

HOCH5

DAS NACHHALTIGE MAGAZIN FÜR BIELEFELD



WINTER 2025



Alles eingekauft?

Geschenke, Baum, Lebensmittel, Süßigkeiten?

Die Stirn?
Feucht.

Das Herz?
Schlagend.

Der Kalender?
Immer noch voll.

Und die To Do-Liste sowieso.

Das Leben vor den Festen fühlt sich an wie eine
Fahrt mit dem Schnellzug. Direkt gegen den Prellbock.

Erst volle Fahrt.
Dann volle Bremsung.

Es geht auch anders.

Wissen die Schweizer.
Erzählt dir Sven.
Bringt dir Michael während der Fahrt bei.

Ahnen wir.
Wir Schlaumeier.

Frohes Fest.
Guten Rutsch.

Viel Vergnügen.

Tobias, Julie & Ajhana



In dieser Ausgabe:

06	_____	ANGEFANGEN
10	_____	ABGEHOBEN
20	_____	AUSGESUCHT
26	_____	ABGESCHMECKT
34	_____	AUSGESTELLT
42	_____	ANGEZOGEN
49	_____	ABGESCHOSSEN
52	_____	ABGELIEFERT
62	_____	AUFGEZÄHLT

GUT GEMEINT?

Fast jeder zweite Deutsche fasst zum Jahreswechsel gute Vorsätze. Was genau nimmt er sich denn vor? Und vor allem: Wie sieht es mit den Erfolgsaussichten aus? Wir haben die Statistik bemüht, im Internet geforscht und Zahlen zusammengestellt.

Viel Freude beim Lesen, sich selbst wiederfinden. Und keine Sorge: Wer aufgibt, ist in guter Gesellschaft.



MEHR SPORT TREIBEN: 55%

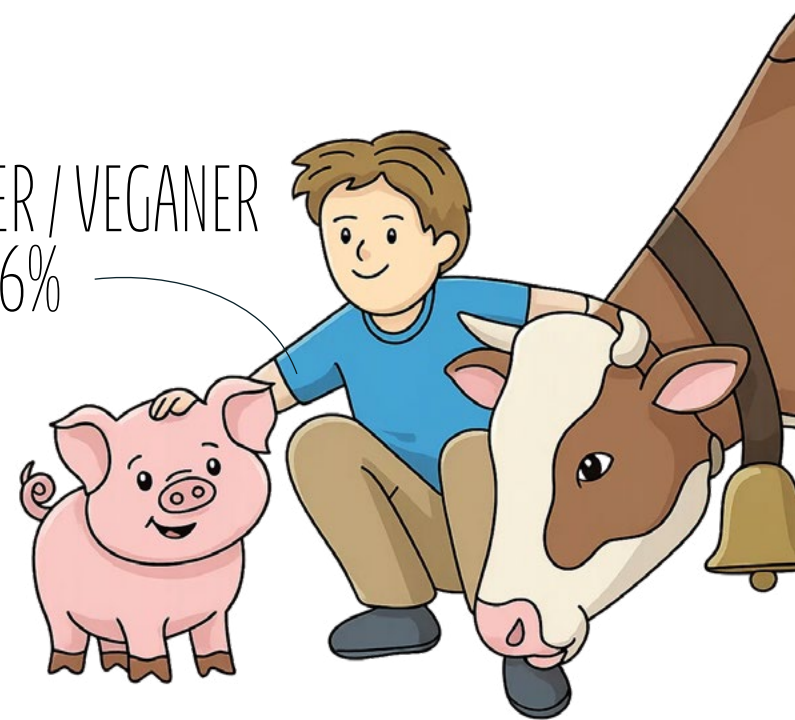


GESÜNDER ERNÄHREN: 50%



GEWICHT REDUZIEREN: 38%

VEGETARIER / VEGANER WERDEN: 6%



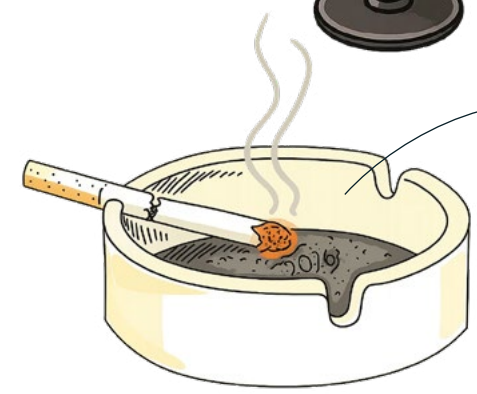
MEHR ZEIT MIT FAMILIE UND FREUNDEN VERBRINGEN: 43%



BESSERE LEISTUNGEN IM JOB ZEIGEN: 21%



WENIGER ALKOHOL TRINKEN: 22%



MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN: 18%

MEHR FÜR DIE UMWELT TUN: 22%



WENIGER ZEIT IN SOZIALEN MEDIEN VERBRINGEN: 19%



MEHR GELD SPAREN: 55%



H2O Saunawelt

Entspannung pur

Die großzügig gestaltete Saunawelt im H2O Herford bietet mit insgesamt elf verschiedenen Saunen den perfekten Ort, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Von sanften 45°C bis hin zu heißen 100°C – dort findet jeder seine persönliche Wohlfühltemperatur. Nach dem Saunagang sorgt der Schneeraum mit -12°C für eine erfrischende Abkühlung. Im weitläufigen nordischen Saunagarten gibt es großräumige Ruhebereiche, um neue Energie zu tanken und sich zu entspannen. h2o-herford.de

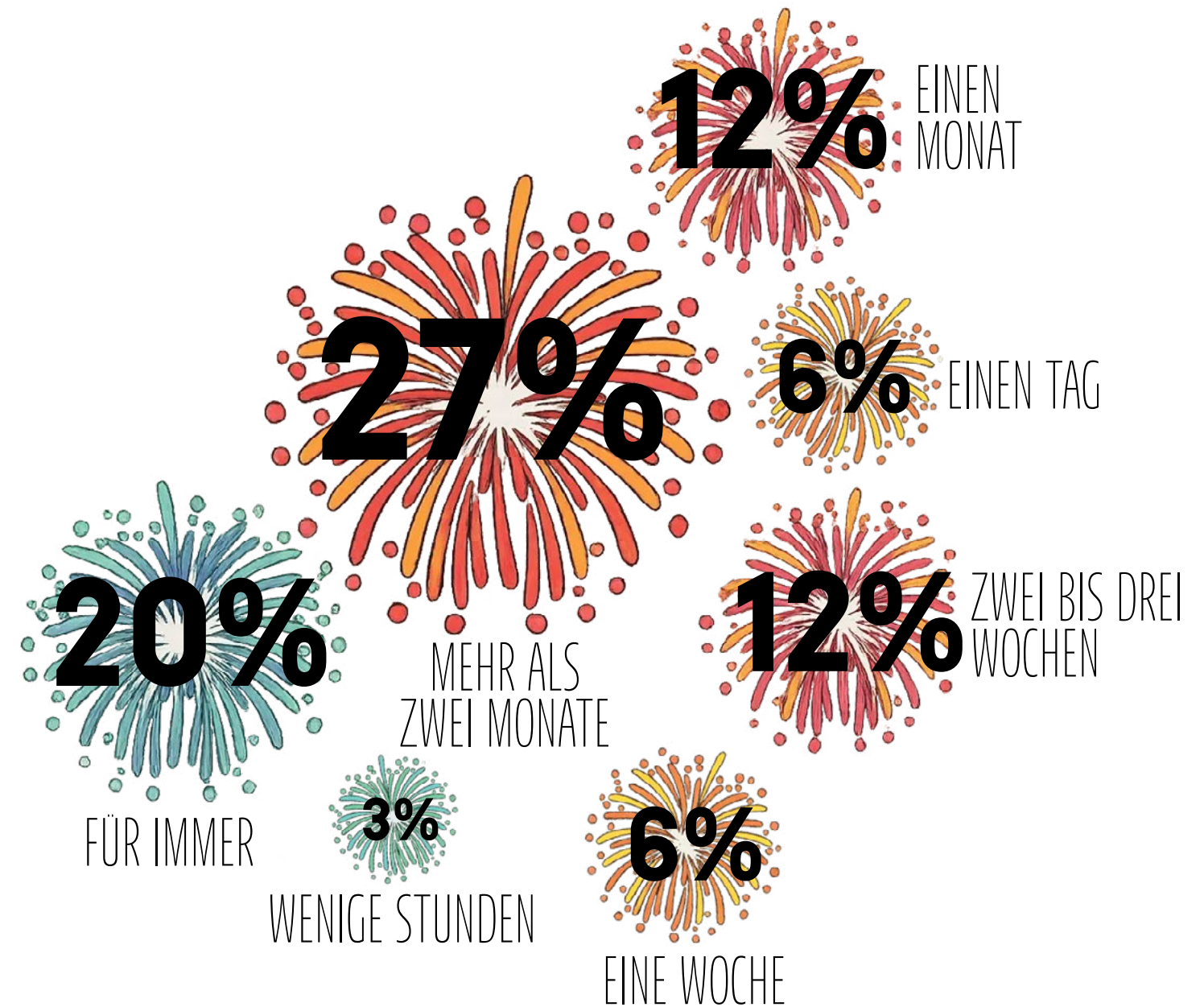


Eishalle
IM KLEINEN FELDE

Die neue Saison beginnt! Ab dem 27. September 2025 bietet die Eishalle „Im Kleinen Felde“ in Herford wieder Spaß und Sport auf dem Eis. Tauche ein in die Zeit des Winters, der rasanten Kufen, der urigen Gemütlichkeit und lass dich vom Alpenhüttencharme der Eishalle verzaubern. Du willst einen unvergesslichen Geburtstag deines Kindes in der Eishalle feiern? Informier dich unter www.eishalle-herford.de

Sportzentrum „Im Kleinen Felde“
Westring 108, 32051 Herford

UND WIE LANGE HALTEN DIESE VORSÄTZE?



10

11

**Kleine Pfannen,
großer Frust?
Frag doch die,
die es erfunden
haben.**





Zum Fest? Zum Jahreswechsel? Gibt es wahlweise Raclette oder Fondue. Und ganz gleich, wie du dich entscheidest, es wird aller Voraussicht nach kein kulinarischer Hochgenuss. In die Raclette-Pfanne kommt das immer Gleiche. Kartoffel, Paprika, Pilze, Käse. Fertig. In den Fonduetopf Käse, Fleisch und eine Gabel, die das Einge-tauchte schnell verliert und leer wieder herausgezogen wird. *Wer hat all das erfunden?* **DIE SCHWEIZER.**



Und wer sollte dann auch wissen, wie man es richtig, anspruchsvoll – und vor allem: lecker – zubereitet?
AUCH DIE SCHWEIZER.

Also los. Nach Zürich gereist, mit dem Mietwagen zur Seilbahnstation am Urnersee gefahren und dann alles hinter sich lassen. Sorgen aus, Kopf frei. Neun Minuten braucht die knallrote Gondel, die sich alle 30 Minuten auf den Weg rauf oder runter macht. Oben angekommen, steht man einerseits knöcheltief im Schnee, andererseits im puren Glück.

Glücklich sieht auch Jacky Brancher aus, die uns direkt an der Gondelstation abholt. Eggberge nennt sich die Region, in der wir durch den Schnee stapfen, durch ein Dorf laufen, in dem es rund 80 Bewohner, im Winter keine Autos gibt, das abgeschnitten von allem ist, wenn der Sturm die Gondelfahrt unmöglich macht. Oder ab 19 Uhr eh Ende ist mit dem Gondelbetrieb. Hier oben ist – und das klingt pathetisch und richtig zugleich –

nur Natur pur. Sagt Jacky und fühlt sich genau darin so wohl. Hinter sich gelassen hat sie die erste Ehe, das Leben unten in Seenähe, die Leitung eines 50-köpfigen Teams. Gefunden hat sie hier oben gemeinsam mit Partner Markus Bissig ein Haus, das sich anschmiegt an den Berg, in dessen Garten tatsächlich der Skilift-Start verankert ist, an dessen Grundstücksgrenze ein Feuerring steht.

14

15



Ein Grill? Eher eine Skulptur, erschaffen von Andreas Reichlin ein paar Orte weiter, heute überall auf der Welt bei denen zu finden, die Design und Architektur, Feuer und, wie sie hier sagen, Grillieren miteinander verbinden wollen. Die Holzscheite sind in ihm aufgeschichtet, kurzes Aufflammen des Feuerzeugs, Flammen, Rauch, Ausblick auf schneebedeckte Berge, auf die Jacky und Markus Tag für Tag nicht nur schauen, sondern die sie immer mal wieder alleine, dann auch mit Gästen besteigen. rAuszeit nennt sich ihr kleines Unternehmen, ihre Idee davon, Menschen für die Zeit hier in den Bergen zu begeistern. Schneeschuhe schnallen sie sich unter, ziehen los in unberührte Natur. Im Gepäck dabei häufig: Das Ein-Mann-oder-Frau-Raclette. Aber dazu später. Mittlerweile ist das Holz heruntergebrannt, der Feuerring heiß und eingeölt, kann das, was Schweizer unter Raclette verstehen, beginnen. Das, was ihr macht, ist ja eher ein Tischgrill. Sagen beide in unsere Richtung. Und wir spüren:

16

Höflich sind sie schon, die Schweizer. Und wollen uns eigentlich sagen: Das, was ihr da macht, was ihr in enge Pfännchen quetscht, ist doch immer das gleiche. Und immer gleich langweilig.

Hier auf 1.500 Metern legen sie, natürlich, Schweizer Raclettekäse in daumendicken Scheiben auf die eingebutterte, heiße Fläche des Feuerrings. Mal mit Chili, mal mit Bärlauch, dann wieder ganz klassisch – mit nichts als Milch von glücklichen, weil auf der Alm stehenden, Schweizer Kühen. Kartoffeln? Essen sie hier auch zum Raclette. Aber eigentlich eher selten und wenn, dann auch in zwei Hälften geschnitten und auf der Schnittfläche gegrillt. Heute aber gibt es Brot zum Raclette. Selbstgebacken, mit selbstgezüchtetem Sauerteig, versteht sich. Viel und lange habe er experimentiert, die Rezeptur, vor allem die zugegebene Wassermenge variiert, ehe das entstanden ist, was uns gerade anerkennend, fröhlich kauend nicken lässt. Passt perfekt. Zu Bergen und Käse, zu Feuerring und Raclette.

17

Mit dem Grillspachtel wendet jeder am Feuerring seinen Käse selbst, sieht zu, wie er blubbert, auseinanderfließt. All das: Kein Grund zur Panik, keine Notwendigkeit, jetzt hektisch zu werden, immer wieder zu wenden. Gib ihm Zeit. Sagt Jacky. Und Zeit scheinen die Schweizer ja eh und hier oben im Speziellen zu haben. Wir schauen also fasziniert zu, wie sich Blasen bilden, die Ränder braun, die Dünfte betörend werden. Und werfen parallel schon mal einen Blick auf all das, was dazu gereicht wird. Über dem Feuer in einer Maronenpfanne geröstete Tomaten, eingelegte Zwiebeln, Knoblauchpaste, Gurken aus dem Glas, frische Kräuter, Löwenzahnsalz. Kein Chichi, nichts aus der Dose. Zwei mutig vom Brotlaib runtergeschnittene Brotscheiben, deren Dicke mit daumendick zu ängstlich beschrieben ist, schieben wir der Röstaromen wegen noch kurz mit auf den Grill, dann Brot runter, Käse drauf, Silberzwiebeln und Gewürzgurken dazu und jetzt bloß nicht aufstehen, sondern direkt, hier am Grill, draußen, im Schnee essen.

So schmeckt Raclette. Sagen die beiden. Wissen wir. Und schwören uns: nie wieder Tischgrill. Beim Fondue ist es ungefähr genauso. Der Topf kommt auf den Feuerring.

In ihm: viel, viel Käse. So viel, dass sie Kirschwasser dazu reichen. Damit aus viel, viel etwas weniger im Magen wird. Auf Gabeln spießen sie auch hier Fleischiges, auch Brotwürfel, Gemüse. Vor allem aber so, dass es nicht herunterfallen, sich im Käse verabschieden kann. Wer es dennoch verliert, zieht sich aus. Und singt. Sagt Jacky und es klingt tatsächlich so, als sei das nicht diskutierbar. Wir kommen hier oben um die nackige Gesangseinlage drumherum. Glück gehabt. Damit das Glück auch bis in die letzte Ecke der Schweizer Berge mitgenommen werden kann, gibt es Raclettes tatsächlich im Taschenformat. Zwei Teelichter erwärmen die Metallfläche darüber, auf der der Käse brodelte, blubbert, grillt. Holzschieber, Raclette und Sauerteigbrot finden Platz in jedem Rucksack.



Kurze Rast, Minifeuer, Hitze,
Blubbern, Hmmmmmh.
Raclette kann sehr einfach sein.
Das Leben eh.
Und das Glück sowieso.

Jacky zu Gast im
WIR GRILLEN-Podcast:

Spotify



YouTube



und überall, wo es sonst
noch Podcasts gibt!

DIE SCHWEIZER.

THE COOL LIST



1 MIT DURCHBLICK LEICA M EV1

Leica M? Das ist keine Legende. Das ist mehr. Und vor allem: Immer eine Kamera mit Mess-Sucher. Und jetzt? Kommt alles neu. Alles anders. Und man möchte die Nase rümpfen, sich aufregen, die Chef-etage in Wetzlar mit Schmoll-Mails bombardieren. Einen elektronischen Sucher in einer Leica? Wer braucht den denn? Wir. Leider. Weil das manuelle Scharfstellen damit schneller, sicherer, schärfer geht. Und man jetzt sieht, was die Kamera sieht. Bei jedem Objektiv, jeder Festbrennweite. Wir sparen. Auf die neue Legende.



2 LEBEN – IM KOFFER RIMOWA TRUNK PLUS

Unsere Empfehlung für das neue, das kommende Jahr? Reisen. Unterwegs sein. Nicht auf der Stelle stehen bleiben. Jede Extrameile feiern. Im Reisegepäck? Gibt es nur diesen einen Koffer. Der passenderweise Trunk heißt und jeden Hotelschrank überflüssig macht. In ihn passt wahlweise die Freundin als blinde Passagierin, das Lieblingspony oder die größte Sneaker-Sammlung ever. Das Beste daran, ach was, darin: Du lebst ab sofort aus dem Koffer. Und hast doch alles, wirklich alles dabei.



3 HEISSER SCHWEDE STOCKHOLMS BRÄNNERI GLÖGG

Wenn sich jemand mit Heißem für Kaltes auskennt, dann der Skandinavier. Hier ist der Schnee noch flockig-weiß, wenn er im Winter vom Himmel kommt, hier taucht man ein in heiße Saunawelten und unter eisige Wasseroberflächen. Wenn es zu kalt wird, wird es herrlich heiß. Mit einem Glühwein, der zu Recht Glögg heißt. Weil hier nicht günstiger Traubensaft zu Glühwein hochgejazzt wird, sondern nur Bestes in die wunderschön anzufassende Flasche mit dem Wachs-pfropfen kommt. 15 Volumenprozent Alkohol tragen ihren Teil zu einer wohligen Wärme bei, die im Mund beginnt und sich dann ganz wunderbar bis runter in den kleinen Zeh ausbreitet. Fehlt noch die kleine, just geerbte Schäreninsel, die nur per winzigem Motorboot erreichbar ist, auf der sich Ferienhaus (rot), Elch (weich) und Trollfamilie (lustig) befinden und auf die der Glögg passt wie die blau-gelbe Fahne an den Fahnenmast.



4 PÜNKTLICH ABBIEGEN NOMOS AUTOBAHN NEOMATIK 41 DATUM SPORTGRAU

Im Zeitalter piepsender, blinkender, Nachrichten speiender Smart-watches gibt es als Gegenpol meist die, die jahrelang auf einen Chronographen aus der Schweiz sparen und ihn dann bei jedem Vertriebs-teamshooting ungeniert in die Kamera halten. Und dann gibt es die, die sich für dieses Exemplar entscheiden. Das auf den wunderbaren Namen Autobahn Neomatik hört und nichts mit der Hektik zwischen deutschen Leitplanken zu tun hat. Hier gibt es genau zwei Funktionen: Zeit. Und Datum. Und wenn man das Leben einmal unbekleidet, quasi nackt betrachtet, dann reduziert es sich doch genau darauf. Die Zeit nicht anzuhalten, aber zumindest zu entschleunigen. Tag für Tag. Und dabei das Maximale rauszuholen. Dabei hilft: eine Armbanduhr, die sich auch Jahre nach ihrer Einführung auf dem Höhepunkt ihrer ganz eigenen Zeit befindet.



NEIDISCH MACHENDES KRAUTKOPF / FEUERRING

Ungern empfehlen wir Grillbücher. Geben wir doch schließlich selbst die besten heraus, die es überhaupt gibt. Wissen wir. Und doch hat es uns dieses Buch angetan. Es ist passenderweise nicht bei Amazon, nicht mal im deutschen Buchhandel, sondern nur über die wunderbare Schweizer Buchhandlung mit dem ebenso wundervollen Namen Orell Füssli erhältlich. Nachdem der deutsche DHL-Bote dann noch 17,49 Euro Zoll kassiert hat, blätterst du in einem fadengebundenen Prachtexemplar, siehst dich auf feuchten Knien über Moosiges rutschen und nach Steinpilzen Ausschau halten, die wenig später, wie sollte es anders sein, auf deinem Feuerring landen. Ein Buch zum Staunen, Träumen, Schmecken. Und ein wenig neidisch sein.

KRAUTKOPF | FEUERRING

FLOTTER ZUG MÄRKLIN METROPOLITAN EXPRESS TRAIN

Sich erschöpft neben den Weihnachtsbaum fallen lassen. Alles schläft, nur du wachst. Und dann stellst du diesen Zug auf deine Märklin-Eisenbahnstrecke und schaust zu, wie er entspannt seine Runden dreht. Er kommt aus der Zeit, als Verspätungen noch ehrlich gemeinte Entschuldigungen nach sich zogen, man im Bordrestaurant nicht Futter, sondern dinierte, es keines Ruhewaggons bedarf, weil eh alles und jeder bedächtig, nahezu still unterwegs war. Von dem Metropolitan Express Train, kurz MET, gab es genau zwei Exemplare, die beiden fuhren ausschließlich zwischen Köln und Hamburg – und nun in deinem Wohnzimmer. Wenn du schnell bist. Denn auch in der H0-Modellvariante gibt es ihn weltweit nur 2.500 Mal. Hoffentlich mit einem besseren Ende als bei den beiden METs im Format 1:1. Mangels Kaufinteressenten wurden sie tatsächlich verschrottet. Und mit ihnen eine Reisekultur, die so nie wiederkommen wird. Außer bei dir. Am ersten Weihnachtstag. Früh morgens.



STARTENDER PRESS- LUFTHAMMER MARSHALL BROMLEY

Wären wir noch ein paar Jahrzehnte jünger, wir hätten den Bromley immer dabei. Im Auto, in der Stadtbahn, im Stadtpark. Er lässt sich ziehen, schieben, tragen, trotz auch Regen, lässt auf sich hocken, auf sich steigen. Vor allem aber spielt er Musik. Bis zu 127dB laut. Was sehr laut ist. Also sehr, sehr laut. Zum Vergleich: Ein Presslufthammer schafft 110dB, ein startender Düsenjet 130dB in 100 Metern Entfernung. Dabei vergisst der Bromley auch die leisen, die zarten, die Zwischentöne nicht. Dreht auf und nicht ab. Und wiegt dabei fette 24 Kilogramm. Was gar nicht sooo viel ist, für sooo viel Wumms wie er bietet. Und Freude. An Musik aller Art. Für jede und jeden. Und auch für die, die schon sooo alt sind. Wie wir.



TANGO? TWINGO! RENAULT TWINGO E-TECH

Wenn man sich den allmorgendlichen Weg zur Arbeit nicht wie einen nervenaufreibenden Stau, sondern einen energieeinflößenden Tanz vorstellt, dann schwimmt der neue Renault Twingo nicht nur mit, sondern tanzt ganz herrlich aus der Reihe. Er ist wohl das, was sich deutsche Autofahrer sehnlichst wünschen und deutsche Autohersteller immer noch nicht in die Verkaufsräume gebracht haben. Der kleine Franzose aber führt das fort, was sein Namensvetter schon in den

80er-Jahren verbreitete: bezahlbare Fahrfreude. Das nun selbstverständlich elektrisch, aber dennoch nicht von der Einheitsbrei-Stange, poppig bunt, innen groß, außen klein. Einziger Wermutstropfen: Es scheint zum Verkaufsstart das legendäre Stoffaltdach zu fehlen. Aber vielleicht wäre der Tanz zwischen damals und heute dann auch zu perfekt gelungen.





**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK Soziale Dienste
Bielefeld gGmbH

„Wenn ich meinen Hans besuche,
sitzen wir **auf der Terrasse**
und genießen die Sonne.
Es ist dann wie früher.“

**DRK. Weil Pflege
Vertrauenssache ist.**



Kontakt:
pflege@drk-sozial.de
0521 32 98 98 32

Informationen zu ambulanter Pflege und unseren Wohngruppen in
Bielefeld finden Sie unter www.drk-sozial.de.
Wir kommen gerne zu Ihnen und beraten Sie!



Ganzheitliche Augenheilkunde – Ursachen erkennen, Sehkraft erhalten

Makuladegeneration, Glaukom, Retinitis pigmentosa, Diab. Retinopathie oder trockene Augen – viele dieser schweren Augenerkrankungen können bis heute in der wissenschaftlich traditionellen Medizin weder ursächlich behandelt noch geheilt werden. Häufig führen sie unbehandelt zu einer fortschreitenden Verschlechterung der Sehkraft – im schlimmsten Fall bis zur Erblindung.

Unser Ansatz setzt genau hier an: **Wir behandeln nicht nur die Symptome, sondern suchen gezielt nach den Ursachen.** Durch moderne naturheilkundliche Verfahren und innovative Augentherapien unterstützen wir die Regeneration und den Erhalt der Sehkraft auf natürliche Weise.

„**Jeder Patient hat eine individuelle Krankengeschichte** – und verdient ein auf ihn abgestimmtes ganzheitliches Therapiekonzept“, betont Heilpraktiker und medizinischer Leiter der Ocusanis Zentren Andreas Haeusler.

In unseren Zentren ins Salzkotten und Bünde vereinen wir das Beste aus moderner Augenmedizin und Naturheilkunde – für **mehr Lebensqualität und nachhaltige Augengesundheit.**



HP Andreas Haeusler

Wir stehen für...

- **Über 25 Jahre Erfahrung und Spezialisierung** im Bereich der ganzheitlichen Augenheilkunde
- **Innovative Therapien wie Augenakupunktur** nach Prof. Dr. Boel, Stirnakupunktur, ECIWO, naturheilkundliche Begleittherapien sowie Behandlung der ursächlichen Faktoren im Gesamtorganismus.
- **Höchste Qualität** durch stetige Weiterentwicklung unserer Therapiestandards

OCUSANIS



Zentrum für ganzheitliche
Augenheilkunde

**Ocusanis - Zentrum für
ganzheitliche Augenheilkunde**

Bahnhofstraße 53B
32257 Bünde
Tel: 0 52 23 - 1 57 47
info@ocusanis.de
www.ocusanis.de



ZUM ANBEISSEN GITTI NAGELLACK

Och nö. Schon wieder so ein Beauty-Unternehmen, das sich Consciousness auf die Fahne geschrieben hat? Ohja! Und vielleicht eins, mit dem du buchstäblich schon einmal in Berührung gekommen bist, schließlich gibt es gitti aus Berlin bereits seit ein paar Jahren am Markt. Bei der Auswahl an Produkten – von Hautpflege über Make-up bis hin zu Nagellack – ist für jede(n) das Passende dabei. Unsere Favourites sind die pflanzenbasierten Nagellacke, die es sowohl für Erwachsene als auch für Kids gibt – geruchsneutral, frei von Lösungsmitteln, leuchtend und mit extra kleinem Pinsel und Flasche. Cute!



BON APPÉTIT FLUID MARKET

Spiegelei? Brezel? Oder doch lieber Croissant? An den Vasen des französischen Labels Fluid Market können wir uns – im wahrsten Sinne des Wortes – kaum satt sehen, so schön sind sie. Neben Vasen umfasst das Sortiment unter anderem Tassen, Salz- und Pfefferstreuer, Seifenspende und – wenn's keine Keramik sein soll – tierisch niedliche Ofenhandschuhe. Ah oui!

ZU

WENIG

HITZE.

ZU WENIG **GEDULD.**

Beides sorgt für Probleme.
Für Fisch, der gleich zwei Tode
gestorben ist. Einen auf dem Trawler.
Und einen auf deinem Grill.
Für Fleisch, das weder medium,
noch well done gegart ist. Sondern
superdurch. Oder auch: kaum zu genießen.



All das erklärt dir Sven Schurig, Grillweltmeister und Grillkursgeber, wenn du kurz vor dem Fest in seiner Grillwerkstatt direkt am Wassergraben am Schloss Rheda sitzt und dich über das unterhältst, was du alles falsch machen kannst, wenn die große Grillerei zu großen Festen ansteht.

Die Menschen grillen und kochen alle viel zu heiß. Sagt Schurig. Weil Grillhersteller heute mit 800-Grad-Zonen werben. Und weil höher, schneller, heißer eben immer funktioniert. Nur nicht am Grill. Auch, weil es immer schnell gehen muss. Zack, drauflegen, zack, wenden, braun-schwarze Kruste. Und fertig.

Schurig, rundes Gesicht, wohlgeformte Figur, breites Lächeln, Typ gemütlicher Bär, macht das ganz anders.

Er feuert erst einmal sein Big Green Egg an, lässt

den Funken überspringen,

sich die Glut durch die Kohle fressen.

Wenn das Thermometer hochwandert, der Rost auch wirklich heiß ist, regelt er die Luftzufuhr gleich wieder runter und legt die Schweinshaxen drauf. Deckel zu, das Fleisch Rauch einatmen lassen, während er selbst ausatmet.

Fangen wir also von vorne an. Was braucht es, wenn man viele Gäste zur Weihnacht, zum Jahreswechsel bekochen, begrillen möchte? Zeit und einen Plan. Sagt Schurig und holt etwas weiter aus. Niemand schafft es, für zehn, zwölf, fünfzehn Personen alles auf einmal zuzubereiten. Vor allem nicht allein. Früher, da hat er solche Abende immer gemeinsam mit seiner Frau in der Küche be- und manches Mal auch gestritten – einer muss dabei den Hut aufhaben, ist sich Sven Schurig sicher. Nur leider waren sich beide nicht immer einig, wer genau dieser Hutaufhaber denn nun sein sollte. Als es nach dem Vier-Gänge-Menü dann irgendwann Mitternacht war, Schurig den Bayerischen Rundfunk anstellte und das Ave Maria kam, dann, aber wirklich auch erst dann war für ihn Weihnachten.

Wer all das nicht erleben möchte, der bereitet den Rotkohl – nie aus dem Glas, immer frisch, Tage vorher zu. Friert ihn ein und taut ihn ein paar Stunden vor dem Eintreffen der Gäste wieder auf. Abschmecken und – da ist es wieder – geduldig und nicht zu heiß warm werden lassen. Gleiches funktioniert mit Soßen, selbst mit dem Dessert. Die Ananas aus dem Sous-vide-Garer? Ein Traum. Und so einfach, so schnell, so früh gemacht. Dazu Joghurt für die, die die schlanke Linie mögen. Oder Mascarpone-Creme. Für die, die es wuchtig im Abgang lieben. Was Sven Schurig mag? Schau ihm einfach beim nächsten Grillkurs ins breit lachende Gesicht. Typ Joghurt ist er nicht.

Wer sich zu Weihnachten für Wild oder Fisch entscheidet, dem spricht der Grillweltmeister Mut zu. Und wünscht Glück. Denn während Rind und Schwein viel verzeihen, wird es bei Wild und Fisch schwierig. Erste Regel: Immer mit Einstech-Thermometer arbeiten. Kostet schlappe 20 Euro und sorgt dafür, dass das 50 Euro-Wildschweinfilet nicht hart wie ein Brett wird. Dann sich fragen: Wie mag ich mein Fleisch eigentlich? Für Sven Schurig keine Frage der Einstellung, sondern eine, die das Produkt selbst beantwortet. Steak? Ist er medium. Steak vom Wagyu-Rind? Immer well done. Bison-Steak? Am liebsten englisch.



Ananas sous-vide gegart

Für 10 Personen
brauchst du:
2 frische Ananas
6 EL Honig
8 EL Wasser
4 EL Butter
2 TL Zimtblüte
1 Vanilleschote

Zwei Tage vor dem Servieren

Ananas schälen, der Länge nach vierteln und den Strunk entfernen.
Die Ananas-Viertel in einen Vakuumbbeutel mit den anderen Zutaten geben und vakuumieren.

Das Sous-vide-Gerät auf 85°C aufheizen und die Ananas darin 70 Minuten lang garen.
Aus dem Wasserbad nehmen und 1-2 Tage an einem kühlen Ort marinieren.
Ananas aus dem Kochbeutel nehmen, dabei den Sud auffangen, sirupartig einkochen.
Die Ananas-Viertel im Sirup glasieren und aufschneiden.



Wochenmarkt²⁴



REGIONAL. FRISCH. BEQUEM & OHNE ABO.

FRISCHES VON NEBENAN,
DIREKT ZU IHNEN NACH HAUSE.
OHNE LIEFERGEBÜHREN!

IHR DIGITALER WOCHENMARKT

für Obst, Gemüse, Backwaren & mehr – probieren Sie's aus
und lassen Sie sich überzeugen.



HEUTE BESTELLT ÜBER NACHT GELIEFERT

- Lieferung aus der Region
- Unterweges mit E-Lieferfahrzeugen
- 7 Tage die Woche online bestellen
- Direkt vom Erzeugerbetrieb



IHR EINKAUF TUT GUTES

- Sie unterstützen regionale Höfe
- Sie schützen das Klima
- Sie bekommen Frische,
wie vom Wochenmarkt



SO EINFACH GEHT'S

- www.wochenmarkt24.de besuchen
- Adresse eingeben
- Produkte auswählen, bis 18 Uhr bestellen
- Morgens bis 6 Uhr geliefert bekommen!

10 € GESCHENKT – EINFACH SO.

WEIL SIE'S WERT SIND. WEIL WIR'S KÖNNEN.
WEIL GUTES ESSEN ÜBERZEUGT.

Gutschein-Code: **WM24-HOCH5**

Mindestbestellwert 20 €, nur für Neukunden,
einmal pro Kunde, gültig bis 31.03.2026

www.wochenmarkt24.de

SCAN MICH!



Wer all das ausprobieren, anschauen, schmecken, mit- und später nachgrillen möchte, der ist in seinen Grillseminaren hier in der Grillwerkstatt in Rheda richtig – ganz gleich, ob er schon Könner oder Neuling am Grill ist. Wer es urbaner, auch blutiger, vor allem aber kompletter mag, der meldet sich zu dem an, was brachial klingt und sich doch so mit Fleisch, Tier, Steak und Wurst auseinandersetzt, wie es ehrlicher nicht sein könnte: zum Schlachtfest mit Sternekoch Wolfgang Müller. Vom 13. bis 15. Februar 2026 wird hier ein komplettes Schwein zerlegt und verwertet. Wird der Landwirt besucht, bei dem das Tier aufgezogen wurde, wird gesägt und geschnitten, gekocht, gegrillt, gewurstet, geschlemmt. Am Ende hat es Champagnerfrühstück und Steaktasting, Bratwurstproduktion und Schlossführung gegeben, ist jedes Stück Fleisch verwertet, gegessen, mit nach Hause genommen worden. Selbst die Knochen: ausgekocht für die Soßen, die Ansätze. Übrig? Bleibt nichts. Außer Menschen, die jetzt wissen: Wenn ich Fleisch essen will, dann stirbt ein Tier. Und wenn ich es richtig, ehrlich machen will, dann mache ich mir genau das bewusst. Und verwerte wirklich alles.

All das: Drei Tage lang, mit zig Grills, die mal vor Hitze fauchen, dann nur ganz leicht vor sich hin wärmen. Und mit einer ordentlichen Portion Geduld.

**Das Programm?
Ist straff.
Aber Hektik?
Hat auch dann
am Grill
nichts zu suchen.**

NEUES JAHR. NEUES ICH. NEUE FRISUR.
NEUE FIGUR. NEUE WOHNUNG. NEUE
PLÄNE. **NEUE IDEEN.** NEUE ENERGIE.
NEUE FREUNDSCHAFTEN. NEUE
ENTDECKUNGEN. NEUE WEGE. **NEUE
PROJEKTE.** NEUE VERANTWORTUNG.
NEUE ZIELE. NEUE ROUTINEN. NEUE
FRAGEN. NEUE BEKANNTSCHAFTEN.
NEUE HERAUSFORDERUNGEN. **NEUE
PERSPEKTIVEN.** NEUE LIEBE. NEUE
GEWOHNHEITEN. NEUE ORTE. **NEUE
MÖGLICHKEITEN.** NEUE ERFOLGE.
NEUE TRÄUME. NEUE ABENTEUER. **NEUE
WERBEAGENTUR. HOCH5.COM**

HIGH5

Machen die von HOCH5 eigentlich nur Magazine?
Nö.

Für das, was wir täglich leisten, gibt es viele Namen.
Marketing, Kommunikation, Design, Werbung –
um nur einige zu nennen.
Uns? Ist das gar nicht so wichtig.

Wenn die Chemie stimmt.
Gespräche die richtige Flughöhe erreichen.
Vertrauen und Humor zusammenkommen.
Und so ehrliche Ergebnisse entstehen.

Wir sind in **Bünde**, in **Bielefeld**, in **Berlin** zuhause.
Unsere Kunden? Kommen aus Ostwestfalen-Lippe
und der ganzen Welt.

Sind klitzeklein und riesengroß, unbekannt und namhaft,
konservativ und hungrig auf Neues. Brauchen häufig alles –
und manchmal nur 'ne Kleinigkeit.
Sie alle: Sind bei uns genau richtig.



Neugierig?
Dann schreib uns –
und wir lernen uns kennen.

Tobias Heyer | Julie Pitke
projekte@hoch5.com

+ SOCIAL MEDIA + SOCIAL MEDIA + SOCIAL MEDIA +

Du hast es bis hierher geschafft?
Das zeigt vor allem eins: Bei Printmedien bleiben wir deutlich länger am Ball
als bei digitalen Inhalten. Denn: Bei Posts, Videos und Co. auf Social Media-Plattformen
entscheiden wir nach gerade einmal ein bis zwei Sekunden, ob wir dranbleiben oder weiterscrollen.
Also: Denk nicht lange nach und lies am besten gleich weiter, schau dir an,
was HOCH5 in Sachen Social Media auf dem Kasten hat.
Die Zeit lohnt sich. Versprochen.

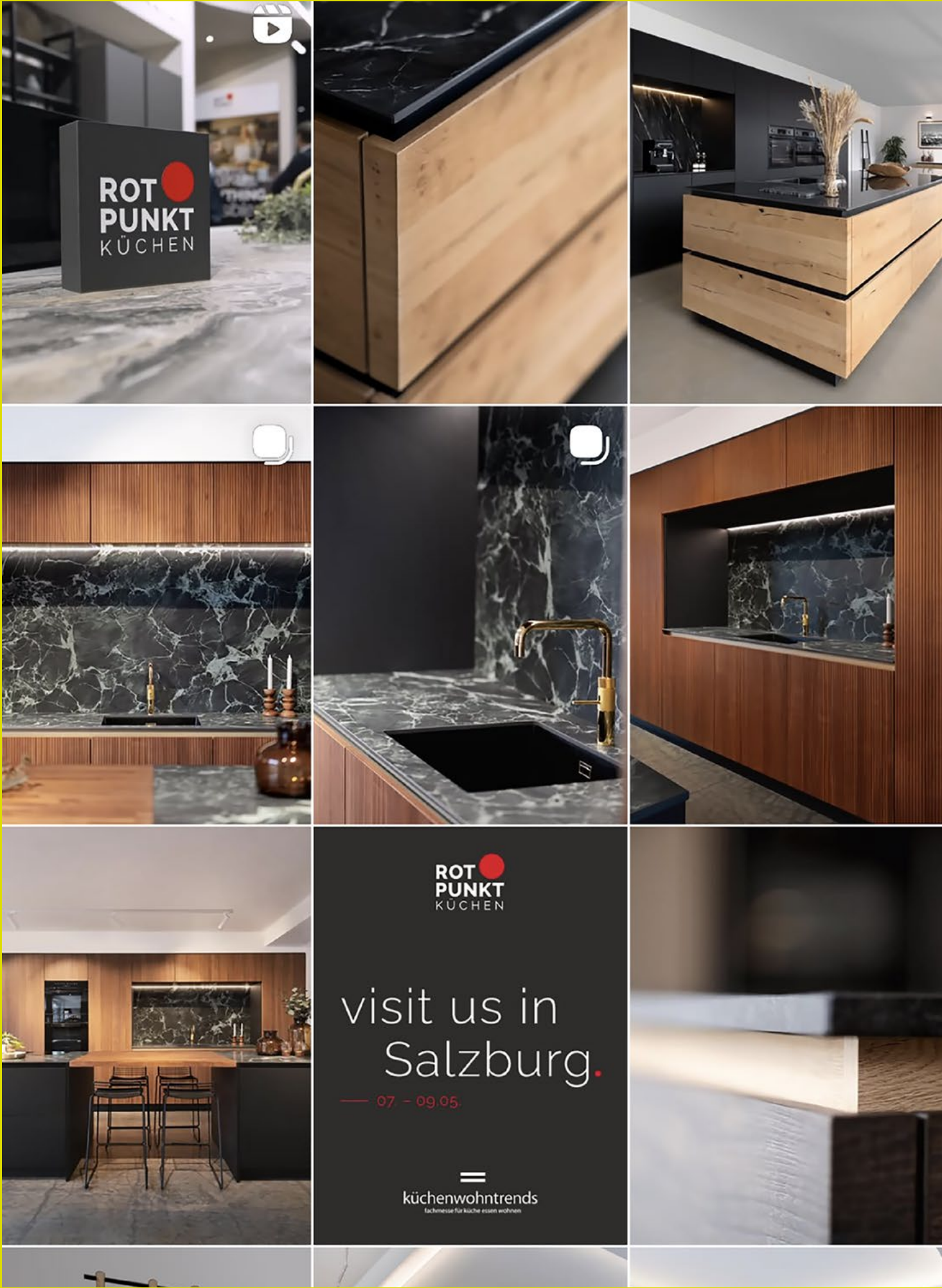
Die Basics

Instagram? TikTok? LinkedIn? Snapchat? Und was ist
eigentlich mit Facebook und Xing?

Wir wissen, dass es sich manchmal so anfühlt, als müsse man
permanent alles auf allen Kanälen senden, zu jeder Tages- und
Nachtzeit sein Gesicht in die Kamera halten und noch dazu das
Content-Rad ständig neu erfinden.

Wir wissen aber auch: Ohne echte Social Media-Strategie nutzen
all deine Bemühungen nur wenig. Bevor es mit den Inhalten und
dem Posten so richtig losgeht, klären wir deshalb zunächst, wo du
mit deinem Business, deinen Zielen und deiner Zielgruppe richtig
aufgehoben bist. Und bauen die Kanäle dann Schritt für Schritt für
dich und mit dir auf (oder um).





KONZEPTION

BERATUNG

CORPORATE DESIGN

LAYOUT

ILLUSTRATION

SOCIAL MEDIA

TEXT

FOTO

MAGAZIN

WEB

APP

FILM

Engagement-Post

Instagram

Umfrage zur Social-Media-Nutzung

Reel

Messe-Rückblick

Carousel

Facebook

Neuheiten 2026

LinkedIn

Stellena

2

Der Content – Planung

Du hast nichts zu erzählen?

Wir können es nicht mehr hören. Denn: In jedem Unternehmen, egal wie kleingroßdickdün, schlummern unendlich viele Geschichten. Und Geschichten sind, genau: Content, der auf Social Media richtig aufgehoben ist. Wir unterstützen dich – unter Berücksichtigung deiner Ziele und deiner Zielgruppe (du erinnerst dich?) – dabei, passende Inhalte aufzuspüren und sie in einen Redaktionsplan zu verpacken. Denn: Spontaner Content ist zwar super, aber selten genug. Und: Der Algorithmus von Instagram, TikTok & Co. liebt es, regelmäßig mit Content gefüttert zu werden.

Wir ordnen und strukturieren das Ganze für dich, sprechen Empfehlungen aus und legen den Grundstein für deine ganz persönliche Social Media-Erfolgsgeschichte.

BTS: Content-Produkt

KAMPAGNEN

PACKAGING

MESSE

PODCAST



Ps

Pr



11 / 25



3

Der Content – Produktion

Genug geplant! Jetzt lassen wir Bilder sprechen – sowohl statische als auch bewegte.

Egal, ob Post, Reel oder Story: Wir kommen zu dir, bringen das nötige Equipment mit und produzieren, was das Zeug hält. Wie oft, wie viel, wie einfach, wie aufwändig? All das klären wir gemeinsam im Vorfeld – und behalten hier nicht nur dein Budget, sondern abermals deine Ziele und deine Zielgruppe im Blick.

It's a wrap!



TIM,
Online-Marketing

KONZEPTION

BERATUNG

CORPORATE DESIGN

LAYOUT

4

Der Content – Veröffentlichung

Der Content ist im Kasten und nachbereitet.

Du erinnerst dich an die Content-Planung? Gut so! Genau jetzt ist es an der Zeit, den Redaktionsplan mit Leben zu füllen und die Inhalte zu festgelegten Tagen und Zeiten zu veröffentlichen. Auch das nehmen wir dir ab – und betreuen und bespaßen auf Wunsch auch deine Community. Soll heißen: Wir beantworten Nachrichten, reagieren auf Kommentare, reposten Stories und vieles mehr. Denn was nutzt der beste Content ohne zufriedene Followerinnen und Follower?

Auf Wunsch erstellen wir monatlich eine Auswertung mit den wichtigsten Kennzahlen und beraten dich kontinuierlich in puncto Content und Ausrichtung der Social Media-Kanäle. Zusätzlich bieten wir Schulungen an, die dich selbst in die Lage versetzen, deine Kanäle zu bespielen und auszubauen.



burn.outdoorkitchen

Fragt man Meteorologen danach, wann eigentlich der Sommer endet, sagen sie: In 10 Tagen, nämlich schon am 31. August. Das ist viel zu früh, denken Sie jetzt? Finden wir auch. Und verlängern den Sommer einfach gemeinsam mit Ihnen und unserer BURN LUX-Serie - der perfekten Begleitung für heiße Pool-Tage, laue (Spät-)Sommerabende und alles dazwischen. Sie möchten noch mehr BURN Outdoor Kitchen entdecken oder Ihre eigene Variante direkt konfigurieren? Auf unserer Website werden Sie fündig. > Link in Bio.



53



2



KAMPAGNEN

PACKAGING

MESSE

PODCAST

ILLUSTRATION

SOCIAL MEDIA

TEXT

FOTO

MAGAZIN

WEB

APP

FILM



KOMBITICKET BAD & SAUNA
FÜR NUR 12,50 €

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

SAUNIEREN IM AQUA FUN

BADE- UND
SAUNASPASS
FÜR DIE
GANZE FAMILIE

aquafun-kirchlengern.de

aquafun_kirchlengern
 aquafunkirchlengern

Di. – So.: 10 – 20 Uhr, Letzter Einlass: 19 Uhr | Di. – So.: 20 – 20:45 Uhr Sauna ohne Badebetrieb | Di.: Herrensauna, Mi.: Damensauna



Fotos © Teutoburger Wald Tourismus, D. Ketz

KONZEPTION

BERATUNG

CORPORATE DESIGN

LAYOUT



Die Werbung – Ads

Immer noch da? Dann willst du's wirklich wissen.

Und bist genau die oder der Richtige für den nächsten Schritt: Werbung. Denn wer auf Social Media mehr Followerinnen und Follower erreichen, für mehr Shop-Umsatz sorgen oder mehr Bewerbungen generieren möchte, kommt selten ohne eine zielgerichtete und bezahlte Ad-Kampagne aus.

Doch wie sieht so etwas eigentlich aus? Welches Budget setze ich an? Welche Laufzeit ist für mein Vorhaben zu empfehlen? All diese – und zahlreiche weitere Fragen – beantworten wir dir gern in einem persönlichen Gespräch – ganz egal, ob es um Social Media- oder Google Ads geht. Auch hier legen wir eine Auswertung mit Empfehlungen monatlich obendrauf.



Übrigens:
Alles kann, nichts muss.
Wir beraten dich und dein
Business ganz individuell.

projekte@hoch5.com

KAMPAGNEN

PACKAGING

MESSE

PODCAST

ILLUSTRATION

SOCIAL MEDIA

TEXT

FOTO

MAGAZIN

WEB

APP

FILM

Buntes Garn. Bunte Truppe. Bunter Hund.



Wenn Antonia Berndt durch die Bielefelder Stadt radelt, lächelt sie. Selbst dann, wenn sie überholt wird. Oder zumindest dann, wenn derjenige, der sie überholt, einen Buntten Hund trägt. Bunter Hund deshalb, weil die so genannte Warnweste in blau, gelb und orange leuchtet. Lächeln deshalb, weil sie sich genau diese Warnweste, diesen Buntten Hund ausgedacht hat. Und immer mehr solcher Hunde auf dem Rad durch die Innenstadt flitzen und Antonia immer häufiger lächeln lassen.

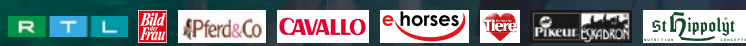
CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES



TOR ZUR ANDERSWELT

27.-29.03.26 Bielefeld
04.-06.04.26 Münster



www.cavalluna.com

„CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt“

Eine mystische Reise der Erkenntnis



Ab Oktober 2025 präsentiert **CAVALLUNA** eine spektakuläre neue Show, die das Publikum in geheimnisvolle Welten eintauchen lässt und eine magisch-fantastische Geschichte erzählt. Die rund 500.000 Zuschauer, die auf der achtmonatigen Tour erwartet werden, dürfen sich auf grandiose Showeffekte, mitreißende Choreografien und vor allem 56 wunderschöne Pferde freuen. Jung und Alt werden für zwei Stunden von überirdischen Wesen und einem herzergreifenden Abenteuer verzaubert.

„**CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt**“ ist eine familienfreundliche Pferdeshow mit fesselnder Geschichte, Musik und beeindruckendem Bühnenbild. Internationale Tänzer, talentierte Reiter und verschiedene Pferderassen – von Lusitanos bis zu Miniponys – bieten ein vielseitiges Programm. Spektakuläre Reitnummern wie die Ungarische Post, Trickreiten und Freiheitsdressuren sowie bekannte Stars wie Bartolo Messina und Kenzie Dysli machen die Show zu einem besonderen Erlebnis.

Die Zuschauer erwartet spannende Action, tiefes Vertrauen und pure Leidenschaft für Pferde. Eine Auswahl von Pressebildern sowie das Artwork zur Show finden Sie hier in unserem digitalen Pressecenter zum Download. www.cavalluna.com/presseportal/Tor-zur-Anderswelt

Informationen und Tickets zur Show gibt es unter www.cavalluna.com und unter 01806-733333.
(0,20€/Anruf inkl. MwSt. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,60€/Anruf inkl. MwSt. aus den Mobilfunknetzen)

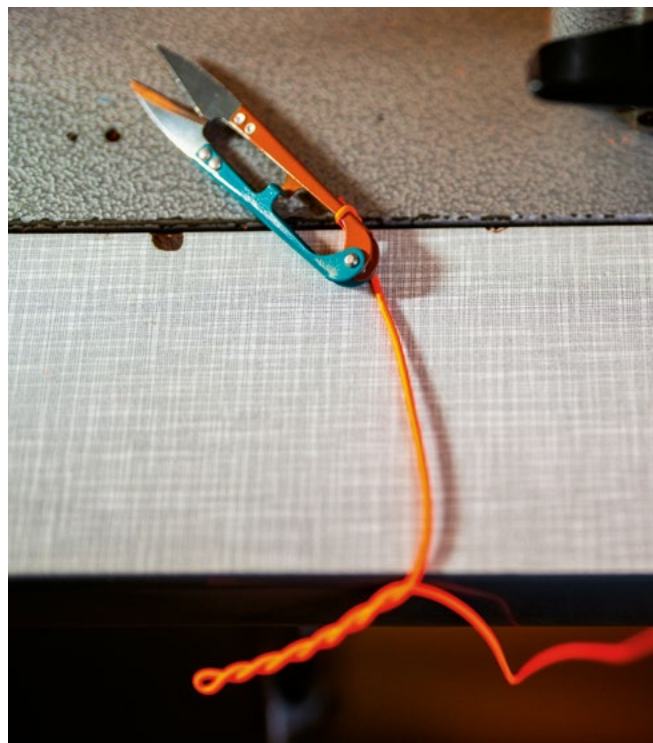
Näht und näht und näht:
Antonia Berndt ist ausgebildete Maßschneiderin und Schnittdirektrice.



2009 hat sich das genau anders angefühlt. Das Jahr war, da wird Antonia gerne deutlich, total beschissen. Nichts lief. Und wenn, dann schief und schlecht. Zeit also, vieles hinter sich zu lassen, sich trotz des Master of Arts in politischer Kommunikation noch einmal komplett neu orientieren. Damals schon wohnte sie mit Julia Meinert zusammen, saß häufiger an der Nähmaschine und genau damals wunderte sich Julia schon darüber, dass ihre Mitbewohnerin ein Kleidungsstück an ihr schön fand, es sich auslieh und in wenigen Minuten nachschneiderte.

Warum also nicht Hobby zum Beruf machen? Was sich in Zeiten von Instagram & Co. schon viel zu häufig wiedergekaut anhört und deutlich einfacher zu lesen, denn zu praktizieren ist, wurde für Antonia Berndt zur Passion. Also: Ausbildung zur Maßschneiderin machen, Gesellenprüfung ablegen, Weiterbildung zur Schnittdirektrice, im Job arbeiten und dann feststellen, dass das nicht so wirklich Zukunft hat. Im Handwerk keine Kohle, in der Industrie meist Massenproduktion in Asien. Als Antonia dann ihre erste Warnweste für sich selbst nähte und ihre Freunde erst staunten, dann bettelten, ob sie denn nicht auch so eine bekommen könnten, war klar: So könnte es weitergehen.





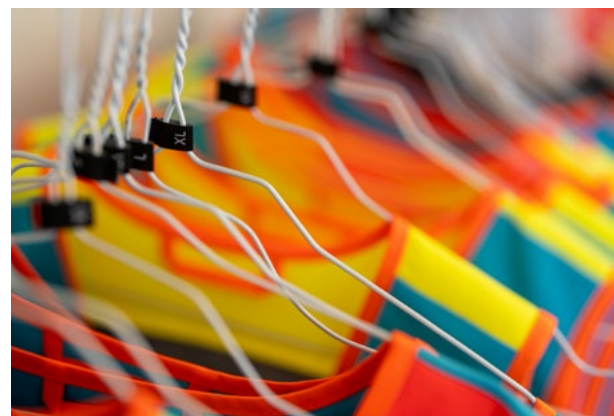
liegenbleibt. Es sei irgendwie ein großes Experiment, eines, das von Herzblut und Leidenschaft getragen, eigentlich die sinnvolle Weiterentwicklung der Näherei sei. Aber warum die Emaillertasse niemand will, die Handtücher mit ähnlichen Motiven aber immer wieder ausverkauft sind, bleibt ein Rätsel. Nicht nur für die beiden. Aber besser nicht zu viel rätseln, lieber die zwei Stufen hoch in die Werkstatt gehen. Hier arbeiten noch zwei Kolleginnen auf integrativen Arbeitsplätzen mit, stapeln sich die neonfarbenen Stoffbahnen, die sie in so großer Meterzahl gekauft haben, dass sie extra einen Kredit aufnehmen mussten. Denn gute Preise gibt es nur bei großen Mengen. Auch beim schwedischen Lieferanten der recycelten Stoffe. Und der Bunte Hund verkauft sich auch heute noch gut. Und eigentlich sogar immer besser. Dabei wird er immer noch per Hand produziert. Schneidet die große (elektrische) Schere professionell geführt an den Schablonen entlang, hämmert die Nähmaschine surrend den leuchtend orangefarbenen Faden in den Stoff. Nur die kleinen, silbernen und vor allem reflektierenden Stoffflächen stammen aus China – da fehlt noch die Alternative aus der Nachbarschaft. Sonst aber: alles möglichst nachhaltig eingekauft und produziert. Und mittlerweile natürlich nicht nur in einer Passform, sondern auf Wunsch auch mit Stehkragen oder als Sonderanfertigung für etwas beleibtere Radfahrer erhältlich. Selbst für Hunde gibt es ein Exemplar, ein bunter Hund im Bunten Hund also. Der Hund von Antonia fungierte als Muster und Modell zugleich.

Viele Jahre später steht Antonia in ihrem Concept Store in der Meindersstraße, Bielefelder Westen, wo sonst? Aus der Ein-Frau-Näherin ist anju geworden, 2021 als GbR gegründet und tatsächlich mit Ex-Mitbewohnerin Julia an Bord, die irgendwie müde ob des eigenen Jobs und neugierig war, was Antonia da so machte. Wir sind, da sind sich die beiden heute einig, naiv an die Sache herangegangen. Empfehlen? Können sie das irgendwie nicht. Richtig geschadet? Hat es aber auch nicht. Wenn sie gewusst hätten, wie viele Steine, echte Brocken, da immer wieder vor ihnen lagen, in den Weg gerollt sind – vielleicht hätten sie dann erst gar nicht angefangen. So aber wurde es immer mehr. Das mit den Aufträgen. Und das mit den Steinen. Aber auch ein steiniger Weg kann schön sein. Und es war sogar der Mut da, hier zu rufen, als die Vermieterin fragte, ob die beiden die gerade frei werdenden Räumlichkeiten der angrenzenden Tierarztpraxis übernehmen wollten.

Wenn sich Antonia und Julia heute so in ihrem Concept Store umschauen, wundern sie sich manches Mal selbst. Über ihren Optimismus - und über das, was sie da alles geordert haben, was schnell weggeht, was viel zu lange



Antonia Berndt lächelt. Und das nicht nur beim Radfahren.



Mehr als 500 solcher Warnwesten wechseln Jahr für Jahr den Besitzer. Meist hier im Store, aber auch bei Wiederverkäufern, bei Radläden, im Internet. Und wer genau ist der typische Käufer? Eine 40-jährige Radfahrerin. Sagt Antonia. Irgendwie seien Frauen immer noch mutiger, wenn es um die Verknüpfung von Farbe und Bekleidung gehe. Im Dezember aber wendet sich das Blatt. Dann kommen mehr Männer her. Um dann am Ende doch wieder Warnwesten für Frauen zu kaufen – als Weihnachtsgeschenk.

Längst ist der Bunte Hund zum Markenzeichen für anju geworden. Die beiden hauen dem auf die Finger, der kopiert, ohne rot zu werden, entwerfen immer wieder neue Modelle, suchen nach neuen Stoffen, neuem Garn. Was dabei fehlt? Die Zeit. Für die Suche. Und alles andere, was eben nicht von der Tagesroutine aufgefressen werde. Selbst im Sommer – die eigentliche Saison starte und ende ja mit Beginn und Ende der Winterzeit – sitzen sie hier und nähen, damit sich das Lager für die dunkle Jahreszeit füllt.

Zeit für ein bisschen Radfahren bleibt dann aber doch. Und für das Lächeln dabei sowieso. ■



hey — dress

the secondhand bridal store



One **dress**.
And a **memory**
for a lifetime.

Bei uns ist jede Braut willkommen. Egal ob deine Hochzeit kurzfristig oder in einigen Monaten stattfindet – du kannst dein **Traumkleid sofort mitnehmen**.

Unsere **250 Brautkleider** sind sorgfältig ausgewählt & von besonderer Qualität.

Bei uns findest du Brautkleider, die zu deinem persönlichen Stil und deiner Figur passen – in den **Größen 34 bis 48**.

Wir sind für dich da und helfen dir, ein Kleid zu finden, das perfekt zu dir passt – sowohl getragen als auch ungetragen.

Jetzt online deinen
Anprobe-Termin buchen:
www.hey-dress.de

visit us
hey-dress.de

mail us
hey@hey-dress.de

follow us
[hey_dress](https://www.instagram.com/hey_dress)

GRILLBÜCHER VON
HOCH5 UND
KLAUS BREINIG

hoch5.com



JETZT BESTELLEN!
WIRGRILLEN.COM

JAG ALLES ...

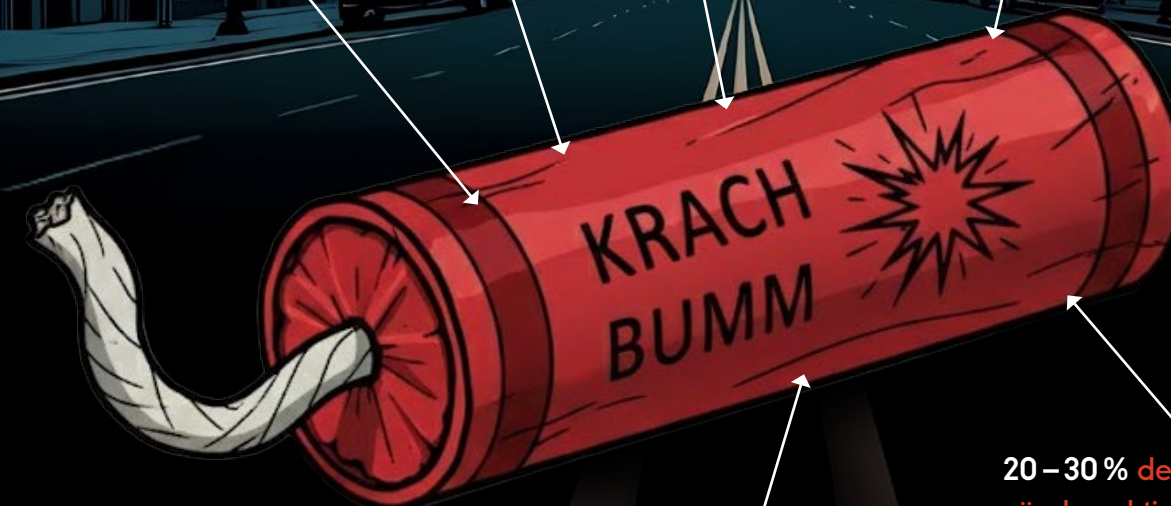
Welche Zahlen sich hinter der
Silvesterknallerei verbergen

Von Januar bis September 2025
wurden mehr als **42.400 Tonnen**
Feuerwerkskörper nach Deutschland
importiert. Das waren **62,6 %** mehr
als im Vorjahreszeitraum

Mit einem Anteil von **98 %**
kamen fast alle von Januar bis
September 2025 eingeführten
Feuerwerkskörper aus **China**

Der Jahreswechsel
2024/2025 hat der
Feuerwerksbranche einen
Rekordumsatz von **197**
Millionen Euro **bescher**t

Die Feuerwerksimporte in den
ersten drei Quartalen 2025 haben
das Niveau des Vor-Corona-Jahres
2019 (**29.800 Tonnen**) um **42,4 %**
übertraffen



84 % der Deutschen sehen
das Böllern als Tradition an

20 – 30 % der Deutschen
zünden aktiv Feuerwerks-
körper zu Silvester



Kindern ein Zuhause geben:
Wir suchen fürsorgliche
Wegbegleiter:innen!

Manche Kinder können aus unterschiedlichen Gründen nicht bei ihren leiblichen Eltern leben.

Wenn ihr Wohl gefährdet und eine Unterstützung notwendig ist, helfen unsere **Pflegefamilien** und **Erziehungsstellen** allen Beteiligten – kurzfristig und dauerhaft.



www.ejh-schweicheln.de/lebeninfamilien | [Instagram](#) [Facebook](#) lebeninfamilien

STADTTHEATER HERFORD

Schauspiel
Musik
Tanz / Performance / Neuer Zirkus
Community Projekte
Comedy und Kabarett
Junges Theater
Galerie im Stadttheater

theater.herford.de

... IN DIE LUFT

Jährlich werden in Deutschland rund **2.050 Tonnen** Feinstaub (PM10) durch das Abbrennen von Feuerwerkskörpern freigesetzt, der Großteil davon in der Silvesternacht

Dies entspricht in etwa **1%** der gesamt freigesetzten Feinstaubmenge in Deutschland

2025: Mindestens **5 Tote**, zahlreiche Verletzte und teils dramatische Amputationsverletzungen

Im Durchschnitt wurden **2023** in deutschen Krankenhäusern täglich **26,5 Patienten** stationär mit Verletzungen aufgenommen, die der Klassifikation zugerechnet werden, die auch typische Feuerwerksunfälle (wie amputierte Finger oder Augenverletzungen) beinhaltet. Am Neujahrstag waren es jedoch **100** – also mehr als drei Mal so viel

Hinzu kommen einer Untersuchung des Deutschen Ärzteblatts zufolge jährlich etwa **8.000 Menschen**, die zu Silvester Schädigungen des Innenohrs durch Feuerwerkskörper erleiden

Unter den Opfern von Feuerwerksunfällen befinden sich vor allem Männer: Nach Angaben des Unfallkrankenhauses in Berlin sind **97%** der Schwerverletzten durch Feuerwerk männlich

Alle Werte entstammen einer Internetrecherche und erfüllen keinen wissenschaftlichen Anspruch.



KEINER DA. ALLES DRIN.

Der Sturm hat gerade Pause. Die Rolltore sind heruntergefahren, die Eingangstür ist verschlossen, hinten weiter surren die Ladestationen, die die E-Transporter mit Strom versorgen. Es ist quasi Ebbe. Ein ganz normaler Dienstagabend, noch herrscht hier bei Wochenmarkt24, im Hub in Bielefeld-Ummeln, eine gespenstische Stille, ehe es in ein paar Stunden ganz anders aussehen wird.





Wir stehen etwas alleingelassen auf dem großen Hof, nicht wirklich viel erinnert hier an einen Hofladen, an das Einkaufen direkt beim Produzenten, an die Idee, all das, was die heimischen Gemüsebauern und Bäcker, Fleischer und Molkereien zu bieten haben, direkt zum Kunden zu bringen. Dann bahnt sich doch ein Scheinwerferpaar den Weg durch den Nebel, Michael Wüllner steigt aus dem, natürlich, E-Auto, kurzes Hallo, kurzer Abgleich mit der Logistik, die eben auch eingetroffen ist, und die Tour kann beginnen.

Dabei ist die Logistik von Wochenmarkt24 das eigentliche Herzstück der Genossenschaft, hier dreht sich im wahrsten Sinne des Wortes alles, wird angeliefert, umgebaut, ausgeliefert. Lagerhaltung? Gibt es hier nicht. Kein Spitzkohl, keine Nudel, keine Kartoffel wartet am Lager darauf, eingepackt und weggeschickt zu werden. Das Prinzip ist eher das genaue Gegenteil – und lässt sich am besten erleben und erfahren gleichzeitig, wenn man sich auf den Beifahrersitz von Michael Wüllner schwingt, der normalerweise für den Vertrieb zuständig ist, heute aber ausnahmsweise mal den Wochenmarkt24-Fahrer für uns macht.

Es geht nur einige Kilometer durch die Nacht, aber die Zeit reicht, um ein bisschen über die Historie zu plaudern. Geboren wurde die Idee vom Wochenmarkt24, der zu dir nach Hause kommt – und das erstaunt dann doch – beim Fleischriesen Tönnies.



Mitinhaber Robert Tönnies und Projektleiter Eike-Claudius Kramer sinnierten darüber, wie man regionalen Produzenten aus der Landwirtschaft mehr Luft unter die Flügel pusten könnte. Und gleichzeitig den Käufern den Einkauf bei mehreren regionalen Anbietern auf einmal bieten könne. Herausgekommen ist dabei Wochenmarkt24, als Genossenschaft organisiert, wer produziert, der nimmt auch teil, bestimmt mit, lenkt ein Unternehmen, das sich gerade in Westfalens Süden in Richtung Beckum und Hamm ausbreitet, sogar mal in München zu Hause war.

Wir rollen bei dem ersten Produzenten vor, ein Bewegungsmelder erfasst unseren Bulli und sorgt für Licht auf dem sonst verlassen daliegenden Bauernhof. Den Produzenten, seine Mitarbeiter selbst? Triffst du nur bei Hoffesten, bei Genossenschaftsversammlungen. Aber eigentlich nie nachts. Sagt Michael Wüllner und lenkt den Transporter vor eines der großen Scheunentore. Hier stehen gut versteckt große Transportrollwagen mit schwarzen Thermoboxen, in denen das wartet, was wir mitnehmen. Vorher aber: Leerboxen austauschen, alles nachzählen, checken, abhaken. Das Prinzip ist dabei immer dasselbe: Der Einkäufer hat bis 18 Uhr Zeit, im Onlineshop zu schnuppern und zu shoppen. Die Produzenten stellen sich hier vor, es gibt Alltägliches und Ausgefallenes, vor allem aber frisch Geerntetes, frisch Gemolkenes, Gebackenes. Kein Apfel, dessen genaue Herkunft nicht bekannt ist, keine Mandarine, die Kleine Süße heißt und nicht zuckersüß schmeckt. Um 18 Uhr dann der große, virtuelle Kassensturz, spätestens jetzt gehen die Bestellungen raus an die über hundert Produzenten, die sofort packen und beschriften, QR-Codes generieren und auf Marmelade und Milch, Pflaumenkuchen und Kartoffeltüten kleben. Schwarze Boxen werden so gepackt, Kühlpacks dazu gelegt und alles an den vereinbarten Abholort geschoben. Michael Wüllner vergleicht und hakt noch einmal ab, zählt nach und lädt ein und weiter geht es lautlos durch die Nacht.





Mit ihm fahren im Schnitt rund 30 E-Transporter von Wochenmarkt24 fünf Tage die Woche durch die Nacht, laden ein und nehmen mit. Alle nicht in Bielefeld startend, sondern nach einem ausgeklügelten Prinzip überall über das große Verkaufsgebiet zwischen Wiehengebirge und Soest so tagsüber geparkt und aufgeladen, dass die nächtlichen Routen möglichst kurz und effizient sind.

Das Ziel aber ist für alle immer der Hub in Bielefeld-Ummeln. Dahin machen wir uns jetzt auch auf den Weg, eigentlich würden wir noch weitere Produzenten abklappern, aber heute ist weder eigentlich, noch normal, also zurück zum Standort. Hier ist die Ebbe längst Geschichte, fluten die anfahrenden Transporter die großen Hallen mit all den schwarzen Boxen, die sie zuvor eingesammelt

haben. Über Rollbänder bahnen sie sich ihren Weg zu den passenden Packstationen, Scanner piepen, flinke Hände packen aus, sortieren neu und stellen zusammen, was vor ein paar Stunden noch im virtuellen Einkaufskorb der Kunden lagerte. Die sind – statistisch gesehen – gut 40 Jahre alt, meist weiblich und darauf bedacht, sich gesund, frisch und regional zu ernähren. Ihnen fehlt die Zeit, auch

wochentags fröhlich pfeifend über den heimischen Wochenmarkt zu schlendern und per Drucktest bei der Birne festzustellen, ob sie reif ist oder nicht. Also entscheiden sie sich für Wochenmarkt24, besuchen nicht nur einen, sondern mehr als 80 Hofläden auf einmal per Mausklick – und das sogar mit einer Ladenpreisgarantie. Soll heißen, erklärt Michael Wüllner: Der Preis ist derselbe.



Heißt auch: Die Lieferung nach Hause gibt es on top, es gibt keine Aboverpflichtung, nur den Mindestbestellwert von 20 Euro, damit sich nicht nur das Abholen, das Umpacken, sondern auch das Anliefern lohnt. Und das geht so: Stehen die ersten schwarzen Boxen bereit zur Auslieferung, wird der Transporter wieder vollgeladen, geht es raus zu denen, die gerade schlafen. Bis 6 Uhr an Werk-, 8 Uhr an Sams- und bis Mitternacht an Feiertagen werden die Boxen vor Haustüren, in Garagen, an all den vereinbarten Stellen abgestellt, an denen sie auch tatsächlich stehenbleiben. Schwund? Ist erstaunlich gering. Sagt Michael Wüllner. Er wohnte früher direkt in Bielefeld in einem Mehrfamilienhaus und bestellte fleißig bei Wochenmarkt24. Ausfallquote? Genau 0 Prozent. Kurz noch ein Foto von Kiste und Ablageort schießen, rüber damit in den Hub, wo eine Person nur Fotos und Vorgaben ver- und abgleicht, dafür sorgt, dass die Position auch die richtige ist und der Käufer eine E-Mail erhält. Sicher ist sicher.

Wenn morgens die Boxen reingeholt, ausgepackt werden, liegt das große, graue Gebäude in Bielefeld-Ummeln wieder in tiefem Schlaf. Strom fließt in Autobatterien, Kühltaggregate summen, sonst aber: Ebbe. Vor der nächsten, großen, nächtlichen Flut.



In ihr findet sich wie immer Herzerwärmendes, jede Menge Sonnenschein, der auch die letzten schattigen Ecken beleuchtet. Es wird bunt, hell. Und wohlig warm.

Herausgeber:
HOCH5 Verlags GmbH & Co. KG
Zum Stellwerk 10, 32257 Bünde
05223 4939 00
V.i. S. d. P.: Tobias Heyer

Druck:
LUC GmbH
Ludgeristraße 13, 59379 Selm

Medienberatung:
Grit Schewe
05223 493 90 18
0173 295 59 25
schewe@hoch5.com



**Machen die bei HOCH5
eigentlich nur Magazine?**

Nein

**Bei uns gibt's Konzepte, Logos, Layouts
von Visitenkarte bis Buch, Texte, Fotos,
Illustrationen, Websites und -shops,
Social Media und Podcasts.**

Und manchmal auch Magazine.

**Durchrufen, anmailen,
weiterkommen.**

hoch5.com
0521 94 98 91 39
projekte@hoch5.com

HOCH5

