



Dein Lebensmittelpunkt in Porta Westfalica



**Großes
GEWINNSPIEL
inklusive!**



3 WELTKINDERTAG

E-Center Hawig erstmalig beim Event „Eine Stadt für alle“ mit dabei.



4 MORD AM KAISERHOF

Tammy Büschings Regional-Krimis im E-Center Hawig erhältlich.



14 GESUNDER GENUSS

Mit diesen Lebensmitteln unterstützen Sie Ihre Darmgesundheit.

INHALT

- 3** Gesund durch den Weltkindertag
- 4** Weserberglandkrimis und mehr
- 5** Boltze bietet Dekoauswahl
- 6** Fleischgerichte: Wenn es draußen kühler wird
- 8** Kartoffelgenuss von nebenan
- 9** Hochsaison für frischen Fischgenuss
- 10** „Der Königsweg“: Ausbildung und Karriere
- 12** Wenn Italiens Weinberge erwachen
- 14** Darmgesundheit
- 16** Es lebe der Sport
- 18** Spendenbox für Tiere
- 18** Flohmärkte und Börsen-Highlights
- 20** Große Tombola für den guten Zweck

Nico Hawig wünscht viel Spaß beim Lesen der neuen Marktzeitschrift.



DER STILLE MONTAG

- Keine Musik
- Gedimmtes Licht
- Keine Werbedurchsagen
- Leiseres Piepen an den Kassen
- Reduzierte Warenverräumung

Für unsere Kunden mit ADHS, Autismus und Hörsensibilität
...und alle, die es lieber ruhiger angehen lassen!

IMPRESSUM

Auflage: 98.000 Exemplare
Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Center Hawig
Hawig Vertriebs KG
Flurweg 11
32457 Porta Westfalica
Tel.: (05 71) 95 61 10
E-Mail: e800512@minden.edeka.de

Konzept, Vermarktung, Redaktion, Herstellung:
Bruns Medien-Service
Bruns Verlags-GmbH & Co. KG
Obermarktstraße 26 – 30, 32423 Minden
Telefon: (05 71) 88 2-0
Druck: Bruns Druckwelt GmbH & Co. KG
Trippeldamm 20, 32429 Minden
Bildnachweise:
stock.adobe.com, unsplash.com, bms, pr

Ihr ehrbarer Versicherungskaufmann



Friedrich Walther
Versicherungsfachmann (BWV)
Makler der Assekuranz
D-OS6E-AVIU8-56



Friedrich Walther
VERSICHERUNGEN
& IMMOBILIEN GMBH

32547 Bad Oeynhausen · Kappenberger Hang 1
Telefon: 05731 / 79 62 00 · Mobil: 0170 / 49 12 103
www.fw-assekuranzmakler.de · E-Mail: friedrich.walther@fw-assekuranzmakler.de



Flurweg 11 | 32457 Porta Westfalica
T 0571 5090405 | F 0571 5090407
info@apothekeimportmarkt.de
www.apothekeimportmarkt.de

Apotheke im Porta Markt



Ihre Gesundheit im Lebensmittelpunkt!

GESUND DURCH DEN WELTKINDERTAG MIT EDEKA CENTER HAWIG

Am 20. September ist es wieder so weit: Von 11 bis 18 Uhr findet das größte Familienevent der Region, „Weltkindertag – Eine Stadt für alle“, gemeinsam mit der Veranstaltung „Tag des Sports“ an der Weser in Minden statt. Das Hawig-Team ist in diesem Jahr zum ersten Mal mit einem Stand vor Ort dabei. „Darüber freuen wir uns als Unterstützer des Kinderschutzbundes sehr“, sagt Ralf Hawig.

Frische und gesunde Snacks

Mehr als 10.000 Besucherinnen und Besucher schlenderten im vergangenen Jahr über die Weserpromenade und die angrenzenden Plätze nahe des Weserstadions. Spiel, Spaß und Aktivitäten am und auf dem Wasser sind auch 2026 garantiert. „Und dazu sorgen wir beim leiblichen Wohl mit gesunden und frischen Leckereien, Desserts und kühlen Getränken für Abwechslung“, verspricht Ralf Hawig. Zu finden ist der Stand am Sportplatz an der Weserpromenade, wo unter anderem auch die Hüpfburgen und das Bungee-Jump aufgebaut sein werden.



Das große Fest „Eine Stadt für alle“ ist im Kalender vieler Familien ein fester Termin. Vor allem wegen der vielen tollen Mitmachangebote. Fotos: Kinderschutzbund Minden-Bad Oeynhausen/Tanja Sperzel

Worauf sich kleine und große Gäste außerdem freuen können: kreative Spiele und Aktionen, Wassersport sowie Bewegungs- und Geschicklichkeitsangebote. Darüber hinaus erwartet sie ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit dem Kinderliedersänger Rainer Niersmann sowie liebevoll einstudierte Darbietungen von Kindern und Jugendlichen.

Sportvereine aus der Region unterstützen und bereichern die abwechslungsreichen Aktivitäten vor Ort. Den Nebenplatz des Weserstadions bespielen

erneut die Mindener Sportvereine mit vielfältigen Mitmachangeboten. Auch das Jugendamt der Stadt ist mit Spielen und Informationsständen vertreten. Schirmherr der Veranstaltung ist Mindens Bürgermeister Peter Kock. Der Kinderschutzbund Minden-Bad Oeynhausen e. V. ist wie in den Vorjahren gemeinsam mit der Stadt Minden, der Wirtschaftsförderung, dem Stadtsportbund, dem Sportbüro und dem Jugendamt Ausrichter der beliebten Veranstaltung.

Ganz wichtig: Alle Aktivitäten sind dank der Unterstützung der Veranstalter, Vereine und zahlreicher Sponsoren aus dem Mühlenkreis für die Kinder kostenlos.



Auf der großen Bühne wird es wieder ein durchgängiges Programm geben, das Kinder und Eltern gleichermaßen verzaubert. Foto: pr

STUDIO
Portaris

Dein Training nach Maß

- ✓ Inkl. Geräte: **EGYM** & **PRECOR**
- ✓ Inkl. 3 Trainertermine
- ✓ Inkl. Kurs nach Wahl

ZAHLE 2 - NIMM 4!

Wähle:

Bauchweg-Training
mit dem Airshaper –
12 Anwendungen
(Testmonat)

Oder

Health Check
inkl. Massage
(30 Minuten)

ALL DAS
3 MONATE

Monatlich nur **68 €**

pro Kunde
einmal
3 Testmonate

**Neu
ab Herbst!**

Studiokurs inkl. Geräte Zirkel
in Kleingruppen (ca. 4-6 Teilnehmer)
(Reha bis Fitness)

**ab 34 €
monatlich**

Angebote gültig 2026

- Individuell betreut und begleitet
- Deine Ziele im Fokus
- Mehr Energie, mehr Lebensqualität
- Für jedes Alter und Fitnesslevel
- Gemeinsam mehr bewegen

Wir beraten Dich gern – persönlich & individuell!

Studio Portaris
Schalksburgstraße 4 und 4B
32457 Porta Westfalica

Sprechzeiten vor Ort:
Di/Da 17:00 - 18:30 Uhr
und nach Terminvereinbarung

www.gesundheit-in-zentrum.info
E-Mail: info@gesundheits-in-zentrum.info
Inhaberin Doris Franke-Voth

potts park Minden

Unvergessliche Erinnerungen schaffen!

f POTTS PARK Minden
potts park

Geöffnet: 28.03.-01.11.2026
Bitte Ruhetage beachten!

potts park, Familien-Erlebnispark mit Science Center
Heinrich Pott GmbH & Co. KG
Bergkirchener Str. 99, 32429 Minden-West/Dützen
Tel: 0571/9329340, E-Mail: info@pottpark-minden.de
www.pottpark-minden.de

GEMÜTLICHE SPANNUNG – WESERBERGLANDKRIMIS UND MEHR REGIONALER LESESPASS

Ein Toter, der während der Bauarbeiten am Kaiserhof in Porta Westfalica gefunden wird. Mordermittlungen am Campingplatz Großer Weserbogen. Zwei Ermittlerduos, die der Sache auf die Spur gehen: Tamy Büsching hat das Weserbergland zur Kulisse ihrer Krimis „Das Schweigen des Kaiserhofs“ und „Ravioli mal anders“ gemacht. „Genau genommen sind es Cozy-Krimis“, erklärt die gebürtige Portanerin. „Nicht düster oder blutig, aber trotzdem zum Miträtseln.“ Inzwischen sind ihre Bücher auch im EDEKA Center Hawig zu finden.

„Wir wurden von Kunden auf Tamy aufmerksam gemacht“, sagt Nico Hawig. Lesespaß und -spannung aus der Region passen perfekt zu dem Konzept des Marktes, der immer gerne auf Regionales setzt. „Wir sind in Kontakt gekommen, und drei Tage später waren die Bücher bei uns erhältlich.“ Und das mit Erfolg. „Wir haben schon Nachschub geordert“, ergänzt er.

Wiedererkennungswert garantiert

Zum Schreiben ist die 38-Jährige auf ungewöhnlichem Wege gekommen. „Ich habe als selbstständige Werbetexterin mit dem Bremer Verlag Edition Falkenberg zusammengearbeitet.“ Dessen Schwerpunkt sind norddeutsche Krimis und Regionalgeschichte. „Die Verlegerin Linda Falkenberg hat mich gefragt, ob ich mir vorstellen könne, einen Krimi zu schreiben, der in meiner Heimat spielt. Ich war sofort Feuer und Flamme“, erzählt sie lachend. Obwohl sie nie darüber nachgedacht hat, ein Buch zu schreiben, hatte sie direkt jede Menge Ideen im Kopf. „Ich habe zusammen mit meiner Familie überlegt, welche interessanten



Die Weserberglandkrimis von Tamy Büsching sind jetzt im EDEKA Center Hawig erhältlich. Fotos: pr



Hier finden sich auch noch mehr Geschichten für die Region.

Orte es in unserer Umgebung gibt, die sich für die Handlung eignen. Gleichzeitig wurde in der Presse viel über den Kaiserhof berichtet.“

Bei den Schauplätzen ist ihr wichtig, dass die Leserinnen und Leser diese wiedererkennen. „Deswegen bin ich auch viel unterwegs, schaue mir alles noch mal genau an.“ Dabei lernt sie ihre Heimat selbst noch einmal neu kennen. „Den Großen Weserbogen, wo mein zweiter Krimi spielt, kannte ich tatsächlich vorher gar nicht.“ Einblicke in diese Prozesse und aktuelle Daten wie für Ihre Lesungen teilt sie unter @tamy_schreibt_ auf Instagram.

Auf den Wiedererkennungswert setzt sie auch bei ihren Protagonisten. Die Figuren sind geprägt von Menschen, die ihr begegnet sind. „Brandt beispielsweise, der ältere Ermittler aus meinem ersten Krimi, ist auf einen Senior angelegt, den ich aus der Seniorenhilfe kenne“, sagt die ehemalige Sozialarbeiterin. Ihr ist wichtig, dass ihre Figuren authentisch sind. „Deswegen bringe ich auch tiefgründige Lebensthemen in meinen Krimis unter. Auch wenn sie cozy und mit einer Prise Humor erzählt werden.“ Dazu gehören Erfahrungen, die viele Leser aus ihrem eigenen Leben kennen, wie der Tod eines nahestehenden Menschen oder der Umgang mit einem Ex-Partner. „Dieses Gefühl etwa, auf Eiern

zu gehen, sich jedes Wort dreimal zu überlegen“, führt die Autorin aus.

Nachschub an regionalem Lesestoff

Die Krimis sind so aufgebaut, dass die lieb gewonnenen Ermittlerduos durchaus für Fortsetzungen wiederkehren können. Aktuell arbeitet Tamy Büsching an ihrem dritten Krimi. Der wird in Rinteln spielen, unter anderem im Kloster Möllenbeck, und pünktlich zum Weihnachtsgeschäft erhältlich sein. „Natürlich auch wieder in unserem Markt“, sagt Nico Hawig. Dort findet sich auch Nachschub an Krimis, Romanen, Geschichten und Sagen für alle, die die Weserberglandkrimis bereits ausgelesen haben. „Es gibt extra einen Aufsteller mit Büchern für die Region von verschiedenen Autorinnen und Autoren.“ Wer also die passende Lektüre für den Spätsommer und Herbst sucht, kann dort zum Stöbern vorbeischauchen.

Kundenwünsche werden wahr

Sie haben ebenfalls eine Idee, was das Sortiment des E-Centers Hawig bereichern kann? Dann geben Sie uns Bescheid! Wir freuen uns immer über Anregungen von unseren Kundinnen und Kunden. Melden Sie sich einfach an unserer Information!



Steuerkanzlei Klima
Meißener Str. 7 | 32457 Porta Westfalica
Telefon 0571 / 77 98 11 18

www.steuerberaterin-klima.de

NOCH MEHR AUSWAHL NEBEN DEPOT – JETZT AUCH BOLTZE IM E-CENTER HAWIG

Kerzen, Windlichter und Vasen, Geschirr und Wohnaccessoires: Mit Boltze Home Collections aus Hamburg ist die Auswahl an Dekoartikeln im E-Center Hawig nun noch einmal größer geworden. Die ausgewählten Stücke zeichnen sich durch viel Liebe zum Detail und eine breite Palette an hochwertigen Stilen, Formen und Farben aus. Die Kundinnen und Kunden können sich auf wechselnde Kollektionen freuen. So finden sich vom Landhausstil geprägte Artikel, aber auch skandinavische Einflüsse sowie Stücke im Boho-Look.

Wenn also einmal die Einladung zum Sonntagsbrunch bei Freunden schon seit Wochen steht, das hübsche Mitbringsel für die Gastgeber dafür leider nicht – kein Problem. Das E-Center in Porta Westfalica ist bis 21 Uhr geöffnet und damit auch die große Auswahl an Home-Accessoires.

Die großflächige hauseigene Depot-Filiale sorgt zusätzlich dafür, dass sich Wocheneinkauf und Shoppingbummel hervorragend verbinden lassen – natürlich auch für das eigene Heim. Es finden sich ebenso jahreszeitliche Inspirationen für zu Hause wie hübsche Artikel, die unabhängig von Ostern oder Weihnachten Regale und Sideboards, den Geschirrschrank oder den Wohnzimmertisch aufwerten.



Wer also mit kleinem Aufwand etwas frischen Wind in die eigenen vier Wände bringen möchte, findet hier tolle Ideen für jeden Raum.

Hier bleiben keine Wünsche offen: Bei Depot und Boltze im E-Center Hawig gibt es eine große Auswahl an kleinen und größeren Dekoartikeln oder auch schönen Kleinigkeiten zum Verschenken. Fotos: cb




Pflege König
Sorgenfrei 24h Daheim

... weil's Zuhause am schönsten ist!

Selbstbestimmt und glücklich in den eigenen vier Wänden alt werden, osteuropäische 24h Pflegekräfte versorgen Sie dabei nahezu rundum:

- Seriös – Rechtssicher – Legal – mit A1-Bescheinigung
- Geschultes und einfühlsames Personal
- Deutschkenntnisse nach Ihren Wünschen
- Organisierte An- und Abreise der Kräfte bis vor Ihre Haustür
- Transparente Preise und lange Verweildauern bei Ihnen

Ich bin Ihr **persönlicher** und **zuverlässiger** Ansprechpartner vor Ort

www.pflegekoenig.care

Stefan König
Dipl.-Wirt.-Ing.



Vereinbaren Sie Ihre kostenfreie Beratung vor Ort unter Tel.: **05732 6818821**

WENN ES DRAUSSEN KÜHLER WIRD

Mit den ersten bunten Blättern beginnt die Zeit der herzhaften Küche. Jetzt kommen kräftige Schmorgerichte, aromatische Braten und feine Wildspezialitäten auf den Tisch. Stundenlang sanft gegart, entfalten sie ihren vollen Geschmack und sorgen für wohlige Genussmomente mit Familie und Freunden. Ob klassischer Sonntagsbraten oder raffinierte französische Küche – der Herbst ist die Jahreszeit für Fleischgerichte mit Charakter.

Klassiker für die Herbstküche

Zu den beliebtesten Gerichten zählen zarte Rinderrouladen mit würziger Füllung, Hirschgulasch mit Wacholderbeeren und Pilzen oder ein saftiger Wildschweinbraten, der



traditionell mit Rotkohl, Klößen und Preiselbeeren serviert wird. Auch das französische Bœuf Bourguignon begeistert mit langsam geschmortem Rindfleisch in kräftiger Rotweinsauce. Ebenso gehören Kohlrouladen oder ein deftiges Gulasch zu den Klassikern, die an kühlen Tagen besonders gut schmecken.



Thomas Jütersonke (links) und Anke Reiß wissen ganz genau, wo das Fleisch und die Wurstwaren an der Frischfleischtheke herkommen. Regionalität und Qualität sind hier garantiert. Foto: cb

Eine besondere Empfehlung ist Coq au Vin, einer der bekanntesten Geflügelklassiker Frankreichs. Das langsam geschmorte Hähnchen erhält durch Rotwein, Speck, Knoblauch, Champignons sowie frische Kräuter wie Thymian und Rosmarin sein unverwechselbares Aroma. Entscheidend für den Genuss ist dabei die Qualität des Fleisches – eine Spezialität, für die Geflügel Schmitz seit vielen Jahrzehnten in der Region bekannt ist.



Lebensmittelmärkte, Fleischerien und Wochenmärkte in der gesamten Region. Mit mehr als 40 Mitarbeitern werden täglich Hähnchen, Puten, Enten, Kaninchen und viele weitere Spezialitäten fachgerecht zerlegt, verpackt und ausgeliefert. Zum Sortiment gehören außerdem Grillartikel,

Geflügelwurst, Lammfleisch sowie eine große Auswahl an hochwertigem Wild – darunter Hirsch, Reh, Wildschwein und Hase. Gerade im Herbst finden Genießer deshalb an der Frischetheke des E-Centers Hawig viele Anregungen für festliche Braten oder aromatische Wildgerichte.

Qualität aus der Region

Seit 80 Jahren steht Geflügel Schmitz für hochwertiges Geflügel und zuverlässige Qualität. Was 1946 mit dem Handel von Geflügel sowie Eiern und Butter auf dem Mindener Wochenmarkt begann, entwickelte sich über Generationen zu einem modernen Familienunternehmen. Heute führt Michael Schmitz den Betrieb in dritter Generation und setzt die Philosophie seines Vaters Peter Schmitz konsequent fort: frische Ware, handwerkliche Verarbeitung und eine enge Zusammenarbeit mit regionalen Partnern.

Vom Standort in Hartum aus beliefert das Unternehmen

Genuss beginnt bei der Auswahl

Ein besonderes Qualitätsversprechen bietet das Kikok-Maishähnchen. Die Tiere wachsen mit mehr Platz, natürlichem Einstreu und einer Fütterung mit mindestens 50 Prozent Mais langsamer heran. Das Ergebnis ist besonders zartes, saftiges Fleisch mit intensivem Geschmack – ideal für festliche Ofengerichte oder eben einen klassischen Coq au Vin.

Was den regionalen Lebensmittelhändler und Geflügel Schmitz verbindet, sind gemeinsame Werte: Beide sind familiengeführte Unternehmen, die großen Wert auf Qualität, Frische und persönliche Verantwortung legen. An der Fleischtheke finden Kundinnen und Kunden deshalb nicht nur ausgewählte Geflügelspezialitäten und saisonales Wild, sondern auch die Gewissheit, für die herbstliche Küche auf beste regionale Kompetenz zu setzen. Das gilt nicht nur für die vielen Fleischspezialitäten an der Hawig-Frischetheke, sondern auch für die vielen regionalen Wurstspezialitäten.

IMMER DIENSTAGS

Metzgerfrikadelle

aus eigener Herstellung, mit Senf
Schweinefleisch gewürzt,
Frischgewicht 200g



SPARTIPP
1.50
Stück

3 Kisten Forstetal 600



SPARTIPP
13.00
zzgl. Pfand

Pure Medium, Fizzy oder Limette

Weser Wintergarten

**BESUCHEN SIE UNSEREN
TAG DER OFFENEN TÜR!**

Am 19.09. & 20.09.2026

ist unsere Ausstellung von 10 bis 17 Uhr
für Sie geöffnet!*

* Sonntag keine Beratung & Verkauf!



 **SOLARLUX**

**WINTERGÄRTEN
& GLASHÄUSER**

**HAUSTÜREN
& FENSTER**



KOMPO
therm
Aluminium-Haustüren

 **REHAU**

**BIS ZU
15% PREISVORTEIL
SICHERN!**

Lindenstr. 31 | 32457 Porta Westfalica
Telefon: 0571 - 971 90 511
Telefax: 0571 - 934 29 65

Allgemeine Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 08.00 - 12.00 Uhr
Montag bis Donnerstag 13.00 - 17.00 Uhr

WWW.WESER-WINTERGARTEN.DE

KARTOFFELGENUSS VON NEBENAN

Pickert, Bottermelksanballerßel oder Himmel und Erde – im Mühlenkreis liebt man ein gutes Kartoffelgericht. Das E-Center Hawig sorgt dafür, dass die Heimatverbundenheit nicht bei den traditionellen Rezepten aufhört. Der Markt setzt gerne auf landwirtschaftliche Erzeugnisse aus der Region. Dazu gehören auch die Kartoffeln vom Hof „Erdengold“ aus Ostwestfalen und die des jungen Landwirts Hannes Schütte aus Minden-Päpinghausen.

Kurze Transportwege für frische Ware

Vergangenes Jahr im April hat Hannes Schütte die ersten Pflanzreihen noch selbst mit der Hand gefüllt und sie direkt vermarktet. Das lief so gut, dass er die Menge der zu erwartenden Knollen in diesem Jahr von zweieinhalb Tonnen auf zehn Tonnen erhöhen konnte. „Das geht aber nur, weil das E-Center Hawig mir Planungssicherheit gibt. Der Markt nimmt vier Tonnen sicher ab, die ich je nach wöchentlichem Bedarf frisch liefere“, so der 23-Jährige. „Dass wir uns schon im Vorfeld auf so eine feste Menge festlegen, haben wir das erste Mal gemacht“, ergänzt Nico Hawig. Als sie von dem Junglandwirt angesprochen wurden, waren er und Ralf Hawig sich sofort einig, dass sie so viel Engagement unterstützen möchten. Ende Juni ist die erste Lieferung im Markt angekommen, für Kunden gut zu erkennen an der Papiertragetasche mit passendem Etikett, die Hannes Schütte extra zu diesem Zweck entworfen hat.

Tradition verbunden mit moderner Landwirtschaft

Mit „Erdengold“ steht der familiengeführte Hofbetrieb Ottensmeier aus Bünde seit 150 Jahren für verantwortungsvollen landwirtschaftlichen Anbau und handwerkliche, naturschonende Qualitätsprodukte aus dem Boden der Region. „Wir arbeiten mit der Natur, nicht gegen sie“, sagt Jobst Ottensmeier. Dazu gehören auch ein nachhaltiges Wirtschaften und das Achten auf kurze Transportwege. Bereits seit 1870 ist der Hof fest in Familienhand. Die Erzeugnisse bereichern die Gemüseabteilung im



Seit Ende Juni finden Kundinnen und Kunden die Kartoffeln von Hannes Schütte im E-Center Hawig.
Foto: Thomas Lieske

Markt in Porta Westfalica schon seit Jahren. Angebaut werden langjährig bewährte Kartoffelsorten, Süßkartoffeln sowie Speisezwiebeln. „Außerdem probieren wir jedes Jahr neue Sorten aus.“

Geschmackliche Vielfalt

Das sind Qualitätsansprüche, die man schmecken kann. Nicht umsonst gehört die Kartoffel zu den wichtigsten und beliebtesten Lebensmitteln in vielen Haushalten. Kaum ein anderes Gemüse ist so vielseitig, so unkompliziert in der Zubereitung. Besonders in der Spätsommer- und Herbstzeit rückt sie wieder stärker in den Mittelpunkt. Wenn die Tage etwas kürzer werden und herzhaftere Gerichte mehr gefragt sind, zeigt sie ihre ganze Stärke. Frisch geerntete Kartoffeln überzeugen dann mit ihrem feinen Aroma

und ihrer angenehmen Konsistenz. Je nach Sorte eignen sie sich für ganz unterschiedliche Zubereitungen. Festkochende Kartoffeln bleiben beim Kochen schön in Form und sind ideal für Kartoffelsalat, Pfannengerichte oder Gratins. Mehligkochende Sorten hingegen zerfallen leichter und sind perfekt für Püree, Suppen oder Knödel. Vorwiegend festkochende Kartoffeln bilden die praktische Mitte und lassen sich für viele Rezepte verwenden.

Auch in der modernen Küche hat die Kartoffel ihren festen Platz. Sie lässt sich klassisch zubereiten, aber ebenso gut neu interpretieren. Mit frischen Kräutern, saisonalem Gemüse, Quark, Joghurt oder leichten Dips wird aus der einfachen Knolle schnell ein abwechslungsreiches Gericht. Gerade in Kombination mit Gemüse aus dem Spätsommer entsteht eine große kulinarische Vielfalt. Neben ihrem guten Geschmack punktet die Kartoffel auch mit ihren inneren Werten. Sie liefert wertvolle Kohlenhydrate, ist von Natur aus fettarm und enthält unter anderem Kalium, Vitamin C und Ballaststoffe. Damit ist sie eine gute Basis für eine ausgewogene Ernährung. Wichtig ist dabei vor allem die Zubereitung: Wer Kartoffeln schonend gart oder mit Schale verwendet, kann ihre Vorzüge besonders gut nutzen.



Jobst Ottensmeier und seine Familie bringen mehr als 150 Jahre Erfahrung in der Landwirtschaft mit.
Foto: Kartoffelhof Ottensmeyer



**HAUTZENTRUM
PORTA** DERMATOLOGIE UND
ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

Ihre Haut in den besten Händen

**Moderne Dermatologie, Hautkrebsvorsorge
und ästhetische Behandlungen in Porta Westfalica.**

Hautkrebsvorsorge

Lasermedizin

Faltenbehandlung



Hautveränderungen früh erkennen

Jetzt Hautcheck vereinbaren

Frühe Diagnostik und sanfte Ästhetik – persönlich beraten lassen

hautzentrum-porta.de
info@hautzentrum-porta.de
0571 3885 5820





Fisch macht gute Laune, wie man an Mario Tiemann erkennt. Besonders beliebt bei den Kunden ist neben dem reichhaltigen Angebot der abwechslungsreichen Mittagstisch zu fairen Preisen. Perfekt geeignet für den kurzen Küstenmoment. Foto: cb

HOCHSAISON FÜR FRISCHEN FISCHGENUSS

Mit dem Spätsommer beginnt die schönste Zeit für Fischliebhaber, denn heimische Arten haben jetzt Saison und überzeugen mit besonders hoher Qualität und bestem Geschmack. Gleichzeitig sind sie ein wertvoller Lieferant wichtiger Nährstoffe und unterstützen das Immunsystem. Inspirationen für abwechslungsreiche Gerichte und Beratung finden Kunden an der Frischfisch-Theke des E-Centers Hawig.

Ganz groß im Geschmack

Nach den warmen Sommermonaten verfügen zahlreiche Fischarten über optimale Fettreserven, wodurch ihr Fleisch besonders aromatisch und saftig wird. Die Schleie beispielsweise zählt zu den beliebtesten heimischen Süßwasserfischen. Nach ihrer Erholungsphase im Sommer überzeugt sie jetzt mit besonders kräftigem und zartem Fleisch und schmeckt gedünstet oder gebraten hervorragend. Auch Flusskrebse haben aktuell Hochsaison. Ihr feiner und süßlicher Geschmack eignet sich perfekt für cremige Suppen oder Pasta.

Wer Meeresfisch bevorzugt, kann sich ebenfalls über beste Qualität freuen. Das feste, nahezu fleischige Filet des Seeteufels etwa ist ideal für raffinierte Gerichte aus der Pfanne oder dem Ofen. Mit dem Herbst beginnt außerdem die Saison des Schellfisches. Sein aromatisches Fleisch macht ihn zur perfekten Wahl für herzhaftes Fischsuppen, Eintöpfe oder klassische Ofengerichte.

Direkt auf die Hand

Für alle, die zwar Appetit auf frischen Fisch haben, aber keine Zeit oder Lust, ihn selbst zuzubereiten: Die Frischfisch-Theke im E-Center Hawig bietet immer eine Auswahl an leckeren Feinkostsalaten. Dazu kommt der tägliche

Mittagstisch mit verschiedenen Fischgerichten und unterschiedlich belegten Fischbrötchen. Letztere sind donnerstags immer besonders günstig zu erstehen. Vorbeischaun lohnt sich also gleich mehrfach.

Vitamin D und Omega-3

Das gilt für die Frischfisch-Theke allerdings generell und in vielerlei Hinsicht. Denn hätten Sie es gewusst? Fisch ist die beste natürliche Nahrungsquelle für Vitamin D. Dieses wird hauptsächlich durch Sonnenlicht auf der Haut gebildet. Kürzere Tage und kalte Temperaturen erschweren diesen Vorgang im Herbst und Winter. Dabei ist Vitamin D wichtig für die Erhaltung gesunder Knochen und für eine normale Funktion des Immunsystems. Dem-

entsprechend empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 20 Mikrogramm Vitamin D pro Tag, wenn die körpereigene Bildung durch Sonnenlicht ausbleibt. Eine Portion Hering oder fettreicher Lachs kann den Tagesbedarf bereits zu einem großen Teil decken.

Ebenso wichtig ist das in Fisch enthaltene Omega-3 für den Körper. Die Fettsäuren EPA und DHA unterstützen Herz und Gehirn und können Entzündungsprozesse im Körper positiv beeinflussen. Jod und Selen machen Fisch zusätzlich zu einem gesundheitsfördernden Allrounder, da sie den Stoffwechsel und die Schilddrüsenfunktion unterstützen. Vitamin B12 und Zink stärken zusätzlich das Immunsystem.

Neu in Minden



- Fußpflege
- Fußmassage
- Hornhaut entfernen
- Hühneraugenbehandlung



Kosmetische Fußpflege
Für schöne, gesunde und entspannte Füße!

Öffnungszeiten: Mo. geschlossen
Di. – Fr. 8.30 – 17.00 Uhr
Sa.: 8.30 – 13.00 Uhr

📍 Lübbecke Str. 3 · 32429 Minden
☎ 01522/3980019 · 📧 bero_nails88

ROHLFING®
W E R B U N G - G M B H

Rohlfing Werbung GmbH
An der Weide 1
32457 Porta Westfalica

www.rohlfing-werbung.de
info@rohlfing-werbung.de
0571 5090900

Wir machen LAUUUT!

Nicht mit Lärm, sondern mit Werbetechnik, die ins Auge fällt.

- Fassadenwerbung
- Werbeschilder und Planen
- Lichtreklame
- Displays
- Fahrzeugbeschriftungen
- Textiltransparente
- Werbeanlagen aller Art
- u. v. m.

Jetzt scannen
und Rohlfing Werbung entdecken



„DER KÖNIGSWEG“: AUSBILDUNG UND KARRIERE IM E-CENTER HAWIG

Endlich fertig mit der Schule, den Kopf voller Pläne und den Ausbildungsvertrag in der Tasche – der August ist ein aufregender Monat für alle, die in diesem Sommer ihre Ausbildung beginnen. Auch das E-Center Hawig begrüßt sieben neue Auszubildende im Team. Drei weitere Azubis aus dem Markt sind außerdem nach erfolgreich bestandener Abschlussprüfung in Vollzeit übernommen worden.

„Wir freuen uns sehr, dass sich so viele junge Leute dafür entschieden haben, bei uns in ihr Berufsleben zu starten“, sagt Ralf Hawig. Selbstverständlich ist das nicht, wie er weiß. Denn obwohl

immer mehr junge Menschen laut einer neuen Bertelsmann-Studie nach dem Schulabschluss auf Ausbildung statt Studium setzen, wird längst nicht jede Ausbildungsstelle in Deutschland tatsächlich besetzt. „Dankenswerterweise haben wir dieses Problem nicht.“ Und er weiß auch, woran das liegt: „In der Regel haben die Azubis bereits im Vorfeld im Markt gearbeitet.“ Als Praktikanten oder Minijobber, dann in Teilzeit, als Azubis und final in Vollzeit übernommen – das sei der Königsweg, mit dem sie hervorragende Erfahrungen gemacht hätten. „Die kennen den Laden, die kennen uns und wir kennen sie“, stimmt Nico Hawig zu. „Das ist unsere Erfolgsformel.“

Ausbildung ist im E-Center Hawig kein Nebenprojekt – sie ist Zukunft

Auch die Berufsstarter aus diesem Jahr sind ausnahmslos bereits bekannt. Sie alle beginnen ihre zweijährige Ausbildung als Verkäufer oder Verkäuferin, die gegebenenfalls auch um ein Jahr verlängert werden kann, um dann als Kaufmann/-frau im Einzelhandel abgeschlossen zu werden. „Ich bin schon seit August 2023 im Team aktiv“, erzählt Raman Ismaeil. Der 23-jährige Mindener hat zuerst als Minijobber an der Kasse gearbeitet und hat seit August dieses Jahres die Mitarbeitenden der Feinkostabteilung in Teilzeit unterstützt, bevor nun seine Ausbildung beginnt. „Ich weiß, dass ich mich hier optimal weiterentwickeln kann. Es ist für mich der perfekte Ort für einen erfolgreichen Karrierestart.“

Das sieht auch Maksim Folomeev (18) aus Porta Westfalica so, der ebenfalls frisch seine Ausbildung begonnen hat. „Dazu kommt, dass ich gerne mit Menschen arbeite, ihnen helfe und mit ihnen ins Gespräch komme. Außerdem ist die Arbeit sehr abwechslungsreich, wodurch sie immer interessant bleibt.“ Die 26-jährige Lara Hajj Daoud stimmt ihm zu: „Mir gefällt der Kontakt mit den Kundinnen und Kunden.“

Praktische Erfahrungen erleichtern den Einstieg in die Ausbildung

Rebin Mirza lebt in Porta Westfalica und hat vor Beginn der Ausbildung ebenfalls als Minijobber Erfahrungen gesammelt. „Das hat den Vorteil, dass ich bereits den Betrieb und die Arbeitsabläufe kennenlernen konnte.“ Es sind diese ersten Einblicke in das Berufsleben, die die Umstellung von Schule zu Ausbildung erleichtern, da ist sich Nico Hawig sicher. „Dieses Herantasten macht Sinn. Ansonsten können die ganzen neuen Eindrücke und Ansprüche, die mit einer Ausbildung einhergehen, ein regelrechter Kulturschock sein.“

Zudem sind auch die zukünftigen Kollegen und Kolleginnen bereits bekannt. Und die, da sind sich ausnahmslos alle Azubis einig, sind super. „Mir gefällt die gegenseitige Unterstützung“, sagt Cindy Moor (24). Sie hat bereits vergangenes Jahr als Minijobberin im Markt gearbeitet. „Man wird vom Team gut unterstützt und kann jeden Tag etwas Neues lernen“, ergänzt sie.

Bereits einen großen Schritt weiter ist Dimitri Belomenov, der zukünftig an der Fleischtheke zu finden ist und sich nun Kaufmann im Einzelhandel nennen darf, ebenso wie Chanielle Lorenz, die



Dimitri Belomenov (von links, Fleischtheke), Maxim Spät (Fischtheke) und Chanielle Lorenz (Café Wilhelm) haben ihre Prüfungen erfolgreich absolviert und werden in Vollzeit vom E-Center Hawig übernommen.

Foto: pr



Nico Hawig (links) und Sandra Hawig (rechts) begrüßen die neuen Azubis Maksim Folomeev, Rebin Mirza, Raman Ismaeil, Cindy Moor und Lara Hajj Daoud.

Foto: pr

„Sie bereichern unser Team mit ihrem Einsatz, ihrer Persönlichkeit und dem, was sie in den letzten Jahren gelernt haben. Genau solche Menschen brauchen wir an unseren Theken und im ganzen Markt.“

Ralf Hawig über das Absolventen-Trio

das Team im Café Wilhelm bereichert. „Mir gefällt das Miteinander sehr, ich fühle mich hier einfach wohl“, sagt sie. Der frischgebackene Verkäufer Maxim Spät arbeitet normalerweise an der Fischtheke. „Aber ich finde es gut, dass wir trotz fester Abteilungen manchmal auch in anderen Bereichen aushelfen. Das Team ist hilfsbereit und außerdem sind die Arbeitszeiten angenehm.“

Coupon ausschneiden, vorbeikommen, Schnuppertag sichern

Wer selbst mal einen Blick hinter die Fassade des Marktes werfen möchte oder testen will, ob eine Karriere im Einzelhandel das Richtige für ihn oder sie ist, kann den Praktikums-Coupon auf dieser Seite ausschneiden und ihn an der Information im E-Center Hawi9 in Porta Westfalica abgeben. „Kommt vorbei und sichert euch einen Schnuppertag bei uns“, lädt Ralf Hawig ein. „Wir freuen uns auf euch!“

SCHNUPPERTAG im E-Center Hawi9!

Schau hinter die Kulissen und lerne uns kennen!

Gib diesen Coupon einfach an der Information ab ...

... und sichere dir dein **Tagespraktikum.**

Deine Chance!

Echt. Vielfältig. Nah.

Wieder Freude an Bewegung. Mobilität neu erleben.

DEIN ERSTES CUBE VERGISST DU NIE.

Entdecke unsere große Auswahl an ergonomischen City- & Trekkingbikes – gesund, komfortabel und perfekt auf dich abgestimmt.

CUBE
STORE

RAUSPORT LINDEMANN
PORTA WESTFALICA

Jetzt QR-Code einscannen oder im Store anrufen und Probefahrt vereinbaren.
Telefon: 0571 76735



WENN ITALIENS WEINBERGE ERWACHEN

Mit dem Spätsommer beginnt in Italien eine der schönsten Zeiten des Jahres: die Vendemmia, die Weinlese. Je nach Region werden die Trauben zwischen Juli und November gelesen. Während auf Sizilien die ersten Rebsorten bereits mitten im Sommer geerntet werden, beginnt die Lese in der Toskana oder im Piemont oft erst im September und reicht bis weit in den Oktober hinein. In vielen traditionsreichen Anbaugebieten werden die Trauben noch heute von Hand gelesen – häufig begleitet von Dorffesten und einer besonderen Atmosphäre, die den Weinbau seit Generationen prägt.

Herbstzeit ist Rotweinzeit

Mit der Weinlese beginnt zugleich die Saison kräftiger Herbstweine. Klassiker wie Barolo und Barbaresco aus dem Piemont begeistern mit Aromen von Kirschen, Rosen und Trüffel. Chianti Classico oder Brunello di Montalcino stehen für elegante Sangiovese-Weine mit feiner Würze und lebendiger Frucht. Wer es besonders vollmundig mag, greift zu einem Amarone della Valpolicella oder einem fruchtbetonten Primitivo di Manduria. Sie begleiten Wildgerichte, Pilzgerichte oder herzhaftes Pasta ebenso hervorragend wie einen gemütlichen Abend am Kamin.

Genuss mit italienischen Wurzeln

Seit mehr als drei Jahrzehnten bringt die Familie Catalano ein Stück italienische Weinkultur nach Ostwestfalen. 1994 machte sich der aus Apulien stammende Massimo Catalano mit dem Import italienischer Weine und Feinkost selbstständig. Wenige Jahre später folgte die Vinothek, die sich schnell zu einer festen Adresse für Weinliebhaber entwickelte. Heute umfasst das Familienunternehmen neben dem Weinhandel auch eine Antipasteria, Catering sowie Weinseminare, bei denen die Leidenschaft für italienische Genusskultur erlebbar wird.

Besonders wichtig war Massimo Catalano von Anfang an die persönliche Beratung. Wein soll nicht nur verkauft, sondern verstanden und mit Freude entdeckt werden. Dieses Konzept überzeugt seit vielen



Zunächst startete Massimo Catalano (links) vor mehr als 30 Jahren als Weinexporteur und Großhändler. Jan-Niklas Ritzke, Projektleiter im E-Center Hawig, schätzt außerdem die Auswahl von Pasta, kleinen Knabbereien, Oliven und Pestos sowie Feinschmecker-Pastasauzen. Foto: pr

Jahren Genießer weit über die Region hinaus. Inzwischen arbeitet mit Sohn Luca bereits die nächste Generation im Unternehmen und führt die Familientradition mit eigenen Ideen fort.

Familienunternehmen verbinden Qualität und Vertrauen

Was den Weinimporteur Catalano und das E-Center Hawig verbindet, ist weit mehr als die Leidenschaft für hochwertige Produkte aus Italien. Beide sind familiengeführte Unternehmen, in denen persönlicher Einsatz, Vertrauen und langfristige Beziehungen zu Kunden und Lieferanten eine zentrale Rolle spielen. Diese gemeinsamen Werte spiegeln sich auch im Sortiment wider: Neben ausgewählten Weinen finden Hawig-Kunden im E-Center im Porta Markt italienische Spezialitäten wie Pasta, feines Gebäck oder kleine süße Köstlichkeiten, die mediterrane Genussmomente in den Alltag bringen. So wird jeder Einkauf zu einer kleinen Reise nach Italien – authentisch, genussvoll und mit viel Liebe zur Qualität.



Ein ganz besonderes und zu allen Weinen perfekt passendes Geschmackserlebnis sind die Chips mit Trüffelaroma. Foto: cb

EMil
Entsorgungswirtschaft
Minden-Lübbecke AöR

Für eine zukunftsfähige Ressourcenwirtschaft.

Ressourcen schützen durch Kreislaufwirtschaft.

Was wir annehmen:

- Bio-/Grünabfall
- Haus-/Sperrmüll
- Elektroschrott
- Bauschutt

Was wir tun:

- Sammeln
- Transportieren
- Kompostieren
- Verwerten
- Energie erzeugen

Was wir daraus machen:

- Strom
- Wärme
- Gärtnernhumus
- Brennstoffe
- Wertstoffe

Unsere Wertstoffhöfe

- 📍 Pohlsche Heide 1, Hille
- 📍 Benzstraße 3, Lübbecke
- 📍 Weidehorst 50, Hüllhorst

SMART RECYCLING FACTORY
POHLSCHHE HEIDE

www.emil-hille.de

12



TOYOTA YARIS CROSS OHNE ANZAHLUNG LEASEN



Toyota Yaris Cross 5-Türer Basis

BIS ZU EINEM FAHRZEUGALTER VON

15 TOYOTA
RELAX
JAHREN GARANTIE*

219 €¹
mtl.
leasen

0 € Anzahlung, zzgl. Überführung

Entdecken Sie noch weitere TOYOTA SUMMER SPECIAL Angebote bei uns im Autohaus

Toyota Yaris Cross 5-Türer Basis: 16-Zoll-Leichtmetallfelgen (silberfarben), Türgriffe, in Wagenfarbe lackiert, Fensterheber vorne und hinten (elektrisch), Fahrer- und Beifahrersitz höhenverstellbar (manuell)

Energieverbrauch Toyota Yaris Cross 5-Türer Basis, Hybrid: 1,5-l-VVT-iE, Benzinmotor 68 kW (92 PS) und Elektromotor 59 kW (80 PS), Systemleistung 85 kW (116 PS) stufenloses Automatikgetriebe, 4x2: kombiniert: 4,4 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 100 g/km, CO₂-Klasse: C. Abb. zeigt Sonderausstattung.

*Es gelten die Toyota Relax Garantiebedingungen der Toyota Motor Europe S.A./N.V., Avenue du Bourget 60, B-1140 Brüssel, Belgien. Die Toyota Relax Garantie gilt ausschließlich für Toyota Fahrzeuge nach jeder Inspektion bei einem Toyota Partner bis zu einem Fahrzeugalter von 15 Jahren oder einer Laufleistung von 250.000 km. Die Toyota Relax Garantielaufzeit beträgt 12 oder 24 Monate in Abhängigkeit des für das Fahrzeug vorgesehenen Inspektionsintervalls. Details, Umfang und Einschränkungen (z.B. Zeitwertbegrenzung) von Toyota Relax entnehmen Sie bitte den Garantiebedingungen unter: <https://www.toyota.de/relax>.

¹Ein unverbindliches Kilometerleasing-Angebot der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln für den Toyota Yaris Cross 5-Türer Basis. Anschaffungspreis: 21.169,51 € zzgl. Überführung, Leasingsonderzahlung: 0,00 €, Gesamtbetrag: 10.512,00 € zzgl. Überführung, jährliche Laufleistung: 10.000 km, Vertragslaufzeit: 48 Monate, 48 mtl. Raten à 219,00 €. Das Leasingangebot gilt nur für Privatkunden und nur bei Anfrage und Genehmigung bis zum 30.09.2026. Individuelle Preise und Finanzangebote erhalten Sie bei uns.

NOBBE

www.nobbe-gmbh.de

Großenvörde 82
31606 Warmsen
Tel.: 05767/960700

Südring 6
31582 Nienburg
Tel.: 05021/96260

Berliner Str. 85
27232 Sulingen
Tel.: 04271/95350

Portastr. 128
32457 Porta Westfalica
Tel.: 0571/505170

Am Dornbusch 1
32312 Lübbecke
Tel.: 05741/236010

Firmenhauptsitz: Ferdinand Nobbe GmbH, Großenvörde 82, 31606 Warmsen

Mit der richtigen Auswahl an günstigen, frischen Lebensmitteln lässt sich viel für das eigene Wohlbefinden tun – Tag für Tag: Dafür stehen Sophie Plückhahn und ihre Kolleginnen. Foto: cb



Alltagstauglich, lecker und bezahlbar

In den kommenden Wochen widmet sich das E-Center Hawig zusammen mit Dr. Nicole Steenfatt unter dem Motto „Gut und günstig darmgesund“ dem Thema noch ausführlicher auf Instagram. In sechs Clips zeigen sie, dass eine darmfreundliche Ernährung alltagstauglich, lecker und bezahlbar sein kann. Vorbeischaun lohnt sich also:

@ecenter_hawig_porta

@darmaerztin



STARKES IMMUNSYSTEM? BEGINNT IM DARM!

Wer gesund durch Herbst und Winter kommen möchte, kann bereits jetzt die Vorarbeit leisten, denn ein wehrhaftes Immunsystem benötigt als Erstes einen gesunden Darm. Kein Wunder: Ein großer Teil unserer Abwehrzellen sitzt genau dort und arbeitet rund um die Uhr daran, den Körper zu schützen. Der Darm ist also weit mehr als nur ein Verdauungsorgan – er ist eine echte Schaltzentrale für Wohlbefinden, Gesundheit und Abwehrkräfte.

„Mehr als 70 Prozent der Immunzellen sitzen dort“, sagt Dr. Nicole Steenfatt, Expertin für Darmgesundheit, Proktologie und Ernährungsmedizin aus Bad Oeynhausen. „Selbst unsere Psyche ist auf einen gesunden Darm angewiesen, da hier 90 Prozent unserer Glückshormone gebildet werden.“

Worauf es ankommt

Im Darm lebt eine riesige Gemeinschaft aus Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen, das sogenannte Mikrobiom. Diese kleinen Mitbewohner helfen bei der Verdauung, produzieren wichtige Stoffe und tragen dazu bei, dass die Darmbarriere intakt bleibt. So können unerwünschte Keime und Schadstoffe nicht so leicht in den Körper gelangen. Gerät dieses empfindliche Gleichgewicht aus der Balance, merken wir das oft schnell: Wir fühlen uns müde, schlapp oder werden anfälliger für Infekte. Um dem entgegenzuwirken, ist eine darmfreundliche Ernährung besonders wichtig. Die muss keineswegs besonders kompliziert sein oder aus teuren Superfoods bestehen. Wichtig ist dagegen ein bewusster, abwechslungsreicher Speiseplan aus frischen, natürlichen Lebensmitteln.

Gesunder Genuss

Für ein intaktes Mikrobiom sind vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel entscheidend. Diese sogenannten Präbiotika dienen den nützlichen Darmbakterien als Nahrung. „Und es lohnt sich, damit bereits in jungen Jahren zu beginnen“, sagt die Medizinerin. „So können schon heute die Voraussetzungen für ein gesundes Mikrobiom von morgen geschaffen werden. Schließlich altern unsere Darmbakterien mit uns.“ Gut geeignet sind hierfür Vollkornprodukte, Haferflocken, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Sie sind nicht nur gesund, sondern vielseitig einsetzbar, sodass der Genuss ebenfalls nicht zu kurz kommt.

Auch fermentierte Lebensmittel können den Darm unterstützen. Dazu zählen Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi. Sie liefern wertvolle probiotische Kulturen, die die Vielfalt im Darm fördern können. Besonders sinnvoll ist die Kombination aus Probiotika und Präbiotika: Während die einen guten Bakterien zuführen, sorgen die anderen dafür, dass sie sich wohlfühlen und vermehren können. Schon kleine Veränderungen im Alltag machen einen Unterschied: ein Haferfrühstück mit Obst, ein Linseneintopf zum Mittag oder ein frischer Salat mit etwas Sauerkraut am Abend – so lässt sich Darmgesundheit ganz einfach in den Speiseplan einbauen.

Neben der Ernährung spielen auch Bewegung, ausreichendes Trinken, guter Schlaf und ein entspannter Umgang mit Stress eine wichtige Rolle. Wer auf diese Bausteine achtet, unterstützt so das ganze Immunsystem.

IMMER MITTWOCHS

Carolinen
Vital Zitrone
Vital Orange
Vital Grapefruit
Vital Tropic
12 x 0,75 l

SPARTIPP
6.66
pro Kiste
zgl. Pfand

Meyer Rostbratwurst
10er Packung
10 x 100 g

SPARTIPP
8.99

Aus der Region!

Treppenlifte ab 2.990 €

Gern helfen
wir Ihnen, den
**4.180 €
Zuschuss**
zu erhalten!



Kontaktieren Sie uns jetzt!

Detlev Missner Treppenlifte

An der Dorfeiche 1
32429 Minden

0571 64579713

info@missner-treppenlifte.de



- ✓ Bundesweiter
Werkkundendienst
- ✓ Über 18.000
gebaute Treppenlifte
- ✓ Über 15 Jahre Erfahrung
- ✓ Ihr ortsansässiger
Familienbetrieb

Handicare lässt seine Freecurve Anlagen freiwillig vom TÜV Süd prüfen und kann für seine Produkte eine Prüfbescheinigung seitens des TÜV SÜD vorweisen. Damit bescheinigt der TÜV, dass die Anlagen den geforderten Sicherheitsstandards entsprechen und die Produktion überwacht wird.



Die erste Männermannschaft des SV Hausberge freut sich über neue Trainingsanzüge. Das E-Center Hawig wünscht dem Aufsteiger in die Fußball-Bezirksliga viel Erfolg! Foto: pr

ES LEBE DER SPORT



1. VC Mindens Vorsitzender Peter Mehwald (rechts) stellte Cord Ernsting, den bisherigen Erfolgscoach der zweiten Mannschaft, als neuen Trainer für die erste Männervertretung in der Oberliga vor. MT-Foto: Thomas Kühlmann

IMMER DONNERSTAG

VIER SPAR-ANGEBOTE ZUM VERLIEBEN:

Aus unserer Frischetheke:

Thüringer Mett / Hackepeter

mild gewürzt,
vielseitig verwendbar
1kg



5.99
DONNERSTAGS
PREIS

Aus unserer SB-Marktbäckerei:

Ofenfrische Brötchen / Schrippen

Stück



0.15
DONNERSTAGS
PREIS

Aus unserer Frischetheke:

Gouda

holländischer Schnittkäse,
sahnig-mild im Geschmack,
48% Fett i.Tr
100g



0.69
DONNERSTAGS
PREIS

Aus unserer Frischetheke:

Fischbrötchen

mit Rauchmatjes, Seelachs-
schnittzel, Matjesfilet
oder Bismarckhering
Stück



1.99
DONNERSTAGS
PREIS

Ralf und Nico Hawig sind begeisterte Sportfans. Von daher wundert es nicht, dass das E-Center eine stattliche Anzahl von Sportvereinen unterstützt. Unter den Vereinen sind nicht nur die Klassiker Fußball und Handball zu finden.

Nach dem erfolgreichen Klassenerhalt in der Volleyball-Oberliga übernimmt Trainer Cord Ernsting das Männer-Team des 1. VC Mindens von Jan Frohne. An der Ausrichtung, weiterhin auf den eigenen Nachwuchs zu setzen, ändert sich unter dem neuen Coach nichts. Denn sowohl mit der U18 als auch mit der U20 geht der Verein in der NRW-Liga, der höchsten Jugendspielklasse des Westdeutschen Volleyball-Verbandes, an den Start. „Wichtig wird es sein, mit den Jugendlichen hoch zu spielen. Sie sollen so viele Spielanteile wie möglich bekommen, um sich entwickeln zu können“, erklärt Ernsting, der in der vergangenen Spielzeit mit der zweiten Männermannschaft den Aufstieg in die Landesliga schaffte, die sportliche Marschroute für die kommenden Jahre.

Neues Duo an der Seitenlinie

Beim Frauenhandball-Oberligisten TuS 09 Möllbergen endete nach der vergangenen Spielzeit eine Ära. Patrick Richter legt nach zehn Jahren an der Seitenlinie des Frauenhandball-Oberligisten eine Pause ein. Der Fünftligist fand eine schnelle und unkomplizierte Lösung: Co-Trainer Niklas Fiestelmann übernimmt, ihm zur Seite steht Jessica Pfannenschmidt. Die ehemalige Zweit- und Drittligaspielerin wechselt vom Parkett an die Seitenlinie. „Ich musste nicht groß überlegen, ob ich das mache. Das Konzept passt, über die zurückliegenden drei Jahre, Jugendspielerinnen in die

erste, aber auch in die zweite Mannschaft einzubauen“, so Fiestelmann.

Zuversichtlich geht auch Jessica Pfannenschmidt die neue Aufgabe an. Sie sagt: „Ich muss mich zwar erst einmal wieder in die Trainertätigkeit einarbeiten und in die Aufgabe hineinwachsen. Aber ich freue mich schon sehr darauf, meine Erfahrung weitergeben zu können.“

Gemeinsam stärker

Schon lange unterstützt das E-Center Hawig die Spielgemeinschaft Jugendhandball Weserbergland. Zur vergangenen Spielzeit ist die Riege der Nachwuchshandballer noch einmal angewachsen. Bestand der Zusammenschluss bislang aus dem TuS Möllbergen, dem TuS Porta Barkhausen und dem TuS Westfalia Vlotho-Uffeln, kam zuletzt die HSG Porta hinzu.

An der Herangehensweise hat sich nichts verändert, wie Detlev Vahldieck aus dem vierköpfigen Vorstandsteam erläutert: „Wir möchten alle mitnehmen, aber auch mit einem gewissen Anspruch Handball spielen.“ Und dass sich die Spielgemeinschaft durchaus im Konzert der ambitionierten Nachwuchsschmieden behaupten kann, untermauerte im Frühsommer die männliche A-Jugend. In der mehrstufigen Qualifikationsrunde zur Regionalliga bestand das von Dennis Eichhorn und Till Nottmeier trainierte Team sogar gegen die Nachwuchsteams der Männer-Zweitligisten ASV Hamm-Westfalen und des TuS Ferndorf. Oberhalb der Regionalliga gibt es übrigens nur noch die beiden Jugend-Bundesligen. In der abgelaufenen Spielzeit schafften die A-Mädchen übrigens den zweiten Platz in der Regionalliga.

Inzwischen ist Darts auch als ernsthaft betriebener Sport in der Region angekommen. Ein Treiber dafür ist der TuS Porta-Holzhausen. Foto: Marcus Riechmann



Niklas Fiestelmann (links) übernimmt in der kommenden Saison zusammen mit Jessica Pfannenschmidt bei den Möllberger Frauen. Marc Groditzki bleibt dem Team als Koordinator erhalten. Foto: Jörg Wehling



Die A-Mädchen von Jugendhandball Weserbergland schafften in der vergangenen Spielzeit den größten Triumph in der noch jungen Vereinsgeschichte. Sie wurden Vize-Westfalenmeister

Einen Namen gemacht

Richtig nach vorne geht es auch bei den Darters des TuS Holzhausen-Porta. Die erste Mannschaft geht übrigens in der starken Oberliga Niedersachsen (3. Liga) an den Start und präsentierte sich in der abgelaufenen Saison sehr zielsicher. Am Ende sprang ein starker vierter Platz heraus. Zudem schicken die HoPo-Darter noch drei weitere Teams in der Bezirks- und in der Kreisliga an die Linie.

Auch außerhalb des Ligabetriebs sorgt der Verein für Furore: Im Juni warfen mehr als 200 Darter Pfeile in der Sporthalle Hausberge. Nach der rundum gelungenen Veranstaltung resümierte HoPo-Spartenleiter Jörg Schäfer-Messerschmid zufrieden: „Wir haben uns mit dem Turnier einen Namen gemacht.“ Der Beweis dafür ist, dass die Teilnehmer inzwischen aus dem halben Bundesgebiet nach Porta anreisen.

Tanz-Highlights made in Rahden

Dass das E-Center Hawig gerne Vereine aus kleineren Sportarten zur Seite steht, untermauert das Engagement bei der FDC Next Movement, einem Tanzverein aus Rahden. Hier gestalten mehr als 30 als Trainer ausgebildete Teenager und Erwachsene Tanzstunden für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das beginnt bei den ganz Kleinen und geht hoch bis zu Menschen jenseits der 60.

Der Verein bietet dabei ein breites Programmspektrum: Neben den acht Wettkampfcrows in den verschiedenen Altersklassen werden auch Fitness- und Yogakurse angeboten. Außerdem veranstaltet das Next-Movement-Team auch den Dance Contest Rahden, der Gruppen aus ganz Deutschland in den Mühlnekreis lockt. Mit aufwendigen Kostümen und Bühnenbildern präsentieren sich die Tanzcrews vor der Fachjury. Zudem organisiert der Verein mit viel Herzblut und Professionalität eigene Shows – und veranstaltet Tanz-Camps.

Aus sportlicher Sicht stach im vergangenen Jahr sicherlich die Teilnahme der Tanzcrew Persisting an der Deutschen Hip-Hop-Meisterschaft in Ludwigshafen hervor. Hier präsentierte die 18-köpfige Crew in der Kategorie „Adults“ ihre Choreografie in einem leistungsstarken Umfeld. Allein die Qualifikation, die man sich bei der Westdeutschen Meisterschaft in Ratingen gesichert hatte, ist ein riesiger Erfolg.

HOLIDAY LAND
Reisebüro Knappmeier

Aufenthalt in der Mjejane River Lodge im Krüger NP möglich

Südafrika – Vom Krügerpark zum Tafelberg

Faszination Südafrika mit Reisebüro Knappmeier erleben

12 Tage/9 Nächte inkl. Flug ab/bis Hannover

Pro Pers. im DZ ab € 3.599

Termin: 12.4. bis 23.4.2027

Reisebüro Knappmeier GmbH
Alter Rehmer Weg 121a
32457 Bad Oeynhausen

Tel. 05731 / 100 37
Mail info@knappmeier-reisen.de
Web www.knappmeier-reisen.de

Die Spendenbox für den Tierschutzverein Minden ist beim Verlassen des E-Centers Hawig kaum zu übersehen. Sie befindet sich vor der großen Fotowand der unterstützten Sportvereine, rechts neben dem Haupteingang.



Im vergangenen Frühjahr drängten sich die Liebhaber von Modellautos und Eisenbahnen im Foyer des E-Centers Hawig. Foto: pr

TIERLIEB: KLEINE GESTE, GROSSE WIRKUNG

Birding (bis vor Kurzem schlichtweg bekannt als „Vogelbeobachtung“) ist eines der weltweit am schnellsten wachsenden Hobbys. Man legt sich mit Fernglas, Vogelbestimmungsbuch oder -App auf die Lauer und hält die gesichteten und korrekt bestimmten Exemplare in einem Notizbuch fest. Das hat für den Menschen außer dem Spaß an der Freude den angenehmen Nebeneffekt, dass Herzfrequenz und Blutdruck gesenkt werden. Studien der Universität Tübingen zeigen, dass schon 30 Minuten Lauschen von Vogelgesang den Spiegel des Stresshormons Cortisol um fast 40 Prozent senken.

Birding für Einsteiger lässt sich mit wenig Aufwand und herzerwärmendem Ergebnis gut im



Besonders in den Städten benötigen Eichhörnchen manchmal ein klein wenig Unterstützung, denn dort mangelt es oft an Nahrung, Wasser und geeigneten Nistplätzen. Häufig reichen schon ein paar kleine Handgriffe, um den eigenen Garten „hörnchenfreundlich“ zu gestalten.

Symbolbild: Senninarts – adobe stock

eigenen Garten oder auf dem heimischen Balkon ausprobieren. Hilfreich ist hier ein bisschen Futter als Anreiz für die gefiederten Freunde, auf eine Stippvisite zu Besuch zu kommen. Das finden Kundinnen und Kunden in der Tierfutter-Abteilung des E-Centers Hawig.

Wer das Spektrum an zu beobachtender Nützlichkeit noch ein bisschen erweitern möchte: Eichhörnchen sind sehr dankbare Abnehmer von unbehandelten, heimischen Nüssen, Kernen und Früchten. Die Nüsse idealerweise mit Schale servieren, damit die Nager ihre ständig wachsenden Zähne abnutzen können. Erdnüsse eignen sich übrigens nicht für das Futterangebot, dafür Walnüsse und Haselnüsse. Die wiederum finden Kundinnen und Kundinnen unter anderem auch in der Obst- und Gemüseabteilung des Marktes.

Und wer noch ein bisschen mehr tun möchte: Am Ausgang des E-Centers Hawig steht eine Futter Spendenbox für den Tierschutzverein Minden. Einfach das mitgekauft Nass- oder Trockenfutter aus der Tierfutterabteilung dort einwerfen und hilfebedürftige Fellnasen glücklich und satt machen.



GROSSE FLOHMÄRKTE UND BÖRSEN-HIGHLIGHTS AM E-CENTER HAWIG

Stöbern, Schnäppchen machen und besondere Schätze entdecken – am porta! Markt ist wieder Flohmarktzeit!

Seit über 40 Jahren gehören die Floh- und Trödelmärkte am porta! Markt zu den beliebtesten Veranstaltungen der Region. Das Original zieht regelmäßig Tausende Besucher vor die Tore des E-Centers Hawig und verwandelt das Gelände in ein buntes Paradies für Schatzsucher, Sammler und Schnäppchenjäger.

Merken Sie sich gleich die nächsten Termine vor: Sonntag, 16. August, und Sonntag, 20. September. Freuen Sie sich auf eine einzigartige Mischung aus Trödel, Raritäten, Rest- und Sonderposten sowie dem besonderen Flair. Die Vielfalt macht den Reiz des Marktes aus und sorgt Jahr für Jahr für eine lebendige Atmosphäre und zufriedene Gesichter bei Besuchern und Händlern.

Auch wer selbst verkaufen möchte, ist herzlich willkommen. Ob privater Anbieter, der einmal den Keller ausmistet, oder erfahrener Händler mit regelmäßigem Stand – jeder kann mitmachen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich: Einfach morgens zwischen 6 und 8 Uhr vorbeikommen und den Stand aufbauen. Die Standgebühr beträgt 5 Euro Grundgebühr sowie 10 Euro je angefangenem Meter Verkaufsfläche (Mindeststandgröße: 2 Meter). Für den gewerblichen Verkauf werden 5 Euro pro angefangenem Meter berechnet. Der Eintritt ist selbstverständlich frei.

Modellauto- und Eisenbahnbörse geht in die zweite Runde

Nach der erfolgreichen Premiere im Frühjahr macht auch die Modellauto- und Eisenbahnbörse wieder Station im E-Center Hawig. Am Samstag, 3. Oktober, erwartet Sammler, Modellbaufans und alle Interessierten erneut eine große Auswahl an Modellautos, Eisenbahnen, Zubehör und seltenen Sammlerstücken.

Auch wenn das E-Center am Feiertag geschlossen bleibt, lohnt sich der Besuch: Für das leibliche Wohl sorgen das Café Wilhelm und voraussichtlich auch die Esstation, die ihre Gäste an diesem Tag bewirten werden.

Ob Flohmarkt oder Sammlerbörse – sichern Sie sich diese Termine und freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Veranstaltungen mit besonderem Einkaufs- und Entdeckererlebnis direkt am E-Center Hawig!



Flohmarkt: Der beliebte Treffpunkt und eigentlich ein Muss im Kalender der Trödel-Fans der Region: der Flohmarkt in Barkhausen. Foto: pr

PORTA GOLDANKAUF

Vertrauen ist Gold wert · Seriöser Ankauf zu Höchstpreisen.



Kostenlose Expertise
in wenigen Minuten!



Auszahlung direkt vor Ort oder
per Echtzeit-Überweisung!

Schmuck



Modeschmuck



Altgold



Zahngold



Silber



Münzen



Uhren



Barren



Zinn



Besteck



So schnell &
unkompliziert ist
es wirklich!



Begutachtung jederzeit spontan
oder nach Terminvereinbarung



Unverbindliches kostenloses
Angebot erhalten.

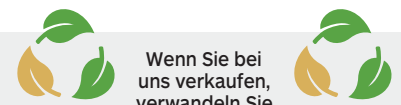


Sofortige Auszahlung in bar
oder per Echtzeitüberweisung.



EINKAUF und ANKAUF
liegen dicht zusammen!

Wir freuen uns auf Sie – nur 2 Minuten
vom E-Center Hawig entfernt!



Wenn Sie bei
uns verkaufen,
verwandeln Sie
Edelmetalle nicht nur in bares Geld –
Sie helfen gleichzeitig, wertvolle
Rohstoffe zu bewahren und die
Umwelt zu schützen!

Porta Goldankauf

Portastraße 108a
32457 Porta Westfalica
(Direkt am Kreisel)

Telefon

0571 / 26783
0157 / 384 620 97

Öffnungszeiten

Mo. – Fr. 10 – 17 Uhr
Sa. 10 – 15 Uhr
& Hausbesuche



Parken direkt
vor dem Geschäft



Porta_Goldankauf

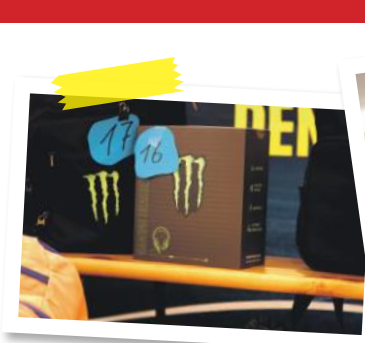
WWW.THEISS-PORTA.DE



Unzählige Preise warten bei der großen Sommer-Tombola des E-Centers Hawig auf ihre Gewinner. Das Beste an der Tombola: Man unterstützt auch gemeinnützige Organisationen.



Sommer-Tombola: GEWINNEN UND GUTES TUN



Eine Schwebeliege „San Remo“ von Home Deluxe, Kaffeevollautomaten von Tchibo oder ein WM-Fußball – das sind nur einige der tollen Preise, die die Sommer-Tombola im E-Center Hawig für ihre Gewinnerinnen und Gewinner bereithält. Wer noch mitmachen möchte, hat bis zum Ende der NRW-Sommerferien die Chance dazu.

Die Aktion wird nicht nur jede Menge Gewinnerinnen und Gewinner glücklich machen. „Mit dem Erlös werden wir fünf wohltätige Einrichtungen aus der Region unterstützen“, sagt Nico Hawig. „Unser Ziel sind 5.000 Euro.“ Wer den guten Zweck unterstützt, sichert sich automatisch die Teilnahme und damit die Chance auf viele hochwertige Preise.

Vier Organisationen, die das gesamte Hawig-Team mit dieser Aktion unterstützen möchte, stehen bereits fest. Es sind die Tafel Porta Westfalica, der Kinderschutzbund Minden-Bad Oeynhausen, der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Minden-Lübbecke und das Projekt „Trauerhelden“ aus Porta Westfalica.

Darüber hinaus können die Kunden über die fünfte Organisation mitentscheiden. Und so einfach geht es: Schreiben Sie ihren Vorschlag in die Kommentarspalte neben dem entsprechenden Instagram-Post (siehe QR-Code). Die Familie Hawig wählt aus ihren Vorschlägen eine Organisation aus.



Jeden Freitag °Punkte ohne Ende!

PAYBACK

Erhalten Sie Freitags
doppelte °Punkte auf ihren
gesamten Einkauf.



Nur gültig im E center Hawig, Porta Westfalica.
Aktionszeitraum vom 28.08.2026 bis 18.12.2026