf die Bühne. Theater: Theatrium Steinau, Steinau an der Straße (www.theatrium-steinau.de)

Dauer: ca. 60 Minuten

Spielstätte: Wiesbachhalle, Jägerbergstraße 5, 66571 Eppelborn-Wiesbach

Preis:

Vorverkauf 7 €, ermäßigt 5 €, zzgl. Gebühren

Tageskasse: zzgl. 2 € pro Ticket

SIEGFRIEDS NIBELUNGENENTZÜNDUNG

Ein sagenhaftes Blechspektakel

Donnerstag, 26.03.2026 - 20:00 Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)

Abendveranstaltung für Erwachsene

Ein sagenhaftes Blechspektakel erwartet Sie in einer mittelalterlichen Gaukler- und Narrenwelt. Vor Ihrem Auge spielt sich das Leben von Siegfried, dem blonden Recken, von seiner Geburt bis zu seinem überraschenden Tode ab. Doch wird Ihnen nicht die bekannte Mär des heldenhaften Edelmannes dargeboten,

sondern Ihnen wird vorgeführt, „wie die Sache wirklich war“.

Theater: Kikeriki Theater, Darmstadt (www.comedyhall.de)

Dauer: ca. 110 min

Spielstätte: big Eppel, Europaplatz 4, 66571 Eppelborn

Preis:

Vorverkauf 33 €, ermäßigt 31 €, zzgl. Gebühren

Abendkasse: zzgl. 2 € pro Ticket

DER FALL HAMLET Ein Rachedrama mit Puppen nach William Shakespeare

**Freitag, 27.03.2026 - 20:00
Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)**

Abendveranstaltung für Erwachsene

Hamlet. Die Tragödie um Sein oder Nichtsein. Ein junger Mann gerät zwischen die Mahlsteine der Machtinteressen. Eine ganze Familie löscht sich gegenseitig aus.

Mittendrin Prinz Hamlet: Er versucht das System aus Verrat, Intrigen und Missetrauen zu durchbrechen und gerät dabei selbst in die Mühle des Mordens.

Doch diesmal soll es anders laufen: Hamlet muss überleben! Kann der Verlauf des Schicksals nicht durch einen Zufall oder einen noch so kleinen Eingriff verändert werden?

Das hochpsychologische Drama, erzählt von zwei Totengräbern, ist auf seine Grundkonflikte kammerstückartig verknüpft, immer darauf bedacht, einem Stück der Weltliteratur sein Pathos zu nehmen. Eine Collage über Erinnern, Wahnsinn und Wahrheit und die vielen Möglichkeiten des Lebens an dessen Ende unweigerlich der Tod steht.

Theater: Schäfer-Thieme-Produktion (www.pierre-schaefer.de) in Kooperation mit Schaubude, Berlin & T-Werk, Potsdam / Gefördert von Homunculus Festival (A), Mit Unterstützung von Dagmar Jäkel und Jens Hunger

Dauer: ca. 90 min

Spielstätte: big Eppel, Europaplatz 4, 66571 Eppelborn

Preis:

Vorverkauf 20 €, ermäßigt 17 €, zzgl. Gebühren

Abendkasse: zzgl. 2 € pro Ticket

DAS LETZTE AUTOGRAMM – HOMMAGE AN JOHNNY CASH

**Samstag, 28.03.2026 - 20:00
Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)**

Abendveranstaltung für Erwachsene

Es ist ein kraftvolles Theatererlebnis mit Musik, Puppenspiel und Gänsehautmomenten:

Mit „Das letzte Autogramm“ präsentiert das Theatrium Steinau eine mitreißende Hommage an einen der größten Musiker aller Zeiten. Johnny Cash – die Legende, dessen Stimme bis heute nachhallt. Als „Man in Black“ wurde Cash zur lebenden Legende, der trotz tiefster Abstürze immer wieder einen Weg nach ganz oben fand. Sein Leben war eine Achterbahnfahrt zwischen Weltruhm und Drogenab-

sturz, religiösem Eifer und Entzug. Ein Künstlerdasein zwischen Himmel und Hölle.

Wenn er zur Gitarre griff und die Bühne betrat, gab er sich zu erkennen: „Hello, I’m Johnny Cash“. Als er starb, trauerte die Musikwelt. Das Ensemble des Theatriums (Marcel Wagner, Detlef Heinichen und Sören Leyers) erzählen in ihrem Stück „Das letzte Autogramm“ die mitreißende Geschichte um den wahrscheinlich größten Cash-Fan, der irgendwie an das letzte Autogramm seines Idols gekommen ist.

Mit den wundervoll gestalteten Puppen,

starken Charakteren und mitreißender Musik nimmt das Theatrium-Ensemble das Publikum auf eine kraftvolle Theaterreise in das Leben von Johnny Cash mit.

Theater: Theatrium Steinau, Steinau an der Straße (www.theatrium-steinau.com)

Dauer: ca. 120 min

Spielstätte: big Eppel, Europaplatz 4, 66571 Eppelborn

Preis:

Vorverkauf 20 €, ermäßigt 17 €, zzgl. Gebühren

Abendkasse: zzgl. 2 € pro Ticket

35. Eppelborner Figurentheater Tage

21. - 28. März 2026



PROGRAMM:

- DON QUICHOTTE - EIN SPIEL
- DIE DREI SCHWEINCHEN UND DER WOLF
- DAS NEINHORN
- DAS NEINHORN UND DIE SCHLANGEWEIFE
- DER KLEINE RABE SOCKE
- MICHEL IN DER SUPPENSCHÜSSEL
- PETERSONS FEUERWERK FÜR DEN FUCHS
- PIT PINGUIN
- JIM KNOPF UND LUKAS DER LOKOMOTIVFÜHRER
- SIEGFRIEDS NIBELUNGENENTZÜNDUNG
- DER FALL HAMLET
- DAS LETZTE AUTOGRAMM - HOMMAGE AN JOHNNY CASH

**Tickets bei allen bekannten
Vorverkaufsstellen,
unter www.ticket-regional.de/eppelborn
oder über den folgenden QR-Code:**



big Eppel
KULTUR & KONGRESS



GEMEINDE
EPELBOERN

Großer Ostermarkt zum „Illinger Frühling“ 29. März 2026, 12 bis 18 Uhr, Neuer Markt

Der Frühling hält Einzug in Illingen, und mit ihm kommt ein besonderes Highlight für alle Genießerinnen, Kunsthandwerker- und Frühlingsfreunde: Der Illinger Frühling 2026! Am Sonntag, den 29. März 2026, lädt die Gemeinde Illingen von 12 bis 18 Uhr zum Ostermarkt auf dem „Neuen Markt“ in der Ortsmitte ein, um gemeinsam die warme Jahreszeit willkommen zu heißen.

Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein lebendiger Ostermarkt mit einer Viel-

zahl regionaler Anbieter. Von liebevoll gefertigtem Kunsthandwerk bis hin zu kulinarischen Köstlichkeiten gibt es viel zu entdecken.

Das musikalische Rahmenprogramm gestalten „Lilly Heinrich“, bekannt aus „The Voice Kids“ sowie die Band „Warfare Mosquito“, die mit rockigen Klängen für Stimmung sorgen. Für unsere kleinen Besucher wird von 12 bis 14 Uhr der Osterhase mit ein paar Überraschungen unterwegs sein. Ein besonderes Highlight ist das

„Stelzentheater Circolo“, das mit seinen bunten Figuren zum Staunen einlädt. Ergänzt wird das Marktgeschehen durch einen verkaufsoffenen Sonntag, bei dem die örtlichen Geschäfte ihre Türen von 13 bis 18 Uhr öffnen und zum entspannten Bummeln einladen.

Der Illinger Frühling 2026 verspricht einen Tag voller Genuss, Handwerkskunst und Frühlingsfreude, den man nicht verpassen sollte!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Auszeit in der Welt der Kunst

Die VHS (Volkshochschule) Illingen fährt am 18. April 2026 (Samstag) in Kooperation mit dem Kunstverein Sulzbach zur Fondation Beyeler nach Basel, um auf einer Führung durch die Kunstaussstellung des französischen Malers Paul Cézanne spannende Einblicke in sein Schaffen zu genießen.

Zum ersten Mal in ihrer Geschichte widmet die Fondation Beyeler dem Pionier der klassischen Moderne eine Ausstellung, die mit rund 80 Kunstwerken zu einer breiteren Auseinandersetzung mit Cézannes Werken einlädt. Cézannes Bildthemen waren oft anmutig Badende, Landschaften aus der Provence, sein Lieblingsberg Montagne Sainte-Victoire, Stillleben und Portraits von sich sowie seiner Geliebten und späteren Frau. Aus der Vielzahl der Künstler, die sich nach Cézannes Tod an dessen künstlerischem Erbe orientierten, sind insbesondere Henri Matisse, Georges Braque, André Derain und Pablo Picasso zu nennen, der Paul Cézanne „Vater von uns allen“ nannte.

Verbringen Sie einen schönen Tag mit den schönen Künsten eines Malers, dessen Werke in vielen Museen weltweit Besucher faszinieren. Das Kunstwerk mit dem gleichnamigen Titel „Sainte-Victoire“ wurde dem Auktionshaus Christie's zufolge 2022 für eine Summe von 137,8 Millionen Dollar versteigert.

Der Fahrpreis beträgt zwischen 70 und 102 EUR / Person – je nach der Anmeldezahl von Kunstinteressierten – incl. Fahrt in einem modernen Reisebus, Eintritt und Führung.

Die Fahrt wird von einer Vertreterin der VHS Illingen begleitet.

Abfahrt ist um 8 Uhr auf dem Parkplatz neben der MT Saar-Landhandel GmbH (ehemals Kiebitzmarkt, Poststr. 11, Illingen). Rückkunft zwischen 19.30 und 20.00 Uhr.

Anmeldungen bitte bis spätestens 26. März bei Frau Acar (Volkshochschule Illingen) unter der Telefonnummer 06825/404230 oder unter leyla.acar@illingen.de.

ILLINGER FRÜHLING

KUNSTHANDWERK KULINARISCHES **MARKT** *LILLY HEINRICH WARFARE MOSQUITO*

LIVE-MUSIK

13 BIS 18 UHR **VERKAUFSOFFEN**

29-03-2026

FEIERLICHE ERÖFFNUNG UM 12.00 UHR

STELZENTHEATER • 12-14 UHR BESUCH DES OSTERHASEN
VIELE AKTIONEN DES GEWERBES • GROSSES RAHMENPROGRAMM



WWW.ILLINGEN.DE



Rathausmusik on tour – St. Patrick's Day im Gasthaus Elch, Riegelsberg

Die Kultband „Rambling Rovers“ zu Gast im
Elch am 21. März 2026, 20 Uhr, Eintritt 15 €
– Abendkasse 20 €

Seit mehr als 30 Jahren streifen die "musikalischen Vagabunden" aus Trier in der deutschen Folkzene umher und haben ihre Songs und Melodien im Gepäck. Die Rovers entführen Sie mit ihren Jigs, Reels und Polkas in die alte Welt der rauchigen Pubs, der rauen Seefahrt und der irischen Liebeleien.

Ursprünglich und kraftvoll – einfach irisch. Vitalität, Fröhlichkeit, Spontaneität und instrumentelle Virtuosität vermitteln irisches Lebensgefühl, lassen Ihre Herzen springen, animieren Sie zum Mitsingen und zum Tanzen.

The Power of Irish Folk!!!

Das Team vom Elch wird auch unnachahmlicher Qualität für die entsprechenden irische Bewirtung sorgen.

Die aktuelle Besetzung der Band:

Thomas Kramer: Fiddle
Gesang Walter Jaeger: Banjo, Mandoline, Geige und Dudelsack
Werner Schloeder: Bass, Gesang
Isabell Krohn: Geige, Mandoline, Gitarre und Gesang
Andreas Sittmann: Gitarre, Blues Harp und Gesang

Karten im Vorverkauf:

Kulturbüro der Gemeinde Riegelsberg,
Rathaus, 66292 Riegelsberg
kultur@riegelsberg.de
Gasthaus Elch, Saarbrücker Str. 121,
66292 Riegelsberg

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der VHS Riegelsberg

Chorkonzert der Chor-y-Feen – Neue Deutsche Welle (NDW)

Sonntag, 15. März 2026, 17.30 Uhr, Rathaus
Riegelsberg, Rathausgalerie, Eintritt 8 € -
Abendkasse 10 €

Rathausgalerie Riegelsberg, Frauenchor
Riegelsberg e.V. und das Kulturbüro der
Gemeinde Riegelsberg präsentieren:
Völlig losgelöst von der Erde...
Chorkonzert – Neue Deutsche Welle
(NDW)

Ein musikalisches Abenteuer erwartet Sie!

Nena, Geier Sturzflug, Extrabreit, Trio, ein Eisbär und Spaghetti Carbonara ... alles dabei, was die Neue Deutsche Welle zu bieten hat.

Dieses Chorkonzert mit den Schätzen der 80er ist das Ergebnis eines musikalischen Workshops des Frauenchors, Chor-y-Feen, Riegelsberg e.V.. Unter der Gesamtleitung von Steffen Hällmayr ist dieses besondere Projektkonzert entstanden. Der NDW-Workshop Chor und die Chor-y-Feen werden Sie mitnehmen auf eine Zeitreise in die 80er.

Karten sind im VVK bei der Gemeinde Riegelsberg – Bürgerbüro – erhältlich. kultur@riegelsberg.de, 06806/930-0
Des Weiteren können Sie sich auch gerne an ein Chormitglied, sofern bekannt, wenden.



Tanzen im Kuppelsaal



Sonntag, 08.03., 16:00 Uhr, die zweite Auflage des „Tanztee im Kuppelsaal“ zu Kaffee und hausgemachtem Kuchen. Ob Oldies, Swing oder aktuelle internationale Hits, für jedes Tänzerherz ist etwas dabei. Infos und Platzreservierung bei Lena Hartmann unter 0151 529 016 70. Viele Tische sind schon besetzt, Anmeldung erwünscht.



Freitag, 27.03. – 80er 90er Itzenplitz Party Winter Edition

Keine andere Epoche bringt mehr Pop-Ikonen hervor als die 80er Jahre. Die Musik klingt schrill und bunt- wie die Mode von damals. Die Hits aus diesem Jahrzehnt sind bis heute legendär. Ein musikalischer Trip, der es in sich hat. Und dann die 90er, ein Jahrzehnt voller Powerhits. Es gibt Club, Party, Freestyle und natürlich auch die eine und andere Fox und RR Runde.

Authentisch & kultig feiern wir an diesem

Wochenende mit euren 80er und 90er-Lieblingshits. Das wird „The Time of my Life“.

Es darf natürlich auch jeder kommen, wie es gefällt. Gefeierte wird in jedem Outfit. Und wir versprechen: Es wird eine geile Party.

Der Eintritt online günstig über Eventfrog 7 € im Vorverkauf, direkt unter 0151 52901670 (Lena Hartmann) oder beim Kulturamt Merchweiler im Rathaus Wemmetsweiler. An der Abendkasse 10 €. Früh buchen lohnt sich also.



Weiterhin bekommt ihr ab 7 Personen einen VIP Tisch für euch allein (nur online in einer Buchung möglich) inkl. eine Flasche Cremant for free. Bitte per WhatsApp dann bei Lena voranmelden: 01515 2901670

Samstag, 28.03. – Discofox & Schlager Tanznacht

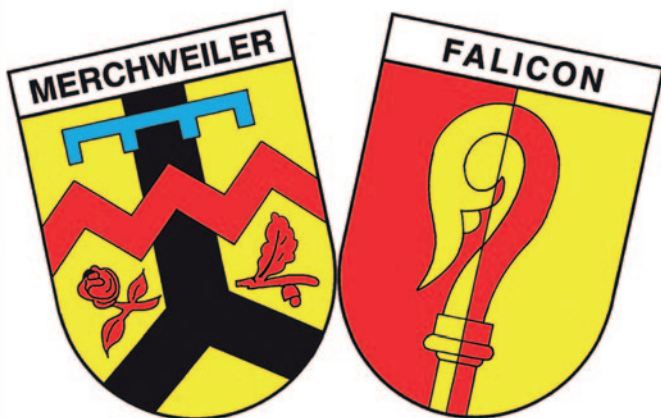
Die Tanznacht, verfeinert mit den besten Rock'n'Roll-, Standard- und Latein-Hits. Eine fantastische Tanznacht. Genießt unsere tolle Cocktail- und Kaffeebar, coole Getränke mit kleinen Leckereien. Auch wird der eine und andere Musik-Wunsch erfüllt.

Einlass ab 19:00 Uhr – ca. 02:00 Uhr. Der Eintritt beträgt im Vorverkauf 7 € über Eventfrog, direkt unter 0151 52901670 (Lena Hartmann) oder beim Kulturamt Merchweiler im Rathaus Wemmetsweiler. An der Abendkasse 10 €. Sitzplatzreservierungen bei Lena 0151 52901670 nur nach Ticketvorverkauf möglich. Reservierungen max. 1 Std. ab Beginn!!!

Wir freuen uns auf euch...

Die Gemeinde Merchweiler und das Saarlortux Eventteam

- Naherholungs- und Naturschutzgebiete
- Gute Dienstleistungs- und Versorgungsinfrastruktur
- Optimale Verkehrsanbindung
- Interessantes Kulturleben



Freundschaft



Saarländischer Frauenchor im Kuppelsaal

Der Saarländische Frauenchor lädt herzlich zu seinem Konzert an folgendem Termin ein:

15.03.2026, 17 Uhr, Kuppelsaal Wemmetsweiler, Rathausstr. 1, 66589 Merchweiler

Das Konzert steht unter dem Thema Zyklen:

Zyklen der Jahrzehnte, die unser aller Leben wie auch in der Liebe begleiten.

Geistlich und weltlich, ernst und humorvoll – lassen Sie sich mitnehmen, auf ein-musikalische Reise durch Hoffnung, Schmerz, Schönheit und Lebensfreude.

Ein Konzert, das berührt, überrascht und inspiriert.

Unter Leitung von Marion Wildegger Bitz bringen der Chor, das Chorensemble sowie die choreigenen Solistinnen Werke von F. M. Bartholdy, E. Whitacre, J. Rutter, u.v.a. zu Gehör.

Die musikalische Begleitung am Klavier hat Marina Kavtaradze übernommen. Zudem wird das Programm durch Leon Amelung am Cello bereichert.

Der Eintritt kostet 15,- € (ermäßigt 10,- €) an der Abendkasse.

Foto: Chris Ehrlich



Foto © Chris Ehrlich 2024

Auf Tour mit dem Oldtimerbus

Auf einer Rundfahrt die Regionalmarken entdecken

Im Rosenhotel Scherer in Schiffweiler stellten Landrat Sören Meng und Regionalmarkenkoordinator Willi Walter zusammen mit Repräsentanten der Partnerbetriebe die Oldtimerrundfahrt 2026 vor. Mit einem gut 50 Jahren alten historischen Fahrzeug des Reiseunternehmens Becker-Touristik aus dem Jahr 1975 startet die Tour an vier Terminen auf dem Parkplatz an der Ursapharm-Arena an der Kaiserlinde, dem Fußballstadion in Elversberg.

Insgesamt elf Partner der Regionalmarke sowie das KKM-Museum in Neunkirchen und die Statio der Legio XIII in Mainzweiler sind in diesem Jahr die Stationen der Tagestour. „Die Tour ist eine Einladung, den Landkreis Neunkirchen mit all seinen Facetten neu zu entdecken“, erklärte Koordinator Willi Walter. Und weiter: „Die Begeisterung unserer Partner und die positive Resonanz der bisherigen Reisetilnehmer motivieren uns jedes Jahr aufs Neue. Die Rundfahrt ist ein echtes Gemeinschaftsprojekt, das unsere Region nicht nur repräsentiert, sondern die Regionalmarke und den Landkreis auch nach außen hin stärkt“, so Walter.

Landrat Sören Meng ergänzte: „Ich freue mich, dass wir auch 2026 wieder ein so vielfältiges Programm anbieten können. Die Rundfahrt stärkt nicht nur den Tourismus, sondern auch das Bewusstsein für die Qualität regionaler Betriebe in unserem Landkreis. Sie zeigt eindrucksvoll, wie eng Tradition, Innovation und regionale Identität bei uns zusammengehören. Diese Busreise zu den Betrieben der Regionalmarkt ist eine rundum tolle Veranstaltung“, so der Landrat.

Die Fahrt beginnt mit einem kleinen Frühstück und einer Besichtigung der Saar Work GmbH, die Menschen mit seelischer Behinderung beschäftigt und fördert. Weiter geht es mit Rosen Brill und dann zum Bauernhof Fiedelak. Die neue Ausstellung des KKM-Museums in Neunkirchen ist der nächste Stopp, bevor es bei der Brauerei Bruch mit einer Besichtigung und Bier-Verko-



Im Rosenhotel Scherer in Schiffweiler stellten Landrat Sören Meng und Regionalmarkenkoordinator Willi Walter zusammen mit der Wirtschaftsförderung im Landkreis Neunkirchen und Repräsentanten der Partnerbetriebe die Oldtimerrundfahrt 2026 vor.

stung weitergeht. Eine Wildgulasch-Suppe der Metzgerei Greiß setzt dabei kulinarische Akzente.

Nach dem Mittagessen besucht die Reisegruppe die Pilzkultur Hermes und es geht zu den Webertal-Alpakas. Lebendige Geschichte kann man dann an der Statio der Legion XIII bei Mainzweiler erleben, bevor im Rosenhotel Scherer die Tour ihren Abschluss mit der Prä-

sentation weiterer drei Partnerbetriebe findet: Bliesbiene stellt alles aus Honig vor, Tanja Dörr bringt Dekorationen aus Holz mit und Ilka Honecker präsentiert ihre Hundekexeria. Den kulinarischen Abschluss gestaltet das Rosenhotel mit einem deftigen und leckeren Abendessen.

Die vier Termine der Erlebnistour im Landkreis Neunkirchen sind der 5.

Mai, der 2. Juni, der 4. August und der 6. Oktober 2026. Abfahrt ist um 8:30 Uhr und Ende der Fahrt um ca. 19:30 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 114,- Euro pro Person.

Anmeldungen erfolgen bei Becker Touristik GmbH online unter www.becker-touristik.de oder telefonisch unter 0 68 21 / 7 12 79.

jam

**EINE GENUSSTOUR
MIT DEM
OLDTIMERBUS
DURCH DEN
LANDKREIS NEUNKIRCHEN**






www.wertvolles-neunkirchen.de

Erlebnisreicher Start in die Saison im Freizeitzentrum Finkenrech



Rosengarten Finkenrech

Foto: Simon Demmer

Das Freizeitzentrum Finkenrech startet mit mehreren besonderen Veranstaltungen in die nächste Gartensaison.

Ab sofort können sich interessierte Natur- und Gartenliebhaber sowie Familien,

die Lust auf spannende Erlebnisse haben, Plätze für die ersten Veranstaltungen sichern.

Den Auftakt macht der **Rosenschnittkurs mit Heiko Hübscher am 7. März.**

Der erfahrene Rosenexperte und Leiter des Rosengartens Zweibrücken gibt auf Finkenrech praxisnahe Tipps rund um den richtigen Schnitt von Rosen und erklärt, worauf es für gesunde Pflanzen und eine üppige Blüte im Sommer ankommt. Die Teilnehmer erfahren Wissenswertes über Schnitttechniken, Werkzeuge, Pflanzengesundheit und die Besonderheiten verschiedener Rosensorten.

Ein besonderes Naturerlebnis verspricht die erste **Erlebniswanderung mit den Eseln am 8. März.** Auf der zweistündigen Wanderung geht es für die Teilnehmer gemeinsam mit dem Gästeführer und den sanftmütigen Eseln durch den angrenzenden Wald. Während der Wanderung haben die Kinder die Möglichkeit, auf den Eseln zu reiten und den Tieren ganz nah zu sein. Die Erlebniswanderungen mit den Eseln finden von März bis Oktober jeden zweiten Sonntag im Monat. In den

Sommer- und Herbstferien lädt das Freizeitzentrum Finkenrech zu zusätzlichen Terminen ein.

Für kleine Naturfreunde steht am **14. und 22. März der kreativ und nachhaltige Kinderworkshop „Schmetterlingshäuser bauen“** auf dem Programm. Unter fachkundiger Anleitung basteln die Kinder Nisthilfen für Schmetterlinge, die sie anschließend mit nach Hause nehmen können. So tragen sie aktiv zum Schutz dieser wertvollen Insekten bei und lernen, warum Schmetterlinge für unsere Umwelt so wichtig sind.

Tickets sind ab sofort erhältlich – wer dabei sein möchte, sollte sich frühzeitig sein Ticket sichern.

Weitere Infos sowie Tickets gibt es im Ticketshop der Tourismus- und Kulturzentrale des Landkreises Neunkirchen unter www.finkenrech.de.



Erlebniswanderung mit den Eseln

Foto: Gerd Wehleck



Kinderworkshop „Schmetterlingshäuser bauen“

Foto: saaroomers, Fabian Hopstaedter

Noch Plätze frei! Fachtag am 10. März 2026: Jugendliche stärken – Herausforderungen erkennen, Ressourcen fördern

Der Landkreis Neunkirchen lädt am 10. März 2026 gemeinsam mit der Koordinierungsstelle „Das Saarland lebt gesund!“ zum kostenfreien Fachtag „Jugendliche stärken – Herausforderungen erkennen, Ressourcen fördern“ ein. Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte aus Jugendhilfe, Bildung, Gesundheit und Prävention sowie an weitere Interessierte, die mit Jugendlichen arbeiten.

Im Fokus des Fachtags stehen sowohl die aktuellen Herausforderungen, denen Jugendliche vor dem Hintergrund politischer und gesellschaftlicher Umbrüche

begegnen, als auch die Frage, wie Fachkräfte darauf angemessen reagieren und unterstützend wirken können. Zentrale Bestandteile sind dabei der fachliche Austausch, Diskussionen zur besseren Erreichbarkeit von Unterstützungsangeboten sowie praxisnahe Impulse für die tägliche Arbeit.

Beginn ist um 9:00 Uhr mit einem Fachvortrag zur GUCK-hin-Studie, bei dem Norma Ruf vom Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität des Saarlandes die Lebensrealitäten saarländischer Jugendlicher vor

dem Hintergrund gegenwärtiger Krisen beleuchtet.

Prof. Dr. Eva Möhler, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum des Saarlandes, spricht zu aktuellen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Praxis. Ergänzt wird das Programm durch praxisorientierte Workshops zur Vorbeugung sozialer Ausgrenzung im schulischen Kontext, zum Konzept des Embodiments sowie zum Erkennen und Stärken von Resilienzfaktoren.

Hintergrund des Fachtags sind unter anderem alarmierende Zahlen der DAK-Studie 2023, die für die Jahre 2018 bis 2022 einen deutlichen Anstieg psychischer Erkrankungen bei

Jugendlichen im Alter von 15 bis 17 Jahren zeigen – insbesondere bei Angststörungen, Essstörungen und Depressionen.

Die Tagung findet am 10. März 2026 von 09:00 bis 16:30 Uhr im Landratsamt Neunkirchen statt. Anmeldung und weitere Infos unter www.eveno.com/jugendlichestaerken2026

„Wasser – das beste und sauberste Lebensmittel, das man haben kann“

Umweltministerium fördert zwei Wasserspender für die Lebenshilfe

Das Förderprogramm „Nachhaltige Wasserwirtschaft“ des saarländischen Umweltministeriums macht es möglich: die Eric-Carle-Schule in Mainzweiler und die Dirminger Rothenbergschule verfügen seit Kurzem über stattliche Trinkwasserspender. Beide Schulen werden als Förderschulen für geistige Entwicklung von der Lebenshilfe Neunkirchen betrieben. Wie die beiden Schulleiter Sascha Mechenbier (Eric-Carle-Schule) und Peter Engel (Rothenbergschule) beim Presse-termin bestätigen, werden die modernen Wasserspender regelmäßig und ausgiebig genutzt.

Anlässlich einer kleinen, zentralen Feier in der Eric-Carle-Schule in Mainzweiler übergab Umwelt-Staatssekretär Sebastian Thul in Anwesenheit von Landrat Sören Meng, dem Geschäftsführer Thomas Wagner von der Wasserversorgung Ostsaar (WVO) die Wasserspender an den Geschäftsführer der Lebenshilfe Neunkirchen Thomas Latz und die Lebenshilfe-Resortleiterin Sonja Alt.

„Wasser aus dem Hahn spart Energie, vermeidet Abfall und schont die Umwelt wie den Geldbeutel. Mit den neuen Wasserspendern steht dieses wertvolle Gut den Kindern nun jederzeit unkompliziert zur Verfügung. Ich freue mich, dass wir so ihr Verständnis dafür fördern können, dass Wasser eine kostbare, lebensnotwendige und schützenswerte Ressource ist“, sagt Staatssekretär Thul.

„Sauberes Trinkwasser aus der Leitung ist für uns selbstverständlich, dabei ist Wasser nicht unbegrenzt verfügbar. Umso wichtiger ist ein bewusster Umgang damit, vor allem für kommende Generationen“, betonte Landrat Sören Meng, zugleich Aufsichtsratsvorsitzender der WVO. „Solche Trinkwasserspender machen die Qualität unseres regionalen Leitungswassers im Schulalltag sichtbar und helfen gleichzeitig, Plastikmüll zu vermeiden. Das ist gelebter Umwelt- und Klimaschutz.“

„Wasser ist das wichtigste Lebensmittel, das wir haben und eine gesunde Alternative zu gesüßten Getränken“, betonte Thomas Latz, der Geschäftsführer der Lebenshilfe Neunkirchen. Und die Wasserspender trügen dazu bei, Plastikmüll, der schließlich am Ende als Mikroplastik im Wasser landete, im Sinne von Nachhaltigkeit zu vermeiden. Zudem sei Wasser das

am besten kontrollierte Lebensmittel.

Die neuen Wasserspender stehen ab sofort allen Schülerinnen und Schülern sowie dem gesamten Schulpersonal kostenfrei zur Verfügung. Die Anlagen sind direkt an die Trinkwassernetzangeschlossen und bieten gekühltes Wasser, wahlweise mit oder ohne Kohlensäure. Damit bietet die Schule nicht nur eine nachhaltige, sondern auch eine gesunde Alternative zu zuckerhaltigen Getränken und fördert gleichzeitig eine bewusste Ernährung.

„Die WVO fördert ausschließlich Tiefengrundwasser, welches von ausgezeichneter Qualität ist und überwiegend naturbelassen an Einwohnerinnen und Einwohner bis zum Wasserhahn geliefert wird“, so Thomas Wagner, Geschäftsführer der WVO GmbH. „Unser besonderer Dank richtet sich an das Umweltministerium, das durch ein entsprechendes Förderprogramm, die Installation solcher Trinkwasserspender unterstützt und den barrierefreien Zugang für die Schülerinnen und Schüler ermöglicht hat.“

„Unsere Schülerinnen und Schüler haben die Wasserspender begeistert angenommen und nutzen die Automaten gerne“, erklären die beiden Schulleiter Sascha Mechenbier und Peter Engel übereinstimmend.

Die Edelstahlgeräte sind mit einem modernen Hygienesystem ausgestattet. Dank der Fördermittel des Umweltministeriums sowie eines Zuschusses der



Vor dem neuen Trinkwasserspender in der Eric-Carle-Schule: Sonja Alt, Landrat Sören Meng, Thomas Latz, Staatssekretär Sebastian Thul, Thomas Wagner, Sascha Mechenbier und Peter Engel. Foto: WVO/Patrick Bläsius



Die Rothenbergschule in Dirmingen

WVO konnten die Anschaffungskosten und die Wartung im ersten Jahr vollständig gedeckt werden. Die laufenden War-

tungskosten übernimmt künftig die Lebenshilfe Neunkirchen als Schulträger.

Kühlwasser

Wasser
Versorgung
Ostsaar GmbH

In der Etwies 6 | 66564 Ottweiler
www.wvo-net.de

Hausbau: Vom ersten Spatenstich bis zum fertigen Haus/Teil 3

Richtig finanzieren ... auch für den Fall der Fälle



Nachdem wir uns in den letzten beiden Ausgaben mit Dingen, wie den richtigen Zeitpunkt zum Beginn des Bauprojektes, die konzeptionelle Pla-

nung der Arbeitsabläufe, die Art und Gestaltung des Wunschhauses, Gründe für die Wahl des Baugrundstücks, über die Alternative „mit-

wachsendes“ Haus bis hin zum Thema „Nutzen der Sonne“ auseinandergesetzt haben, soll es heute dann wirklich ans Eingemachte gehen,

will sagen: es geht um die Kohle, die Knatter, das Geld! Und darum, was passiert, wenn's passiert – nämlich eine Trennung der Bauleute!

Das liebe Geld!

Ganz am Anfang aller Planungen sollte immer ein ehrlicher Blick auf die eigenen finanziellen Möglichkeiten stehen:

Was kann ich mir, was können wir uns überhaupt leisten, d.h. die Frage zu beantworten, was man bereit ist, Monat für Monat über Jahre/Jahrzehnte hinweg für die Realisierung des Traums vom eigenen Haus an die Bank abzudrücken. Da ist Kontinuität im wirtschaftlichen Denken und Handeln unabdingbar!

Erst danach sollte man sich darüber Gedanken machen, wie das Wunschhaus letztendlich aussehen soll. Da heißt es dann im Regelfall Kompromisse einzugehen, denn nicht jede/r kann sich alles direkt so leisten, wie er/sie es eigentlich final gerne hätte/n.

An der Stelle sollten Sie sich überlegen, ob es auch für Sie nicht ratsam sein könnte, öffentliche Fördermittel in das persönliche Finanzierungskonzept einzubinden. Bund, Länder und/oder die staatliche KfW-Bank (Kreditanstalt für Wiederaufbau), beziehungsweise die BAfA (Bundesamt für Ausfuhrkontrolle) bieten attraktive Förderprogramme für jedermann – entweder in Form von Zuschüssen oder zinsverbilligten Darlehen.

KfW/BAfA-Darlehen/ Zuschuss

Wichtig beim KfW-Projekt: Erst Antrag stellen (evtl. vorzeitigen Baubeginn beantragen) und erst mit dem Bauen beginnen, wenn die entsprechende Zusage vorliegt! Andernfalls könnte es leicht sein, dass Sie die eingeplanten Darlehen/Zuschüsse der KfW-Bank nicht erhalten, weil Sie das Projekt bereits begonnen hatten, bevor die Zusage der KfW-Bank, der BAfA oder der Behörde vorgelegen hat!

Übrigens brauchen Sie nicht persönlich mit der KfW-Bank in Kontakt zu treten. Im Zuge der Finanzierungsberatung wird Sie ein guter und fairer Banker auf diese Alternative hinweisen, auch wenn er selbst dadurch ein geringeres Darlehen „verkau-en“ kann. Denn immerhin bewegen sich KfW-Darlehen aktuell je nach Projekt ab ca. 3,53% effektiver Zinsen – und darauf sollten Sie keinesfalls



FUSSBODENTECHNIK
Uwe Schorr

66557 Hirzweiler - In der Au 8 - Tel.: 06825/499508

fussbodentechnik-schorr.de



verzichten. Je nach Art des Projektes sind Förderkredite bis zu 100.000 € (Programm 124) oder – bei klimafreundlichen Neubauten – zwischen 100.000 und 270.000 € ab 0,01% möglich (Programm 296). Bis zu 150.000 Euro (abhängig von der Energieeffizienz und QNG), kombinierbar mit Kredit 124.

Zudem existiert das Programm „Klimafreundlicher Neubau“ von Wohngebäuden (Programme 297, 298), das einen effektiven Jahreszins von 1,27 % bietet. Für neue, besonders klimafreundliche, selbst genutzte Immobilien für Familien und Alleinerziehende gilt: Kredite bis zu 270.000 Euro (abhängig von Energieeffizienz, Anzahl der Kinder, Haushaltseinkommen (kombinierbar mit Kredit 124). Auch hier gilt: Abhängig vom Einkommen. Das sollte nicht mehr als 90.000 Euro für eine Familie mit einem Kind betragen. Je weiteres Kind dürfen 10.000 Euro mehr zu versteuerndes Einkommen verdient werden.

Infos erhalten Sie vorab auf den Seiten der KfW-Bank! Sie werden dabei erkennen, dass Sie hier mehrere Alternativen haben, die Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten lassen, Ihr Projekt ins Laufen zu kriegen!

Nutzen Sie dazu den folgenden Link: www.kfw.de/inlandsfoerderung

Weitere „Quellen“ anzapfen!

Neben Fördermitteln der erwähnten Förderbank KfW kommen aber auch noch Programme wie z.B. den mit Vorsicht zu genießenden sogenannten „Wohnriester“ (*siehe Anmerkung weiter unten) sowie landesspezifische und kommunale Fördermittel in Frage. Bei fast allen Programmen ist übrigens eines immer gleich: die Fördermittel müssen vor dem Beginn der Arbeiten beantragt werden! Erst danach gibt es dann die gewünschte Unterstützung in Form von staatlichen Zulagen, vergünstigten Krediten oder Steuervorteilen, vielleicht sogar als nicht zurückzahlbare Zuschüsse.

Deshalb sollten Sie sich frühzeitig auch über die seit dem 1.1.2021 geltende neue Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) erkundigen. Dort werden mehrere Programme der KfW-Förderbank und des Bundesamtes für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) integriert. Da kommen Sie sogar dann zum Zuge, wenn Sie gleichzeitig mehrere Maßnahmen planen, z.B. in Bezug auf Umbau eines Altbaus. Das Thema „Baukindergeld“ hat sich mittlerweile erledigt!

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

Hilfen holen!

Wenn Sie noch unerfahren sind im Umgang mit Banken und Ihnen alles irgendwie wie böhmische Dörfer vorkommt, sollten Sie vielleicht vorab mit einem Freund/Bekanntem reden, der sich hier etwas besser auskennt.

Durch geschickte Verhandlungen lassen sich so sicherlich leicht und locker den ein oder anderen Tausender in der Gesamtfinanzierungsleistung sparen.

Möglichst lange Zinsbindung! Oder doch eher zurzeit kürzere?

Der Zinsmarkt ist derzeit wieder stärker in Bewegung. Tendenz: eher fallende Zinsen. Aber Vorsicht – nicht zu lange spekulieren. Das könnte nach hinten losgehen.

Versuchen Sie auf jeden Fall, Ihre Finanzierung so individuell, wie nur irgend möglich zu gestalten, d.h. planen Sie evtl. Ausfallzeiten mit ein, schießen Sie nicht nur auf das ein oder andere Zehntel bessere Zinsen, sondern beachten Sie das Gesamtfinanzierungskonzept inklusive aller Kosten! Und lassen Sie günstige Darlehenszinsen so lange wie nur irgend möglich „fest“-schreiben, mindestens 10-15 Jahre (manche Kreditanstalten bieten sogar Festzinsfinanzierungen bis zu 25 Jahren!). Denn dadurch sind Sie „sicher“, d.h. Sie wissen

a) heute schon, wie hoch Ihre Belastungen in späterer Zeit sein werden und sind b) frei von Ängsten hinsichtlich evtl. Zinsanpassungen – was ja nichts anderes heißt, als dass die Finanzierungsbelastungen steigen.

Von Zinslasten zwischen 5 und 7 % oder sogar über 10 %, wie es die Bauherren und -damen noch kennen, die in den späten 1980er bis Ende der 1990er Jahre gebaut haben, sind wir allerdings meilenweit entfernt. Es lohnt sich also, mit Ihrer Bank über die Laufzeit des jeweiligen Darlehens knallhart zu feilschen. Denn Sie könnten sich im Falle einer „Zinsanpassung“ dann weiterhin entspannt zurücklehnen, während andere möglicherweise in massive finanzielle Schwierigkeiten geraten. Wenn dann noch Zeiten von Arbeitslosigkeit oder Wegfall eines 2. Gehaltes dazu kommen, kann es schnell eng werden, oftmals zu eng – und Ihr geliebtes Häuschen kommt dann unter den gefürchteten Hammer. Das will niemand – auch keine Bank!

Belastungen im verträglichen Rahmen halten!

Deshalb sollten Sie so planen, dass die finanziellen Belastungen für Ihre eigenen vier Wände maximal ca. 30 % des zur Verfügung stehenden Nettoeinkommens nicht übersteigen. Und zwar von dem Nettoeinkommen, das noch „da“

ist, wenn beispielsweise der Lohn/das Gehalt der Ehefrau wegen Schwangerschaft(en) auf das Niveau des Elterngeldes reduziert wird.

Beispiel: Wenn ein Ehepaar gemeinsam 4.500 € netto in der Haushaltskasse hat, wären davon 30 % rd. 1.500 €. Reduziert sich aber das gemeinsame Einkommen wegen eines Kindes auf 3.500 €, weil die Ehefrau nur noch Erziehungsgeld bezieht, dann sind 30 % davon nur noch etwas mehr als mtl. 1.000 – 1.100 €. Das sind dann ganz andere Zahlen – und dadurch auch ganz finanzielle Möglichkeiten!

Wieviel Kredit/ Darlehen gibt es für mtl. 850 € Belastung?

„Kommt drauf an“: Denn tatsächlich sind immer individuelle Belange zu berücksichtigen. Bei einer Zinsbelastung von ca. 4% und einer Laufzeit von etwa 25 Jahren können Sie pro 850,00 € Belastung einen Darlehensbetrag von ca. 200.000,00 € erwarten. Vorausgesetzt, Sie verfügen über ca. 50.000 Euro Eigenkapital. Bedenken Sie dabei aber auch die Baunebenkosten wie Grunderwerbsteuer (derzeit 6,5 %) oder die Notarkosten von ca. 2 %.

Wichtig ist dabei aber auch, ob Sie eine Vollfinanzierung erhalten, also bis zu 100 % des späteren Wertes Ihres Wohnhauses, oder ob Sie lediglich beispiels-

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

weise 60% über Darlehen finanziert kriegen. Wobei wir wieder am Anfang wären und der Frage, was man sich leisten kann und sollte. Sich „nach der eigenen Decke strecken“ hat man da früher gesagt, was so viel bedeutet, als dass man sich wirklich nur das gönnt, was man auch bezahlen kann!

Wichtig: Lassen Sie sich nicht von anderen beeinflussen, achten Sie nicht darauf, was der Nachbar „kann“! Bleiben Sie bei sich und Ihren finanziellen Möglichkeiten, dann erleben Sie auch später kein Fiasko!

Am Anfang schon ans Ende denken!

Wer sich eine Immobilie anschafft bzw. ein Haus baut, geht die wohl größte finanzielle Herausforderung seines Lebens ein – mit oder ohne Trauschein. Dass da im Vorfeld zahlreiche Fragen zu beantworten sind, haben wir ja bereits ausführlich diskutiert.

Die wichtigste dabei dürfte die Finanzierung sein. Gleichmaßen wichtig – wenn auch deutlich sensibler und unangenehmer – ist die Frage, was mit Kredit und Immobilie im Falle einer Trennung passiert. Wie dem auch sei, sollten entsprechende Antworten VOR einem Er-

werb feststehen. Sonst kommt dann später zum Trennungsfrust auch noch Streit um das Zuhause dazu – und dann wird es im Regelfall richtig fies!

Was kann passieren?

Gemeint ist hier natürlich nicht, weshalb sich Paare trennen, sondern einfach und lapidar das Szenario, was man alles beachten muss, damit eine spätere Trennung gerade eben nicht im Streit endet. Denn eines ist klar: Sie können Ihre Immobilie nicht mit einem Messer mittig durchschneiden und jedem die Hälfte auf den Teller legen.

Insofern sollten Sie bereits beim Darlehensvertrag so verfahren, dass beide Partner für die Rückzahlung haften und „das Ganze“ nicht nur an einem hängen bleibt.

Falls Darlehen wegen partnerschaftlichen Streitigkeiten nicht mehr bedient werden – was ja zwangsläufig zur Zwangsversteigerung führen würde –, empfiehlt es sich, mit der Bank von Anfang an vertraglich einen Tilgungswechsel zu vereinbaren. Im Ernstfall kann man so eine Reduzierung der Annuität erreichen, was demjenigen, der die Immobilie behält, massiv hilft, seine Pläne individuell anzupassen.

Partnerschaftsvertrag sinnvoll!

Unverheiratete Paare sollten dringend einen Partnerschaftsvertrag schließen, in dem sie vorbeugend regeln, wie sie mit der Finanzierung umgehen, damit diese den Bruch der Beziehung übersteht und man kein finanzielles Desaster erlebt. Hierin kann beispielsweise der gemeinsame Verkauf des Objektes vorgesehen werden, um mit dem Erlös das Darlehen abzulösen. Denkbar wäre auch, dass ein Partner gegen Zahlung einer Nutzungsentschädigung wohnen bleiben kann. Das hat Vorteile für beide: Der eine behält das Dach über dem Kopf, der andere die Immobilie – und der Kredit wird mit der monatlichen Entschädigung weiter bedient. Als Maßstab für die Höhe der Nutzungsentschädigung gilt im Regelfall die ortsübliche Vergleichsmiete.

Auch eine Lösung ist, dass sich Paare in diesem Vertrag darauf einigen, dass einer von beiden den anderen auszahlt. Hierbei sollte dann auch nicht vergessen werden, einen evtl. Eigenkapitalanteil festzuhalten. Das kann auch in Form einer sog. „Muskelhypothek“ sein, wenn einer seine Arbeitskraft statt Barem investiert. Diese Eigenleistungen sollten allerdings dann sorgfältig dokumentiert sein (entsprechende Liste zeitnah aktualisieren).

Ein derartiger Partnerschaftsvertrag sollte auf alle Fälle mit Hilfe von Anwalt und Notar aufgesetzt und beurkundet werden.

Eigentum wird im Grundbuch dokumentiert – und nur dort!

Denn eine Trennung ändert an den Besitzverhältnissen nichts: Eigentümer ist, wer im Grundbuch steht! Meist stehen Paare – verheiratet oder nicht – hälftig im Grundbuch und zwar unabhängig davon, wer wie viel in die Finanzierung gesteckt hat. Mit diesem Eintrag sichern die Partner ihre jeweiligen Ansprüche an der Immobilie ab. Und darauf kommt es

maßgeblich an, wenn sich die Frage stellt, was nach einer Trennung mit dem Haus oder der Wohnung passiert.

Ohne Grundbucheintragung hat man nämlich auf dieses Objekt keinen Anspruch bzw. Einfluss, wenn keine anderen Regelungen bestehen.

Alternative: Gründung einer GbR!

DIE Alternative zum Partnerschaftsvertrag ist die Gründung einer Gesellschaft bürgerlichen Rechts (GbR). Deren Gesellschafter werden namentlich ins Grundbuch eingetragen. Bei Trennung wird das dort verzeichnete GbR-Vermögen verkauft und der Erlös entsprechend der Gesellschafteranteile der Partner ausbezahlt. Eine einfache und saubere Lösung, wenn man die Immobilie/Wohnung auf jeden Fall im Ernstfall verkaufen möchte – denn bei dieser Alternative gibt es keine andere Lösung!

Wer also am Anfang bereits ans Ende denken kann, der ist auch dann auf der sicheren Seite, wenn gemeinsame Träume platzen. Trennungen sind generell nichts Schönes. Wenn sich auch noch ein finanzielles Debakel anschließt, ist das doppelt mies. Aber soweit muss es ja tatsächlich nicht kommen, wie wir gerade gelesen haben!

*Wohn-Riester ist eine staatlich geförderte Form der Altersvorsorge, die den Kauf, Bau, Entschuldung oder altersgerechten Umbau einer selbstgenutzten Immobilie in der EU finanziell unterstützt. Sparer erhalten Zulagen (175 € Grundzulage/Jahr, bis zu 300 € pro Kind/Jahr) und Steuervorteile, um mietfreies Wohnen im Alter zu ermöglichen. Vorausgesetzt, Sie bewohnen die Immobilie selbst und sind Eigentümer:in. Doch Vorsicht: die hier erworbenen Zinsen müssen bei Renteneintritt nachversteuert werden und bei Verkauf, Vermietung oder Aufgabe der Selbstnutzung vor Rentenbeginn müssen die erhaltenen Zulagen und Steuervorteile zurückgezahlt werden.



So weit muss es nicht kommen: Regeln Sie schon vor dem Erwerb Ihrer Immobilie, was im Falle einer Trennung mit Kredit und Immobilie passieren soll!



Mercedes-Benz GLC 300de 4M

Kraftstoffverbrauch entladene Batterie in l/km: kombiniert: 6,8; Niedrig: 7,4 l/100 km; Mittel: 6,4 l/100 km; Hoch: 6,1 l/100 km; CO₂-Emissionen in g/km; kombiniert: 178; CO₂-Effizienzklasse: B

~~49.499 €~~ **49.299 €**

| | | | |
|----------------|------------|-----------|-----------------|
| Standort: | Lebach | Motor: | Hybrid Diesel |
| Erstzulassung: | 30.05.2022 | Getriebe: | Automatik |
| Kilometer: | 38.900 km | Leistung: | 143 kW (194 PS) |



Mercedes-Benz CLA 180 Coupe

Kraftstoffverbrauch in l/km: kombiniert: 6,1; Niedrig: 9,3 l/100 km; Mittel: 5,9 l/100 km; Hoch: 5,1 l/100 km; CO₂-Emissionen in g/km; kombiniert: 137; CO₂-Effizienzklasse: B

~~33.299 €~~ **32.799 €**

| | | | |
|----------------|------------|-----------|-----------------|
| Standort: | Lebach | Motor: | Benzin |
| Erstzulassung: | 02.12.2024 | Getriebe: | Automatik |
| Kilometer: | 16.758 km | Leistung: | 100 kW (136 PS) |



Mercedes-Benz GLE 300d 4M

Kraftstoffverbrauch entladene Batterie in l/km: kombiniert: 6,8; Niedrig: 7,4 l/100 km; Mittel: 6,4 l/100 km; Hoch: 6,1 l/100 km; CO₂-Emissionen in g/km; kombiniert: 178; CO₂-Effizienzklasse: B

~~70.900 €~~ **69.999 €**

| | | | |
|----------------|------------|-----------|-----------------|
| Standort: | Lebach | Motor: | Diesel |
| Erstzulassung: | 16.05.2024 | Getriebe: | Automatik |
| Kilometer: | 12.450 km | Leistung: | 198 kW (269 PS) |



Mercedes-Benz E 220d T-Modell

Kraftstoffverbrauch in l/km: kombiniert: 5,1; Niedrig: 6,8 l/100 km; Mittel: 5,3 l/100 km; Hoch: 5,0 l/100 km; CO₂-Emissionen in g/km; kombiniert: 134; CO₂-Effizienzklasse: D

~~47.449 €~~ **46.999 €**

| | | | |
|----------------|------------|-----------|-----------------|
| Standort: | Lebach | Motor: | Diesel |
| Erstzulassung: | 30.04.2024 | Getriebe: | Automatik |
| Kilometer: | 12.800 km | Leistung: | 145 kW (197 PS) |

Auf Kundenwunsch erfolgt die Inzahlungnahme des bisherigen Fahrzeuges. Die Bewertung erfolgt zu einem marktgerechten und fairen Preis, natürlich auch für Fahrzeuge anderer Marken. Ganz problemlos und schnell.

Das Verkäuferteam steht Rund ums Thema Junge Sterne Finanzierungs- sowie Leasingmöglichkeiten beratend zur Seite. Alle Fragen und individuelle Wünsche können in einem gemeinsamen Ge-

spräch abgestimmt werden. Auf Anfrage sind kurzfristige Probefahrttermine möglich.

Ihr Autohaus Reitenbach-Team.

Wir sind für Sie da.

Mehr Infos finden Sie auf unserer Homepage unter www.mercedes-benz-reitenbach.de oder auf Facebook und schauen Sie sich unseren Imagefilm an.

Autohaus Reitenbach GmbH

Mercedes-Benz Service • MG-Partner

Hans-Schardt-Straße 2 • 66822 Lebach

Tel.: 0 68 81 / 53 93 - 0

www.mercedes-benz-reitenbach.de

Mail: info@autohaus-reitenbach.de

Autoinnenraum reinigen – die besten Tipps für makellose Sauberkeit



Möchte man sein Auto selbst reinigen, benötigt man dafür zunächst das richtige Equipment für den Außen- und Innenraum. Es gibt zahlreiche Pflegeprodukte, die für verschiedene Materia-

lien wie Lack, Stoff oder Gummi geeignet sind. Neben den Produkten aus dem Fachhandel können aber auch Hausmittel zur Reinigung des Autos benutzt werden. In diesem Artikel erfah-

ren Sie, worauf bei der Innenreinigung zu achten ist und mit welchen Tipps der Innenraum optimal gereinigt wird, damit Staub und Flecken keine Chance haben.

Auto innen putzen – Vorreinigung nicht vergessen

Bevor Sie voller Motivation die Staubtücher auspacken und die Armaturen abwischen wollen, sollten Sie zunächst andere wichtige Aufgaben erledigen, die die Reinigung vorbereiten. Als Erstes sollten Sie verstaubte Fußmatten und Teppiche aus dem Auto entfernen, sodass der Innenraum frei ist. Jetzt schnappen Sie sich den Staubsauger und saugen damit den kompletten Fußraum sowie die Sitze ab. Lassen Sie auch die Ritzen zwischen den Sitzen nicht aus und entfernen jeglichen Staub und Dreck. Danach sieht das Auto schon viel sauberer aus. Auch den Kofferraum sollten Sie bei der Autoreinigung nicht vergessen und gleich nach dem Innenraum staubsaugen. Entfernen Sie dafür alle Gegenstände aus dem Kofferraum und nehmen auch ein womöglich vorhandenes Reserverad heraus, um den Kofferraum gründlich vom Dreck zu befreien. Anschließend greifen Sie zu einem Polsterreiniger und reinigen damit alle Sitzpolster und Kopfstützen.

Innenraumreinigung – alle Ritzen gründlich säubern

Wer die Innenraumreinigung schnell hinter sich bringen will, der lässt meist die kleinen Ritzen aus. Das ist jedoch keine gute Idee, da sich dort hartnäckiger Schmutz festsetzen kann. Solche Fugen sind oftmals schwer zu erreichen, weshalb viele Autobesitzer sie nicht säubern. Dennoch haben Sie die Möglichkeit, den schmalsten Aufsatz für den Staubsauger anzubringen und damit die Ritzen zu reinigen. Bei vielen Handstaubsaugern oder Haushaltsstaubsaugern sind solche dünnen Aufsätze im Lieferumfang inbegriffen. Der Aufsatz erlaubt es Ihnen, bestmöglich in die kleinen Fugen zu gelangen und den Staub gleich aufzusaugen. Achten Sie hierbei aber unbedingt darauf, dass der Aufsatz aus Kunststoff und nicht aus Borsten besteht, da Sie ansonsten

Z AUTOHAUS ZYRULL

IHR VOLKSWAGEN, SEAT UND CUPRA PARTNER IN ST. WENDEL

die empfindlichen Sitze beschädigen können.

Kunststoffteile richtig reinigen – so gelingt es

Nachdem Sie das Auto gründlich vorge-reinigt haben und alle Sitze sowie Fugen sauber sind, geht es an die Reinigung der Kunststoffteile im Fahrzeug. Besonders gründlich lassen sich die Armaturen mit einem Mikrofasertuch und warmem Wasser säubern. Tunken Sie das Tuch zunächst in das warme Wasser, wringen es gut aus, damit es nicht mehr tropft und reinigen anschließend die Kunststoffpartien. Nach und nach reinigen Sie so auf diese Weise alle Oberflächen. Wichtig ist, das Tuch zwischendurch immer wieder im Wasser auszuspülen, damit das Auto wirklich sauber und der Staub nicht nur verteilt wird. Halten Sie bei der Reinigung mit dem feuchten Tuch Abstand von elektronischen Teilen und nutzen für die Säuberung dieser lieber einen Pinsel oder ein trockenes Tuch. Gerade die Luftdüsen des Fahrzeugs lassen sich sehr gut mit einem Wattestäbchen vom Schmutz befreien. Handelt es sich um besonders hartnäckige Flecken, können Sie in das warme Wasser auch ein wenig Spülmittel hinzugeben.



Auto innen tip-top! Da macht das Fahren so richtig Spaß ...

Üble Gerüche schnell & einfach entfernen

Nun sind Sie schon fast fertig mit der Innenreinigung. Säubern Sie die Matten und Teppiche separat und legen sie zurück in den Fußraum.

Zu einem sauberen Auto gehört natürlich auch ein guter Geruch. Wer einen Hund hat oder im Auto raucht, der hat einiges zu tun, da sich solche Gerüche schnell überall festsetzen. Auch Haare von Hunden müssen selbstverständlich restlos entfernt werden. Möchten Sie üble Gerüche im Auto loswerden, können Sie über Nacht eine Schale mit Kaffeepulver oder Essig im Auto platzieren. Der Kaffee und der Essig sorgen dafür, dass die schlechten Gerüche absorbiert werden.

Sollte dieser Trick nicht helfen, kommt man oftmals nicht um eine professionelle Reinigung herum. Um in Zukunft zu verhindern, dass Ihr vierbeiniger Begleiter überall Haare verteilt, sollten Sie ihm eine Decke auslegen, welche Sie dann nach der Fahrt einfach ausschüt-teln können.

Ebenso ist es empfehlenswert, das Auto regelmäßig zu lüften, um das Festsetzen hartnäckiger Gerüche einzudämmen.

Der neue Hyundai IONIQ 6

Power your world.

Barpreis:
37.135 EUR⁴



Abbildung zeigt ggf. aufpreispflichtige Zusatzausstattung.

Der neue Hyundai IONIQ 6 verbindet eine noch aerodynamischere Silhouette mit modernen und sportlichen Design-Details. Mit bis zu 680 km Reichweite¹ und 800-Volt-Technologie² ist er für lange Strecken gemacht. Im Innenraum warten eine neue Mittelkonsole und zwei 12,3-Zoll-Displays für das digitale Cockpit sowie das Navigationssystem auf Sie. Assistenzsysteme wie der Autobahnassistent 2.0 mit Handerkennung³ sowie Komfortausstattungen wie der optionale digitale Fahrzeugschlüssel 2.0 runden das Angebot ab. Wir beraten Sie gerne.

Hyundai IONIQ 6 125 kW (170 PS) 63 kWh Heckantrieb Reduktionsgetriebe

Barpreis: 37.135 EUR⁴

Hyundai IONIQ 6 125 kW (170 PS) 63 kWh Heckantrieb Reduktionsgetriebe: Energieverbrauch kombiniert: 13,4 kWh/100km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A.

Elektrische Reichweite bei voller Batterie nach WLTP: 521 km.

Maximale Reichweite nach WLTP. Die tatsächliche Reichweite wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst z.B. von Verkehrsbedingungen, Fahrzeugausstattungen und Fahrweise. Im realen Fahrbetrieb kommt es zu einer geringeren Reichweite.

Autohaus Alt GmbH

Heeresstr. 21
66822 Lebach
<https://www.hyundai-partners.de/autohaus-alt-gmbh-lebach>



5 JAHRE
Garantie
ohne Kilometerlimit*

8 JAHRE
Batterie
Garantie**

*Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien

**Garantie für die Hochvolt-Batterie für alle wasserstoff- / batterieelektrischen sowie Hybrid- und Plug-in-Hybrid-Modelle: 8 Jahre oder bis zu 160.000 km, je nachdem, was zuerst eintritt. Mehr unter: www.hyundai.de/garantien

Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen gemäß den Bedingungen des Garantie- und Servicehefts.

¹ Maximale Reichweite nach WLTP. Die tatsächliche Reichweite wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, z.B. von Verkehrsbedingungen, Fahrzeugausstattungen und Fahrweise. Im realen Fahrbetrieb kommt es zu einer geringeren Reichweite.

² Entsprechende Hochleistungs-Ladepunkte vorausgesetzt, kann die Hochvolt-Batterie in nur ca. 18 Minuten von 10 % auf 80 % geladen werden. Die Ladezeiten können variieren – in Abhängigkeit von den örtlichen Ladebedingungen (z. B. Art und Zustand der Ladesäule, Batterietemperatur oder Umgebungstemperatur).

³ Optional, aufpreispflichtige Zusatzausstattung.

⁴ Überführungskosten in Höhe von 990,00 EUR enthalten. Angebot gültig bis 31.03.2026.

Vorsicht bei Medikamenten am Steuer

Bei Unfall drohen empfindliche Strafen!



Wenn in diesen Wochen wieder vermehrt zu lindernden Medikamenten gegriffen werden muss, um der Erkältung Herr zu werden, ist Vorsicht geboten, falls man sich hinters Lenkrad setzt. Im Falle eines Unfalls drohen hohe Strafen! Die Risiken und Nebenwirkungen trägt also immer der Betroffene!

Da es sich kaum jemand leisten kann, wegen einer leichten Erkältung das

Bett zu hüten, wird schnell nicht nur zu Schnupfen-, Husten- und Schmerzmitteln, sondern auch zum Autoschlüssel gegriffen. Und dann befindet man sich mitten in einem äußerst gefährlichen Kreislauf.

Allein grippale Infekte und starke Kopfschmerzen verbieten eigentlich schon das Lenken eines Fahrzeugs. Doch je nach

pharmazeutischem Cocktail verabreicht sich der erkrankte Autofahrer zusätzlich noch eine reichhaltige Palette von Nebenwirkungen.

Gerade Mittel gegen Erkältungskrankheiten beeinträchtigen ganz besonders das Reaktionsvermögen. Doch nur wenigen Autofahrern ist das überhaupt bewusst, zumal die Medizin oftmals auch noch vom Arzt verordnet wurde. Und Hand aufs Herz: Wer liest den Beipackzettel wirklich

komplett durch, um auf Nebenwirkungen zu stoßen? Und das Repertoire möglicher Begleiterscheinungen ist groß: Es reicht vom verminderten Reaktionsvermögen, von Benommenheit, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit bis hin zur Pupillenverengung (erschwertes Dunkelsehen) oder -erweiterung (erhöhte Blendempfindlichkeit), einer schlechteren Koordination der Augen (Tunnelblick) oder dergleichen.

Kaskoschutz in Gefahr

Mit Medikamenten am Steuer ist äußerste Vorsicht geboten, lautet die Warnung. So findet beispielsweise der Wirkstoff Dextrometorphan mehrerer Hustenblocker auch in der Drogenszene Verwendung. Weitere Opiatpharmaka in Hustenmitteln sind Codein und Dehydrocodein. Bei Nachweis von Medikamenten als Unfallursache erlischt der Kaskoschutz der Kfz-Versicherung. Es drohen Bußgeld, Punkte, Fahrverbot und in besonders schwerwiegenden Fällen sogar eine Freiheitsstrafe. Ein kleiner Trost kann es nur sein, dass Schäden an anderen Fahrzeugen und Personen auch bei grober Fahrlässigkeit durch die Kfz-Haftpflicht abgedeckt bleiben.

Sollten also auf lindernde Medikamente zurückgreifen müssen, lassen Sie Ihr bestes Stück unbedingt in der Garage – Ihr Geldbeutel wird es Ihnen bei einem Unfall danken!!!

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!



Daimler Trucks

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

Natürliche Fett-Burner



Wer ist schon perfekt? Kleine Schönheitsmakel und das ein oder andere Pfund zu viel auf den Rippen sind kein Weltuntergang. Unangenehm wird das Ganze nur, wenn man sich in seiner eigenen Haut nicht mehr wohl fühlt.

Laut Statistik sind die meisten Deutschen mit ihrem Gewicht unzufrieden und starten zumindest einmal im Jahr einen Diätversuch. Rund 70 Prozent scheitern. Dabei ist es gar nicht so schwierig ein paar Kilo loszuwerden. Der Schlüssel dazu sind aber nicht Atkins oder Ananas-Diät, sondern eine gesunde und ausgewogene Ernährung, kombiniert mit viel Bewegung. Wer seinem Stoffwechsel noch einen zusätzlichen Kick verschaffen will, muss gar nicht zu Tabletten oder obskuren Drinks greifen. Die Natur hat ach dafür eine Lösung.

Wir stellen ihnen fünf der effektivsten Fett-Burner vor:

Nummer eins: Chili



Die Chili, auch Peperoni genannt, gehört zu der Familie der Nachtschattengewächse. Ursprünglich aus Südamerika stammend, gelangte sie durch Kolonialismus und Welthandel bis nach Europa und ist mittlerweile eines der beliebtesten Würzmittel. Wie bei kaum einem anderen Lebensmittel hat sich um die Chili eine weltweite Fangemeinde gebildet, die sich gleichermaßen der Anzucht als auch dem Verzehr der scharfen Schote widmet.

Koreanische Studien beweisen, dass Chilis zudem mit einer Verringerung des Körperfett-Anteils in Zusammenhang stehen. Für etwa zwei Stunden nach dem Verzehr verbrennt der Körper bis zu 15 Prozent mehr Kalorien. Wer gerne

scharf isst, kann sich also zusätzlich auch über den positiven Effekt für Körper und Stoffwechsel freuen.

Nummer zwei: Ingwer



Auch Ingwer regt den Körper an, Fett zu verbrennen. Holländische Wissenschaftler führen dies auf einen thermogenetischen Prozess zurück. Ingwer bringt angeblich den Körper dazu, Fett zu verbrennen, um Wärme zu erzeugen.

Verwendung findet in erster Linie die Ingwer-Wurzel als Küchengewürz oder als Getränk. Zerreibt man ein Stück der Wurzel, passt sie wunderbar zu Hühnchen, Lamm oder Fisch. Kandierter oder in Sirup eingelegter Ingwer kann als Süßigkeit verzehrt werden und mit heißem Wasser aufgegossen, erhält man einen erfrischenden Tee.

Nummer drei: Senf



Wer kennt ihn nicht. Schreiend gelb schmeckt er besonders gut zu Bratwürstchen oder Wienern. Schon vor 3000 Jahren wurde Senf als Gewürz in China verwendet und fand über Griechenland bis nach Mitteleuropa. 1726 begann man in Deutschland mit der industriellen Fertigung und Vertreibung von Senf und bis heute gehört er zu den meist verwendeten Würzmitteln der Deutschen.

Aber Senf ist nicht nur lecker, sondern auch ein gute Fett-Burner. Englische Untersuchungen zeigen, dass auch er, ähnlich wie die Chilischote, die körpereigenen Stoffwechselprodukte um 15 Prozent steigern kann.

Nummer vier: Kaffee



Kaffee steigert den Kalorienumsatz und fördert die Entwässerung des Körpers. Nicht umsonst trinken viele Menschen nach einer schweren Mahlzeit gerne eine Tasse Espresso. Eine Studie, in der man 12 Probanden, die seit fünf Tagen koffeinabstinent gelebt hatten, über mehrere Tage jeweils 2 x 3 Tassen Kaffee pro Tag zuführte, ergab nach 24 Stunden eine mittlere Abnahme des Körpergewichtes von 0,7 kg und eine Reduktion des Gesamtkörperwassers um 1,1 kg. Diese Wirkung tritt allerdings nur einmalig in Erscheinung, da der Körper irgendwann entsprechende Maßnahmen ergreift. Generell sollte man das Experiment nicht an sich selbst durchführen, denn übermäßiger Kaffeegenuss führt zu toxikologischen Erscheinungen.

Gegen einen Espresso oder Kaffee nach dem Essen ist allerdings nichts einzuwenden.

Nummer fünf: Grüner Tee



Grüner Tee entsteht durch eine besondere Art der Teeherstellung. Die Blätter, die zum Brauen gebraucht werden, sind im Gegensatz zum schwarzen Tee nicht fermentiert, das heißt nicht geöffnet und oxidiert. Kurzes Erhitzen verhindert die Fermentation. Angebaut wurde die Tee-pflanze erstmals in China. Heute gibt es rund 1000 verschiedene Sorten grüner Tee.

Fünf bis sechs Tassen erhöhen den Grundverbrauch des Körpers und es werden etwa 100 Kalorien am Tag mehr verbrannt.



united-color GmbH

Zuhause innovativ gestalten

Als Fachhändler sind wir nicht nur ein kompetenter Ansprechpartner in Bezug auf Richtlinien und den sach- und fachgerechten Einsatz unserer Produkte.

Wir fungieren auch als Kreativabteilung und Ideengeber für die Gestaltung Ihres Bauvorhabens. Dies wird durch unsere digitale Arbeitsfläche und die Möglichkeit zur 3D-Visualisierung abgerundet.



Vinylboden ab 16,90 €/qm • Parkettboden ab 46,90 €/qm



Weimarerstr. 6 | 66606 St. Wendel



www.united-color.com

Die Montageprofis-Saar: Fachkräfte für alle Fälle



MONTAGEPROFIS

Projektbetreuung und Montagebau Schmidt GmbH

Tholeyer Straße 81a

66646 Alsweiler

Die Ausstellungsräume

befinden sich in der

Weimarer Straße 6

66606 St. Wendel.

Telefon: 06853 / 9196556

Telefax: 06853 / 9196557

Mail: info@montageprofis-saar.com

www.montageprofis-saar.com