

City Journal

Juli 2026 ■ Kostenlos ■ www.verlagjournal.de

Das interessante Monats-Journal für den **Landkreis St. Wendel**



KELTOI
DAS KELTENFEST

1. AUGUST & 2. AUGUST 2026
NATIONALPARK-TOR KELTENPARK

RINGWALLSTRASSE 80, 66620 NONNWEILER-OTZENHAUSEN



**Großes Keltenfest mit Handwerkermarkt,
Kinderprogramm, Mitmach-Workshops,
Live-Musik und keltischem Essen.**



Nationalpark-Tor
KELTENPARK
nationalpark-tor-keltenpark.de

Tickets & Infos:



nonnweiler.de



Bequem den Shuttle-Dienst nutzen und an der EAO (Europahausstr. 35) parken.



Erwachsene (ab 18 Jahren): 5€
Kinder (ab 4 Jahren): 3€

ZERTIFIZIERTE GEBRAUCHTE MIT GARANTIE¹



23.900,- €

OPEL Astra ST Edition Mildhybrid, EZ: 12/24, 18.400 km, 107 kW, Brillantlack, Alu, AHK, Klimaautomatik, SHZ, LHZ, Parksensoren, Rückfahrkamera, AGR-Sitz, Navi



22.900,- €

OPEL Astra GS, EZ: 05/24, 8.800 km, 96 kW, Brillantlack, Alu, LED Licht, Klimaautomatik, HUD, SHZ, LHZ, 360° Kamera, Navi, Abstandstempomat



20.900,- €

OPEL Astra ST Elegance, EZ: 11/23, 49.800 km, 96 kW, Metallic, Automatik, Alu, Navi, AHK, Parksensoren, Rückfahrkamera, Solar Protect, SHZ



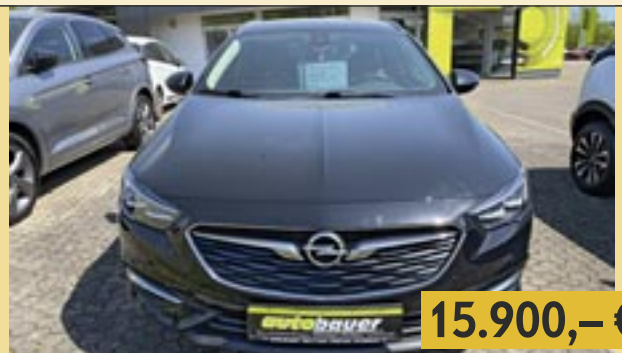
26.900,- €

OPEL Insignia Ultimate, EZ: 02/23, 58.600 km, 128 kW, Metallic, Automatik, AHK, Alu, Navi, Leder, Matrix Licht, SHZ, AGR Sitz, Parksensoren, Rückfahrkamera



24.900,- €

OPEL Grandland Elegance, EZ: 03/24, 21.800 km, 96 kW, Metallic, Klimaautomatik, Navi, Armlehne, Sicht Paket, Tempomat, Intelli Lux, 360° Kamera, Parksensoren, Alu



15.900,- €

OPEL Insignia ST Innovation, EZ: 06/20, 116.000 km, 125 kW, Metallic, Klima, AGR Sitz, Sitz-+ Lenkradheizung, Frontscheibenheizung, DAB Radio, Navi, Parksensoren, Rückfahrkamera, LED Licht, Alu

IHRE VORTEILE:

- 100-Punkte-Qualitäts-Check
- 12 Monate Mobilitätsschutz¹
- 12 Monate Fahrzeuggarantie¹

¹ Gemäß unseren jeweiligen Bedingungen.

JETZT IHR WUNSCHMODELL FINDEN AUF:

www.autobauer.net

auto bauer GmbH
Leipziger Str. 2
66606 St. Wendel
Tel.: 06851-93290

autobauer

Aus dem Inhalt

IMPRESSUM
Herausgeber:
Verlag Journal Schmidt & Kunert GbR
Freiherr-vom-Stein-Straße 48
66564 Ottweiler
Telefon (0 68 51) 9 73 91 32
ck@wndmagazin.de
www.verlagjournal.de
Geschäftsführer:
Alfred Schmidt, Christiane Kunert
Verantwortlicher Redakteur:
Alfred Schmidt
Redaktionelle Mitarbeiter:
Peter Wenzel
Ralf Mohr
Josef Bonenberger
Anzeigenleitung:
Christiane Kunert (v.i.S.d.P.)
Druckerei:
Druckerei Kern, Bexbach
Verteilung: Kostenlos
im Landkreis St. Wendel
Erscheinungsweise: monatlich.
Fotoquelle: pixabay.de
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 kann trotz
sorgfältiger Prüfung durch die
Redaktion nicht übernommen werden.

23. Seefest am Bostalsee: vom 24. bis 26. Juli 2026

Seite 8



„Zauberhaftes St. Wendel“ vom 7. bis 9. August 2026

Seite 10



Bauen und Wohnen: Was Sie über Wärmepumpen wissen sollten!

Seite 22



Auto Journal: Mit dem Auto in den Urlaub – Regeln und Tipps für das richtige Beladen

Seite 28



**EDELMETALLKONTOR
IDAR-OBBERSTEIN e.K.**
Mainzer Str. 68 - 55743 Idar-Oberstein
geöffnet: Mo.-Fr. 08:00 - 12:00 13:00 - 17:30 Uhr

seit 2003
GOLDANKAUF
seriöser, kompetenter Ankauf von privat
-Schmuck, Altgold, Zahngold, Altsilber und mehr, auch kleine Mengen
-präziseste Prüfung mit Röntgengerät nur bei uns!

EDELMETALLHANDEL
An- und Verkauf von Gold und Silber
in Form von Münzen und Barren zum Tageskurs

SCHMUCKVERKAUF
toller Schmuck in Gold und Silber aus 2. Hand in allen Preisklassen

Termine
unter
06781/26 39 215

**KOMPETENZ
SEIT 67 JAHREN**

**deko
THOME
RAUMDESIGN**

**FARBEN
TAPETEN
TEPPICHE
GARDINEN
BODENBELÄGE
MALERARBEITEN
BODENVERLEGEN**



An der Linde 32 | 66687 Wadern-Noswendel | Tel. 06871 - 90 390 | www.deko-thome.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 / 13.30 - 18.00 Uhr, Mi. / Sa. 9.00 - 13.00 Uhr, Mittwochnachmittag geschlossen.



Geigen-Mitmachkonzert

Sa, 22. August 2026

Keltendorf (Nationalpark-Tor Keltenpark)

Nicht nur zuhören: Mitmachen, erleben und die Geige hautnah entdecken!



Petterson & Findus

So, 20. September 2026

Benkelberghalle Sitzerath

Erlebt ein spannendes Theater-Abenteuer von Petterson und Findus!



Die kleine Hexe

So, 11. Oktober 2026

Castellum Kastel

Taucht ein in die zauberhafte Welt der kleinen Hexe und fiebert bei ihren Abenteuern mit!



Wilhellmine Weihnachtsstern

So, 29. November 2026

Bürgerhaus Bierfeld

Helft Wilhellmine, ihr Leuchten wiederzufinden und Weihnachten zu retten!

Dein Sommer in Nonnweiler!



Sinnespfad Benkelberg
Neuer Spazierweg für
die ganze Familie. Erlebe
den Weg mit allen Sinnen.



Keltendorf Otzenhausen
(Nationalpark-Tor Otzenhausen)

Familienführung mit
Rallye jeden Dienstag
bis Freitag in den
Sommerferien.



Mit dem Entdecker-
rucksack spielerisch den
Nationalpark entdecken!

Freizeitzentrum Peterberg
Cooler Sommerrodelbahn,
Rutschenparadies und
Themenspielplatz!



Der Landrat informiert



Liebe Leserinnen und Leser,

die finanzielle Lage der deutschen Städte, Gemeinden und Landkreise ist katastrophal. 30 Milliarden Euro betrug ihr Defizit im vergangenen Jahr. Und es steigt weiter. Hauptursache für diese fatale Entwicklung sind immer neue Gesetze, die Bund und Länder verabschieden, die dann aber die Kommunen vor Ort umsetzen müssen, ohne dass sie für die Umsetzung ausreichend Geld erhalten. Unsere Kommunen sind am Limit. Darauf haben Kommunen bundesweit mit einem Aktionstag am 22. Juni hingewiesen.

Bereits jetzt können die Kommunen viele Aufgaben kaum noch stemmen, vieles ist aufgrund der enormen Finanzlast nicht mehr möglich. Dies hat weitreichende Konsequenzen: marode Straßen, auffällige Kitas und Schulen, schwindende kulturelle Angebote, geschlossene Schwimmbäder und Jugendclubs, weniger Busse, unsanierte Dorfgemeinschaftshäuser – diese Liste ließe sich fast

endlos fortsetzen. Kurzum: Das, was den Lebensalltag unserer Bürgerinnen und Bürger ausmacht, leidet und schwindet, weil für Erhalt und Ausbau kein Geld da ist. Es muss daher mit aller Deutlichkeit gesagt werden: **Die Lage ist dramatisch, eine radikale Kehrtwende dringend notwendig!**

Hier sind vor allem die Länder und der Bund in der Pflicht: Wenn den Kommunen immer neue Pflichtaufgaben auferlegt werden, so müssen Bund und Länder dafür sorgen, dass die Kommunen auch ausreichend finanziell ausgestattet werden: **Wer bestellt, bezahlt!** Sofern Bund und Länder dazu nicht in der Lage sind, so müssen offen und ehrlich Ausgaben hinterfragt und Standards überdacht werden!

Dies gilt insbesondere für den Sozialbereich, der beispielsweise einen großen Teil des Haushalts des Landkreises Sankt Wendel ausmacht. Auch hier gibt es immer kostenintensivere Gesetze und Standards. Da nun der Gesetzgeber nicht dafür sorgt, dass der Landkreis ausreichend Geld zur Umsetzung erhält, muss der Landkreis die Kreisumlage, also das Geld, das die Gemeinden an den Landkreis abgeben, erhöhen. Dieses Geld fehlt wiederum den Gemeinden, was ihre Handlungsfähigkeit stark einschränkt. Ein Teufelskreis, der beispielsweise dafür sorgt, dass die **Kreisumlage aller saarländischer Landkreise und des Regionalverbandes mittlerweile über 1 Milliarde Euro beträgt** und somit höher ist, als die Summe, die das Land aus Steuereinnahmen an alle saarländischen Kommunen verteilt!

Die kommunale Finanznot hat auch gesellschaftliche Konsequenzen: Wenn Städte, Gemeinden und Landkreise handlungsunfähig sind, schwindet das Vertrauen in unsere Demokratie! Denn in unserer freiheitlich-demokratischen Grundordnung bilden die Kommunen das Fundament, da hier die Bürgerinnen und Bürger ihre Lebensumwelt gestalten und mitbestimmen. Wenn Gestaltungsmöglichkeiten und Selbstbestimmung aber aus finanziellen Gründen kaum möglich sind, so sorgt dies für Enttäuschung, Politikverdrossenheit und spielt radikalen Kräften in die Karten!

Es muss jetzt gehandelt werden. Dabei spricht die kommunale Familie, sprechen die Städte, Gemeinden und Landkreise mit einer Stimme: Deutschland braucht Reformen und eine echte Verantwortungsgemeinschaft zwischen Bund, Ländern und Kommunen. Bund und Länder müssen das historische Defizit der Kommunen unverzüglich beseitigen, sie von den ständig steigenden Sozialausgaben entlasten. Dabei sind die Kommunen bereit, bei der Lösung der Probleme konstruktiv mitzuwirken. Starke, handlungsfähige Kommunen sind der Garant dafür, dass der Staat vor Ort funktioniert. Der Erhalt der kommunalen Selbstverwaltung liegt somit im Interesse aller!

**Ihr Landrat
Udo Recktenwald**

autobauer

**Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:
(m/w/d)**

1 KFZ-Mechaniker

1 Kaufmännischen Angestellten

1 Service-Berater

**Ihre Bewerbungsunterlagen mailen Sie bitte an:
joergbauer@autobauer.net**

**Oder Sie schicken diese bitte per Post an:
auto bauer GmbH
Leipziger Straße 2 • 66606 St. Wendel**

OTICON | Zeal

www.hoerstudio-saarland.de

Das erste Hörsystem, das alles kann - UNSEEN



Wir stellen Ihnen das weltweit **diskreteste**
und **umfassendste Hörsystem** vor

oticon
life-changing technology



Diskret



KI-basierte
Klangverarbeitung



Konnektivität



Wieder-
aufladbar



Flexibel
anpassbar



Hörstudio St. Wendel

Wendalinusstraße 9
66606 St. Wendel

Tel.: 0 68 51 - 91 288 52

Hörstudio Saarbrücken

Futterstraße 10
66111 Saarbrücken

Tel.: 0 681 - 95 81 63 23



Jetzt Termin buchen

23. Seefest am Bostalsee

Das Seefest am letzten Juli-Wochenende (24. – 26. Juli 2026)

ist wie immer der Höhepunkt des Event-Sommers am Bostalsee!



Großes Musik-Feuerwerk

@ Anton Didas

Traditionell lädt der Landkreis Sankt Wendel am letzten Juli-Wochenende zum großen Seefest am Bostalsee ein: 2026 von Freitag, 24. Juli, bis Sonntag, 26. Juli. Drei Tage lang gibt es Live-Musik auf mehreren Bühnen rund um den See. Dazu erwarten die Besucherinnen und Besucher eine Marktmeile, Gaukler, eine spektakuläre Drohnenshow sowie ein großes Musikfeuerwerk zum Abschluss. Der Eintritt ist frei.

Das Programm am Freitag

Der Auftakt beginnt in diesem Jahr bereits am Freitagabend, 24. Juli, um 18 Uhr. Das Programm findet ausschließlich auf der Festwiese statt und steht ganz im Zeichen elektronischer Beats. Mit DJ Maa-leek als Host des Abends sowie Acts wie Felicia Bianco (ab 19 Uhr), Medun (ab 20.30 Uhr) und DJ One Leek (ab 22.15 Uhr) wird die Spar-

kassen-Mainstage bis tief in die Nacht zur sommerlichen Open-Air-Party.

Das Programm am Samstag

Am Samstag, 25. Juli, öffnen alle Bühnen und präsentieren eine vielfältige musikalische Bandbreite.

Den Auftakt auf der Festwiese macht um 17.30 Uhr die Rock-, Pop- und Soulband Brass Machine und begleitet den traditionellen Fassbieranstich auf der Sparkassen-Mainstage. Ab 21.30 Uhr sorgt VIVA LA VIDA für beste Stimmung: Die europaweit bekannte Coldplay-Tribute-Band präsentiert ein mitreißendes Programm.

Auf der „Bitburger – Live on Stage“-Bühne an der Surferbasis steht Rockmusik im Mittelpunkt. Das Programm beginnt um 17 Uhr mit der Band Impact, gefolgt von Revengers ab 21 Uhr.

Auch die Bühne am Staudamm ist wieder mit dabei. Dort startet um 17 Uhr die saarländische Soul- und Funkband Bruise Brassers. Ab 21 Uhr spielt Riddim Posse bekannte Songs aus der Reggae-Szene.

Ruhigere Töne gibt es ab 17 Uhr an der Bosener Mühle mit akustischen Klängen von Back to Start – Don't Stop Acoustic Project. Ab 20.30 Uhr dürfen sich Jazzliebhaber auf Pianissimo freuen.

Das Programm am Sonntag

Am Sonntag beginnt das Programm um 10.30 Uhr am Musikpavillon auf der Festwiese mit Maestro da Orquestra.

Erstmals findet sonntags bereits ab 12 Uhr ein Frühschoppen an der Sparkassen-Mainstage statt. Die Partyband Take Five sowie die Rock- und Popband Teamwork (ab 17 Uhr) sorgen für beste Stimmung und laden zum Mitsingen ein. Den krönenden Abschluss auf der Festwiese gestaltet um 21 Uhr die Tribute-Band Sieben Brücken mit den größten Hits von Peter Dinklage.

Auf der „Bitburger – Live on Stage“-Bühne an der Surferbasis stimmen der Musikverein Selbach und regionale Tanzgruppen ab 11 Uhr auf den Sonntag ein. Danach sorgen die Bands Sky Dynamo (ab 16.30 Uhr) und Fused (ab 20.30 Uhr) für beste Unterhaltung.

An der Bosener Mühle spielt Triosphäre ab 16.30 Uhr Jazz, bevor ab 20 Uhr Yannisha mit Akustik-Pop übernimmt.

Auf der Staudambühne beginnt das musikalische Programm um 13 Uhr mit Oku and the Reggae-rockers, gefolgt von R&B- und Disco-Klassikern der Band The Pocket (ab 16.30 Uhr). Den Abschluss bildet ab 20 Uhr The Soul Family – die renommierte Band um Elmar Federkeil.

Rahmenprogramm

Ein besonderes Highlight wird die Musik-Drohnenshow am Samstagabend um 22.30 Uhr sein, wenn zahlreiche Drohnen bunte Bilder in den Nachthimmel zaubern. Am Sonntag bildet um 22.30 Uhr ein großes Musikfeuerwerk den festlichen Abschluss des Seefests.

An beiden Tagen lädt die Marktmeile auf der Bosener Seite zum Bummeln ein und bietet kreative sowie regionale Produkte an.

Auf der Gauklerbühne an der Seepromenade präsentieren Gaukler und Artisten ihre Shows am Samstag zwischen 15 und 20.15 Uhr sowie am Sonntag zwischen 14 und 19.15 Uhr.

Ebenfalls an beiden Tagen ist jeweils ab 15.30 Uhr das Walking-Act-Duo Neptun & Nixe auf Stelzen in märchenhaften Gewändern aus der Unterwasserwelt rund um den See unterwegs.

An der Bosener Mühle werden für Kunstinteressierte am Samstag ab 14 Uhr Schmiedearbeiten sowie Live-Vorführungen an der Bildhauerhütte präsentiert. Am Sonntag findet ab 9 Uhr ein Kunstschmiede-



Gauklerbühne an der Seepromenade

© Steffen Klos



Marktmeile

© Steffen Klos

Workshop statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter bosenermuehle.de/kurse.

Für Wassersportbegeisterte bietet der Landesverband Saarländischer Segler e.V. an beiden Tagen kostenlose Schnupperkurse und Regattafahrten an. Zum Musikfeuerwerk am Sonntagabend gibt es zusätzlich eine Lampionfahrt.

Mit dem Bus zum Seefest

Wie in den vergangenen Jahren steht auch 2026 wieder ein kostenloses ÖPNV-Angebot im Landkreis Sankt Wendel zur Verfügung. Auf drei Extra-Buslinien gelangen Besucherinnen und Besucher bequem, sicher und umweltschonend zum Seefest und wieder nach

Hause. Weitere Informationen sind online unter saarfahrplan.de erhältlich.

Zusätzlich verkehrt am Samstag und Sonntag ein kostenloser Shuttle-Service im 15-Minuten-Takt rund um den See.

Das Seefest am Bostalsee ist nur dank leistungsstarker Partner möglich.

Die Sponsoren: Kreissparkasse St. Wendel gemeinsam mit den Verbundpartnern LBS, Saarland Versicherungen und dem Sparkassenverband Saar, Bitburger Brau-Gruppe, alwa Mineralbrunnen, Schmidt Küchen, energis, VVW St. Wendel, Energie SaarLorLux, Bäckerei Gillen.



DJ Maaleek

© Michael Kramer



VIVA LA VIDA

© Sven Baum



Teamwork

© Helmut Bernd Eppel



Brass Machine

© Reiner Voß

SEE FEST
24.-26. JULI AM BOSTAL SEE
EINTRITT FREI

LIVE-MUSIK RUND UM DEN SEE
 MARKTMEILE UND GAUKLER
 MUSIK-DROHNENSHOW
 MUSIK-FEUERWERK

bostalsee.de

Sponsoren: Sankt Wendeler Land, LBS, SAARLAND, alwa, energis, Kreissparkasse St. Wendel, Finanzgruppe, SCHMIDT, Energie SaarLorLux, Bitburger.

„Zauberhaftes St. Wendel“ vom 7. bis 9. August

Europas größtes Zauberfestival mit neuen Weltklasse-Shows



Mit dem internationalen Festival „Zauberhaftes St. Wendel“ – Europas größtem Wettbewerb der Straßenzauberei – wird es vom 7. bis 9. August wieder magisch in St. Wendel. Getreu dem Motto „Lachen und

Staunen“ treffen sich dann die besten Straßenzaubere der Welt in der St. Wendeler Innenstadt, um ihr Talent zu messen.

Start des Zauberfestivals ist am Freitag, 7. August, um 16 Uhr auf dem Schloßplatz mit einer Para-

de durch die Innenstadt zu allen Aktionsflächen der Zaubertage. Direkt im Anschluss beginnen die Zaubershows in der Balduinstraße, am Kugelbrunnen, auf dem Schloßplatz und am Fruchtmarkt. Mit dem neuen „zauberhaften Gottesdienst“ um 22 Uhr unter der Leitung von Pfarrer Michael Jakob endet der erste Festivaltag in der Basilika.

In der Domgalerie können die Besucher am Freitag um 18:30 Uhr und am Samstag um 17 Uhr dem Vortrag „Illusionen der Naturgesetze“ von René Beigang beiwohnen.

Am Samstag, 8. August, beginnt der Zauberwettbewerb bereits ab 10 Uhr in der St. Wendeler Innenstadt. Eine internationale Jury bewertet bei den Straßenshows die Qualität der Zauberei, wobei das Anlocken und der Umgang mit den Zuschauern, die Originalität der Show sowie die „Hutkollekte“

in die Wertung eingehen. Die Shows laufen bis 19.30 Uhr. Ab 20 Uhr werden die Sieger im Rahmen der großen Open-Air-Zaubergala auf dem Schlossplatz geehrt.

Mit seinem Vortrag zur „Zauberei in Kriegsgebieten“ in der Domgalerie eröffnet der italienische Zauberkünstler Mattia um 10 Uhr den Festivalsonntag am 9. August. Im Anschluss präsentieren die Künstler ihre Zaubershows zwischen 11 und 19 Uhr an den vier Spielstätten in der St. Wendeler Innenstadt.

Veranstalter des Straßenzauber-Wettbewerbs ist die Kreisstadt St. Wendel. Bürgermeister Peter Klär: „Das internationale Festival der Straßenzaubere sorgt mit seiner einzigartigen Atmosphäre immer wieder für viele glückliche Gesichter in den Straßen unserer Innenstadt. Ich freue mich schon jetzt darauf, die Künstlerinnen

über 50 Zaubershows - Eintritt frei! ★

Zauberhaftes
St. Wendel

7.-9. August 2026

St. Wendel

www.strassenzauberei.de

Groß

St. Wendeler Str. 11
66636 Tholey
Telefon: 0 68 53 / 33 03

Theeltalstr. 15
66636 Hasborn-Dautweiler
Telefon: 0 68 53 / 60 00

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag:
8.00 - 20.00 Uhr
Samstag:
7.30 - 20.00 Uhr

und Künstler aus aller Welt in St. Wendel willkommen zu heißen und gemeinsam mit ihnen und tausenden Besuchern aus nah und fern ein ganz besonderes Wochenende zu erleben.“

Zahlreiche Künstler haben sich um einen der zwölf Startplätze beworben, wie der St. Wendeler Zauberkünstler und Festivalleiter Jakob Mathias verrät: „Es ist unglaublich: wir hatten dieses Jahr über 80 Bewerbungen und haben davon die Besten ausgesucht. Hinzu kommen einige zusätzliche Shows. Man kann gespannt sein. Und das Allerbeste: Wir sind für jedes Wetter gerüstet und können das Festival auch Indoor stattfinden lassen, aber bei so vielen Magiern in der Stadt zaubert bestimmt einer gutes Wetter.“

Vielversprechendes Line-Up

Rund um die Basilika sowie auf dem Schloßplatz zaubern die Profis um die Wette. Zu den Zauberkünstlern, die Deutschland vertreten, gehören Meister Eckarts Kuriositätenkabinett, Phillip

SPIEL MIT!

BOSILAND
DEIN HALLENSPIELPLATZ AM BOSTALSEE

DER FEURIG-FRECHE HALLENSPIELPLATZ IM EHEMALIGEN BOSAAZIUM

Bosiland · Markus Riotte GmbH · Am Bostalsee · 66625 Nohfelden-Bosen
Tel: 06852 - 89 696 24 · E-mail: info@bosiland.de · Internet: www.bosiland.de

Flint, Roland Henning und der mehrfache Gewinner des Comedy-Preises Tobi van Deisner. Aus Südkorea fliegt das Duo Vajude Project ein, die Live-DJ-Musik mit Zauberei verbinden. Auch Jack Wise aus Irland will sich im Wettbewerb behaupten. Nachdem im vergangenen Jahr die drei ersten Plätze nach Spanien gingen, versucht nun Héctor Sansegundo den Titel für sein Land zu verteidigen. Der kubanische Zauberer

Mago Raúl gibt sein Debüt in Deutschland. Mit Skizzo und Matia kommen zwei italienische Zauberkünstler nach St. Wendel. Eine der weitesten Anreisen hat Dado aus Kanada. Sonderact wird in diesem Jahr die Breakdance-Gruppe „Suprise Effect“ aus Frankreich sein.

Die Künstler sind Zauberproufen. Im Rahmen des Straßenzustersfestivals erhalten sie eine kleine Auf-

wandsentschädigung für die Reise. Da sie mit der Unterstützung der Zuschauer ihren Lebensunterhalt verdienen, ist die Hutkollekte besonders wichtig. Mathias: „Also liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, seid großzügig! Gute und originelle Unterhaltung sollte reich belohnt werden!“

Bildnachweis: Impressionen vom Zaubersfestival 2024 – © Bildarchiv Kreisstadt St. Wendel – Fotograf: Josef Bonenberg

Allianz

CHRISTOPHER KLEIN
Hauptvertretung der Allianz in Nohfelden

Ihr Partner vor Ort! ^{1/2}

Als Ihr Partner vor Ort stehen wir für Sicherheit, Vertrauen und persönliche Beratung - für Groß und Klein.

St Wendeler Straße 17
66625 Nohfelden

06852 902030

allianz.klein@allianz.de

allianz-klein.de

allianz_christopher_klein

Wir freuen uns auf euch!

FÜR JEDE LEBENS-LAGE
Individuelle Lösungen für Sie und Ihre Familie.

PERSÖNLICH & NAH
Ehrliche Beratung und echter Service vor Ort.

ZUVERLÄSSIG & STARK
Die Allianz - ein starker Partner an Ihrer Seite.

MEHR ERFAHREN!
Spezimen und mehr über uns und unsere Leistungen erfahren!

Für Sicherheit. Für Vertrauen. Für unsere Region.



ARCHÄOLOGISCHES GRABUNGSFEST IM WARESWALD

Sonntag
12. Juli 2026
10–18 Uhr
Römischer Vicus
Wareswald

PROGRAMM

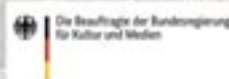
Grüßwort um 11 Uhr,
Landrat Udo Recktenwald

Offizielle Verabschiedung des
Projektleiters Dr. Klaus-Peter
Henz

Angebote:

- Legio XIII Gemina: römische Legionäre mit Tross
- Römischer Steinmetz
- Römische Spiele
- Keltengruppe Treveromagos
- Keltisches Handwerk (Holzbearbeitung, Schmieden etc.)
- Keltisch-römisches Schmuckhandwerk
- Basteln mit Ton für Kinder
- Führungen durch das Grabungsgebiet mit dem Projektleiter (13.30 Uhr, 15.30 Uhr)
- Botanische Führung mit Diplom-Biologe Michael Keller (12 Uhr)
- Smart Wendeler Land: Einblicke in den aktuellen Stand des Projekts
- Speisen und Getränke

TERREX gGMBH
KELTEN UND RÖMER IM SANKT WENDELER LAND



Bluesmatinée, Küchenparty und neue Verbindungen

Seezeitlodge Hotel & Spa verbindet Menschen mit neuen Impulsen

*Kulturschafft Verbindungen, Kulturschafft Begegnungen. Beides gibt es mit der neuen Eventreihe **Seezeit Kultur** in der Seezeitlodge am Bostalsee in Fülle. Im Juli swingt die Sonnenterrasse beim **Blues Matinée** mit dem **Modern Blues Trio**, und im September brodeln die Seezeitküche bei der **Feine Freunde Küchenparty** wieder voller kreativer Kochkunst. Das Wellness- und Naturresort vereint mit der Kulturreihe Erholung für Körper und Geist mit dem neuen Hotelkonzept re.connect.*

Wieder verbinden, wieder fühlen – Seezeit Kultur

Beste Blues-Musik hören, leckeres Fingerfood und erlesene Sekte genießen und dabei den herrlichen Seeblick in sich aufnehmen. Im Rahmen der **Seezeit Kultur** gastiert das **Modern Blues Trio** - LUKE, Federkeil & Engelmann am Sonntag, 12. Juli, bei einer entspannten Blues Matinée von 11 - 13 Uhr in der Seezeitlodge Hotel & Spa.

Lukas Schübler, Shootingstar der deutschen Bluesszene und Kulturpreisträger 2023, Bass-Allrounder Stefan Engelmann sowie Drummer Elmar Federkeil, der seit über 35 Jahren ein fester Bestandteil der Szene im Saarland ist, lassen besten, gepflegten Blues erklingen – geprägt von Einflüssen großer Vorbilder wie Robben Ford und Stevie Ray Vaughan.

Freuen Sie sich auf einen genussvollen Start in den Tag: Die Matinée wird begleitet von einem Sektempfang (auch alkoholfrei) sowie feinem Fingerfood mit einer Auswahl verschiedener Flammkuchen. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in der Tieflobby statt.

Sichern Sie sich jetzt Ihre Tickets für 38 Euro p. P. und erleben Sie Blues, Genuss und See-panorama in perfekter Harmonie!

Unser Tipp: Die Blues-Matinée ist die Gelegenheit, anschließend im Restaurant LUMI des Wellness- und Naturresorts einen Mittagstisch zu reservieren. Von 13 - 15 Uhr öffnet die Küche von Küchenchef Daniel Schöfisch und hält eine besondere Tagesempfehlung für nach der Matinée für Sie bereit. Reservieren Sie noch heute unter der E-Mail lumi@seezeitlodge.de

FEINE FREUNDE Küchenparty

Apropos Seezeit Küche: Schon kulinarische Tradition in der Seezeitlodge hat die FEINE FREUNDE Küchenparty. Am 20. September ab 18 Uhr empfängt Küchenchef Daniel Schöfisch eine kleine aber feine Runde befreundeter Koch-Kollegen zur SEEZEITLODGE KÜCHENPARTY. Die kreativen Profis präsentieren an verschiedenen Live-Cooking-Stationen ihre kulinarische Visitenkarte.

Schauen Sie den FEINEN FREUNDEN beim Zubereiten ihrer Signature-Gerichte über die Schulter und in die Töpfe! Tauchen Sie ein in ideenreiche Genusswelten aus Vorspeisen, Hauptgängen und Desserts.

Lassen Sie sich hochklassisch verköstigen. Daniel Schöfisch fand seinen Weg ins Saarland nach seiner Ausbildung im Hilton Hotel Berlin und über Aufenthalte in den USA, beim Grand Hyatt Berlin und Park Hyatt Vienna in Wien.

Zu Gast am 20. September ist dieses Mal der Zwei-Sterne-Koch Sebastian Sandor aus dem La Maison in Saarlouis sowie der mit einem Stern prämierte Paul Decker aus dem Koer in Hamburg. Außerdem an Bord: Stände auf der kulinarischen Flaniermeile von innovativen Winzern und regionalen Lieferanten.

Gäste, die bei der FEINEN FREUNDE Küchenparty dabei sein möchten, können wählen: Entweder das Arrangement mit einer Übernachtung vom 20.09. - 21.09.2026 im Paket mit dem Küchen-event für 486 Euro pro Person oder als Buchung für den Abend für 239 Euro pro Person. Schauen Sie auf unsere Webseite: <https://www.seezeitlodge-bostalsee.de/angebote/feine-freunde>

Seezeit Kultur & Seezeit re.connect – die Verbindung von Kraftort und Kultur

Kultur ist heutzutage wichtiger denn je – sie schafft Verbindungen zwischen Menschen, gibt neue Inspiration und verbindet etwas tief in uns wieder mit uns selbst.

„Wir möchten mit unserem neuen Hotelkonzept re.connect gerne möglichst alle Aspekte einer ganzheitlichen Verbindung zu unserem Kraftort am Bostalsee ansprechen. Und dazu gehört auch das Erlebnis ‚Kultur‘. Wer sich mit Musik erden möchte, durch interessante Gespräche Inspiration findet oder auch einfach einen kostbaren Moment nur für sich entdeckt, findet in der Seezeitlodge etwas, das über den Aufenthalt hinaus nachwirken kann“, sagt Gastgeberin der Seezeitlodge, Kathrin Sersch.

Seezeit re.connect vereint neu ausgerichtete Erlebniswelten zu einem ganzheitlichen Ansatz, das Gesundheit, mentale Balance und langfristige Lebensqualität nachhaltig denkt.

Vier Erlebniswelten geben während des Aufenthaltes Orientierung und Inspiration:

Basis aktivieren: erden | vitalisieren

Kraft aufbauen: stabilisieren | ausrichten

Energie freisetzen: bewusst atmen | revitalisieren

Mental stärken: ausgleichen | selbstwirksam sein

Angebote zur besseren Schlafqualität, ausgewogenem Genießen, innovativ wirksame Massage- und Kosmetikbehandlungen, individuelle Analysen und Diagnostiken sowie tiefes Breathwork und stärkendes Kältetraining runden das Seezeit Erlebnis neben Wellness und Selfcare ab und sorgen für mehr Lebensqualität. Aus überraschenden Impulsen können sich Routinen für zu Hause entwickeln.

Eingebettet ist **Seezeit re.connect** in den keltischen Kraftort auf dem bewaldeten Kap über dem Bostalsee. Hier, wo auch Region, Kultur und Kunst auf Sie warten.

Über Instagram und auf der Internetseite www.seezeitlodge-bostalsee.de/angebote werden die Termine der **Seezeit Kultur** veröffentlicht.



12.07.2026
11-13 UHR

BLUES MATINÉE

Blues vom Feinsten mit dem Modern Blues Trio LUKE, Federkeil & Engelmann. Dazu erlesene Sekte (auch alkoholfrei) und Fingerfood. Ticket: 38 € p. P.

Tipp:

Anschließend zum Mittagessen ins Restaurant LUMI, geöffnet von 13 - 15 Uhr, mit vorheriger Reservierung unter lumi@seezeitlodge.de

SEEZEIT KULTUR PRÄSENTIERT

Seezeit
Lodge
HOTEL & SPA



20.09.2026
AB 18 UHR

FEINE FREUNDE KÜCHENPARTY

Küchenchef Daniel Schöfisch begrüßt u. a. die Sterneköche Sebastian Sandor (LA MAISON, Saarlouis) und Paul Decker (KOER, Hamburg). Freuen Sie sich auf kulinarische Stationen, ausgewählte Winzer und regionale Partner.

Tickets ab 239 € p. P., Arrangement mit Übernachtung ab 486 € p. P.

Alle Angebote unter:

www.seezeitlodge-bostalsee.de/angebote

Markt, Musik, & Mummenschanz

... Ihr Leute eilt herbei zum **28. Mittelaltermarkt in Nohfelden!**

**MITTELALTERMARKT
NOHFELDEN**

**28
JAHRE**

18.-19. Juli 2026

Live-Musik · Gaukler · Zauberer
Feuershow · Bogenturnier
Umzug · Markt · Handwerk
Lager · Kinder-Animation
Kampf · Modenschau
Speis & Trank · u. v. m.

www.nohfelden.de
f /MiMa.Nohfelden

Kreissparkasse
St. Wendel

So heißt's in einem Kinderlied, und wer hat nicht schon davon geträumt Ritter, Wikinger oder Burgfräulein zu sein? Erfüllt euch den Wunsch und kommt in der Zeit vom **18. bis 19. Juli 2026** nach Nohfelden und erlebt das Mittelalter.

Spaziert über den Markt und schaut den fleißigen Handwerkern zu, wie sie mit ihren geschickten Händen kunstvolle Gegenstände herstellen. Verweilt in der Taverne bei einem Becher kühlem Gerstensaft oder Honigwein und lasst euch von der Musik verzaubern, wenn Trommeln, Sackpfeifen und Schalmaien der Musikgruppen die Füße nicht mehr stillstehen lassen. Solltet euch der Hunger plagen, so könnt ihr euch an den vielen köstlichen Speisen laben. Für Kurzweil

sorgen Narren, Gaukler und viele weitere mehr. Bei Einbruch der Dunkelheit findet die spektakuläre Feuershow ihren Anfang. Seht zu, wenn die Feuerspucker und Jongleure zu den Klängen der Spielleute ihre Flammen bändigen!

Ob Regen oder Sonnenschein – unser Markt hat samstags von 11:00 bis 23:00 Uhr und sonntags von 11:00 bis 19:00 Uhr geöffnet. Also wenn ihr etwas erleben möchtet, runter von der Couch und ab nach Nohfelden! Es lohnt sich!

Wir bitten, die ausgewiesenen und kostenfreien Parkplätze in Marktnähe zu nutzen oder mit dem ÖPNV anzureisen (Bahnhof Nohfelden).

<https://www.youtube.com/watch?v=4bZp-h25fWk>

www.facebook.com/MiMa.Nohfelden

IHR FACHGESCHÄFT IN GONNESWEILER für BERATUNG - PLANUNG - AUSFÜHRUNG

HORNBERGER Elektrotechnik

Inh. Patrik Hornberger, Dipl.-Ing. (FH)

- Industrieinstallationstechnik • Meß-, Steuer- und Regelungstechnik
- Daten- und Netzwerktechnik • Sat- und Antennentechnik
- Hausgeräte – Verkauf und Service



66625 Gonneseweiler • Römerweg 2 • Telefon: (0 68 52) 63 51 • Fax: (0 68 52) 82 166
elektrotechnik-hornberger@t-online.de • www.elektrotechnik-hornberger.de



MVZ St. Wendeler Land wächst weiter – Umzug Facharztbereich ins moderne COMED-2-Gebäude

Moderne Medizin und patientennahe Betreuung ab Frühjahr 2027

SYNLAB, einer der führenden Partner für hochwertige medizinische Diagnostik und Labordienstleistungen in Deutschland, setzt mit dem MVZ-Standort in St. Wendel ein deutliches Zeichen für die Zukunft der medizinischen Versorgung. Mit innovativen Konzepten und moderner Labortechnologie gestaltet SYNLAB die hausärztliche und fachärztliche Betreuung am Standort St. Wendel neu.

Nach dem erfolgreichen Umzug der Hausarztpraxis im März 2026 steht nun die nächste wichtige Veränderung bevor: Im Frühjahr 2027 zieht der Facharztbereich aus der St. Annenstraße 10a in die modernen Räumlichkeiten des neuen COMED-2-Gebäudes an der Tholeyer Straße 3.

Auf einer Fläche von über 800 Quadratmetern erwartet Patientinnen und Patienten ein breites fachärztliches Angebot orientiert an aktuellen medizinischen Standards.

„Unser Ziel ist es, die Versorgung der gesamten Region kontinuierlich zu verbessern. Dafür erweitern wir unser bestehendes Facharztangebot und stärken den Standort mit fachärztlicher Expertise in den Bereichen Kardiologie, Endokrinologie und Diabetologie. Geplant sind zudem neue rheumatologische und pulmonologische Schwerpunkte, vorbehaltlich der rechtlichen und vertragsärztlichen Genehmigungen, die das bestehende Behandlungsangebot künftig erweitern sollen“, so **Herr Dr. med. Hubert Kandels**, ärztlicher Leiter und Geschäftsführer des MVZ St. Wendeler Land.

Die enge Kooperation mit dem nahegelegenen Krankenhaus, repräsentiert durch Herrn Dr. med. Bülent Tayfun Kaplan, stellvertretender ärztlicher Leiter des MVZ St. Wendeler Land und Chefarzt im Krankenhaus, ermöglicht eine enge fachliche Abstimmung und sektorenübergreifende Versorgung.

Die kardiologische Fachexpertise im MVZ St. Wendeler Land, die bislang durch Herrn Prof. Dr. med. Erik Friedrich und Herrn Dr. med. Peter Rauber geprägt wurde, wird durch diese Kooperation im Sinne einer bestmöglichen Patientenversorgung nachhaltig gestärkt und sinnvoll ergänzt.

„Zusätzlich legen wir großen Wert auf die gemeinsame Ausbildung von ärztlichen Kolleginnen und Kollegen, um die Zukunft der medizinischen Versorgung in der Region weiter zu sichern“, erklärt **Herr Dr. med. Bülent Tayfun Kaplan**.

Der neue Standort im COMED-2-Gebäude in St. Wendel überzeugt durch eine moderne Infrastruktur und bietet zahlreiche Vorteile für unsere Patientinnen und Patienten. In unserem eigenen Facharztbereich bündeln wir ein breites Spektrum an fachärztlicher Expertise unter einem Dach. Ergänzt wird dieses medizinische Angebot durch externe Fachkolleginnen und Fachkollegen am COMED-Standort, die unterschiedliche Versorgungsschwerpunkte anbieten.

In unmittelbarer Nähe befinden sich zudem eine Apotheke, großzügige Parkmöglichkeiten sowie eine optimale Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr über den Hauptbahnhof St. Wendel.

„Wir freuen uns darauf, unsere Patientinnen und Patienten in den neuen Räumlichkeiten willkommen zu heißen. Mit moderner Ausstattung, kurzen Wegen und einem zeitgemäßen Umfeld bieten wir eine patientennahe und hochwertige medizinische Versorgung, heute und in Zukunft“ so **Herr Dr. med. Hubert Kandels**, ärztlicher Leiter und Geschäftsführer des MVZ St. Wendeler Land.

Erneut ausgezeichnete Bewertungen für St. Wendeler Premiumwanderwege



Tiefenbachpfad

© Kreisstadt St. Wendel / Josef Bonenberg

PROUDLY PRESENTS:

NICOLE

MEINE SCHÄTZE

45 Jahre Jubiläums Tour 2026



Erleben Sie die Legende NICOLE Live mit Band!

Mit ihren großen Hits „Ein bisschen Frieden“, „Flieg nicht so hoch, mein kleiner Freund“, „Papillon“, und vielen neuen Songs



****Generalprobe**** Samstag, 29.08.2026 | 20:00
****Premiere**** Sonntag, 30.08.2026 | 19:00

NONNWEILER / Kurhalle



Die beiden St. Wendeler Premiumwanderwege Tiefenbachpfad und 5-Weiher-Tour wurden im Frühjahr vom Deutschen Wanderinstitut neu zertifiziert. Dies muss im regelmäßigen Abstand von drei Jahren erfolgen. Der Tiefenbachpfad konnte seine hervorragende Bewertung – 84 von 100 möglichen Erlebnispunkten – halten. Die 5-Weiher-Tour verbesserte sich um zwei Punkte auf nunmehr 78 Erlebnispunkte. Diese Ergebnisse spiegeln die kontinuierliche Pflege und Weiterentwicklung der Wanderwege durch die Kreisstadt St. Wendel wider. Im Vorfeld der Zertifizierungen überprüften Mitarbeiter des Umweltamtes die gesamte Infrastruktur entlang der Wege. Dabei erfassten und dokumentierten sie Einrichtungen, Beschilderungen sowie den Zustand von Bäumen und Sträuchern. Die daraus resultierenden Maßnahmen wurden anschließend über mehrere Wochen hinweg durch den Außendiensttrupp des Umweltamtes umgesetzt.

Der Tiefenbachpfad mit seinem Startpunkt am Bosenberg konnte seine hervorragende Bewertung erfolgreich verteidigen und darf weiterhin das Qualitätssiegel „Premium-Wanderweg“ des Deutschen Wanderinstituts führen. Im Zertifizierungsbericht wird insbesondere der gepflegte und betreute Eindruck des Weges hervorgehoben. Angesichts der Herausforderungen durch die Borkenkäferschäden und die Veränderungen in den Waldbeständen stellt dieses Ergebnis eine besondere Leistung dar.

Die 5-Weiher-Tour konnte ihr Ergebnis verbessern. Auch hier bescheinigte das Deutsche Wanderinstitut dem Premiumwanderweg einen gepflegten, betreuten Eindruck und einen insgesamt guten Zustand. Besonders positiv hervorgehoben wurde bei beiden Wanderwegen die durchgängig gute Markierung, die wesentlich zur Orientierung und zum Wandererlebnis beiträgt.

Mit ihren Ergebnissen belegen der Tiefenbachpfad und die 5-Weiher-Tour weiterhin die beiden Spitzenplätze unter den Premiumwanderwegen im Landkreis St. Wendel. Im saarlandweiten Ranking von insgesamt 64 zertifizierten Wegen erreicht der Tiefenbachpfad einen hervorragenden 7. Platz, während die 5-Weiher-Tour Rang 11 belegt.

Mandy Bernarding: „Den Körper als eigenen Kraftort erleben“

Raus aus der Tretmühle – rein in die Entspannung, einfach mal massieren lassen!

© Carmen Schäfer



„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

Dieses Zitat wird fälschlicherweise wechselseitig Oscar Wilde oder Winston Churchill zugeschrieben. Wer auch immer diese Weisheit in die Welt gesetzt hat. Die Erkenntnis, die darin geborgen ist lautet ganz einfach: Körper und Seele bilden eine unauflösliche Einheit. Ist der eine Teil krank, leidet auch der andere. Aus genau diesem Grund hat Mandy Bernarding, ausgebildete Wellnessmassseurin, ihr Institut „Kraftort – Massage, die erdet“ gegründet. „Ich möchte mit meinen Massagetechniken dazu beitragen, dass Körper und Seele ins Gleichgewicht kommen“, lautet ihr Credo.

Der Kopf ist voll – der Körper übermäßig angespannt

Denn im Alltag sind es körperliche und/oder seelische Anspannungen, die dieses Gleichgewicht stören. Wer kennt es nicht, dieses lastende Gefühl, dauerhaft angespannt zu sein. Der Kopf ist voll mit widerstreitenden Gedanken, die Schultern sind unmerklich hochgezogen, der Atem wird flacher und selbst in ruhigen Momenten fällt es schwer, wirklich loszulassen, sich buchstäblich zu entspannen. Selten entsteht diese krampfartige Anspannung nicht von heute auf morgen. Über Jahre lernen wir, zu funktionieren, stark zu bleiben, Erwartungen zu erfüllen und einfach weiterzumachen – auch dann, wenn der Körper längst nach Ruhe ruft. Was in der Evolution einmal als schützender Instinkt hilfreich war, kann mit der Zeit zu einer Art innerer Verspannung werden.

Stress: Der Körper hat ein gutes Gedächtnis

Der Körper vergisst nicht, was er lange ertragen hat. Er speichert Stress, Druck und Anspannung nicht als vergängliche Geschichte, sondern als belastendes Gefühl: in Muskeln, in der Atmung, in der Körperhaltung und im sensiblen Nervensystem. Äußerlich zeigt sich das oft durch verspannte Schultern, einen festen Rücken, innere Unruhe oder das Gefühl, nie ganz abschalten zu können. Das Stresshormon Cortisol, das im Grunde im Tagesablauf starken Schwankungen unterliegen sollte, bleibt teilweise konstant hoch. Wir fühlen uns dauerhaft angespannt, finden keine Ruhe.

Wellness Massage – loslassen und genießen

Im Gegensatz zu therapeutischen Massagen ist eine Wellnessmassage primär auf Entspannung und das Wohlbefinden des Körpers abgestellt. So konzentriert sich die Wellnessmassage auf die Förderung der Entspannung und die Linderung allgemeiner Spannungszustände. Die Massagegriffe werden sanft und behutsam ausgeführt. Dabei ist es wichtig, dass die Umgebung mit beruhigender Musik und bei angenehmem Licht mit zur entspannenden Wirkung beiträgt. Auch der angenehme Duft von Aroma- und Massageölen trägt zu Entspannung und Entschleunigung bei. So entsteht eine Atmosphäre, in der man ganz bei sich selbst sein kann. Dabei spielt es keine Rolle, ob ich mir eine Ganzkörper- oder „nur“ eine Teilmassage gönne, ob ich mich mit heißen Steinen oder mit einer Massage

der Fußreflexzonen verwöhnen lasse. Lassen Sie sich einfach beraten, was für Sie gerade hilfreich sein kann.

„Kraftort – Massage, die erdet“

Dieser Kraftort ist ein Raum für entspannt Ruhe, gefühlvolle Erdung und achtsame Körperarbeit. Es geht nicht darum, etwas Belastendes mit Druck „wegzumachen“. Es geht darum, dem Körper einen geschützten Moment zu schenken, in dem er sich wieder sicherer fühlen darf. Denn oft beginnt Entspannung nicht im Kopf, sondern dort, wo der Körper spürt: Ich muss gerade nichts leisten. Ich darf ankommen. Ich darf in mir selbst ruhen.

Körper und Seele:

Physiologie trifft Einfühlbarkeit

Mandy Bernardings beruflichen Wurzeln liegen im OP, wo sie viele Jahre als Operationstechnische Assistentin gearbeitet habe. Diese Zeit hat ihren professionellen Blick auf den Körper, auf Sorgfalt, Hygiene, klare Abläufe und achtsame Präsenz sehr geschärft. Ihr geschultes Körperverständnis fließt dabei in eine ruhige, konzentrierte Behandlung des Körpers. Gezielte und achtsame Berührung kann dabei unterstützen, aus diesem dauerhaft funktionieren Müssen herauszufinden. Ruhige Griffe, Wärme, Klang und bewusste Körperwahrnehmung laden dazu ein, zunächst die eigene Spannung wahrzunehmen und Schritt für Schritt loszulassen. Nicht schnell, nicht erzwungen, sondern in einem Tempo, das sich stimmig und bewusst anfühlt.

Kraftort – Ein Ort der Entspannung

„Ich möchte einen Ort schaffen, an dem Menschen nicht noch mehr funktionieren müssen. Einen Ort, an dem der Körper spüren darf: Hier bin ich gehalten. Hier darf ich weicher werden. Hier darf aus Ruhe wieder Kraft entstehen“, betont Mandy Bernarding. Viele Wege führen zum Ziel: Das Angebot von Kraftort umfasst daher **wohltuende Massagen, Klangschalenmassage, Hot-Stone-Massage, Kräuterstempelmassage und Fußreflexzonenmassage**. Jede individuelle Behandlung lädt auf eigene Weise dazu ein, den Alltag leiser werden zu lassen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen.


kraftort
Massage, die erdet

Mandy Bernarding
Türkismühle / Nohfelden
Saarbrücker Straße 42 – 44
Ein Ort zum Ankommen.
Ein Ort zum Loslassen.
Ein Ort, der dich zurück
in deine innere Ordnung führt.

Bereits jetzt sind Vorreservierungen
über Telefon 0151/74490272 und
WhatsApp möglich.

Die offizielle Eröffnung wird Mitte
August stattfinden. Den genauen
Termin erfahren Sie rechtzeitig u.a.
im City Journal.

Sommerferienworkshops im Museum St. Wendel



Entdeckungskoffer

© Museum St. Wendel



Druckworkshop Radierung

© Museum St. Wendel

Das Museum St. Wendel lädt Kinder, Jugendliche und Familien auch in diesem Sommer zu einem abwechslungsreichen Ferienprogramm ein. Inspiriert von der aktuellen Ausstellung „Kunst & Kommerz – Mode im Zeitgeist von 1925–1935“ können die Teilnehmenden kreativ werden, gestalten,

drucken, Comics zeichnen und gemeinsam auf Zeitreise in die 1920er Jahre gehen.

Den Auftakt macht am Donnerstag, 16. Juli, von 10 bis 13 Uhr der Workshop „In Szene setzen – Reklamebilder gestalten“ für Kinder von 8 bis 12 Jahren. Ausgehend von den Reklameobjekten und

Modezeichnungen der Ausstellung entwickeln die Kinder eigene Ideen und setzen diese mit Papier, Stoffen, Farben und Collagetechniken um. Dabei entstehen fantasievolle Werbebilder und Modeplakate.

Die Teilnahme kostet 5 Euro, die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt.

Ebenfalls am 16. Juli findet von 13 bis 14 Uhr ein Familienspaziergang durch die 1920er Jahre statt. Kinder und Erwachsene entdecken gemeinsam die Ausstellung und erfahren, was vor rund 100 Jahren in Mode war und wie Kleidung und Accessoires in der Werbung in Szene gesetzt wurden. Kreative Impulse und kleine Mitmach-Aktionen machen die Führung zu einer Zeitreise für Klein und Groß. Der Familienspaziergang richtet sich an Kinder in Begleitung von Erwachsenen. Die Teilnahme ist kostenlos, die Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt.

Am Freitag, 17. Juli, lädt das Museum zur Druckwerkstatt ein. Nach einer kurzen Tour durch die Ausstellung setzen die Teilnehmenden ihre Ideen mit unterschiedlichen Drucktechniken um. Von 10 bis 12 Uhr können Kinder von 6 bis 10 Jahren den Styrenedruck kennenlernen. Von 14 bis 16 Uhr stehen Linoldruck und Radierung für Kinder ab 10 Jahren auf dem Programm.

Die Materialkosten betragen jeweils 5 Euro, die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen pro Workshop begrenzt.



Comicworkshop

© Isabelle Jasten

Ein besonderes Angebot erwartet Jugendliche von 12 bis 16 Jahren vom 22. bis 24. Juli beim dreitägigen Comic-Workshop. Unter der Leitung der Illustratorin Isabelle Jasten entwickeln die Teilnehmenden eigene Figuren und Geschichten und gestalten ihren eigenen Comic. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Workshop findet jeweils von 10 bis 15 Uhr statt.

Die Materialkosten betragen 17 Euro, die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt.

Alle Veranstaltungen finden im Museum St. Wendel statt. Da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind, wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Anmeldung und Kontakt:
Telefon: 06851 8091945

E-Mail:
museum@sankt-wendel.de

Öffnungszeiten:

Di, Mi, Fr 10 – 16.30 Uhr,
Do 10 – 18 Uhr,
Sa 14 – 16.30 Uhr
So, Feiertage 14 – 18 Uhr



Wir bieten Ihnen:
Kurzzeitpflege, Vollstationäre Pflege
sowie Demenzbetreuung
in einem geschützten Bereich an.

Ansprechpartner sind Frau Katja Herloch und Frau Anke Flick.

In der Meß 32 · 66620 Nonnweiler-Kastel

Telefon: 06873 – 9007-0

Telefax: 06873 – 9007-50

Email: info@haus-petersberg.de

Internet: www.haus-petersberg.de

dr. med. katrin schumacher
traditionelle chinesische medizin



Long/PostCOVID

mit traditioneller chinesischer Medizin behandeln

Behandlungsziele bei LongCOVID in meiner privatärztlichen Praxis entsprechend dem Krankheitsmodell der Traditionellen Chinesischen Medizin:

- Durchblutung fördern und Blockaden lösen: Verbesserung der Mikrozirkulation und Auflösung von Blutstagnationen zur besseren Versorgung des Gewebes
- Entzündungen lindern: Unterstützung bei anhaltenden Entzündungsprozessen, Förderung der Ausleitung von Toxinen
- Regeneration geschädigter Gewebe: v.a. Lunge, Leber, Gelenke, peripheres und zentrales Nervensystem
- Unterstützung bei Viruspersistenz: Förderung der Abwehrmechanismen
- Regulierung des Immunsystems: zur Stabilisierung der Abwehrkräfte



LongCOVID mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), individuellen Heilkräuterrezepturen und Akupunktur, behandeln: Atemwegssymptome, Verdauungsbeschwerden, Chronische Erschöpfung, Schmerzen, Gelenkbeschwerden, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen u.v.m.

Long/PostCOVID- Therapiemodell der 5-Bausteine

Heilkräutertees
zum Stärken, Entzündungshemmen,
Toxinausleiten, Gewebe regenerieren

Bewegungstherapie/(inneres) Qi Gong
u.a. zur Regeneration des Körpers

Nahrungsergänzungsmittel
wie Mineralien, Vitamine,
Spurenelemente, ...

Akupunktur
zum Wiederherstellen des
Energieflusses, z.B. bei Schmerzen

Ernährungstherapie
zur optimalen Nährstoffversorgung des
Körpers

tel 06841- 8183305
 email info@tcm-homburg.de
 internet www.tcm-homburg.de

Dr. med. Katrin Schumacher
 Untere Allee 78
 66424 Homburg (Saar)

Konzert zum 250. Geburtstag des Komponisten Philipp Jakob Riotte

Kreisstadt St. Wendel ehrt den in St. Wendel geborenen Künstler



Die Bronzeskulptur des Bildhauers Kurt Tassotti vermittelt einen Eindruck, wie der Komponist Philipp Jakob Riotte als Dirigent in Aktion ausgesehen haben könnte.

© Bonenberger –
Bildarchiv Kreisstadt St. Wendel



Tiande Ji ist Solist des Konzerts für Klarinette und Orchester B-Dur op. 24 von Philipp Jakob Riotte. © Ji - privat

St. Wendel. Aus Anlass des 250. Geburtstags des, am 16. August 1776 in St. Wendel geborenen und am 20. August 1856 in Wien gestorbenen, Komponisten und Dirigenten Philipp Jakob Riotte veranstaltet die Kreisstadt St. Wendel am Jahrestag, dem 16. August 2026, um 17 Uhr, ein Konzert mit dem Orchestre Symphonique

SaarLorraine unter Leitung von Götz Hartmann im Saalbau St. Wendel. Mit dem Konzert ehrt die Stadt den hier geborenen und in Wien seinerzeit zu beachtlichem Erfolg gelangten Künstler. Auf dem Programm stehen folgende Werke: Wolfgang Amadeus Mozart (1756 – 1791) – Sinfonie Nr. 32 KV 318 G-Dur (Ouvertüre im italienischen Stil), Philipp Jakob Riotte (1776 – 1856) – Konzert für Klarinette und Orchester B-Dur op. 24 sowie, ebenfalls von Philipp Jakob Riotte - Sinfonie Nr. 1 C-Dur op. 25.

„Ich freue mich sehr, dass der Dirigent des Orchestre Symphonique SaarLorraine, Götz Hartmann, mit dem Vorschlag an uns herangetreten ist, ein Konzert anlässlich des 250. Geburtstags des, in St. Wendel geborenen, Komponisten und Dirigenten Philipp Jakob Riotte, einzustudieren und aufzuführen. Sehr gerne haben wir dies aufgegriffen, um den, zu Lebzeiten vielbeachteten und insbesondere in Wien sehr erfolgreichen, Sohn unserer Stadt zu ehren. Wir wollen unseren Mitbürgerinnen und Mitbürgern und allen Musikliebhaberinnen und -liebhabern damit die Gelegenheit geben, sich einen Eindruck von seinem Schaffen zu machen. Leider sind seine Werke überwiegend in Vergessenheit geraten und kommen nur selten zur Aufführung, obwohl einige seiner Werke in Kritiken hoch gelobt werden und denen anderer, bis heute bekannterer Zeitgenossen, in nichts nachstehen. Im August 1956 wurde von der Stadt St. Wendel am Geburtshaus von Riotte, am Fruchtmarkt 3, eine Gedenktafel angebracht. Im April 2016, kurz vor seinem 240. Geburtstag haben wir eine Bronzeskulptur des Bildhauers Kurt Tassotti vor seinem Geburtshaus enthüllt, um ihm die Ehre zu erweisen. Obwohl es kein bekanntes Bild von Philipp Jakob Riotte gibt, hat sich Kurt Tassotti an zeitgenössischen Darstellungen und einem erhaltenen Portrait dessen Bruders orientiert, so dass die Skulptur eine Vorstellung davon gibt, wie Riotte als Dirigent ausgesehen und den Taktstock geschwungen haben könnte. Vielleicht nutzen Sie ja die Gelegenheit, den Besuch des Konzerts damit zu verbinden, sich das Geburtshaus mit Gedenktafel und die Skulptur von Riotte anzuschauen. Auf dem Weg vom Saalbau zum Fruchtmarkt können Sie dann gleich noch zwei weitere Skulpturen von Kurt Tassotti entdecken, die bekannte Persönlichkeiten darstellen und eng mit der Geschichte von St. Wendel verbunden sind, nämlich Lenchen Demuth

und Nikolaus von Kues (Cusanus),“ so Bürgermeister Peter Klär.

Solist beim Klarinettenkonzert ist Tiande Ji, der an der Hochschule für Musik Saar nach erfolgreichem Masterstudiengang MOM Instrument bald sein Konzertexamen ablegen wird. Ji, der im Jahr 1996 geboren ist und der in Peking sein Bachelorstudium absolviert hat, hat bereits zahlreiche Preise bei Musikwettbewerben errungen. Das Klarinettenkonzert ist in Fachkreisen als technisch anspruchsvoll bekannt, so dass Tiande Ji damit in St. Wendel sein großes Können unter Beweis stellen kann.

Das Orchestre Symphonique SaarLorraine (OSSL) entstand 1994 durch Zusammenschluss des Orchesters "Tritonus" aus dem Saarland und dem "Orchestre de Sarreguemines" aus Lothringen. Mit der Übernahme der musikalischen Leitung durch Götz Hartmann im Jahr 2001 wurde die Besetzung des Orchesters kontinuierlich vom reinen Streichorchester um die verschiedenen Holz- und Blechbläser erweitert, bis im Jahr 2010 eine stabile sinfonische Besetzung, einschließlich Pauken, erreicht war. Heute spielt das Orchester regelmäßig anspruchsvolle sinfonische Werke. Es musizieren rund 50 Amateurmusikerinnen und -musiker verschiedener Alters-, Berufsgruppen und Nationalitäten begeistert miteinander. Das Repertoire reicht vom Barock bis zur Moderne.

Der Dirigent Götz Hartmann studierte Violine und Kammermusik. Von 1979 bis 2014 war er Mitglied des Rundfunk-Sinfonie-Orchesters Saarbrücken, ab 1989 als Stimmführer der zweiten Violinen. Diese Funktion übte er auch nach dem Zusammenschluss mit dem Orchester des SWR in der dadurch entstandenen "Deutschen Radiophilharmonie Saarbrücken-Kaiserslautern" aus. Unter seiner Leitung ist das OSSL trotz der für Laienorchester typischen personellen Fluktuation zu einem zunehmend homogenen Klangkörper geworden.

Eintrittskarten zu dem Konzert sind im Vorverkauf bei allen Ticket Regional Vorverkaufsstellen (in St. Wendel sind dies Klein Buch + Papier in der Bahnhofstraße und Stage Tanzschule und Eventlounge in der Eisenbahnstraße) sowie im Internet unter www.ticket-regional.de zum Preis von 18 Euro, ermäßigt 12 Euro (Schüler, Studierende und Schwerbehinderte ab 50 % MwSt) erhältlich. Kinder bis 14 Jahren haben freien Eintritt. Veranstalter ist die Kreisstadt St. Wendel – www.sankt-wendel.de.



Wir bieten:

- **Kurzzeitpflege**
- **Dauerpflege**
- **Demenzbetreuung**
- **Wohnen auf Zeit**

Gerne überzeugen wir Sie während eines „PROBE-WOHNENS“ von unseren Leistungen!

Ansprechpartner sind

Frau Angelika Guder und Frau Sabrina Gutzeit –

Tel. (0 68 58) 9000-16



**Seniorenzentrum
Im OSTERTAL GmbH
Frohnhofer Straße 9 + 11
66606 Werschweiler
Telefon (0 68 58) 9000-0
Telefax (0 68 58) 9000-36**

Theater in St. Wendel – jetzt für ein Abonnement vormerken lassen



Saskia Valencia – *Liebesjahre*
© Mirjam Knickriem



Tanja Schumann – *Ganze Kerle*
© Isabell von Ohlshausen

St. Wendel. Wie die Geschäftsführung der Theatergemeinschaft St. Wendel mitteilt, können sich Theaterinteressierte ab sofort für ein Theaterabonnement der Spielzeit 2026/2027 vormerken lassen. Die Vergabe der Abos beginnt im August in der Reihenfolge der Vormerkungen. Die neue Saison startet am 10. November. Bekannte Schauspielerinnen und Schauspieler kann man dann wieder in sieben interessanten Produktionen verschiedener Theateragenturen auf der Saalbaubühne live erleben. Die Saison endet im Mai 2027. Abonnements kosten je nach Platzkategorie zwischen 119

und 147 Euro für alle 7 Gastspiele. Jugendabos für Jugendliche von 15 bis 19 Jahren kosten 42 Euro.

Der neue ausführliche Spielplan erscheint Ende Juni. Er wird den aktiven Theaterabonnentinnen und -abonnenten mit der Aborechnung zugeschickt, am 27. Juni an alle Haushalte in St. Wendel und Stadtteilen verteilt und ist bei der Geschäftsstelle im historischen Amtshaus am Schloßplatz, Zimmer 108, erhältlich. Außerdem wird er an weiteren öffentlich zugänglichen Stellen ausgelegt. Alle Aufführungen finden im Saalbau St. Wendel statt und beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Vormerkungen für ein

Theaterabonnement werden telefonisch unter Telefon (0 68 51) 8 09 19 32 oder per Mail an theater@sankt-wendel.de entgegengenommen.

Hier gibt es schon einmal einen kleinen Überblick über die geplanten Gastspiele:

Dienstag, 10. November 2026

Liebesjahre

Schauspiel nach dem, mit dem Grimme-Preis und der Goldenen Kamera ausgezeichneten, Fernsehfilm-Drehbuch von Magnus Vattrodt, für die Bühne bearbeitet von Anna Bechstein mit Saskia Valencia, Thorsten Nindel, Anja Klawun u. a. (4 Mitwirkende)

Samstag, 30. Januar 2027

Ganze Kerle

Komödie von Kerry Renard mit Kay Szacknys, Bernd E. Jäger van Boxen, Kristof Stößel, Tanja Schumann u. a. (6 Mitwirkende)

Samstag, 27. Februar 2027

Es war die Lerche

Komödie mit Musik von Ephraim Kishon mit Regina Gisbertz, Andreas Erfurth und Martin Radecke

Donnerstag, 11. März 2027

Der Enkeltrick

Kriminalkomödie von Frank Piortaschke mit Katrin Martin und Conrad Waligura

Dienstag, 13. April 2027

Moby Dick

Schauspiel nach dem Weltroman von Herman Melville, Dramaturgie: Yannick Zürcher, mit Peter Kempkes, Nick-Robin Dietrich, Anna März, Julia Göbel/Sophia Lahme, Tom Hospes, Cristóbal Peña/Simon Rubio (Schlagwerk), Ratko Pavlovic/Jovan Tomi (Akkordeon)

Montag, 26. April 2027

Sophia oder das Ende der Humanisten

Schauspiel – KI-Komödie mit Heio von Stetten, Anne Diemer, Daria Vivien Wolf u. a. (5 Mitwirkende)

Mittwoch, 26. Mai 2027

Marilyn – Lasst mich fliegen wie einen Schmetterling in die Nacht

Biografisches Musical mit Swingband von Christian Auer und Adrian Prechtel mit Tanja Maria Froidl, Hans-Jürgen Stockerl, Christian Auer und Band



Standort St. Wendel

Brühlstr. 22, 66606 St. Wendel

06851 3404

Standort Nohfelden

Saarbrücker Str. 42-44, 66625 Nohfelden

06852 342

**Taxifahrten
Flughafentransfer
Krankenfahrten, z.B.
zur Chemotherapie,
Bestrahlung oder Tagesklinik ...**

**Wir fahren Sie sicher und
zuverlässig an Ihr Ziel!**



Ihre Tagespflege in Nonnweiler-Kastel

- Betreuung in einer familiären Atmosphäre
- Individuelle Versorgung durch qualifiziertes Personal
- Beschäftigungs- und Betreuungsangebote
- Fahrdienst zur Tagespflege und zurück

Jetzt informieren!

www.tagespflege-armin-junker.de

Im Brühl 23

66620 Nonnweiler-Kastel

Telefon: 0 68 73 / 61 56

tgp@pflegedienst-armin-junker.de



Was Sie über Wärmepumpen wissen sollten!

Das City Journal hat viel Wissenswerte zu den beiden gängigsten Modellen für Sie zusammengetragen:



Wärmepumpen unterschiedlicher Art lassen sich prinzipiell anhand der Energiequelle unterscheiden. Das Prinzip ist einfach: Wärmepumpen nutzen Umweltwärme, um Räume zu beheizen und Wasser zu erwärmen. Dazu werden unterschiedliche Quellen angezapft. Die im Einzelfall beste Wärmequelle für die Wärmepumpe hängt von den örtlichen Gegebenheiten und dem Wärmebedarf ab. Grob lassen sich folgende unterschiedliche Systeme unterscheiden:

- **Luft**
- **Erdreich**
- **Wasser**
- **Abwärme**
- **Eisspeicher**

In diesem Beitrag konzentrieren wir uns auf die beiden gängigsten Modelle, die Luft- und die Erdwärmepumpe. Insbesondere der Eisspeicher stellt dabei eine (noch) exotische Variante dar, die bislang meist ausschließlich bei größeren Projekten realisiert wird.

Die Luftwärmepumpe

Ein integrierter Ventilator saugt bei der Luftwärmepumpe die Umgebungsluft an und leitet sie an den Verdampfer. Dort trifft die Wärme auf ein Kältemittel, das verdampft. Ein Verdichter bringt es auf ein höheres Druck- und Temperaturniveau. Ein Wärmeübertrager – auch Verflüssiger genannt – speist dann die Wärme in den Wasserkreislauf der Heizung ein. Das Kältemittel kühlt dabei wieder ab und der Kreislauf beginnt von neuem. Wegen der zentralen Rolle dieses Wasserkreislaufs wird die Luftwärmepumpe auch **Luft-Wasser-Wärmepumpe** genannt.

Aufgestellt werden können solche Anlagen sowohl außerhalb als auch innerhalb eines Gebäudes. Moderne Wärmepumpen-Außeneinheiten zeichnen sich mittlerweile durch einen besonders leisen Betrieb aus.

Solo – oder Verbundsystem

Wärmepumpen bieten bestimmte Vorteile, wenn man richtig plant. Neben ihrer Hauptaufgabe, Wärme in ausreichender Menge bereitzustellen, sollten sie in der Lage sein, an heißen Tagen Kühle ins Haus zu bringen. Bei der Planung sollten dabei die baulichen und geologischen Gegebenheiten sowie die persön-

lichen Vorstellungen für den Wärmebedarf berücksichtigt werden. Mit Wärmepumpen sind grundsätzlich auch Hybridlösungen mit vorhandenen Heizsystemen möglich. Besonders effizient lassen sich Wärmepumpen in Verbindung mit Solaranlagen betreiben, denn sie erfordern einen nicht zu unterschätzenden Strombedarf.

Niedrige Vorlauftemperatur – hoher Wirkungsgrad

Abhängig vom vorhandenen Heizsystem (Radiatoren oder Fußboden-, bzw. Flächenheizungen), schwanken die Vorlauftemperaturen zwischen 70 Grad Celsius (Heizkörper) und 35 Grad (Flächenheizung). Sind beide Heizsysteme parallel im Gebäude integriert, muss das von vornerein bedacht werden. Die meisten Luft-Wärmepumpen eignen sich sowohl für Neubauten als auch bei der nachträglichen Renovierung eines Bestandsgebäudes. Das Verhältnis von eingesetzter Energie zur erzeugten Energie beträgt bei Luft-Wärmepumpen etwa 1:3 bis 1:4. Der Fachmann nennt dies COP-Wert (= Coefficient of Performance). Als Faustregel gilt: **Je niedriger die Vorlauftemperatur, desto höher der Wirkungsgrad.**

Die Erdwärmepumpe

Weil die Erdwärme im Erdreich unabhängig von der Außentemperatur immer recht konstant ist, zählen Erdwärmepumpen zu den effizientesten und klimaschonendsten Heizsystemen, die es derzeit auf dem Markt gibt. Und das Schöne daran ist, diese Wärme kostet nichts. **Weil** Sonnenenergie wird im Erdreich gespeichert wird. Genau diesen Umstand macht sich die Erdwärmepumpe zunutze. Und analog zur Luft-Wärmepumpe gilt auch hier: womit man im Winter Wärme erzeugen kann, kann man im Sommer kühlen.

Wie funktioniert eine Erdwärmepumpe?

In Mitteleuropa beträgt die Frostgrenze im Erdreich zwischen 80 und 120 Zentimetern. Ab etwa 2 bis 3 Metern liegt sie relativ konstant bei 10 bis 13 Grad Celsius; und zwar winters wie sommers. Das genügt, um eine Erdwärme-

www.sankt-wendel.de

100 Jahre
Freibad St. Wendel
1926-2026

Jubiläumsveranstaltungen

Yoga im Freibad: 16. & 25.06.2026	Familienfest: 02.08.2026
Sommerparty: 31.07.2026	Open-Air-Kino: 28.08.2026
Sport- & Vereinstag: 01.08.2026	

St. Wendel
... hier lebt das Leben

pumpe effizient zu betreiben. Ein anderes Wort für Erdwärme ist Geothermie. Ähnlich wie bei einer Brunnenbohrung werden Rohre vertikal in die Erde verbracht. Die sind mit Wasser und einem Frostschutzmittel gefüllt. Diese Sole wird in einen Kreislauf gepumpt, wobei sie die Erdwärme aufnimmt zur Wärmepumpe transportiert. Von dort aus wird diese Wärme dann ins Heizsystem eingespeist und an Heizkörper oder Flächenheizung weitergeleitet. Die abgekühlte Sole fließt in die Erde zurück, der Kreislauf beginnt von vorn. Erdwärmepumpen nennen wir übrigens auch Sole-Wasser-Wärmepumpen.

Erdwärmepumpe: ein Teil Strom, bis zu fünf Teile Wärme

Eine Sole-Wasser-Wärmepumpe erreicht einen COP-Wert von bis zu eins zu fünf. Das bedeutet: selbst bei Außentemperaturen im Minusbereich generiert sie aus einem Teil Strom bis zu fünf Teile Wärme. Beachtenswert ist in jedem Fall: die Anschaffungskosten liegen bei Erdwärmepumpen höher als bei Luft-Wärmepumpen, weil eine Erdbohrung gemacht werden muss. Die eingesetzten Stromkosten liegen dafür allerdings in der Regel niedriger. **Dennoch empfiehlt sich eine Kombination mit einer PV-Anlage.**

Was Sie grundsätzlich zum Thema Wärmepumpen wissen müssen!

Über die Internetseite www.energiewechsel.de des Bundeswirtschaftsministeriums lässt sich in wenigen Schritten eine erste Eigenanalyse erstellen, die Ihnen aufzeigt, inwieweit Ihr Gebäude für den Einsatz einer Wärmepumpe geeignet wäre, bzw. wo die Schwachstellen sind. Wir haben an dieser Stelle schon einmal einige wichtige Fragen zum Thema zusammengetragen.

Welche Fördermittel gibt es für Wärmepumpen und wie hoch sind die Kosten?

Die Kombination einer Wärmepumpe mit einer Photovoltaikanlage (PV-Anlage) kann in vielen Fällen sowohl wirtschaftliche als auch ökologische Vorteile bieten. Durch die Versorgung der Wärmepumpe mit selbst erzeugtem Strom vom eigenen Dach lassen sich die Betriebskosten erheblich senken.



A. Gemm

SANITÄR · HEIZUNG · KLIMA

Inh. Axel Cullmann
66640 Namborn-Gehweiler · Hirsteiner Str. 12a
Tel. 0 68 57 / 921 09 00 · shk-gemm@t-online.de

Eine großzügige Dimensionierung der PV-Anlage unter Berücksichtigung zukünftiger Bedürfnisse wie Elektroautos oder Stromspeicher ist empfehlenswert. Überschüssiger Strom kann entweder ins öffentliche Stromnetz eingespeist oder in einem Batteriespeicher gespeichert werden, um ihn später für die Wärmepumpe und andere Verbraucher im Haus zu nutzen.

Energieberatung – nützlich und staatlich gefördert

Eine geförderte Energieberatung für Wohngebäude (Vor-Ort-Beratung, individueller Sanierungsfahrplan) unterstützt bei der optimalen Auswahl der Kombination aus Wärmepumpe, PV-Anlage und Speicher. Wird die Beratung durch einen qualifizierten Energieberater vorgenommen (Sanierung von

Wohngebäuden: energetische Bewertung des Istzustands, individueller Sanierungsfahrplan) werden max. 80 % der förderfähigen Ausgaben von insgesamt max. 1.300 € für Ein-/Zweifamilienhäuser an förderfähigen Kosten übernommen und max. 1.700 € für Wohngebäude ab drei Wohneinheiten; bei Wohnungseigentümergeinschaften zusätzlich 500 € für



vorher

nachher

Alte Keramikböden schnell und einfach renovieren!

www.fliesenrenovierung.de

FUSSBODENTECHNIK

Uwe Schorr

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

fussbodentechnik-schorr.de





Weimarer Straße 4a • 66606 St. Wendel
Telefon: 06851 - 912 56 50

Erläuterung des Energieberatungsberichts in Eigentümerversammlungen oder Beiratssitzungen. Die Energieberatung der Verbraucherkonzepte bietet ebenfalls wertvolle Unterstützung bei der Planung und Umsetzung einer effizienten und nachhaltigen Gebäudeenergieversorgung. Ihr Basis-Check bei Ihnen zuhause durchgeführt ist kosten-

los! Je weiteren Detail-Check zahlen Sie lediglich 30 Euro.

Welche Förderungen sind möglich?

Die gute Nachricht: auch im Jahr 2026 ist es weiter möglich die u. g. Förderungen abzurufen, soweit die Bedingungen hierfür erfüllt sind. Es ist ratsam vorab die KfW zu kon-

taktieren. Über die bundeseigene KfW kann im Falle der Montage einer Wärmepumpe eine Förderung beantragt werden, die folgendermaßen aussieht:

1. Heizungstausch:

30 % Grundförderung
20 % Klimageschwindigkeits-Bonus
30 % Einkommensbonus*
5% Effizienzbonus für Wärmepumpen

2.500 Euro Emissionsminderungszuschlag für effiziente Biomasseheizungen
→ 30 bis max. 70 % für den Heizungstausch für private Selbstnutzer

* Dies gilt für Haushalte mit bis zu maximal 40.000 € zu versteuerndes Einkommen!

2. Effizienz-Einzelmaßnahmen:

15 % für Maßnahmen an der Gebäudehülle, Anlagentechnik, Heizungsoptimierung, ggf. plus 5 % bei Vorliegen eines individuellen Sanierungsfahrplans (iSFP)

3. Ergänzungskredit:

Zinsvergünstigter Kredit (nur bei Förderzusage erhältlich) 5 % Fachplanung und Baubegleitung

4. Förderfähige Ausgaben bei Heizungstausch max. 30.000 €
Sonstige Effizienzmaßnahmen: zuzüglich 30.000 € bis max. 60.000 € (mit iSFP)

→ max. 90.000 € möglich
Ergänzungskredit: max. Kreditsumme 120.000 €

*Dies gilt für Haushalte mit bis zu maximal 40.000 € zu versteuerndem Einkommen!

Für den Einbau von Wärmepumpen, die eine besonders effiziente Wärmequelle wie Erdreich oder Wasser nutzen, kann ein zusätzlicher Effizienzbonus von 5% gewährt werden. Die förderfähigen Investitionskosten betragen maximal 30.000 Euro pro Wohneinheit, was zu einem Zuschuss von höchstens 21.000 Euro führen kann.

(Quelle BMWK; Stand 12/2024)

Auf die Nummer
E1ns gebaut:
ein Zuhause geschaffen.



Verlässliche
Beratung
und starke
Lösungen für
Ihre Finanzen!

Ihr starker Partner für Wohnträume

Ob bauen, kaufen oder modernisieren – erfüllen Sie sich Ihren Traum vom Wohnen. Als starker Finanz- und vielseitiger Immobilienpartner begleiten wir Sie von Anfang an und bieten Ihnen ganzheitliche Leistungskraft vom Wohnwunsch bis zur Wirklichkeit. Vereinbaren Sie für Ihr persönliches Wohnglück am besten heute noch einen Termin.

www.bank1saar.de/wohutraum

Bank1Saar



artur recktenwald GmbH
 Meisterdesign in Fliesen und Stein
 Schauraum & Beratung
 Rosenstr. 3
 66606 Sankt Wendel
 Tel. 06851-2134
 ar@die-kunst-der-fuge.de
 www.die-kunst-der-fuge.de

Der FLIESENFACHBETRIEB
 in St. Wendel

seit 1958
 Meisterhaft



Ist Ökostrom sinnvoll für eine Wärmepumpe?

Mit Ökostrom lassen sich die CO₂-Emissionen einer Wärmepumpe deutlich senken. Am größten ist der Effekt für den Klimaschutz, wenn neben Ökostrom aus dem Stromnetz auch Strom aus eigener Photovoltaikanlage genutzt wird. Letzteres senkt zusätzlich die laufenden Kosten einer Wärmepumpe.

Welchen Einfluss hat die Gebäudehülle auf die Effizienz einer Wärmepumpe?

Für den effizienten Einsatz einer Wärmepumpe muss die Gebäudehülle (Dach, Fassade, Fenster und Türen) ausreichend dicht sein. Um das zu prüfen, wird der Transmissionswärmeverlust berechnet. Dieser Wert beschreibt, wie viel Wärme ein Gebäude über die Hülle verliert. Je niedriger der Wert ist, desto besser. Der Aufwand für eine dichtere Hülle ist unterschiedlich groß: von der einfachen Dämmung der obersten Geschossdecke bis zur aufwendigen Dämmung der kompletten Fassade oder dem Tausch aller Fenster. Die Energieberatung zeigt, was in Ihrem Fall sinnvoll ist.

Was bringen natürliche Kältemittel bei einer Wärmepumpe?

Wärmepumpen mit natürlichen Kältemitteln erreichen hohe Vorlauftemperaturen. Damit eignen sie sich besonders für einen **Altbau mit bestehenden Heizkörpern**. Natürliche Kältemittel sind zwar nicht für jeden Aufstellort geeignet, aber weniger klimaschädlich. Deswegen gibt es bei der Förderung einer Luft-Wasser-Wärmepumpe mit natürlichem Kältemittel.

Ihr Heizungsbauer weiß vielleicht Rat

Auch auf der Seite des Umweltbundesamtes lassen sich viele Informationen zu den möglichen Förderprogrammen finden. Der Heizungsbauer Ihres Vertrauens sollte Ihnen zudem Informationen zu den einzelnen Möglichkeiten stattlicher Förderung geben können.

Alle gemachten Angaben erfolgen nach bestem Wissen. Dennoch kann keine Gewähr dafür übernommen werden.

P.W.

EDELMETALLHANDEL – GOLDANKAUF

Sofort Bargeld für  **◆ Gold- und Silberschmuck**

◆ Gold- und Silbermünzen

◆ Alt-Bruch und Zahngold

◆ Zinn-, Kupfer-, Messingartikel

◆ Orden-Ehrenabzeichen, Dolche

1. und 2. Weltkrieg

◆ Reklame-Blech- und Emailschilder

Seriöse Abwicklung, faire Preise, langjährige Erfahrung!
 Unsere Angebotserstellung ist für Sie kostenlos.



**Haushaltsauflösungen
 Kleinumzüge**

Wolfgang Klees

Neumarktstraße 1 · 66606 St. Wendel
 Tel.: 06851 / 912 353
 wolfgangklees@t-online.de

Kia in St. Wendel jetzt Teil der Jochem Gruppe

Die ganze Palette an Kia PKW – und an Nutzfahrzeugen

Der Standort St. Wendel der Jochem Gruppe hat in den vergangenen Jahren sehr erfolgreich die Modelle des Herstellers Ford präsentiert. Nun gesellt sich mit Kia eine weitere Premium-Marke hinzu. Die offizielle Eröffnung ist für den 5. September 2026 geplant. Wobei die gesamte Kia-Produktpalette bereits jetzt sehr anschaulich in dem neu gestalteten Showroom präsentiert wird. Selbstverständlich bleibt die Jochem Gruppe der Marke Ford weiterhin eng verbunden.

Diesel, Benzin, Elektro – Sie haben die Wahl

Am Standort in St. Wendel erhalten Sie Einblick in die gesamte Produktpalette der Marke Kia. Vom Megacrossover SUV Sportage, der seit über 30 Jahren die Kia-Modellpalette mit steigender Beliebtheit anführt bis zum Raumwunder Sorento reicht hier die Spanne aller in Deutschland erhältlichen Fahrzeuge. Treibende Kraft der zunehmenden Beliebtheit der koreanischen Marke sind mittlerweile die Hybrid- und mehr noch die vollelektrischen Modelle der EV-Reihe. Neu hinzugekommen ist auch der Sportswagon K4, ein Kombi mit überragender Serienausstattung und Benzinmotoren. Mit dem neuen Kia Seltos, einem kompakten SUV, steht bereits ein weiterer automobiler Neuling in den Startlöchern. Alle Fahrzeuge können kurzfristig für entsprechende Probefahrten bereitgestellt werden.

Kia EV2 – der preiswerte Einstieg in die Elektro-Klasse

Außen kompakt, innen geräumig, so präsentiert sich der vollelektrische Kompakte. Er ist in zwei Batterievarianten erhältlich, die nach WLPT-Zyklus Fahrstrecken von 317 bzw. 453 Kilometern erlauben. Das ist allemal genug für die Stadt und sogar Überlandfahrten. Zumal die Ladearchitektur mittlerweile schnelles Laden garantiert. Los geht es ab 26.600 Euro. So günstig kann elektrisches Fahren sein. Darüber bietet der koreanische Hersteller vom EV3 bis zum EV9 alles, was das automobiler Herz begehrt.

Sichern Sie sich Ihre staatliche Prämie

Der Fahrzeugmarkt für elektrische Modelle ist nicht zuletzt durch die attraktiven staatlichen Prämien wieder in Bewegung gekommen. Mit bis zu 6.000 Euro fördert die Bundesregierung den Kauf von elektrischen Neufahrzeugen abhängig vom Einkommen. Dadurch und durch die zuneh-



mende Anzahl an bezahlbaren elektrischen Kleinfahrzeugen profitieren auch und gerade kleinere und mittlere Einkommen verstärkt von staatlichen Subventionen.

Großer Lagerbestand an Neuen und Gebrauchten

Durch die mittlerweile 11 Standorte verfügt die Jochem Gruppe zudem über eine große Auswahl an Lagerfahrzeugen im Neu- und Gebrauchtwagenesektor. Dadurch können auch kurzfristige Mobilitätswünsche zu attraktiven Konditionen erfüllt werden.

Kompetenter Service – nicht nur für die Eigenmarken

Mit Geschäftsführer Marco Nachtwey (auf dem Foto rechts) und Verkäufer Daniel Guckert (auf dem Foto links), sowie einem weiteren Mitarbeiter am Standort St. Wendel stehen kompetente Ansprechpartner für alle Fragen rund um den modernen Fuhrpark zur Verfügung. Eine hochmotivierte Service- und Werkstatt-Mannschaft, das von einem speziell ausgebildeten Hochvolt-

Meister und einem weiteren Werkstatt-Meister angeleitet wird, steht Ihnen bei allen Fragen rund um das Thema Inspektionen und Reparaturen zur Verfügung. Und das nicht nur für die hauseigenen Marken. Über die Anbindung an die hauseigene Karosserie- und Lackabteilung in Illingen ist die Jochem Gruppe zudem in der Lage, aufwendige und anspruchsvolle Fahrzeuginstandsetzungen durchzuführen.

Zur Person

Geschäftsführer Marco Nachtwey, der seit 2017 bereits Teil der Jochem Gruppe ist, hat sein Handwerk von der Pike auf gelernt. Der ausgebildete KFZ-Mechatroniker und KFZ-Technikmeister hat sich über die Qualifizierung zum zertifizierten Serviceberater zum Betriebsleiter und schließlich zum Geschäftsführer fortgebildet. Seither hat er mit Leidenschaft und Engagement den Standort St. Wendel maßgeblich geprägt und fortentwickelt.

Jochem Gruppe St. Wendel GmbH

Tritschler Straße 1
66606 St. Wendel
Tel: 06851 97807-0

Öffnungszeiten:

Verkauf

Mo-Fr: 09:00 – 18:00 Uhr
Sa: 09:00 – 13:00 Uhr

Service

Mo-Fr: 07:30 – 17:30 Uhr
Sa: 08:00 – 12:00 Uhr

Der neue Kia EV2.

Elektromobilität für alle.

Kia EV2 (99,5 kW/135 PS): Stromverbrauch kombiniert 15,5 kWh/100 km, CO2-Emissionen kombiniert 0 g/km, CO2-Klasse A.

Jetzt bei uns

Probe fahren.

Privat-Leasing mtl. ab

239,-€

Tritschlerstraße 1 | 66606 St. Wendel
T 06851 97807-0

JOCHEM Gruppe
St. Wendel

Mit dem Auto in den Urlaub

Regeln und Tipps für das richtige Beladen



In Coronazeiten setzen noch mehr Urlauber als gewöhnlich auf das eigene Auto und verzichten auf Flugreisen. Dabei müssen sich die Urlauber nicht nur mit Staus herumärgern, sondern vor Abfahrt auch mit dem Gepäck der ganzen Familie, das restlos im Fahrzeug verstaut sein will. Wahrscheinlich überlegen die meisten nicht genügend, was sie unbedingt brauchen und wie sie alles im Auto unterbringen. So werden Koffer, Taschen, Tüten, Schuhe, Spielsachen, Notebooks und Wasserflaschen einfach im Kofferraum übereinander geschichtet oder auf der Rückbank gestapelt, während das Kind daneben sitzt und der Rückspiegel keinen Blick mehr auf die Straße erlaubt. Dabei kann zu viel oder nicht genügend gesicherte Ladung beim Bremsen oder bei einem Unfall zur ersten Gefahr werden – sowohl für die Insassen als auch für andere Verkehrsteilnehmer.

Gepäckssicherung vor der Urlaubsreise sollte man also nicht als Nebensache abtun. Man muss nur ein paar einfache Regeln und Tipps beherzigen, um sich und seine Mitfahrer in dieser Hinsicht zu schützen – und teuer muss das alles auch nicht sein.

1. Aussortieren ...

... was man im Urlaub vielleicht doch nicht braucht. Jedes zusätzliche Gepäckstück ist nicht nur ein Teil mehr, das herumfliegen kann, sondern erhöht auch den Spritverbrauch.

2. Antirutschmatte

Für wenig Geld und in verschiedenen Größen gibt es Gummimatten, die man vor der Beladung in den Kofferraum legen sollte. Besonders Hartschalenkoffer, aber auch andere Gepäckstücke rutschen leicht auf den Teppichböden, die ab Werk im Kofferraum verlegt sind.

3. Laderaumabdeckung

In einem Kombi lässt sich die Beladung des Kofferraums natürlich am besten mit der Laderaumabdeckung sichern. Dass sie umgangssprachlich oft als „Hutablage“ bezeichnet wird, sollte aber nicht dazu verleiten, sie mit Sachen vollzulegen, denn was auf ihr liegt, wird bei Vollbremsung oder Zusammenstoß zu einem gefährlichen Geschoss!

4. Spanngurte

Oft ragt die „Urlaubs-Beladung“ über die Höhe der Rückbank hinaus, so dass die Abdeckung nicht mehr geschlossen werden kann. In dem Fall empfehlen sich Spanngurte, für die es im Kofferraum vieler Autos eigens Ösen gibt.

5. Dachcontainer

Prinzipiell ist gegen Kunststoffgepäckbehälter fürs Dach nichts einzuwenden. Jedoch erhöhen sie den Spritverbrauch und dürfen nicht zu schwer beladen werden. Ein schwerer Koffer, der lose im Jet Bag liegt, kann bei einer starken Bremsung nach vorne fliegen und die Kunststoffwand durchschlagen – eine Gefahr nicht nur für das eigene Auto. Während einer Pause auf der Urlaubsfahrt sollten Sie prüfen, ob

Car Service

Autozentrum Martin Schwan

Zum Auenrech 6
66640 Hofeld-Mauschbach

Tel.: 0 68 57 / 63 10
Fax: 0 68 57 / 69 96 82

Email: martin.schwan@gmx.net



Kfz-Mechatroniker (m,w,d) gesucht.

Vollzeit, 4-Tage-Woche, Urlaubs- und Weihnachtsgeld, übertarifliche Bezahlung.
Bewerbung an: Martin Schwan,
Mail: martin.schwan@gmx.net

ad AUTO DIENST

Die Markenwerkstatt

Neu- und Gebrauchtwagen
Kfz-Reparaturwerkstatt

CARAT

Dirk Philipp GmbH

Bostalstraße 28
66625 Nohfelden-Bosen

Telefon (0 68 52) 8 19 05
Telefax (0 68 52) 8 23 47

dirkphilippgmbh@t-online.de

Wenn's gekracht hat!



Kfz-Sachverständiger

GUIDO WAGNER
GmbH

66606 St. Wendel
06851 - 30 46

info@sv-guidowagner.de
www.sv-guidowagner.de

sich eventuell die Befestigungen der oder Aufbauten gelockert haben.

6. Beladungsreihenfolge

Die Regeln sind einfach: Schweres nach unten, Leichtes nach oben, und möglichst alles bis an die Rückwand heran schieben. Der Grund: Durch das Gewicht des Gepäcks erhöht sich der Schwerpunkt des Autos, wodurch sich das Fahrverhalten ändert. Wenn die schweren Sachen unten liegen, wird dieser Effekt abgeschwächt. Und was schon so weit vorne liegt wie möglich, kann durch Fahrmanöver nicht noch weiter nach vorne rutschen oder fliegen.

7. Im Fahrgastraum

Möglichst wenige Gegenstände auf den Sitzen liegen lassen, denn auch sie können zu Geschossen werden. Deshalb Bücher, Getränke oder Spielsachen, die gerade nicht benutzt werden, entweder ordentlich im Kofferraum verstauen oder sie in den dafür vorgesehenen Halterungen bzw. Ablagefächern in den Türen oder Vordersitz-Lehnen unterbringen.

8. Gepäcknetz oder „Hundegitter“

Was nach vorne fliegen will, bleibt darin hängen oder wird zumindest deutlich abgebremst.

Ab Werk gibt es besonders stabile Gitter gegen einen Aufpreis von beispielsweise 200 – 300 Euro. Im Fachhandel erhältlich sind auch Universalgitter (für alle gängigen Kombimodelle) ab knapp 20 Euro und eventuell noch günstigere Netze – beides ist in der Regel weniger stabil als die Originalteile, aber immer noch deutlich besser als nichts.

9. Verbandskasten, Warndreieck, Warnweste

Auch wenn man noch so voll packt: Die Notfallausrüstung sollte leicht zugänglich bleiben. Bei neueren Automodellen sind Verbandszeug und Warndreieck ohnehin in der Heckklappe untergebracht. Andernfalls sollte man beides als letztes verstauen, so dass man im Ernstfall nicht erst danach graben muss. Auch die Warnwesten sollten für jeden Fahrgast griffbereit sein, so dass man bei einer Panne auf der Autobahn beim Anziehen derselben nicht erst den Wagen verlassen muss.

10. Fahrräder

Es gibt im Wesentlichen zwei Möglichkeiten, Fahrräder mit dem Auto zu transportieren: auf dem Dach oder am Heck auf der Anhängerkupplung. Die Dach-Variante ist brauchbar, gilt aber als etwas weniger sicher als die fürs Heck. Außerdem bedeutet sie einen merklich höheren Spritverbrauch, der mit wachsender Geschwindigkeit exponentiell ansteigt. Heckträger sind in der Regel sicherer und Sprit sparender. Zu beachten ist aber, dass sie weder Rücklichter noch Blinker oder Kennzeichen verdecken. Ggf. benötigt man bei Heckträgern eine zusätzliche Beleuchtungseinheit samt Nummernschild.

11. Längere Bremswege einkalkulieren

Da viele Autofahrer in der Regel nicht mit so viel Gepäck an Bord unterwegs sind, müssen sie sich bei der vollen Urlaubskutsche erst auf ein neues Fahrgefühl einstellen. Insbesondere die längeren Brems- und Überholwege sollte man einkalkulieren. Vor der Abreise ist eine Runde im gewohnten Umfeld ratsam.

12. Mehr Ladung – mehr Luftdruck!

Bei einem voll beladenen Auto gilt ein höherer Reifendruck. Die Anga-

ben finden Sie in ihren Fahrzeugpapieren oder auf einem Aufkleber, der oft im Türrahmen oder in der Tankklappe angebracht ist. Auch

die Scheinwerfer müssen niedriger eingestellt werden, damit Sie den Gegenverkehr bei Dunkelheit nicht blenden.

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 auch 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 Vertriebung 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 koffeinabstinente 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 Teepflanze 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.

DACIA

AUTOHAUS PETER THIRY

**DACIA VERTRAGSHÄNDLER
AUF RODERT 2, 66636 THOLEY
TEL. 06853/5555
WWW.AUTOHAUS-THIRY.DE**



**Ihr Renault Partner
AUTOHAUS PETER THIRY**

**Auf Rodert 2, 66636 Tholey
Tel. 06853/5555
www.autohaus-thiry.de**



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