

City Journal

September 2026 • KOSTENLOS • www.verlagjournal.de

Eppelborn | Illingen | Merchweiler | Schiffweiler | Heusweiler | Riegelsberg

Estrellitas wird zu und zieht um!



Ab 2. November in der Bahnhofstraße 17

Lebacher Grüne Woche



vom 10.-15. September 2026

10. SEP

**Eröffnung - Fotoausstellung
Fotoclub 88 Lebach**

11. SEP

**Running for School
Geschwister-Scholl-Gymnasium**

11. SEP

**Lebacher Oktoberfest -
Abend der Betriebe**

12. SEP

Saarland-Staffel-Triathlon

12. SEP

Lebacher Oktoberfest

13. SEP

Familiensonntag

14. SEP

Seniorennachmittag

15. SEP

Mariä Geburtsmarkt

Alle Infos unter www.lebach.de

Über folgenden Button erhalten Sie zudem
detaillierte Infos zum Mariä Geburtsmarkt:



**EDELMETALLKONTOR
IDAR-OBERSTEIN e.K.**

Mainzer Str. 68 - 55743 Idar-Oberstein
geöffnet: Mo.-Fr. 08:00 - 12:00 13:00 - 17:30 Uhr

seit 2009

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

Impressum

Herausgeber:

Verlag Journal

Schmidt und Kunert GbR

Freiherr-vom-Stein-Straße 48

66564 Ottweiler

Telefon (0 68 51) 9 73 91 32

ck@wndmagazin.de

www.verlag-journal.de

Inhaber:

Alfred Schmidt, Christiane Kunert

Verantwortlicher Redakteur:

Alfred Schmidt

Redaktionelle Mitarbeit:

Peter Wenzel, Ralf Mohr (jam)

Anzeigenleitung:

Christiane Kunert (viSdP)

Druckerei:

Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450

Bexbach

Verteilung:

Kostenlos in Eppelborn, Illingen,

Merchweiler, Schiffweiler, Riegelsberg

und Heusweiler mit den

jeweiligen Ortsteilen

Erscheinungsweise: monatlich

Für unverlangt eingesandte Manuskripte

kann keine Haftung übernommen

werden. Nachdruck, auch auszugsweise, ist

nur mit ausdrücklicher schriftlicher

Genehmigung der Redaktion gestattet.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben

nicht unbedingt die Meinung der Redaktion

wieder.

Eine Haftung für die Richtigkeit der

Veröffentlichungen oder für evtl. Satzfehler

kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die

Redaktion nicht übernommen werden.

Aus dem Inhalt

Headliner:

**Aus Estrellitas wird das TUI Reise Center –
mehr Auswahl, mehr Service, mehr Angebote,
mehr Urlaub**

Seite 4



Gesundheit und Wohlbefinden:

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

Seite 18



Bauen und Wohnen:

**Jetzt Heizkosten sparen: Tipps und Tricks –
Auch am Strom lässt es sich leicht sparen**

Seite 20



Autosalon:

**Sekundenschlaf nicht unterschätzen –
Planen Sie nicht nur auf Langstrecken
Pausen ein !**

Seite 22



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.

Aus Estrellitas wird das



TUI ReiseCenter



Daniel Bastian, u.a. Reisespezialist für Rund- und Fernreisen, Kreuzfahrten, Familienurlaub



Melanie Bastian, Reiseassistentin, Marketing



Nadja Aldekamp, u.a. Reisespezialistin für Individualurlaub und Rundreisen

Mehr Auswahl, mehr Service, mehr Angebote – mehr Urlaub!

„Wir wollten uns als TUI ReiseCenter noch breiter und kundenorientierter aufstellen“, erläutert Daniel Bastian die ausgeweitete Kooperation mit dem renommierten deutschen Reiseveranstalter, der bekanntlich weltweit unterwegs ist. Daniel Bastian verspricht sich und den zahlreichen Kundinnen und Kunden des allseits gelobten Reisebüros weitgehende Vorteile auch in möglichen Krisenzeiten.

**Ab 02.11.2026 in der
Bahnhofstraße 17 in St. Wendel**

„Ab 2. November 2026 finden Reisefreudige ihr Reisebüro als kompetentes TUI ReiseCenter in der Bahnhofstraße 17 in St. Wendel (ehemals Wäschehaus Sauer). „Damit optimieren wir uns auch räumlich, um künftig noch qualitativ besser für Sie da sein zu können“, macht Daniel Bastian neugierig auf die künftige Entwicklung bei den Reiseprofis. Unabhängig davon ist und bleibt das Team um Daniel Bastian der kompetente Ansprechpartner für Familien mit kleinen oder größeren Kindern, Paare, Singles oder alle Arten von Gruppen: findet die passende Lösung für jeden Reisewunsch. „Wir übernehmen gerne auch die Planung Ihres Firmenausflugs

oder Ihrer Vereinsfahrt. Auch bei Klassenfahrten stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite“, reist Daniel Bastian einen weiteren Aspekt der Reiseplanung an. Ebenso sind Veranstaltungsfahrten zu vielen Konzerten, Musicals und vielen anderen Gelegenheiten inklusive Eintrittskarten bei Estrellitas in den besten Händen.

TUI – der verlässliche Partner

„Haben wir bereits in der Vergangenheit keinen Kunden bei Problemen am Urlaubsort im Stich gelassen“, so seine Versicherung, „werden wir im TUI-Verbund zukünftig noch professioneller auftreten können“. Der aktuelle Iran-Krieg hat erneut gezeigt wie fragil die Reisebranche sein kann und wie wichtig es für Urlaubsreisende ist, einen verlässlichen Partner zu haben. Zudem sorgt der auch für stabile Preise, weil die kooperierenden Fluggesellschaften vorsorglich genügend Kerosin gelagert haben. „Apropos Preise: Wir garantieren, dass unsere Preise jederzeit mit Online-Preisen Schritt halten können, denn wir erheben nach wie vor keine Servicegebühren“. Eine Buchung im TUI-ReiseCenter ist daher so etwas wie eine Garantiekarte für unbeschwerten Urlaub.

Die Vorteile des TUI ReiseCenters

Als Veranstalterübergreifendes Reisebüro und als kompetentes TUI ReiseCenter kann Daniel Bastians Reisebüro in St. Wendel noch individueller planen und für die Kunden die besten Angebote aus dem schier unüberschaubaren Markt herausfiltern. Dabei bedient man sich nicht nur aus den großen TUI-Portfolios, sondern aus denen unzähliger namhafter Reiseveranstalter. Auch kleine und spezialisierte Nischenanbieter kommen in dem Maße zum Zuge, wie sie die Wünsche der Kunden erfüllen. „Wir bieten unseren Kunden ein komplettes und serviceorientiertes Reiseangebot von Anfang an“, fasst Daniel Bastian kurz zusammen.

Fluss oder Meer, fern oder nah – Sie haben die Wahl

Fernreisen und auch Kreuzfahrten erfreuen sich großer Beliebtheit, sowohl auf den großen Weltmeeren als auch in beschaulichen Flusslandschaften. „Was wir in jüngster Zeit auch wieder feststellen können, ist, dass Bali, Malaysia oder Sansibar sehr stark nachgefragt werden“, erklärt der Reiseprofi. „Ungebrochen – nicht nur im

Winter – ist als überaus beliebtes Reiseziel nach wie vor Thailand mit seinen Traumstränden und den gastfreundlichen Thais.

Frühbuchervorteile nutzen – Traumreise buchen – wichtiger denn je

„Unsere Empfehlung für alle Reiselustigen ist ganz klar: Nutzen Sie Frühbuchervorteile“, so Daniel Bastian. Besonders für Kreuzfahrten lohnt die frühzeitige Entscheidung, denn dann haben Reisende immer die besten Chancen auf beste Preise. Es wird immer wichtiger, die Hilfe der Reiseprofis zu nutzen und auch unter den geänderten Rahmenbedingungen die optimale Planung und Durchführung der Traumreise, der Fernreise, der Rundreise, des Kurzurlaubs, des Städtetrips, der Kreuzfahrt oder einfach nur des Ausflugs sicherzustellen und somit ist es umso wichtiger früh zu buchen. Fast alle Reisen werden teurer je länger man mit einer Buchung wartet. Gerade bei den steigenden Preisen ist daher Frühbuchen das Mittel der Wahl.

Urlaub von Anfang an

Dabei beginnt der Urlaub schon mit dem Betreten des Reisebüros. Man fühlt sich augenblicklich wohl

und gut aufgehoben. Die Kompetenz aus über 20 Jahren Berufserfahrung spiegelt sich in allem wider, was Daniel Bastian, seine Frau Melanie Bastian und Nadja Aldekamp im Interesse der Kunden und ihrer Reisewünsche in die Tat umsetzen. „Geht nicht, gibt's nicht“, ist nur eines der Mottos bei den Reiseprofis im Reisebüro Estrellitas.

Service ist alles – mit Estrellitas einen echten Mehrwert erhalten

„Bei uns wird nach wie vor der Servicegedanke großgeschrieben und der Kunde steht immer an erster Stelle. „Wir bieten mindestens die gleichen Preise wie das Internet. Aber wir bieten unseren Kunden darüber hinaus durch unsere serviceorientierte, kostenfreie Beratung mit ausführlicher Angebotserstellung, interessanten Insidertipps oder das

Online Check-In-Verfahren einen echten Mehrwert“, bekräftigt Daniel Bastian die Leistungsfähigkeit seines Reisbüros. Auch bei Unstimmigkeiten und Reklamationen werden die Kunden nicht im Regen stehen gelassen. „Wir kümmern uns um alles, von Anfang an und sind für unsere Kunden immer ein verlässlicher Ansprechpartner. Ich kann nur jedem empfehlen seinen Urlaub im Reisebüro zu buchen“.

Denn sicher ist sicher!

Online gibt es oft versteckte Fallstricke, die den Urlaub zum Desaster oder einer unabsehbaren Kostenfalle machen können. Nur im Reisebüro hat man auch die hundertprozentige Garantie eine richtige Pauschalreise zu bekommen. Denn die Pauschalreise ist der Goldstatus der Reisebranche. Nur wer pauschal bucht, hat alle

Vorteile und Rechte. So sind zum Beispiel die Kosten bei einer Insolvenz des Reiseveranstalters abgesichert, ebenso bei amtlichen Reisewarnungen und vieles mehr. Wer online auf vermeintliche Lockangebote hereinfällt, hat in den meisten Fällen das Nachsehen, wenn er am Ende plötzlich nicht mehr umbuchen kann, keinen Transfer, keinen Zug-zum-Flug hat, auf seinen Kosten sitzen bleibt oder bei Krisen nicht nach Hause geflogen wird“, macht sich der Chef stark für einen kompetenten Service und Beratung im Reisebüro.

So geht individuelles Reisen

Ob mit Bahn, Schiff, Flug, Bus oder ganz individuell mit dem PKW, das TUI ReiseCenter ist immer der richtige Ansprechpartner, wenn es darum geht kostenbewusst, komfortabel und vor allem sicher zu reisen und die schönsten Wochen des Jahres zu genießen.

Reisebüro Estrellitas

Brühlstraße 1a
66606 St. Wendel

ab November Bahnhofstraße 17

Telefon (0 68 51) 80 24 14 0

www.estrellitas.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Mi, Do, Fr 09:30 – 12:30
und 14:00 – 18:00 Uhr

Sa 10:00 – 13:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung!



0157-50123237

Daniel Bastian: „Sobald unser Reisebüro durch neue Möbel Ende Dezember sein neues Gesicht bekommt, möchten wir diesen besonderen Schritt gemeinsam mit euch feiern.“

Am Samstag, den 19. Dezember 2026, in der Zeit von 10 bis 13 Uhr, laden wir euch herzlich zu uns in die Bahnhofstraße 17 ein!

Aus Estrellitas wird TUI ReiseCenter.

Gemeinsam mit euch möchten wir auf die schöne, gemeinsame Zeit als Reisebüro Estrellitas und auf das neue Kapitel anstoßen, das nun vor uns liegt. Ab November wird unser Reisebüro umgestaltet und erstrahlt Ende des Jahres anschließend im neuen TUI ReiseCenter Design. Für euch

ändert sich dabei vor allem der Look – nicht die persönliche Betreuung, die ihr von uns kennt und schätzt.

Daniel Bastian bleibt auch weiterhin euer persönlicher Ansprechpartner.

Und ganz wichtig: Auch als TUI ReiseCenter könnt ihr bei uns weiterhin eure Reisen ganz individuell buchen – selbstverständlich nicht nur TUI-Reisen, sondern wie bisher, auch Angebote zahlreicher weiterer Reiseveranstalter.

Neuer Name. Neuer Glanz. Gleiche Leidenschaft fürs Reisen.

Wir freuen uns darauf, diesen neuen Abschnitt gemeinsam mit euch zu beginnen und am 19. Dezember mit euch darauf anzustoßen!“

BEREIT ZUM ABTAUCHEN?

Winter-Frühbucher sparen bis zu **30 %**

FLEX TARIF BUCHBAR

TÜRKISCHE RIVIERA
Seher Sun Palace Resort & Spa *****
Doppelzimmer, All Inclusive z.B. am 09.12.26
7 Nächte inkl. Flug ab Saarbrücken, p. P. ab **€ 465**

ÄGYPTEN
TUI KIDS CLUB
Jaz Bluemarine *****
Doppelzimmer, All Inclusive z.B. am 10.12.26
7 Nächte inkl. Flug ab Frankfurt, p.P. ab **€ 581**

*Gilt für Neubuchungen vom 23.07. bis 22.09.2026 auf ausgewählte Flugpauschalreisen und Nur-Hotel-Buchungen im Reisezeitraum 01.11.2026 bis 30.04.2027. Begrenztes Kontingent, Reisepreise können sich tagesaktuell ändern. Gültig nur für TUI oder airtours

TUI Deutschland GmbH · Karl-Wiechert-Allee 23 · 30625 Hannover

DEN SOMMER VERLÄNGERN

Jetzt noch günstigen Urlaub sichern.

KRETA
Hotel Golden Beach ****
Doppelzimmer, Halbpension z.B. am 23.09.26
7 Nächte inkl. Flug ab Saarbrücken, p. P. ab **€ 689**

MALLORCA
TUI BLUE
Alcudia Pins ****
Doppelzimmer, Frühstück, z.B. am 29.09.26
7 Nächte inkl. Flug ab Saarbrücken, p.P. ab **€ 877**

TUI Deutschland GmbH · Karl-Wiechert-Allee 23 · 30625 Hannover

Tolle Fahrten mit der VHS Illingen



Blumen genießen – ohne Gießen!

Die letztjährige Fahrt der Volkshochschule Illingen zur Féerie Florale nach Alden Biesen in Belgien war offensichtlich ein unvergessliches Erlebnis. Viele freuen sich schon jetzt auf die nächste Ausstellung der Féerie Florale, um, inspiriert und nachhaltig von der floralen Kunst beeindruckt, farbenfrohe Bilder in der Erinnerung speichern zu können.

Um den Bitten der Florophilen nachzukommen, fährt die VHS am 27. September 2026 (Sonntag) wieder zu dieser hochkarätigen Blumenshow, die dieses Jahr unter dem Motto „Reflexionen der Natur“ steht. Prächtige Blumenarrangements werden sowohl in den historischen Parks als auch in den prunkvollen Sälen des Schlosses ausgestellt, um die Besucher mit zauberhaften Überraschungen zu begeistern. Talentierte Blumenkünstler aus Belgien und der ganzen Welt verwandeln die herrschaftliche Anlage in ein internationales florales Kunsterlebnis der besonderen Art.

Die Kosten für diese Fahrt belaufen sich auf einen Pauschalpreis von 86 Euro inklusive Fahrt in einem modernen Reisebus und Eintritt. Die Fahrt wird begleitet durch eine Vertreterin der VHS, der sich Alleinreisende beim Bummel in und um das Schloss gerne anschließen dürfen, so dass auch sie in ein gemeinschaftliches Erlebnis eingebunden werden.

Abfahrt ist um 7 Uhr 30 Uhr auf dem Parkplatz neben der MT Saar-Landhandel

GmbH (ehemals Kiebitzmarkt, Poststr. 11, Illingen). Rückkunft gegen 20 Uhr.

Anmeldungen bitte bei Frau Acar (Volkshochschule Illingen) unter der Telefonnummer 06825/409122 oder unter leyla.acar@illingen.de.

Mit der VHS in die Unterwelt

Die Volkshochschule Illingen startet dieses Jahr am 27. November 2026 (Freitag) zu einem unterirdischen Weihnachtsmarkt.

In mehreren historischen Weinkellern in Traben-Trarbach können Sie - unabhängig vom irdischen Wetter - trocken und wohlt temperiert durch den Mosel-Wein-Nachts-Markt bummeln.

Internationale und nationale Kunsthandwerker präsentieren Geschenkideen; auch regionale und ausländische Spezialitäten, Wein und vieles mehr versprechen ein abwechslungsreiches Angebot, ein stimmungsvolles Ambiente und hoffentlich auch eine Wohlfühl-Stimmung bei unserem Besuch.

Nur für Interessierte wartet ein weiteres Highlight im größten Buddha-Museum Europas unmittelbar am Ufer der Mosel. In einer alten Jugendstil-Weinkellerei bieten ca. 2.000 Buddhas und moderne Multimedia-Installationen einen Überblick über die Kultur des Buddhismus. Der Pauschalpreis dieser Fahrt in Höhe von 53 Euro beinhaltet die Fahrtkosten mit einem komfortablen Reisebus der Fa. Huiwig sowie den Eintrittspreis zum Mosel-Wein-Nachts-Markt. Der Eintrittspreis für das Budda-Museum inklusive Führung beträgt 18 EUR. Planen Sie bitte Selbstversorgung in Ihr Tagesprogramm ein.

Die Fahrt wird von einer Vertreterin der VHS Illingen begleitet, der sich Alleinreisende anschließen können, um auch ein gemeinschaftliches Erlebnis zu haben.

Abfahrt ist um 8 Uhr auf dem Parkplatz neben der MT Saar-Landhandel GmbH (ehemals Kiebitzmarkt, Poststr. 11, Illingen). **Anmeldungen bitte bei Frau Acar (Volkshochschule Illingen) unter der Telefonnummer 06825/409122 oder unter leyla.acar@illingen.de.**



SWITCH CHALLENGE

WIR FÜLLEN EURE VEREINSKASSE AUF!

Macht jetzt mit bei der ultimativen Vereins-Challenge

1.000 € • 500 € • 250 €

Zeigt uns, wie ihr das Thema Wechsel kreativ im Video festhaltet und macht mit.

#switchNK

ALLE INFOS **HIER**

Sparkasse Neunkirchen

25 Jahre Illipse – Kulturforum Illingen

Ein Vierteljahrhundert Kultur, Begegnung und Begeisterung

26. September 2026 · 18 Uhr Einlass · 19 Uhr Beginn · Illingen

Seit 25 Jahren ist die Illipse ein lebendiger Treffpunkt für Kultur, Kreativität und Gemeinschaft in Illingen. Was einst als Veranstaltungsstätte begann, hat sich zu einem kulturellen Mittelpunkt der Region entwickelt, mit Konzerten, Shows, Vereinsveranstaltungen und unzähligen besonderen Momenten, die Generationen miteinander verbinden.

Dieses besondere Jubiläum wird am 26. September 2026 um 19 Uhr mit einem abwechslungsreichen Festprogramm gefeiert, das die Vielfalt und Lebendigkeit eines Vierteljahrhunderts Veranstaltungsarbeit widerspiegelt. Bereits um 18 Uhr erwartet Sie ein Sektempfang.

Musikalische Begleitung durch Steffen Jung:

Der saarländische Singer-Songwriter Steffen Jung prägt den Abend mit seinen authentischen Texten und eingängigen Melodien. Bekannt für seine Fähigkeit, große Gefühle in moderne Pop-Arrangements zu verpacken, ist er die perfekte Besetzung, um den emotionalen Bogen dieses Jubiläums zu spannen.

Magie mit Maxim Maurice:

Er ist ein langjähriger Weggefährte der Illipse und schafft es seit Jahren, den Saal bis auf den letzten Platz zu füllen. Der preisgekrönte Magier präsentiert exklusive Ausschnitte aus seinem aktuellen Zauberprogramm und wird das Publikum mit Illusionen zum Staunen bringen, die die Grenzen der Realität sprengen.

LED-Show der Extraklasse – Urban Movement Studio:

Aus Frankfurt reist das Urban Movement Studio an. Die Tanzgruppe ist bekannt für ihre innovativen Choreografien, die moderne Urban-Dance-Elemente mit spektakulärer LED-Technologie verschmelzen. Eine visuelle Performance, die den Geist der Illipse – modern, dynamisch und leuchtend – perfekt verkörpert.

Ergänzt wird das Programm durch weitere abwechslungsreiche Beiträge, die das Jubiläum zu einem besonderen Erlebnis für Gäste jeden Alters machen. Musik, Show und besondere Überraschungsmomente sorgen für einen festlichen Abend voller Emotionen.

Ein starkes Zeichen der regionalen Verbundenheit setzt die Illipse mit einer besonderen Geste.

Der vollständige Erlös aus dem Ticketverkauf wird an die Illinger Stiftung für Bürger gespendet. Der komplette Ticketpreis

kommt ohne Abzüge der Stiftung zugute und unterstützt soziale sowie gemeinnützige Projekte in Illingen.

Mit dem 25-jährigen Bestehen blickt die Illipse-Kulturforum Illingen nicht nur stolz auf eine erfolgreiche Geschichte zurück,

sondern auch mit Zuversicht in die Zukunft, auf viele weitere Jahre voller Kultur, Begegnung und gemeinsamer Erlebnisse.

Illipse KULTURFORUM ILLINGEN
2001 - 2026

25 JAHRE KUNST ✦ KULTUR ✦ MUSIK & EMOTIONEN

SAMSTAG, 26. SEPTEMBER 2026
EINLASS: 18:00 UHR • BEGINN: 19:00 UHR

- ✦ Seit 25 Jahren entstehen Momente voller Kultur, Begegnungen und Emotionen.
- ✦ Zum Jubiläum erwartet Sie ein Abend, der all das vereint und noch mehr.
- ✦ Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit vielen besonderen Showacts.

Steffen Jung ✦ Maxim Maurice ✦ LED-Tanzshow ✦ Special Guests

Illipse - Kulturforum Illingen • Burgweg 4 • 66557 Illingen • Tel. 06825-409 220 • www.illipse.de

www.illipse.de [illipse.illingen](#) [illipse.illingen](#) [illipse.illingen](#)

Urban Movement Studio
LED-TANZSHOW

Maxim Maurice
MAGIE

Steffen Jung
SINGER-SONGWRITER

QR Code: Tickets gibt es bei allen Ticket-Regional VVK-Stellen und online unter www.illipse.de

Der gesamte Eintritt wird an die Illinger Stiftung für Bürger gespendet.
10 € Eintritt - 100% Spende

E-Bike-Sicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren



Eine Teilnehmerin durchfährt den Parcours und erhält dabei Anweisungen von der Seitenlinie. Die Polizeibeamten haben den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wertvolle Tipps mit auf den Weg gegeben.
Foto: Gemeinde Eppelborn / Schikofsky

„Sicher unterwegs mit dem E-Bike“, unter diesem Motto fand kürzlich ein E-Bike-

Sicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren auf dem Schulhof der Grund-

schule Eppelborn statt. Das Angebot wurde vom Seniorenbüro der Gemeinde Eppelborn gemeinsam mit der Präventionsstelle der Verkehrspolizei des Saarlandes organisiert und war mit zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmern bereits im Vorfeld vollständig ausgebucht.

Bei bestem Wetter erwartete die Seniorinnen und Senioren ein abwechslungsreicher und praxisorientierter Nachmittag. Die engagierten Polizeibeamten der Präventionsstelle vermittelten zahlreiche wertvolle Tipps rund um das sichere Fahren mit dem E-Bike. Auf verschiedenen Parcours konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Fahrverhalten und ihre Geschicklichkeit unmittelbar in der Praxis erproben. Geübt wurden unter anderem sicheres Anfahren, richtiges Bremsen, Kurvenfahren und weitere typische Situationen aus dem Verkehrsalltag. Dass man für ein E-Bike-Sicherheitstraining nie zu alt ist, bewies eindrucksvoll die älteste Teilnehmerin: Mit 79 Jahren meisterte sie die Übungen sicher und mit viel Freude. Auch der Vorsitzende des Seniorenbeirates der Gemeinde, Hans Schmidt, nahm selbst mit seinem E-Bike am Training teil.

Neben dem wichtigen Thema Verkehrssicherheit kam auch der gemeinsame Spaß nicht zu kurz. Es wurde viel ausprobiert, gelacht und sich über die eigenen Erfahrungen mit dem E-Bike ausgetauscht. Am Ende waren sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einig: Die Teilnahme hat sich gelohnt.

„Wir freuen uns sehr, dass unser Seniorenbüro gemeinsam mit der Verkehrspolizei des Saarlandes ein so wichtiges und zugleich unterhaltsames Angebot auf die Beine gestellt hat und dieses auf eine so große Resonanz gestoßen ist“, freut sich Andreas Feld, Bürgermeister der Gemeinde Eppelborn.

Aufgrund des großen Interesses und der positiven Rückmeldungen soll es bereits im Herbst eine weitere Veranstaltung dieser Art geben.

Ein herzliches Dankeschön gilt der Verkehrspolizei des Saarlandes und insbesondere den engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Präventionsstelle für die kompetente Durchführung sowie die vielen praktischen und wertvollen Tipps.

Italienisches Lebensgefühl mitten in Dirmingen: Notte Italiana sorgte für beste Sommerstimmung

„La Dolce Vita“ mitten in Dirmingen: Bei bestem Sommerwetter wurde am vergangenen Freitag, dem 14. August, die diesjährige Notte Italiana im Brühlpark gefeiert. Aufgrund der Sanierungsarbeiten am Eppelborner Marktplatz fand die beliebte Veranstaltung erstmals nicht in Eppelborn statt. Das tat der Veranstaltung aber keinen Abbruch, denn rund 1.000 Besucherinnen und Besucher fanden den Weg nach Dirmingen und verbrachten dort gemeinsam einen stimmungsvollen Abend voller italienischer Musik, kulinarischer Spezialitäten und mediterraner Lebensfreude.

Offiziell eröffnet wurde die Notte Italiana durch Bürgermeister Andreas Feld gemeinsam mit dem Dirminger Ortsvorsteher Frank Klein und Giacomo Santalucia, dem Vorsitzenden des Deutsch-Italienischen Bildungs- und Kulturinstituts. Gemeinsam begrüßten sie die zahlreichen Gäste und läuteten damit einen Abend unter italienischer Flagge ein.

An den verschiedenen Ständen konnten sich die Besucherinnen und Besucher ku-

linarisch durch Bella Italia probieren. Frisch zubereitete Pizza und Pasta, Arancini, italienisches Gebäck, Trüffelspezialitäten, ausgewählte Weine und viele weitere Leckereien sorgten für ein vielfältiges Angebot und machten die Notte Italiana zu einer kulinarischen Reise in den Süden.

Für die passende musikalische Begleitung sorgte ein abwechslungsreiches Programm mit italienischen Klassikern, modernen Italo-Hits und Partyklassikern. Die Band „Vulcano“ brachte den Klang Italiens in den Brühlpark und versetzte das Publi-

kum in beste Urlaubs- und Partystimmung. Es wurde gesungen, getanzt und gemeinsam gefeiert.

Das sommerliche Wetter tat sein Übriges: Bei angenehmen Temperaturen und bester Stimmung genossen die Gäste bis in die Nacht hinein das italienische Lebensgefühl. Die Notte Italiana 2026 zeigte auch in diesem Jahr wieder, wie sehr Musik, gutes Essen und gemeinsames Feiern Menschen zusammenbringen können – ganz nach italienischer Lebensart: „La Dolce Vita“ mitten in Dirmingen.



Mehr Platz zum Spielen und Toben in Bubach



Der erweiterte Spielplatz wird seit Fertigstellung rege genutzt. Auch Bürgermeister Feld hat es sich nicht nehmen lassen bei der offiziellen Übergabe etwas mitzumischen..

Foto: Gemeinde Eppelborn / Mayer

In den vergangenen Jahren ist das Wohngebiet „Auf Wacken“ in Bubach weiter gewachsen und bietet heute vielen Familien mit Kindern ein neues Zuhause. Passend dazu wurde nun auch der bestehende Spielplatz am Ende der Hans-Groß-Straße erweitert und offiziell eröffnet.

Der ursprüngliche Spielplatz war vor allem auf kleinere Kinder ausgerichtet und bietet unter anderem eine Kriechröhre mit Rutsche, eine Doppelschaukel und einen Sandkasten. Mit der Erweiterung ist nun auch ein attraktives Angebot für die schon etwas größeren Kinder hinzugekommen.

Auf einer rund 135 Quadratmeter großen, neu hergestellten Spielfläche finden sich künftig zwei Skaterbänke, eine Basketballanlage sowie eine Teqball-Platte. Außerdem wurde die bestehende Zaunanlage um rund zwölf Meter erweitert. Damit ist

ein vielseitiger Treffpunkt entstanden, der Bewegung, Sport und gemeinsames Spielen miteinander verbindet.

Die Arbeiten wurden von der Firma Gabler Garten- und Landschaftsbau GmbH aus Dirmingen unter der Leitung von Heiko Gabler ausgeführt. Insgesamt hat die Gemeinde Eppelborn rund 24.500 Euro in die Erweiterung investiert.

Bei der offiziellen Eröffnung übergab Bürgermeister Dr. Andreas Feld gemeinsam mit Ortsvorsteher Sebastian Michel den erweiterten Spielplatz nun symbolisch an die Kinder der Wohnsiedlung. Bürgermeister Feld bedankte sich insbesondere bei den zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bauverwaltung, die das Projekt gemeinsam mit der Firma Gabler umgesetzt haben.

„Ein Spielplatz direkt vor der Haustür ist



Auf dem erweiterten Spielplatz in Bubach können künftig Körbe geworfen und Aufschläge geübt werden.

Foto: Gemeinde Eppelborn / Mayer

für Familien ein großer Gewinn. Gerade wenn Kinder größer werden, ist es schön, wenn sie sich in ihrem Wohngebiet treffen und gemeinsam Zeit verbringen können – zunächst mit den Eltern und später auch ganz selbstständig“, betonte Bürgermeister Feld.

Gerade in dem stark gewachsenen Wohngebiet mit vielen jungen Familien dürfte die Erweiterung deshalb auf große Begeisterung stoßen. Der Bürgermeister wünschte den Kindern viel Freude beim Spielen, Sporttreiben und Toben auf dem neuen Platz.



4. Eppelborner MarktGenuss

& verkaufsoffener Sonntag
von 13-18 Uhr

4. OKTOBER 2026

11-18 UHR

AM GÜTERBAHNHOF

Mit vielen
Leckereien
aus der
Region!

GEMEINDE
EPELBORN

Neue levo-Lieblingsbank lädt in Humes zum Verweilen ein



In Humes gibt es seit Kurzem einen neuen Lieblingsplatz zum Verweilen: Am Weg zur

Marienkapelle wurde eine weitere levo-Lieblingsbank offiziell übergeben. Hoch

oben gelegen, bietet sie Spaziergängerinnen und Spaziergängern nicht nur eine Möglichkeit zum Ausruhen, sondern auch einen wunderschönen Ausblick über die Landschaft und die Heimat.

Zur offiziellen Übergabe kamen Bürgermeister Dr. Andreas Feld, der Humeser Ortsvorsteher Uwe Ziegler und Saskia Schmidt von der levoBank zusammen. Für einen besonders stimmungsvollen Rahmen sorgte der Fanfarenzug der Kolpingfamilie Humes. Mit gleich zwei Ständchen verlieh er der Übergabe einen feierlichen Charakter und zum Schluss wurde die Bank auch noch feierlich „getauft“.

Möglich wurde das Projekt durch das Zusammenspiel verschiedener Beteiligten. Die Familie Uhrhan vom Marienhof stellte das Grundstück für den neuen Sitzplatz zur Verfügung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung kümmerten sich um die Herrichtung des

Fundaments, während die levoBank die Bank bereitstellte.

Den Anstoß für die neue Lieblingsbank gab Georg Schwarzkopf von der Kolpingfamilie Humes, der bei der Übergabe natürlich auch dabei war. Er hatte sich im Rahmen der Aktion um eine levo-Lieblingsbank beworben und damit die Idee für diesen besonderen neuen Rastplatz in Humes eingebracht.

„Ich freue mich, dass wir mit der neuen Bank einen so schönen Platz zum Innehalten schaffen konnten. Mein Dank gilt allen, die zur Umsetzung beigetragen haben“, betonte Bürgermeister Dr. Andreas Feld bei der Übergabe.

Nun lädt die neue levo-Lieblingsbank dazu ein, eine kleine Pause einzulegen, durchzuatmen und den schönen Ausblick über Humes und die umliegende Landschaft zu genießen.

Marktschreier sorgen für hanseatisches Flair in Eppelborn

Drei Tage lang lag ein Hauch von Hamburger Fischmarkt über Eppelborn. Von Freitag, 21. August, bis Sonntag, 23. August, machten die bekannten Marktschreier der

Marktschreier-Gilde Station am Güterbahnhof und lockten mit ihren kräftigen Stimmen, jeder Menge Humor und zahlreichen Angeboten viele Besucherinnen und

Besucher an. Zum Auftakt am Freitagvormittag fand das traditionelle Marktschreier-Frühstück statt. Bereits um 11 Uhr war der Festplatz gut besucht. Auch Bürgermeister Andreas Feld war zur Eröffnung vor Ort und begrüßte, gemeinsam mit Sebastian Michel, Jürgen Nürnberger und Uwe Ziegler die Marktschreier herzlich in Eppelborn.

Für ordentlich Stimmung sorgten die wortgewandten Händler auf ihren Lkw-Ladeflächen. Ob der Watturm mit seinen legendären „Küstenlummeln“, der Aal-Hinnerk mit Räucherfisch, Käthe Kabeljau mit Bakfisch, Nudel-Kiri mit italienischen Teigwaren, Schoko-Uwe mit seinem süßen Sortiment oder Käse-Mey mit einer großen Auswahl an Käse – jeder Marktschreier setzte auf seine ganz eigene Mischung aus Verkaufstalent, Wortwitz und lauten Sprüchen.

Die Besucherinnen und Besucher ließen sich gerne auf das Spektakel ein. Unterhaltsame Wortgefechte und spontane Showeinlagen sorgten für viele Lacher, während gleichzeitig ganze Tüten voller Wurst, Käse, Fisch, Nudeln und Süßigkeiten den Besitzer wechselten. Dabei lockten die Händler mit besonderen Angeboten und lautstark angepriesenen Schleuderpreisen.

Neben den Marktschreiern bot die Veranstaltung auch in diesem Jahr ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm. Auf dem Krammarkt konnte nach Herzenslust gestöbert werden, während verschiedene Imbissstände von Currywurst bis Fisch-



brötchen für das leibliche Wohl sorgten. Im Biergarten konnten die Besucherinnen und Besucher das bunte Treiben gemächlich verfolgen

Dass die Marktschreier Eppelborn mittlerweile fest in ihren Veranstaltungskalender aufgenommen haben, kommt nicht von ungefähr: Von rund 40 Stationen in ganz Deutschland ist Eppelborn die einzige Station der Marktschreier-Gilde im Saarland. Entsprechend groß war die Freude darüber, dass die Veranstaltung erneut zahlreiche Menschen aus Eppelborn und darüber hinaus anlockte.

Mit ihrem besonderen Mix aus Markt, Unterhaltung und kulinarischen Angeboten haben die Marktschreier auch in diesem Jahr wieder für ein außergewöhnliches Wochenende in Eppelborn gesorgt – lautstark, unterhaltsam und mit einer guten Portion hanseatischem Charme.



14. Merchweiler Oktoberfest mit Familien- und Seniorentag am Sonntag, 27. September 2026



„Die Mega Wiesn im Saarland“ kehrt zurück – vom 25. September bis 3. Oktober 2026 auf dem Festplatz Merchweiler. Seit dem Start im Jahre 2011 hat sich

das Merchweiler Oktoberfest unter Regie der Alm Event Gastro GmbH zum größten Volksfest der Region entwickelt, mit unterhaltsamem Programm, tradi-

tionellen Schmankerl und Top-Partystimmung im großen Festzelt.

Bei den Abendveranstaltungen ist immer Einlass ab 18:00 Uhr, Beginn der Veranstaltung ab ca. 19:00 Uhr. Es erwarten Sie am Freitag, 25.09.2026, Lorenz Büffel und Frontal – Party Pur, am Samstag, 26.09.2026 Isi Glück und die Kamelle Kapelle, Freitag, 02.10.2026 Mickie Krause und die Konsorten und abschließend am Samstag, 03.10.2026 Almklaus und Krachleder.

Geboten wird musikalische Vielfalt von Schlagern über Partyhits bis hin zu Traditionellem.

Fürs leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Weißwürste, Schnitzel, Leberknödel und auch vegetarische Schmankerl wie Käsespätzle, Obazda, Brezn aus der Zelt-

küche und vieles mehr an den Essensständen vorm Zelt.

Familien- & Seniorentag am Sonntag, 27.09.2026

10 Uhr: Ökumenischer Gottesdienst

AB 11:00 Uhr: Musikverein Trulben

AB 12:00 Uhr: Zünftiger Mittagstisch

Rahmenprogramm mit Karnevalsvereinen aus der Region & Musikprogramm mit Schaumberg Brass

Ab 15:00 Uhr lädt die Gemeinde Merchweiler ihre **Seniorinnen und Senioren zu Kaffee und Kuchen ein**. Für die Ausgabe der Gutscheine halten Sie bitte ihren Personalausweis bereit, es wird stichprobenartig die Herkunft aus der Gemeinde Merchweiler geprüft.

Eintritt frei !!!

Tanzen im Kuppelsaal



Am Sonntag, 6. September, 16:00 Uhr, beginnt die Herbst/Winter Saison mit dem „Tanztee im Kuppelsaal“ zu Kaffee und hausgemachtem Kuchen.

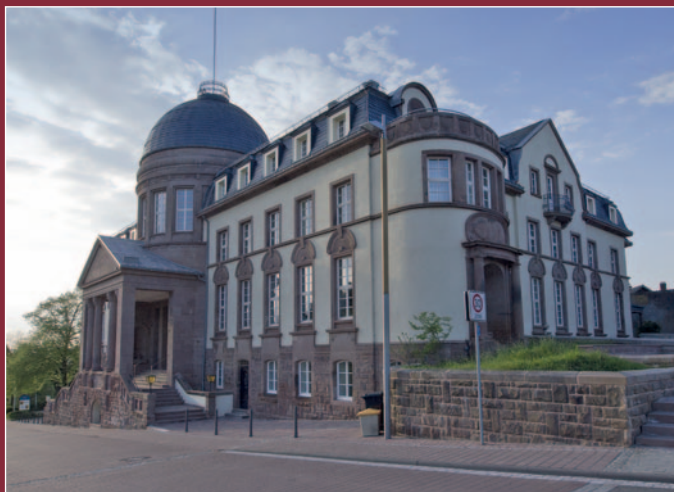
Ob Oldies, Swing oder aktuelle internationale Hits, für jedes Tänzerherz ist etwas dabei. Infos und Platzreservierung bei Lena Hartmann unter 0151 529 016 70. Anmeldung erwünscht. Weitere Termine für den Tanztee sind jeweils Sonntag, 16 Uhr, 20.09., 04.10., 18.10., 06.12.2026.

Am Freitag, 18. September, starten die Abendveranstaltungen mit der Fox- und Schlagertanznacht ab 19 Uhr.

Die Tanznacht, verfeinert mit den besten Rock'n'Roll-, Standard- und Latein-Hits. Eine fantastische Tanznacht im perfekt ausgeleuchteten historischen Kuppelsaal mit Holzboden zum Tanzen. 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. Sitzplatzreservierungen bei Lena 0151 52901670 nach Ticketkauf möglich. Tickets bei eventfrog.de und beim Kulturamt der Gemeinde Merchweiler, 06825 955 220.

Wir freuen uns auf euch... Die Gemeinde Merchweiler und das Saarlorlux Eventteam



100 Jahre Rathaus Wemmetsweiler

Zum Tag des offenen Denkmals am 13. September 2026 bietet die Gemeinde Merchweiler Führungen im Rathaus Wemmetsweiler an.

Die Führungen beinhalten geschichtliche und architektonische Informationen zum Gebäude.

Die ca. einstündigen Führungen starten um 14:00 Uhr und um 16:00 Uhr.

Anmeldungen erbeten unter kulturamt@merchweiler.de oder telefonisch unter 06825 955 220.

Lesung: Geschichten Bühne

Die Geschichten Bühne geht in die nächste Runde – und diesmal gibt es einen besonderen Veranstaltungsort: Die Lesung findet am Donnerstag, 17. September 2026 um 18:00 Uhr im Ratssaal der Gemeinde Schiffweiler im Rathaus statt.

Zu Gast ist diesmal der Schiffweiler Autor und Mitorganisator der Geschichten Bühne Andreas Dörr. Er stellt seine neue Novelle „Syndrom der Gewalt“ vor. Dabei gibt er Einblicke in sein neues Buch und nimmt die Gäste mit in die Geschichte.

In seinem Buch beschäftigt sich Andreas Dörr mit großen und zugleich sehr menschlichen Fragen: Schuld, Reue und Vergebung. Als Ausgangspunkt dient ihm das reale Schicksal der US-Amerikanerin Karla Faye Tucker, die wegen zweifachen Mordes zum Tode verurteilt wurde. Während ihrer Zeit im Todestrakt vollzog sie eine tiefgreifende Wandlung zum Christentum und zeigte Reue. Ihre Hinrichtung im Jahr 1998 sorgte weltweit für Diskussionen.

Andreas Dörr erfuhr bereits Ende 1997 von ihrem Schicksal. Mit „Syndrom der Gewalt“ möchte er jedoch keine klassische Biografie und auch keinen Tatsachenroman erzählen. Vielmehr nutzt er die Form der Novelle, um sich mit den Abgründen der menschlichen Seele auseinanderzusetzen und Fragen aufzuwerfen, die uns alle beschäftigen können: Was ist gerecht? Kann ein Mensch sich wirklich verändern? Was bedeutet Vergebung? Und wie viel Menschlichkeit kann selbst an den dunkelsten Orten bestehen bleiben?

Dabei möchte der Autor keine fertigen Antworten oder moralischen Urteile liefern. Sein Anliegen ist es vielmehr, die Leserinnen und Leser zum Nachdenken und zur eigenen Auseinandersetzung mit Schuld, Gerechtigkeit und Menschlichkeit anzuregen.

Die Schirmherrschaft übernimmt Roland Theis.



Im Anschluss an die Lesung bleibt natürlich noch Zeit für Gespräche, einen Austausch mit dem Autor und einen gemütlichen Ausklang des Abends. Für das leibliche Wohl sorgt wieder die traditionelle Currywurst, die im Eintrittspreis bereits enthalten ist.

Ob begeisterte Leserate oder einfach neugierig auf einen unterhaltsamen Abend – bei der Geschichten Bühne sind alle herzlich willkommen.

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Abend mit einer spannenden Lesung und guten Gesprächen.

Gemeinde Schiffweiler reagiert konsequent auf interne Unregelmäßigkeiten

Interne Kontroll- und Compliance-Strukturen greifen – rechtliche Schritte werden geprüft

Die Gemeinde Schiffweiler hat einen leitenden Mitarbeiter des gemeindlichen Bauhofs vorläufig vom Dienst freigestellt. Hintergrund sind intern festgestellte Unregelmäßigkeiten, die derzeit umfassend aufgearbeitet und rechtlich geprüft werden.

Nach Bekanntwerden erster Auffälligkeiten hat die Gemeindeverwaltung unverzüglich reagiert und die notwendigen internen Prüfungen eingeleitet. Darüber hinaus wurden sämtliche derzeit vorliegenden Erkenntnisse zur rechtlichen Bewertung an einen von der Gemeinde beauftragten Rechtsanwalt übergeben. Auf Grundlage dieser Prüfung werden die wei-

teren arbeits-, dienst- und gegebenenfalls strafrechtlich erforderlichen Schritte eingeleitet.

Mit Rücksicht auf das laufende Verfahren sowie die Persönlichkeitsrechte der betroffenen Personen kann die Gemeinde zum gegenwärtigen Zeitpunkt keine weitergehenden Angaben zu einzelnen Vorwürfen, beteiligten Personen oder einer möglichen Schadenshöhe machen.

Bereits nach den Ereignissen im September 2024 hatte die Gemeinde Schiffweiler ihre internen Strukturen und Kontrollmechanismen umfassend überprüft und weiterentwickelt. In diesem Zusammenhang wurde unter anderem eine Compli-

ance-Stelle eingerichtet. Arbeits- und Kontrollprozesse wurden optimiert und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für mögliche Unregelmäßigkeiten sowie den verantwortungsvollen Umgang mit kommunalem Eigentum und öffentlichen Mitteln sensibilisiert.

Die nun bekannt gewordenen Vorgänge wurden auch aufgrund dieser weiterentwickelten Strukturen frühzeitig erkannt und unmittelbar aufgegriffen.

„Die Maßnahmen, die wir in den vergangenen beiden Jahren umgesetzt haben, dienen genau dem Zweck, Unregelmäßigkeiten frühzeitig zu erkennen und konsequent darauf reagieren zu können. Sobald

entsprechende Hinweise vorliegen, schauen wir genau hin und handeln. Dabei gibt es für uns keine Sonderbehandlung – unabhängig von Funktion oder Position“, erklärt Bürgermeister Cedric Jochum.

Die Gemeinde Schiffweiler wird die weitere Aufklärung konsequent unterstützen, die erforderlichen Konsequenzen ziehen und mit den zuständigen Behörden zusammenarbeiten.

Sobald belastbare Erkenntnisse vorliegen und eine Veröffentlichung rechtlich möglich ist, wird die Gemeinde über den weiteren Sachstand informieren.

Termine in der Gemeinde Schiffweiler bis zum Jahresende

- **18. September:**
Nacht des Weihers am Itzenplitzer Weiher
- **30. September:**
Geschichten Bühne in der Lindenstube in Stennweiler
- **15. Oktober:**
Leseherbst mit den Mörderischen Schwestern _Lindenstube in Stennweiler
- **22. Oktober:**
Leseherbst mit Angelika Lauriel in der Lindenstube in Stennweiler
- **24. & 25. Oktober 2026:**
Hobby- und Kunsthandwerkermarkt in der Klinkenthalhalle in Landsweiler-Reden
- **7. November:**
Gospel meets Opera im Bürgerhaus in Heiligenwald
- **14. November 2026:**
Buchmesse in der Klinkenthalhalle in Landsweiler-Reden
- **28. & 29. November:**
Weihnachtsmarkt in Stennweiler
- **3. Dezember:** Kinderkino in der Mühlbachhalle
- **12. Dezember:** Weihnachten auf dem Striet



Redener Erlebnistage 2026: Natur entdecken, erleben und gemeinsam Spaß haben

Familienfest auf dem Haldenplateau des Erlebnisortes Reden am 5. und 6. September – Eintritt frei



Ein Wochenende voller Natur, Abenteuer und gemeinsamer Erlebnisse erwartet Familien am 5. und 6. September bei den Redener Erlebnistagen 2026. Bereits zum fünften Mal laden der Zweckverband Erlebnisort Reden und die proWIN pro nature Stiftung zu dem beliebten Familienfest auf das Haldenplateau der Bergehalde im Erlebnisort Reden ein.

Unter dem Motto „Natur erleben und entdecken“ verwandelt sich das Plateau an beiden Tagen in eine abwechslungsreiche Erlebniswelt für kleine und große Entdecker. Zwischen heimischen Tieren, spannenden Erlebnisstationen und zahlreichen Mitmachangeboten gibt es viel zu entdecken. Dabei steht das spielerische Lernen im Mittelpunkt: Kinder und Erwachsene können ausprobieren, fühlen, beobachten, Fragen stellen und die Natur aus ganz unterschiedlichen Perspektiven kennenlernen.

Zahlreiche Aussteller und Vereine sorgen mit viel Engagement für ein abwechslungsreiches Programm. Von kreativen Bastelangeboten mit Naturmaterialien über Boden- und Gesteinsaktionen, Vogelquiz und Fühlstationen bis hin zu Informationen über Igel, Eichhörnchen und Insekten reicht die Palette. Ein Bienenschauwagen, Kerzen drehen, das Basteln von Insektenröcken, Eselstreicheln und Schnupperbogenschießen bieten zusätzliche Möglichkeiten, Natur hautnah zu erleben.

Auch für die jüngsten Besucher gibt es jede Menge zu entdecken. Eine Hüpfburg, Kinderschminken, Glitzertattoos, Riesen-Seifenblasen, Kinder-Tanz und offene Spielangebote sorgen für Unterhaltung. Walking Acts als Feen, Fuchs und Drache sind auf dem Gelände unterwegs und laden die Besucher zum Mitmachen und

Staunen ein. Kreativangebote wie das Basteln von Hüten aus Zeitungen, Lesezeichen oder das Bemalen von Tierfiguren runden das Kinderprogramm ab. Ein besonderes Angebot erwartet kleine Bücherfans: An einem Stand können selbst geschriebene Kinderbücher entdeckt werden. Eine Schnitzeljagd, Fühlboxen mit Waldmaterialien und kleine Mutmacher in Form von Edelsteinherzen und Anhängern machen den Besuch zu einem besonderen Erlebnis.

Auch Themen wie gesunde Ernährung, naturnahes Gärtnern und der Schutz heimischer Tiere spielen eine wichtige Rolle. So erfahren Besucher beispielsweise Wissenswertes über igelfreundliche Gärten und Igelhäuser oder können bei einem interaktiven Futter-Quiz ihr Wissen über Igel testen.

Auch für das leibliche Wohl ist an beiden Tagen gesorgt: Bei Alm Food gibt es unter anderem Crêpes, Eis, Pommes und Würstchen. Ergänzt wird das Angebot durch frische Obst- und Gemüse-Snacktüten von Gastro & Event Service Alt.

Programmzeiten:

Samstag, 5. September 2026, von 14.00 bis 19.00 Uhr

Sonntag, 6. September 2026, von 10.00 bis 17.00 Uhr

Der Eintritt zu den Redener Erlebnistagen ist an beiden Tagen kostenfrei. Bequem mit dem Alm Shuttle aufs Haldenplateau: Wer den Aufstieg zum Haldenplateau spannt zurücklegen möchte, kann den Alm Shuttle nutzen. Dieser fährt am Samstag zwischen 13.30 Uhr und 19.30 Uhr und am Sonntag zwischen 9.30 und 18.00 Uhr und bringt Besucher für 2 Euro pro Person und Fahrt sicher hinauf und wieder zurück. Kinder unter zwölf Jahren fahren kostenlos



mit. Eine begrenzte Mitnahme von Kinderwagen und Rollstühlen ist ebenfalls möglich.

„Die Redener Erlebnistage sind ein Fest für die ganze Familie. Wir möchten zeigen, wie vielfältig und spannend unsere Natur ist und gleichzeitig einen Ort schaffen, an dem Menschen gemeinsam Zeit verbringen, entdecken und Spaß haben können“, so Eric Schneider, Standortmanager und

Geschäftsführer des Zweckverbandes Erlebnisort Reden.

Die Redener Erlebnistage verbinden Naturbildung, Kreativität, Unterhaltung und Begegnung und bieten damit beste Voraussetzungen für ein abwechslungsreiches Familienwochenende im besonderen Ambiente des Erlebnisortes Reden.

Fotos: Carolyn Eppers

Erlebnisort Reden



Imposante Kulisse alter Industriekultur
 Großartiger Panoramablick vom Biergarten der Bergehalde
 Außergewöhnliche Veranstaltungen in einmaliger Atmosphäre
 Sportliche Angebote für aktive Entdecker in der Natur
 Faszinierende Zeitreise mit Dinosauriern und urzeitlichen Abenteuern –
 Erlebnisort GONDWANA – Das Praehistorium



Zweckverband Erlebnisort Reden, Am Bergwerk Reden 10, 66578 Schiffweiler/Landsweiler-Reden

T. +49 (0) 68 21 / 972 92 20, info@erlebnisort-reden.de, erlebnisort-reden.de

Erlebnisort Reden [erlebnisort_reden](https://www.instagram.com/erlebnisort_reden) | Der Erlebnisort Reden ist jederzeit frei zugänglich.

Wassergarten Reden im Wandel: Steiger Gallery startet im September



Der Wassergarten im Erlebnisort Reden © Fabian Hopstädter

Wo die Geschichte des Bergbaus bis heute sichtbar ist, beginnt im September ein neues Kapitel: Mit der Steiger Gallery startet im Wassergarten des Erlebnisorts Reden ein langfristiger Transformationsprozess.

Vom 25. September bis 25. Oktober 2026 verbindet eine vierwöchige Pilotphase zeitgenössische Kunst mit Industriekultur und erprobt neue kulturelle Nutzungen für den Standort. Unterstützt wird das Projekt mit einer Fördersumme in Höhe von 200.000 Euro durch die Staatskanzlei des Saarlandes, sowie weiteren 200.000 Euro durch das Ministerium für Bildung und Kultur. Den öffentlichen Auftakt bildet vom 25. bis 27. September das dreitägige Steiger Gallery Opening.

Ministerpräsidentin Anke Rehlinger:

„Ein Ort des sichtbaren Strukturwandels und der kulturellen Identität unseres Saarlandes unterliegt selbst einem Wandel. Wir wollen die touristische Attraktivität erhalten und steigern und den Erlebnisort Reden und die Strahlkraft im Saarland und über unsere Grenzen hinaus langfristig weiterentwickeln.“

Diese Pilotphase ist weder als einmalige Beispielung noch als abgeschlossenes Ergebnis angelegt. Sie bildet den ersten sichtbaren Schritt eines langfristigen Entwicklungsprozesses des Standortes. Dabei werden neue Nutzungen erprobt, Er-

fahrungen für die weitere Planung gesammelt und zusätzliche Perspektiven einbezogen. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse sollen in die weitere Entwicklung des Wassergartens einfließen. Die Steiger Gallery steht dabei für ein zeitgemäßes Verständnis von Industriekultur: Die Geschichte des Bergbaus und der besondere landschaftliche und architektonische Charakter des Wassergartens bleiben sichtbar. Zugleich eröffnen zeitgenössische Kunst und kulturelle Nutzungen neue Möglichkeiten, den Erlebnisort zu entdecken und zu erleben.

Bildungs- und Kulturministerin Christine Streichert-Clivot:

„Als Bergmannstochter weiß ich: Industrielle Orte sind Teil unserer Identität und verdienen es, auch für kommende Generationen lebendig zu bleiben. Die Steiger Gallery zeigt eindrucksvoll, wie zeitgenössische Kunst diesen Orten neue Perspektiven eröffnet, Vergangenheit und Gegenwart miteinander verbindet und Menschen dazu einlädt, Kultur aktiv zu erleben und mitzugestalten. So entstehen aus ehemaligen Arbeitsorten offene Räume für Begegnung, Kreativität und kulturelle Teilhabe als wichtiger Impuls für die Zukunft unserer Industriekultur.“

Im Mittelpunkt der Pilotphase stehen künstlerische Interventionen im öffentlichen Raum. Gezeigt werden Arbeiten aus

den Bereichen Installation, Skulptur, Mural, Licht-, Medien- und Klangkunst. Sie greifen Themen wie Industriegeschichte, Bergbaukultur, Architektur, Natur und gesellschaftlichen Wandel auf und eröffnen neue Perspektiven auf den Ort.

Welche Künstler:innen beteiligt sind und welche Arbeiten gezeigt werden, wird mit dem vollständigen Programm bekannt gegeben. Den Auftakt bildet vom 25. bis 27. September 2026 das dreitägige Steiger Gallery Opening. Regionale und internationale Beiträge aus Kunst, Musik und Straßentheater, kulinarische Angebote sowie ein Creator Market mit Angeboten aus der Kultur- und Kreativwirtschaft.

Ein begleitender Call for Concepts soll den Entwicklungsprozess für weitere Ideen und Perspektiven öffnen. Das vollständige Programm, die beteiligten Künstler:innen sowie Informationen zu Öffnungszeiten und Teilnahmebedingungen des Calls werden in einer zweiten Pressemeldung und über die digitalen Kanäle der Steiger Gallery veröffentlicht.

Termine im Überblick:

Freitag, 25. September bis Sonntag, 27. September 2026:

STEIGER GALLERY OPENING – Das Kulturwochenende im Wassergarten Reden: Kunst · Musik · Straßentheater · Kulinarik · Creator Market

Freitag, 25. September bis Sonntag, 25. Oktober 2026:

STEIGER GALLERY – Neue Industriekultur

Ort: Wassergarten im Erlebnisort Reden · Am Bergwerk Reden 10 · 66578 Schiffweiler

Über die Steiger Gallery

Die Steiger Gallery ist ein Projekt der Industriekultur Saar GmbH. Finanziert wird das Projekt durch das Ministerium für Bildung und Kultur des Saarlandes und die Staatskanzlei des Saarlandes. Realisiert wird die Steiger Gallery gemeinsam mit dem Zweckverband Erlebnisort Reden, der K8 Institut für strategische Ästhetik GmbH, Prospektiv e. V. sowie der saaris – saarland innovation und standort GmbH, Abteilung Kreativwirtschaft/Dock 11.

Weitere Informationen:

Website: www.steiger-gallery.de

Instagram: [@steiger.gallery](https://www.instagram.com/steiger.gallery)

Anreise und aktuelle Hinweise: www.erlebnisort-reden.de

Allgemeine Informationen zum Veranstaltungsort:

Zweckverband Erlebnisort Reden, Am Bergwerk Reden 10, 66578 Schiffweiler, Telefon 06821 / 972 92 20, www.erlebnisort-reden.de, E-Mail: info@erlebnisort-reden.de

„MAITE ITOIZ & JOHN KELLY“ BEST OF 20 YEARS (ANNIVERSARY TOUR 2026)

Es wird eine wahrhaft magische Reise durch 20 Jahre Musikgeschichte mit einer Auswahl der 20 beliebtesten Songs des Duos – ob als Solokünstler oder mit den Ensembles „Elfenthal“, „The Kelly Family“ oder „Kingdom of Navarre“. Außerdem präsentieren sie vier neue Songs, darunter ihre neue Single sowie ein neues „Best Of“-Album. Eine emotionale Achterbahnfahrt, untermalt von zauberhaften, harmonischen Duetten und Instrumenten wie keltischer Harfe, Cello, Klavier, Gitarren und Weltmusik-Percussion. Lachen, Tränen ... ein unvergessliches Erlebnis für alle, die sich nach Nostalgie sehnen.

2026 ist für Maite Itoiz und John Kelly ein ganz besonderes Jahr: Neben ihrem 20-jährigen Bühnenjubiläum feiern sie zugleich ihr 25-jähriges gemeinsames Bestehen als Ehepaar – eine seltene und berührende Verbindung von künstlerischer und persönlicher Erfolgsgeschichte. Sie sind Freunde seit ihrer Kindheit; als Maite 6 Jahre alt war, sagte sie zu John (14), dass sie ihn eines Tages heiraten würde. 15 Jahre später wurde dies Wirklichkeit. In der Zwischenzeit war Maite eine renommierte Sopranistin und klassische Gitarristin geworden, während John mit „The Kelly Family“ internationale Erfolge feierte. Nun feiern sie in diesem Jahr ihren 25. Hochzeitstag und teilen weiterhin ihre Zuneigung mit dem Publikum durch ihre Musik.

MAITE ITOIZ:

Die aus Navarra stammende Sopranistin, Produzentin und Komponistin Maite Itoiz schloss ihre beiden Karrieren als Opernsängerin und klassische Gitarristin mit mehreren Auszeichnungen ab. Seit 2006 leitet sie ELFENTHAL, eine Symphonic-Rock-Formation, die sie zusammen mit ihrem Mann, dem Sänger John Kelly, gegründet hat. „Tales from the Secret Forest“, ihr erstes Album mit Eigenkompositionen, hielt sich mehrere Wochen in den deutschen Media Control Charts.

JOHN KELLY:

Mitbegründer von „The Kelly Family“ und Mitbegründer der Symphonic-Rock Band „Elfenthal“

In den ersten 8 Jahren der Kelly Family war John Kelly der Frontsänger der Band mit Top Nr. 1-Hits wie z.B. „Who'll come with me“ oder „The Last Rose of Summer“.

Er verkaufte über 25 Millionen Alben und über 2 Millionen Videos und erreichte Millionen von Streams auf allen Plattformen. Im Jahr 2017 feierte John Kelly mit der Kelly Family das umjubelte Comeback. Es folgten bis 2022 mehrere große Tourneen mit über 700.000 Konzertbesuchern.

MAITE ITOIZ – Social Network:

www.facebook.com/maiteitoizofficial

www.instagram.com/maiteitoizofficial

<https://www.youtube.com/@ElfenthalOfficial>

JOHN KELLY – Social Network:

www.facebook.com/johnkellyofficial

www.instagram.com/johnkellyofficial

www.youtube.com/@ElfenthalOfficial

hypertension PROUDLY PRESENTS:

Maite Itoiz & John Kelly

Best of 20 Years Anniversary Tour 2026

Sa, 10.10.2026
NEUNKIRCHEN
Neue Gebläsehalle

hypertension the art of music eventim reservix

Tourneeveranstalter: Hypertension Music-Entertainment GmbH
www.hypertension-music.de • info@hypertension-music.de

Bürgermeister Benjamin Schmidt lädt zum Marktfest und zur Kirmes in Riegelsberg ein!

Buntes Treiben und viel Unterhaltung vom 4. bis 6. September 2026

Auch in diesem Jahr steht dieses Wochenende ganz im Zeichen des Marktfestes in Riegelsberg.

Neben buntem Markttreiben wird beste Unterhaltung geboten und die Riegelsberger Geschäfte laden am verkaufsoffenen Sonntag zum Shoppen ein.

Eröffnet wird das Marktfest am Freitag, 04. September 2026, um 19 Uhr mit dem traditionellen Fassanstich durch Bürgermeister Benjamin Schmidt.

Auf der großen Showbühne wird Krachleder ab 20 Uhr für beste Unterhaltung sorgen.

Am Samstag, 06.09.2026, erstmals auf der Marktfestbühne in Riegelsberg:

„Unter Falscher Flagge“ – Die Toten Hosen (DTH) Tribute Band aus dem Saarland

Der Sonntag startet ab 11.30 Uhr mit einem musikalischen Aperitif und ab ca. 14 Uhr mit einem Flohmarkt vor dem Rathaus.

Bürgermeister Benjamin Schmidt und Ortsvorsteher Heiko Walter werden diesen Tag eröffnen.

Das Blasorchester Riegelsberg hat nicht nur einen Stand auf dem Marktfest, sondern wird auch diesen Aperitif musikalisch gestalten.

Zum musikalischen Abschluss rockt ab 17 Uhr auf der Hauptbühne die Band „Theke 1“.

Das dynamische Akustik-Duo Theke 1 aus Saarbrücken covert mit sechs Instrumenten und vollem Körpereinsatz Klassiker von ABBA über Rage Against the Machine bis zu Britney Spears.

Für das leibliche Wohl ist an allen drei Tagen bestens gesorgt und Special Guest sowie ein bun-

tes Rahmenprogramm sorgen für ein unterhaltsames Wochenende in Riegelsberg.

Die Geschäfte freuen sich am verkaufsoffenen Sonntag auf Ihren Besuch und unsere jungen

Gäste lockt die Riegelsberger Kirmes. Darüber hinaus wird es auf dem Flohmarkt auch einiges zu entdecken geben.

Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit.

Bürgermeister Benjamin Schmidt wünscht allen Besuchern und Besucherinnen viel Vergnügen und gute Unterhaltung beim Marktfest und der Kirmes 2026 in Riegelsberg.



Verkaufsoffener Sonntag & Flohmarkt vor dem Rathaus

MARKT & FEST

BUNTES KIRMESTREIBEN

04.09.-06.09.2026

RIEGELSBERG

...hier ist was los!

WWW.RIEGELSBERG.EU

Special Guest & Bunttes Programm

Mit freundlicher Unterstützung
alcasa elektronik ag

FREITAG

19:00 Fassanstich
20:00 Krachleder



SAMSTAG

21:00
Unter Falscher Flagge
Die Toten Hosen Tribute Show



SONNTAG

Ab 11.30 - Blasorchester Riegelsberg
17:00 Theke 1
Theke 1 (@ThekeEins)

Kurse der vhs Riegelsberg

Vormittagskurs – Sauerkraut selber machen

Mit Kohlhobel und Strunkmesser bearbeiten die Besucher*innen kiloweise Weißkohl, der aus regionalem Anbau in Bio-Qualität erworben wurde. Das Stampfen des geschnittenen Kohls und das Einstreuen von Salz geschehen in Gemeinschaftsarbeit. Der Kohl kommt dazu in große Steintöpfe, Salztöpfe oder Gärtöpfe, die die Teilnehmenden bitte zum Kurs mitbringen. Einige Steintöpfe können auch gegen ein Pfand von EUR 20,00 ausgeliehen werden.

Anmeldung bis 19.9.2026 erforderlich!
Kurs 9792

Referenten: Rainer Feld/Stephan Lehberger

Samstag 26.09.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Hau-
erstr. 32A, Lehrküche – gebührenfrei
10 EUR Materialkosten sind bei der An-
meldung auf folgendes Konto zu überwei-
sen:

Informationsabend zur Bürgerbeteiligung am Windrad „Heusweiler-Hellenhausen“

Die Bürgerenergie Illtal eG (BegL) lädt alle Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Heusweiler sowie alle an der Energiewende im Herzen des Saarlands Interessierten zu einem Informationsabend zur Bürgerbeteiligung am Windrad Heusweiler-Hellenhausen ein. Die Veranstaltung findet am Dienstag, dem 8. September 2026, um 18:30 Uhr im Rathaussaal Heusweiler statt.

Nach einem Grußwort des Heusweiler Bürgermeisters Thomas Redelberger stellt BegL-Vorstandsvorsitzender Tobias Pinkel die Genossenschaft und ihre Projekte kurz vor. Anschließend gibt Sebastian Anschütz vom Projektierer Anschütz Erneuerbare Energien GmbH einen Einblick in das derzeit im Bau befindliche Windrad in Heusweiler-Hellenhausen. Zum Abschluss erläutert Tobias Pinkel die Beteiligungsmöglichkeiten durch den Erwerb von Genossenschaftsanteilen.

Das Windrad in Heusweiler-Hellenhausen soll bis Ende des Jahres mit einer Leistung von 6 MW und einer Gesamthöhe von rund 250 Metern ans Netz gehen. Der Turm ist bereits errichtet. Die Anlage vom Typ ENERCON E-175 EP5 mit einer Nabenhöhe

IBAN: DE88 5905 0101 0220 0279 99 –
Kontoinhaber: Verein für Industriekultur
und Geschichte Köllertal e.V.

Vortrag: Hochsensibilität im Kindesalter – verstehen, begleiten, stärken

Manche Kinder nehmen ihre Umwelt besonders intensiv wahr: Geräusche, Stimmungen oder Veränderungen können sie stärker berühren als andere. Diese erhöhte Empfindsamkeit wird häufig als Hochsensibilität bezeichnet. Für Eltern, pädagogische Fachkräfte und Bezugspersonen stellt sich dabei oft die Frage: Wie erkenne ich hochsensible Kinder – und wie kann ich sie im Alltag gut unterstützen?

Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in das Thema Hochsensibilität im Kindesalter. Es werden typische Merkmale hochsensibler Kinder vorgestellt und häufige Herausforderungen im Familien-, Kita- und Schulalltag besprochen. Gleichzeitig werden Stärken und Ressourcen

hochsensibler Kinder beleuchtet. Inhalte des Vortrags:

- Was bedeutet Hochsensibilität?
- Woran erkennt man hochsensible Kinder?
- Herausforderungen im Alltag (Kita, Schule, Familie)
- Stärken hochsensibler Kinder
- Praktische Tipps für einen unterstützenden Umgang

Kurs 9720 • Dozentin: Marie Frank, systemische Kinder-, Jugend- und Familienberaterin, ADHS-Beraterin

Dienstag 15.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr,
Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 103 – gebührenfrei

Aktionswoche gegen Lebensmittel-Verschwendung: „Zu gut für die Tonne“ – Ist das noch gut oder muss es weg?

Vortrag der Verbraucherzentrale zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung: Die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung geht alle an. 10,8 Millionen Tonnen Lebensmittel landen jährlich in Deutschland im Müll – oft schon in der Originalverpackung. Ein Grund ist der falsche Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum.

Doch wann wird es kritisch und welche Lebensmittel müssen wirklich weg?

Der Vortrag der Verbraucherzentrale beantwortet unter anderem folgende Fragen:

- Was kann ich vor und während des Lebensmitteleinkaufs beachten?
- Warum lohnt sich ein Einkaufszettel?
- Welche Lebensmittel verderben schnell, welche sind nahezu unbegrenzt haltbar?
- Welche Obst- und Gemüsesorten vertragen die Kälte im Kühlschrank, und was sollte besser nicht zusammen gelagert werden?
- Können Produkte nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verzehrt werden?
- Wie behalte ich meine Vorräte im Blick?
- Wie kann ich Lebensmittelreste kreativ verwerten und aus Resten neue Gerichte zaubern?

Kurs 9791 • Referentin: Julienne Klos, Verbraucherzentrale Saarland e.V.

Dienstag 29.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung vorab erforderlich: auf der Internetseite www.vhs-saarbruecken.de oder per Mail an julia.decker@rvsbr.de.





NICHT EINMOTTEN. WEITERRADELN.

Mit unserem Werkstattservice sicher und zuverlässig durch den Herbst.

JETZT TERMIN BUCHEN →

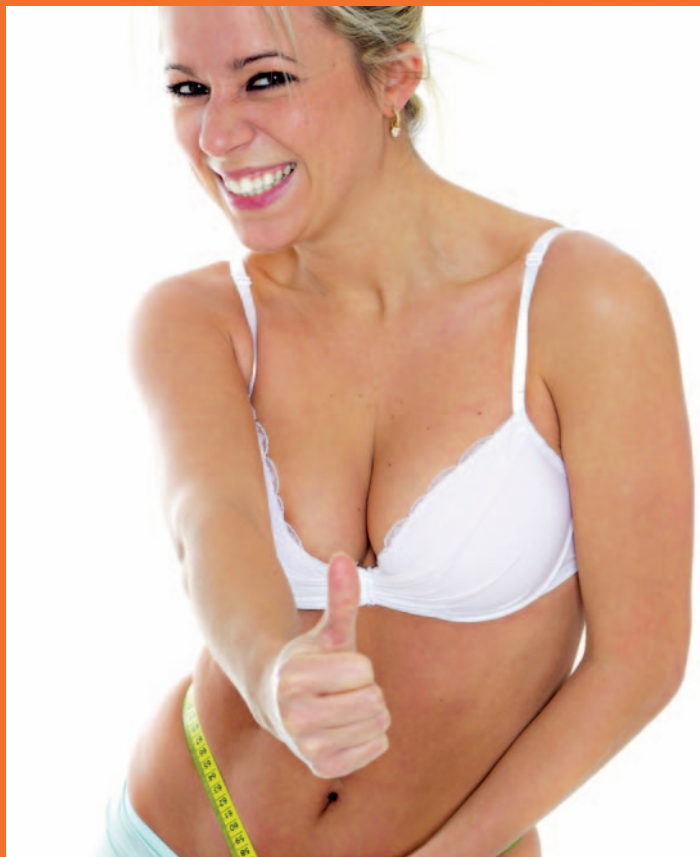


DEINE ERLEBNIS BIKESTORES IM SAARLAND

we cycle Zweirad GmbH & Co. KG
Saarbrücker Straße 171 | 66292 Riegelsberg

we cycle St. Wendel GmbH & Co. KG
Linxweilerstraße 27 a | 66606 St. Wendel

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, oft auch Peperoni genannt, gehört zu der Familie der Nachtschattengewächse. Koreanische Studien beweisen, dass Chilis mit einer Verrin-

gerung 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. Ge-



nerell sollte man das Experiment nicht an sich selbst durchführen, denn übermäßiger Kaffeeegenuss führt zu toxischen 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.

MG-Tankrabatt im Autohaus Reitenbach



Autohaus Reitenbach

Jetzt Hybrid+ kaufen & 2.000 € Tankguthaben sichern*

Sie möchten auf einen modernen Hybrid umsteigen? Dann ist jetzt der ideale Zeitpunkt. Im Autohaus Reitenbach beraten wir Sie persönlich und finden gemeinsam mit Ihnen das MG-Modell, das perfekt zu Ihrem Alltag passt.

Die MG Hybrid+-Modelle verbinden die Vorteile eines effizienten Benzinmotors mit einem Leistungsstarken Elektroantrieb – für sparsames, komfortables und entspanntes Fahren.

Aktuell profitieren Sie beim Barkauf eines neuen MG3 Hybrid+ ab 22.490 € UVP¹ inkl. MwSt., MG ZS Hybrid+ ab 25.990 € UVP² inkl. MwSt. oder MG HS Hybrid+ ab 34.990 € UVP³ inkl. MwSt. zusätzlich von einem attraktiven Aktionsvorteil: Sichern Sie sich 2.000€ Tankguthaben in Form von acht digitalen Shell-Prepaid-Tankkarten.

Besuchen Sie uns im Autohaus Reitenbach, erleben Sie die MG Hybrid+-Familie bei einer Probefahrt und lassen Sie sich von unserem Team persönlich beraten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Beim Barkauf eines neuen MG3 Hybrid+, MG ZS Hybrid+ oder MG HS Hybrid+ im Aktionszeitraum vom 01.06.2026 bis 30.09.2026 erhalten Sie 8 digitale Shell-Prepaid-Tankkarten im Wert von insgesamt 2.000 € inkl. MwSt. (jede Karte hat einen *Wert von 250 EUR inkl. MwSt.). Maßgeblich ist der Abschluss des Kaufvertrags innerhalb des Aktionszeitraums. Die Aktion gilt

TANK-RABATT OHNE DEBATTE

bei Barkauf*

GUTE

Fahrt



Autohaus Reitenbach



nur bei teilnehmenden MG-Vertriebspartnern und nur solange der Vorrat reicht (es stehen insgesamt 1.875 Kartenkontingente à 2.000 € inkl. MwSt. zur Verfügung).

Die jeweilige Tankkarte kann nur an teilnehmenden Shell-Tankstellen in Deutschland eingelöst werden und ist bis zum 31. Dezember des dritten Kalenderjahres nach ihrer Aktivierung gültig. Eine Barauszahlung, Umtausch oder Erstattung von Restguthaben ist ausgeschlossen. Weitere Informationen zur Shell-Prepaid-Tankkarte erhalten Sie unter <https://www.shellprepaidcard.de/>.

Vereinbaren Sie noch heute einen Beratungstermin oder eine Probefahrt unter 06881 5393-141, E-Mail:

svenja.zerm@autohausreitenbach.de oder 06881 5393- 143, E-Mail: eduard.dill@autohausreitenbach.de

Folgen Sie uns auch gerne auf Instagram (@mg.lebach) und Facebook, um keine aktuellen Angebote und Einblicke zu verpassen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns im Autohaus Reitenbach in Lebach begrüßen zu dürfen.

Autohaus Reitenbach GmbH

Hans-Schardt-Straße 2 • 66822 Lebach

Tel.: 0 68 81 / 53 93 - 0

www.autohaus-reitenbach.de

Mail: info@autohaus-reitenbach.de

MG3 Hybrid+ Comfort, Vollhybrid, Benzinmotor 75 kW (102 PS) und Elektromotor 100 kW (136 PS), Systemleistung 143 kW (195 PS) Batterie: 1,83 kWh, 3-Gang-Automatik – Energieverbrauch kombiniert: 4,4 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 100 g/km; CO₂-Klasse: C. MG ZS Hybrid+ Comfort, Vollhybrid, Benzinmotor 75 kW (102 PS) und Elektromotor 100 kW (136 PS), Systemleistung 145 kW (197 PS) Batterie: 1,83 kWh, 3-Gang-Automatik – Energieverbrauch kombiniert: 5,1 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 115 g/km; CO₂-Klasse: C. MG HS Hybrid+ Comfort, Vollhybrid, Benzinmotor 105 kW (143 PS) und Elektromotor 146 kW (199 PS), Systemleistung 165 kW (224 PS) Batterie: 1,83 kWh, 2-Gang-Automatik – Energieverbrauch kombiniert: 5,5 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 126 g/km; CO₂-Klasse: D.

¹Unverbindliche Preisempfehlung der SAIC Motor Deutschland GmbH, Hugenottenallee 173, 63263 Neu-Isenburg für den MG3 Hybrid+ Comfort, Vollhybrid, Benzinmotor 75 kW (102 PS) und Elektromotor 100 kW (136 PS), Systemleistung 143 kW (195 PS) Batterie: 1,83 kWh, 3-Gang-Automatik – Energieverbrauch kombiniert: 4,4 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 100 g/km; CO₂-Klasse: C in Como Blue inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer, zzgl. Überführung. Weitere Informationen zum Fahrzeug, zu individuellen Preisen und zu Kauf, Leasing und Finanzierung erhalten Sie bei uns.

²Unverbindliche Preisempfehlung der SAIC Motor Deutschland GmbH, Hugenottenallee 173, 63263 Neu-Isenburg für den MG ZS Hybrid+ Comfort, Vollhybrid, Benzinmotor 75 kW (102 PS) und Elektromotor 100 kW (136 PS), Systemleistung 145 kW (197 PS) Batterie: 1,83 kWh, 3-Gang-Automatik – Energieverbrauch kombiniert: 5,1 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 115 g/km; CO₂-Klasse: C in Emerald Green inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer, zzgl. Überführung. Weitere Informationen zum Fahrzeug, zu individuellen Preisen und zu Kauf, Leasing und Finanzierung erhalten Sie bei uns.

³Unverbindliche Preisempfehlung der SAIC Motor Deutschland GmbH, Hugenottenallee 173, 63263 Neu-Isenburg für den MG HS Hybrid+ Comfort, Vollhybrid, Benzinmotor 105 kW (143 PS) und Elektromotor 146 kW (199 PS), Systemleistung 165 kW (224 PS) Batterie: 1,83 kWh, 2-Gang-Automatik – Energieverbrauch kombiniert: 5,5 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 126 g/km; CO₂-Klasse: D in Arctic Blue inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer, zzgl. Überführung. Weitere Informationen zum Fahrzeug, zu individuellen Preisen und zu Kauf, Leasing und Finanzierung erhalten Sie bei uns.

Jetzt Heizkosten sparen – Tipps und Tricks

Auch am Strom lässt es sich leicht sparen



Vor dem Hintergrund der gestiegenen Energiepreise ist das Energiesparen ein wichtiger Faktor, um seine Nebenkosten merklich zu senken. Was tun?

Besonders in den kalten Wintermonaten rücken dabei die Heizkosten in den Fokus. Wie warm muss es wirklich sein? Oft heizen wir nutzlos über die tatsächlich notwendige Wärme hinaus. So wird in der kalten Jahreszeit nicht selten die ganze Wohnung auf sommerliche Temperaturen gehalten. Spätestens bei der Heizkostenabrechnung fällt auf, dass unnötig viel Geld durch die Kamine jagt wurde.

Ein Grad weniger – Geld gespart

Jedes Grad zu viel bedeutet unnötig verbraucht Energie und damit unnöti-

ge Kosten. Senken wir die Raumtemperatur nur um 1 Grad, sparen wir schon rund 6 Prozent Heizkosten. Dabei schwankt die subjektive Wohlfühltemperatur: Kommt man aus der hierzulande nur mehr selten ausgeprägten winterlichen Kälte, empfindet man Raumtemperaturen von 18,19 Grad als geradezu warm. Der Körper entwickelt eine Art Wärmegedächtnis, das sich langsam an die tatsächlichen Gegebenheiten anpasst. Das gilt auch für die umgekehrte Situation, wenn man vom Warmen ins Kalte wechselt. Er passt sich aber in jedem Fall an.

Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser

Heizkosten sollten Sie durch stetige Verbrauchskontrollen überwachen. Bei Gasheizungen können Sie zum Beispiel wöchentlich den Zählerstand ablesen. So sehen Sie immer, wie viel Energie Sie verheizt haben. Besitzer von Ölheizungen sollten möglichst monatlich die Verbrauchstände notieren. Im Internet finden sich viele hilfreiche

Ratgeber mit einem aussagefähigen Heizungscheck. Dort erfahren Sie, ob der Heizenergieverbrauch Ihres Gebäudes in Ordnung ist und falls nicht, wo die Ursachen hierfür liegen und was Sie dagegen tun können.

Mit den folgenden Einspar-Tipps möchten wir Ihnen zeigen, wie man mit einfachen Maßnahmen wenigstens einen Teil der gestiegenen Preise wieder ausgleichen kann.

Heizkörper bedarfsgerecht steuern mit dem passenden Thermostatkopf

Viele Wohnungen sind oft wärmer als unbedingt notwendig. In den meisten Fällen verursacht durch veraltete oder schlecht regulierbare Thermostatköpfe. Der Thermostatkopf besitzt nur eine unzureichende Temperaturskala, mit der man die gewünschte Raumtemperatur nur sehr ungenau einstellen kann. Moderne elektronische Thermostatköpfe lassen sich gradgenau

einstellen, da sie einen integrierten Fühler besitzen. Teilweise lassen sie sich via Bluetooth über eine App oder WLAN steuern, was die Einstellung wesentlich erleichtern kann. Als gesund für die Atemwege gelten Raumtemperaturen um die 18 Grad. In Verbindung mit der optimalen Luftfeuchtigkeit von ca. 60 Prozent fühlt sich der Körper wohl, zumal er die Raumtemperatur bei dieser Luftfeuchte als sehr angenehm empfindet. Daher ist es sinnvoll immer Verdunster aufzustellen. Im Winter muss man nicht im Shirt und barfuß durch die Wohnung geistern.

In manchen Räumen ist weniger mehr

In jeder Wohnung sind Räume vorhanden, die oft stundenlang nicht oder nur zu bestimmten Tageszeiten genutzt werden. Wer dann die Heiztemperatur in diesen Räumen drosselt, schont seinen Geldbeutel. Vor allem in der Nacht oder während längerer Abwesenheit sollten die Temperaturen abgesenkt werden. In einer modernen Heizanlage können die Heizperioden für jeden Tag der Woche individuell programmiert werden. Und sollte abends doch einmal länger gefeiert werden, lässt sich zum Beispiel über die „Partytaste“ für weiterhin angenehme Raumtemperaturen sorgen.

Überprüfen Sie Ihr Lüftungsverhalten

Moderne Fenster und Türen schließen Räume oft hermetisch ab. Die Folge: bei mangelnder Lüftung entstehen sogenannte Taupunkte, an denen sich die Feuchtigkeit niederschlägt und es zu Schimmelbildung kommen kann. Die sind nicht nur unschön anzusehen, sie sind gefährden auch die Gesundheit. Sinnvoll ist es mehrmals am Tag einige Minuten mit vollständig geöffnetem Fenster zu lüften. Dadurch wird die Luft schnell ausgetauscht, ohne dass die Innenräume auskühlen. Dabei ist der Wärmeverlust geringer als wenn Fenster über einen längeren Zeitraum permanent gekippt sind. Dabei sollte in jedem Fall die Heizung gedrosselt werden, es sei denn, man verfügt über ein modernes System, das automatisch eingreift, wenn Fenster geöffnet sind.

Heizkörper entlüften

Sollte ihr Heizkörper gluckernde Geräusche machen oder nur teilweise warm werden, sollte er unbedingt entlüftet werden. Die Heizleistung sinkt dadurch und es ist zusätzliche Energie erforderlich, damit es in Ihrer Wohnung warm bleibt. Automatische Entlüftungsventile sind hier ein probates Mittel. Andernfalls mit einem Schlüssel zur Entlüftung die Luft aus dem Heizkörper entweichen lassen. Achten Sie darauf, dass der Heizkreis immer über den richtigen Betriebsdruck (meist ca. 1,5 bar) verfügt. Andernfalls wieder etwas Wasser nachfüllen, bis der richtige Betriebsdruck wieder erreicht ist. Vor dem Entlüften die Pumpe für die Zirkulation unbedingt abschalten.

Raumluft muss zirkulieren

Um effektiv zu sein, müssen Heizkörper die Wärme frei an die Raumluft abgeben können. Deshalb dürfen sie auf gar keinen Fall etwa durch Gegenstände wie Vorhänge oder Möbel verstellt werden. Auch viel zu breite Fensterbänke verhindern oft die Zirkulation der Raumluft. Wo möglich, sollte die Außenwand am Heizkörper zusätzlich gedämmt werden. Fensternischen, in die man früher oft Heizkörper eingebaut hat, sind ebenfalls zu vermeiden, da sie das Mauerwerk schwächen und so Kältebrücken bilden können.

Sparen mit dem hydraulischen Abgleich

Indem Sie an einem kalten, bedeckten Tag die Thermostatventile aller Heizkörper ganz aufdrehen, achten Sie darauf wie hoch dann die Raumtemperatur während des Tages steigt. Pendelt sie sich bei ca. 22° C ein, sind Heizregelung am Kessel und Hydraulik korrekt eingestellt. Fußboden- oder Wandheizungen bilden hier einen Sonderfall, da sie schon meist bei maximal 30 Grad abregeln. Steigt die Temperatur aber höher, kostet das unnötig viel Geld.

Kompetenz ins Haus holen

Sinnvoll ist es in diesem Fall einen kompetenten Heizungsbauer hinzuzuziehen, der eventuell einen sogenannten hydraulischen Abgleich vornimmt. Heizkörper sind meist entlang eines Heizungsrohres angeordnet und da Wasser immer die Tendenz hat, den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen, werden die nächstliegenden Heizkörper zunächst bis zur Solltempe-

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

GB



www.biegel.de

Mit Tradition und Leidenschaft!

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

ratur erwärmt. Die entfernteren aber meist (sehr viel) später. Der Heizungsmonteur reguliert – vereinfacht gesagt – beim hydraulischen Abgleich dann den Warmwasserfluss so, dass alle Heizkörper mit der richtigen Menge an Warmwasser möglichst zeitlich versorgt werden. Einsparungen von 10 bis 15 Prozent der Heizkosten lassen sich so realisieren. In diesem Fall sind dann auch keine Zusatzheizkörper wie elektrische Heizlüfter, etc. erforderlich, die in der Regel unwirtschaftlich sind.

Der Kerzentrick entlarvt zugige Ecken

Wo vorhanden, sollten Rollläden und Vorhänge nachts geschlossen werden, damit weniger Wärme über Fensterflächen verloren geht. Eine einfache, aber effektive Maßnahme gegen Wärmeverlust ist die Dämmung von Rollladentanks. Zugige Fenster sollten entsprechend abgedichtet oder wo nicht mehr möglich, ausgetauscht werden. Im Baumarkt erhältliche zusätzliche Dichtbänder „verschlimmbessern“ oft nur den Wärmeverlust. Machen Sie an windigen, kalten Tagen den Test: platzieren Sie eine Kerze dort auf, wo es zugig ist. Sie werden überrascht sein, aus welchen Ecken Zugluft kommt.

Wie wäre es mit einem Deckenventilator?

Warmluft hat immer die Tendenz nach oben zu steigen. Vielleicht möchten

Sie die obere Etage nicht allzu stark aufheizen, weil sich dort die Schlafzimmer befinden oder Sie nicht dem Wohnungsnachbarn über Ihnen die Füße wärmen möchten. In diesem Fall kann ein Deckenventilator den Auftrieb der Warmluft bremsen und so zu einer gleichmäßigeren Warmluftverteilung beitragen. Denn der Ventilator sorgt schließlich wieder für den Abtrieb warmer Luft. Allerdings: eine Kosten-Nutzenrechnung sollten sie zuvor anstellen, denn der Ventilator verbraucht natürlich Strom!

Noch ein paar Tipps zum Stromsparen im Schnelldurchlauf

Tipp 1:

Fernseher ausschalten; der Stand-by-Modus jedes Gerätes kostet pro Jahr bis zu 18 Euro. Oder einfach vom Netz trennen. Verteiler-stecker mit Ein-/Ausschalter erleichtert das Sparen.

Tipp 2:

Aufladbare Akkus senken auf Dauer die Stromkosten. Alternativ helfen auch Netzteile Kosten zu sparen. Das Handy-Ladegerät verbraucht übrigens auch dann Strom, wenn der Akku vollgeladen ist oder das Handy vom eingesteckten Ladegerät getrennt ist.

Tipp 3:

Moderne Waschmaschinen und Waschmittel waschen bereits bei nor-

mal verschmutzte Wäsche 40° C völlig sauber. Zudem: Ihr Wäscheständer trocknet kostenlos.

Tipp 4:

Bügeln ist als Stromfresser nicht zu unterschätzen. Öfter falten, statt bügeln.

Tipp 5:

Verwenden Sie beim Kochen immer einen Deckel. Wählen Sie die richtigen Platte. Für den Backofen gilt: Umluft ist günstiger als Über-/Unterhitze.

Tipp 6:

Den Geschirrspüler nur ganz gefüllt anstellen und ECO-Programme nutzen.

Tipp 7:

Beim Kühlschrank reicht meist die Einstellung 7 Grad. Gute und übersichtliche Organisation vermeidet zu langes Öffnen. Achten Sie auf die Energieeffizienz-Klasse.

Tipp 8:

LED's statt Glühbirne. Beleuchten Sie nur die Räume, die Sie auch tatsächlich nutzen.

Tipp 9:

Duschen ist günstiger als Baden. Dabei haben sich spezielle Duschsparköpfe bestens bewährt.

Tipp 10:

Laptop statt Desktop verwenden. Laptops sind stromsparender als Desktops.

Sekundenschlaf nicht unterschätzen

Planen Sie nicht nur auf Langstrecken Pausen ein!



Müdigkeit und Sekundenschlaf beim Autofahren sind unterschätzte Gefahren. Wir zeigen Ihnen, wie schnell es bei Schläfrigkeit zu schweren Unfällen kommen kann, wie Sie sich wappnen und wann Sie sich ärztlich untersuchen lassen sollten.

Denn: Nach den Erkenntnissen der ADAC Unfallforschung kommen die Fahrenden bei Unfällen durch plötzliche Müdigkeit und

Sekundenschlaf häufig bei hohem Tempo von der Straße ab oder geraten auf die Gegenfahrbahn. Deshalb werden hierbei überproportional viele schwer oder tödlich verletzt.

Laut Statistischem Bundesamt war im Jahr 2023 Übermüdung die Ursache von 1902 Verkehrsunfällen mit Personenschaden in Deutschland. 3010 Personen wurden dabei verletzt, 42 davon tödlich.

Strafe für Unfall wegen Sekundenschlaf

Gibt der Unfallverursacher an, dass er sehr müde war oder eingeschlafen ist, und kann ihm das anderweitig nachgewiesen werden, kann er damit gegen § 315c des Strafgesetzbuchs verstoßen haben.

Hier heißt es: „Wer im Straßenverkehr ein Fahrzeug führt, obwohl er infolge geistiger oder körperlicher Mängel nicht in der Lage ist, das Fahrzeug sicher zu führen“, kann bei Gefährdung mit einer

Geldstrafe oder einer Freiheitsstrafe von bis zu zwei Jahren belegt werden, wenn er die Gefahr fahrlässig verursacht.

Auch ein Fahrverbot oder der Entzug der Fahrerlaubnis wird in diesen Fällen meist verhängt bzw. ausgesprochen.

Risiko für Sekunden-schlaf unterschätzt

„Schläfrige Personen überschätzen sich, wenn sie meinen, zu wissen, wann genau ein Sekundenschlaf eintritt“, weiß Schlafforscher Dr. Roland Popp vom Bezirksklinikum Regensburg. „Untersuchungen im Fahrsimulator mit EEG- und Videoaufzeichnung haben gezeigt, dass die Leute oftmals gar nicht wahrnehmen, dass ihr Gehirn sich im Sekunden-schlaf-Status befindet.“

Kurzes Einschlafen wegen Übermüdung trifft einen nicht wie der Blitz aus heiterem Himmel. Es gibt davor Anzeichen von Schläfrigkeit. Nur werden diese manchmal falsch gedeutet und sogar missachtet. Wenn ein oder mehrere Anzeichen für Müdigkeit beim Autofahren eintreten, wird es höchste Zeit für eine Pause oder am besten einen kurzen Schlaf auf dem Rastplatz, also 15 bis 20 Minuten Power Nap. Gehirn und Körper brauchen Regeneration.

Wie die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin informiert, ist das Reaktionsvermögen nach 17 Stunden ohne Schlaf so beein-

Über **50 Jahre** Autohaus Reitenbach



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

Ihr „Junger Stern“ wartet auf Sie!

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Autohaus

Reitenbach



DAIMLER
TRUCK

FUSO
UNIMOG



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

trächtig wie mit 0,5 Promille Alkohol im Blut, nach 22 Stunden sogar wie bei 1,0 Promille. Und wer würde sich nach einem feuchtfröhlichen Abend noch mit gutem Gewissen ans Steuer setzen? Ganz nebenbei: Alkohol kann zu Schläfrigkeit führen oder diese verstärken.

Warnsignale bei Müdigkeit

Allgemeine Anzeichen von Müdigkeit:

- Die Augen brennen, die Lider sind schwer, Sie wollen die Augen reiben.
- Sie müssen häufig gähnen und können das Gähnen nicht unterdrücken.
- Sie beginnen zu frösteln.
- Ihre Augen schließen sich unwillkürlich, Sie blinzeln oder sehen unscharf.
- Die Konzentration fällt Ihnen schwer, Ihre Gedanken schweifen ab.
- Sie fühlen sich innerlich unruhig und haben das Bedürfnis, sich zu bewegen.
- Ihre Stimmung wird schlecht: Sie werden nervös, gereizt oder aggressiv.

Besondere Warnzeichen für Sekundenschlaf und Müdigkeit beim Autofahren:

- Sie haben Probleme, die Spur zu halten, fahren ab und zu über den Seitenstreifen.
- Die Straße fühlt sich immer enger an.
- Ihr Blick haftet starr auf der Fahrbahn.
- An die letzten gefahrenen Kilometer können Sie sich nur schlecht erinnern.
- Sie übersehen ein Straßenschild, verpassen eine Abzweigung oder Ihre Ausfahrt.
- Ohne es zu wollen, fahren Sie plötzlich langsamer oder schneller.

Tagesschläfrigkeit durch Schlafstörungen

Nicht nur nachts droht Gefahr beim Autofahren durch Sekundenschlaf und langsame Reaktionszeiten.

Laut einer Umfrage der Krankenkasse DAK unter rund 5200 erwerbstätigen Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren leidet etwa jeder zehnte Arbeitnehmer unter schweren Schlafstörungen. Mitunter können diese – wie auch Drogen, Al-

kohol oder Medikamente (z.B. manche Antidepressiva) – zu sogenannter Tagesschläfrigkeit führen. Wenn sie unbehandelt bleibt oder der Patient resistent gegen die Therapie ist, schließt schwere Tagesschläfrigkeit die Fahreignung generell aus („Begutachtungs-Leitlinien zur Kraftfahrteignung“ der Bundesanstalt für Straßenwesen) – sprich, diese Personen können im Extremfall ihre Fahrerlaubnis verlieren.

Die Frage der fehlenden Fahreignung (z.B. bei unbehandelter Schlafapnoe mit Tagesschläfrigkeit), der nur bedingten Fahreignung oder der Straftat bei einem konkreten Einschlafen im Fahrzeug muss immer im Einzelfall geklärt werden.

Hinter dauerhaft starker Schläfrigkeit kann eine Schlafstörung stecken, die noch nicht erkannt wurde. In diesem Fall sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Was hilft gegen Sekundenschlaf?

Die Antwort von Schlafforscher Dr. Roland Popp ist so einfach wie einleuchtend: „Schlaf! Schon ein Kurzschlaf von 15 bis 20 Minuten macht Sie wieder für eine Weile fit. Die Wirkung können Sie noch steigern, wenn Sie zuvor starken Kaffee trinken. Das Koffein wirkt erst nach ca. 30 Minuten und verstärkt dann den wach machenden Effekt.“ Nur äußerst kurzfristig oder gar nicht sinnvoll sind Hausmittel wie laute Musik, offene Fenster oder Kaffee bzw. Energydrinks ohne zusätzlichen Kurzschlaf.

Aber Achtung: Kurzschlaf-Episoden können nicht den normalen Nachtschlaf ersetzen.

Sekundenschlaf am Steuer vorbeugen

Grundsätzlich sollte man eine Fahrt fit und ausgeschlafen antreten und dafür sorgen, dass Müdigkeit gar nicht erst auftritt. Dabei spielt auch die richtige Planung eine große Rolle. So ist es unter anderem wichtig, die innere Uhr und Leistungstiefs im Blick zu halten und bei längeren Fahrten regelmäßige Pausen einzulegen. Sie sollten möglichst nicht in der zweiten Nachthälfte fahren und bei

längeren Touren, wenn möglich, einen Fahrerwechsel einplanen. Wer Medikamente einnimmt, soll darauf achten, dass diese zum Fahrtritt nicht müde machen.

Unfälle verhindern

Müdigkeitswarner

Dass Müdigkeit und Sekundenschlaf am Steuer ernstzunehmende Probleme sind, wissen auch die Autobauer. So bieten viele Hersteller für Neuwagen Müdigkeitswarner an. Diese „beobachten“ den Fahrer und schlagen zum Beispiel mit einem Kaffeetassensymbol Alarm.



Seit 2020 ist die Bewertung des Driver Monitoring Bestandteil des Euro NCAP Verbraucherschutztests für Fahrzeugsicherheit. Ein Driver Monitoring System (DMS) ist ein elektronisches Sicherheits- und Assistenzsystem im Auto, das die Aufmerksamkeit, Blickrichtung und Müdigkeit des Fahrers mithilfe von Kameras und Infrarotsensoren in Echtzeit überwacht.

2023 wurden die Anforderungen erweitert, die Aufmerksamkeit des Fahrers wird kontrolliert.

Seit 2022 sind solche Systeme in der EU Pflicht bei neuen Fahrzeug-Typgenehmigungen, seit Juli 2024 für alle Neufahrzeuge.

Notbrems- und Spurhalteassistenten

Unfälle durch Sekundenschlaf können verringert werden durch Notbrems- und Spurhalteassistenten. Sie können bei Unaufmerksamkeit das Auffahren auf ein Stauende oder das Abkommen von der Fahrbahn verhindern oder zumindest die Unfallschwere abmildern.

Wach halten können diese Hilfen den Fahrenden nicht, jedoch verschärfen die ersten Notbremsassistenten die Empfindlichkeit, wenn Müdigkeit beim Autofahren erkannt wird.

Rüttelstreifen

Eine straßentechnische Maßnahme, um die FahrerIn oder den Fahrer zumindest aufzuschrecken, wenn er den rechten Rand der Autobahn überfährt, ist der Einsatz von sogenannten Rüttelstreifen.

Diese haben ihren Nutzen in einem Pilotversuch auf einem 35 Kilometer langen Teilstück der A24 von Hamburg nach Berlin schon 2009 bewiesen.

Das Einfräsen von Rüttelstreifen entlang aller deutschen Autobahnen würde jedoch mit insgesamt rund 100 Millionen Euro zu Buche schlagen. Eine gängige Maßnahme sind daher oft Straßenmarkierungen, die ein Reifengeräusch beim Überfahren erzeugen.



Eingeprägte Rüttelstreifen an Autobahnen erhöhen die Verkehrssicherheit

OTICON | **Reveal**

Natürlichem Hören näher als je zuvor

The Oticon
Reveal[™]
experience



NEU:
Das weltweit
erste Hörgerät
mit Dual AI-
Technologie

- Kristallklare Sprache in Harmonie mit relevanten Umgebungsklängen, **so natürlich wie nie zuvor.**
- **Schnelle, unkomplizierte Verbindung** mit Ihren Lieblingsgeräten und dank **Streaming comfort** automatische Anpassung der Hintergrundgeräusche.
- **Benutzerfreundliche, individuelle Steuerung** der Hörgeräte mit der Oticon Companion App.
- **Dezentes Design**, mit spürbar komfortablem Tragekomfort und dank **Akku, Energie** für den ganzen Tag.



oticon
life-changing technology



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

www.hoerstudio-saarland.de