

SÜDRING SR ZEITUNG

Douglas setzt Sie in Szene

Am 1. und 2. September lädt Douglas im SÜDRING zu einem besonderen Make-Up und Fotoshooting ein. Wie Sie teilnehmen können, lesen Sie ...



... auf Seite 9.



Kartenverlosung

In diese Ausgabe verlosen wir Eintrittskarten für drei Veranstaltungen in der Paderhalle. Mit dabei sind zum Beispiel die Hühner. Lesen Sie mehr ...

... im Innenteil.



Liebe Leserinnen und Leser,

„Handel ist Wandel“ – diesen alten Kaufmannspruch gibt es nicht ohne Grund. Wie sehr er auch heute noch gilt, erleben wir gerade an ganz unterschiedlichen Stellen im SÜDRING. Bei Adler ist dieser Wandel derzeit kaum zu übersehen. Nach rund 25 Jahren am Standort wird kräftig umgebaut und modernisiert. Besonders freue ich mich auf die vielen neuen Marken, die künftig das Sortiment ergänzen. Rund 50 eigene Markenbereiche, eine moderne Gestaltung und deutlich mehr Auswahl werden dafür sorgen, dass das Einkaufen bei ADLER noch attraktiver wird.

Wandel bedeutet leider auch, Abschied zu nehmen. Mit Foto Kruse schließt zum Jahresende ein Geschäft, das seit der Eröffnung des SÜDRING im Jahr 1969 zu unserem Center gehört. Das bedauern wir sehr. Nachdenklich macht mich dabei die Entwicklung beim Passbildgeschäft. Ich kann nur schwer nachvollziehen, warum staatliche Stellen mit eigenen Passbildsystemen und Preisen, mit denen ein Fachgeschäft kaum konkurrieren kann, einem ganzen Berufsstand das Leben zusätzlich schwer machen. Natürlich ist das nicht der einzige Grund für die Schließung – auch die fehlende Nachfolge spielt eine Rolle. Bei all diesen Veränderungen bleibt eines aber gleich: Im SÜDRING ist immer etwas los. Vom 24. August bis 5. September zeigen wir 24 historische Motorräder, darunter zahlreiche Simson- und MZ-Klassiker. Und vom 2. bis 4. September dürfen sich unsere neuen Erstklässler wieder auf die beliebte SÜDRING-Schultüten-Rallye mit vielen kleinen Geschenken freuen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe – und natürlich bei Ihrem nächsten Besuch im SÜDRING.

Steffen Richert
Center-Leiter

Adler macht sich schick

Mehr Fläche, mehr Marken und ein neues Einkaufserlebnis im SÜDRING-Center

Bei ADLER im SÜDRING tut sich derzeit einiges. Der Modemarkt wird umfassend modernisiert und gleichzeitig deutlich vergrößert. Die bisherige Verkaufsfläche wächst um die ehemalige Fläche von The Store und Jeans Depot. Und obwohl noch gearbeitet wird, können Kundinnen und Kunden schon jetzt viele der Veränderungen sehen. „Wir haben in den vergangenen Wochen schon unglaublich viel geschafft. Wer uns jetzt besucht, bekommt bereits einen sehr guten Eindruck davon, wie sich Adler im SÜDRING verändert. Und natürlich geht der Verkauf während des gesamten Umbaus weiter“, sagt Galina Teichrib von ADLER im SÜDRING. Nach rund 25 Jahren am Standort erhält Adler im SÜDRING einen grundlegend neuen Auftritt. Der Umbau erfolgt bei laufendem Betrieb und ist inzwischen weit fortgeschritten. Neue Böden, ein modernes LED-Beleuchtungssystem, neue Kassen- und Kabinenanlagen sowie ein überarbeitetes Ladenbaukonzept verändern das Erscheinungsbild der Filiale Schritt für Schritt. „Die wohl größte Neuerung für unsere Kundinnen



Galina Teichrib von Adler im SÜDRING freut sich – der Umbau Filiale verläuft nach Plan und viele Bereiche sind jetzt schon fertig gestellt. Wie zum Beispiel der Marken Shop von Cecil.

und Kunden wird aber das Sortiment sein“, so Galina Teichrib. Neben bewährten Marken wie Cecil, Steilmann,

Lerros und Ray ziehen viele weitere bekannte Labels bei Adler ein. Dazu gehören unter anderem Haily, Vero

Moda und Jack & Jones. Damit wird die Auswahl nicht nur größer, sondern auch vielseitiger. Insbesondere

jüngere Erwachsene finden künftig deutlich mehr Mode im Sortiment. „Wir freuen uns besonders

über die vielen neuen Marken. Dadurch können wir unseren Kundinnen und Kunden viel mehr Auswahl bieten und sprechen gleichzeitig neue Zielgruppen an. Ob man etwas Klassisches sucht oder aktuelle Trends – künftig ist bei uns noch mehr unter einem Dach zu finden“, so Galina Teichrib. Gleichzeitig wird das Einkaufen übersichtlicher. Rund 50 Shop-in-Shop-Bereiche schaffen eigene Markenwelten innerhalb des Modemarktes. Die einzelnen Labels sind dadurch leichter zu finden und präsentieren sich auf klar gegliederten Flächen. Zusammen mit der neuen Beleuchtung und der modernen Warenpräsentation entsteht so ein komplett neues Einkaufserlebnis. Wer in diesen Tagen bei Adler vorbeischaut, muss dabei nicht bis zur offiziellen Neueröffnung warten: Ein großer Teil der Modernisierung ist bereits sichtbar und kann beim Einkauf schon jetzt in Augenschein genommen werden. Bis Mitte September werden die noch ausstehenden Arbeiten abgeschlossen. Auf Seite 8 der SÜDRING-Zeitung zeigen wir Ihnen schon jetzt zu entdeckende Neuerungen bei Adler im SÜDRING.

Wenn Motorräder Geschichten erzählen

Große Oldtimer-Ausstellung bis 5. September

Es gibt Motorräder, die weit mehr sind als ein Fortbewegungsmittel. Sie wecken Erinnerungen an die erste große Tour, an den unverwechselbaren Klang eines Zweitaktmotors oder an den Traum von Freiheit auf zwei Rädern. Genau diese Geschichten stehen noch bis Samstag 5. September im Mittelpunkt der großen Oldtimer-Motorrad-Ausstellung von Golden Show Bikes im SÜDRING-Center. Insgesamt 24 historische Zweiräder sind zu sehen. Einen besonderen Schwerpunkt bilden Motorräder und Mopeds aus der ehemaligen DDR – allen voran zahlreiche Modelle von Simson und MZ. Aber auch bekannte westdeutsche und internationale Klassiker gehören zur Ausstellung. „Besonders beeindruckend ist der Zustand der ausgestellten Maschinen. Hinter jedem Motorrad stecken unzählige Stunden sorgfältiger Restaurierungsarbeit und eine große Lei-



Bis zum 5. September ist die große Oldtimer-Motorrad-Ausstellung von Golden Show Bikes im SÜDRING zu sehen.

denschaft für historische Zweiräder. Gerade diese Liebe zum Detail macht den besonderen Reiz der Ausstellung aus“, so Andreas Hänsch, der die Ausstellung zusammengestellt hat. Ein Schwerpunkt liegt auf den legendären Modellen von Simson. Schwalbe, Star oder die S 50 und S 51 gehören für eine ganze Genera-

tion zum Straßenbild. Sie waren robust, vergleichsweise einfach zu reparieren und bedeuteten für viele Jugendlichen vor allem eines: ein gutes Stück Unabhängigkeit. Heute sind gut erhaltene Simson-Modelle begehrte Klassiker und auf Oldtimertreffen echte Publikumsmagneten. Lesen Sie weiter auf Seite 9.

Nach 57 Jahren ist bald Schluss bei Foto Kruse

Räumungsverkauf hat begonnen

Als das SÜDRING-Center 1969 eröffnet wurde, war Foto Kruse schon mit dabei. Ferdi Kruse eröffnete damals sein Fachgeschäft für Fotografie und Kameras – und blieb dem Standort über Jahrzehnte treu. 2007 übernahm Hans Peter Konen das Geschäft und führte es unter dem bekannten Namen weiter. Ende November ist nun Schluss. „Für die Entscheidung gibt es mehrere Gründe“, sagt Peter Konen. Einer davon ist die Frage der Nachfolge – ein Problem, vor dem heute viele Inhaber kleiner und mittelständischer Fachgeschäfte stehen. „Es ist nicht einfach, jemanden zu finden, der bereit ist, ein solches Geschäft zu übernehmen und weiterzuführen.“ Hinzu komme, dass sich wichtige Teile des Geschäfts verändert hätten. „Besonders deutlich merken wir das bei den Passbildern.“ Seit Mai 2025 werden für Personalausweise und Reisepässe nur noch digitale Lichtbilder akzeptiert. Foto-

grafen können diese weiterhin erstellen und direkt an die Behörden übermitteln. Die Bundesdruckerei hat jedoch zusätzlich eigene Aufnahmesysteme in den Ämtern aufgestellt. Dort können die benötigten Bilder für sechs Euro aufgenommen werden. „Mit diesem Preis können wir als Fachgeschäft nicht konkurrieren“, sagt Konen. Die Nachfrage nach Passbildern in den Fotofachgeschäften in ganz Deutschland sei seitdem deutlich zurückgegangen. Gerade dieser Bereich habe über viele Jahre zum täglichen Geschäft gehört. Inzwischen hat bei Foto Kruse der Räumungsverkauf begon-

nen. 20 Prozent Rabatt gibt es derzeit auf alle Bilderrahmen und Fotoalben. Ebenfalls um 20 Prozent reduziert ist das gesamte Optik-Sortiment mit Ferngläsern, Lupen und Monokularen.



Peter Konen schließt sein Geschäft Foto Kruse im SÜDRING-Center.



1.500
KOSTENLOSE
PARKPLÄTZE



MONTAG BIS SAMSTAG
9:00 UHR bis 20:00 UHR



SÜDRING CENTER
POHLWEG 110
33100 PADERBORN
TEL: 0 52 51 / 160 300

**Vitamin-D-Messung
in Ihrer Apotheke:
14. - 19. September**

**Wir bestimmen in
30 Minuten Ihren
Vitamin-D-Spiegel
26,95 €**

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin

+ Inh. Hagelücken e.K. + Pohlweg 110 + 33100 Paderborn + 0 52 51 - 65 15 7
www.hagelueken-apotheken.de



Das Foto rechts zeigt Andree Sake vom SÜDRING-Center sowie Beate Schulte und Ina Frey bei der symbolischen Spendenübergabe.

**PAPILLOTE
HAAR-SHOP**

Haarpflege und Friseurbedarf für Jedermann

Achtung! Gutschein!

**Gegen Vorlage
dieser Anzeige
erhalten Sie
auf alle Artikel***

10 %

*Gilt nicht für Artikel die als Angebot ausgezeichnet sind. Der Gutschein ist bis zum 30. September 2026 gültig und kann in allen Papillote-Filialen in Paderborn eingelöst werden.

Herausgeber: Papillote Haar-Shop GmbH - Rolandsweg 27 - 33102 Paderborn

Mehr als 2.000 Sprünge für den guten Zweck

1.000 Euro gehen an die Initiative „Strong for Kids“

Viele tausend Besucherinnen und Besucher haben beim SÜDRING-Kinderfest den Start in die Sommerferien gefeiert. Auf dem Parkdeck des Einkaufszentrums warteten zahlreiche kostenlose Aktionen und Attraktionen auf die Familien. Einen besonderen Platz im Programm hatte die Spendenaktion „Seilchen springen für den guten Zweck“. Gemeinsam mit der Initiative „Strong for Kids“ hatte der SÜDRING dazu aufgerufen, möglichst viele Seilsprünge zu sammeln. Das Ziel lag bei 1.000 Sprüngen. Doch dabei sollte es nicht bleiben: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schafften zusammen

mehr als 2.000 Sprünge und übertrafen die angepeilte Marke damit deutlich.

Das SÜDRING-Center honorierte den Einsatz mit einer Spende von 1.000 Euro an „Strong for Kids“. Der Spendenscheck wurde inzwischen im SÜDRING-Center offiziell übergeben. Hinter „Strong for Kids“ steht

die Paderborner Unternehmerin Ina Frey. Mit der Initiative organisiert sie sportliche Mitmachaktionen, um Spenden für den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Paderborn-Höxter zu sammeln. Der Hospizdienst begleitet Familien, in denen Kinder oder Jugendliche lebensverkürzend erkrankt

sind. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen die Familien im Alltag, nehmen sich Zeit für Gespräche und stehen ihnen häufig über einen langen Zeitraum zur Seite. Für die Familien ist die Begleitung kostenlos. Ein großer Teil der Arbeit wird daher durch Spenden ermöglicht.

Haben Sie im Sommer genug Vitamin D getankt?

Vitamin D-Spiegel in der Süd-Apotheke bestimmen lassen

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, die kühleren Temperaturen sind für viele eine Wohltat. Sonne hat dieser Sommer reichlich gebracht – mehr als üblich in Europa. Über das UV-Licht der Sonne ist unser Körper in gewissem Umfang fähig, Vitamin D selbst zu bilden. Und über die Nahrung kann Vitamin D bis zu einem gewissen Maß auf-

genommen werden. Gute Vitamin-D-Quellen sind fetter Seefisch, wie Hering, Lachs, Sardinen sowie Eigelb.

Haben wir damit unseren Vitamin D-Bedarf gedeckt? Meistens nicht, denn trotz aller Bemühungen liegt der durchschnittliche Vitamin-D-Spiegel der Bevölkerung unter dem Normbereich. Da Vitamin D wichtig ist für

unser Immunsystem, den Calciumstoffwechsel und damit die Knochenstabilität und zudem die Muskeltätigkeit reguliert, sollte es immer ausreichend vorhanden sein. Ein Mangel kann zu einer Vielzahl von Symptomen wie häufigen Infekten, Abgeschlagenheit, depressiven Verstimmungen, Trockenheit, Juckreiz, Ekzeme oder Akne der Haut und Abnahme der Knochenstabilität führen.

Aber bei der Substitution durch Tabletten oder Tropfen ist Vorsicht geboten: Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und wird bei Überdosierung nicht über die Niere wieder ausgeschieden. Eine Überdosierung kann verschiedene Beschwerden auslösen, die auf einen erhöhten Calciumspiegel im Blut zurückzuführen ist: Der Überschuss an Vitamin D be-

wirkt, dass der Körper vermehrt Calcium aus der Nahrung aufnimmt und sogar aus den Knochen herauslöst. Daraus können Symptome wie Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen und sogar Nierensteine entstehen.

Warum ist es wichtig, den Vitamin D-Spiegel gerade jetzt zu bestimmen? Zum einen haben wir in den letzten Monaten die maximale Möglichkeit gehabt Vitamin D über die Haut aufzunehmen. Zum anderen fängt in einigen Wochen die Zeit im Jahr an, in der sich Infekte häufen. Mit einem gut vorbereiteten Immunsystem sind Sie besser für diese Jahreszeit gewappnet.

Lassen Sie Ihren Vitamin D-Spiegel in der Süd-Apotheke vor Ort bestimmen! Bei Bedarf einer Substitution empfehlen wir Ihnen Produkte in der für Sie passenden

Dosierung. Nicola Schlüter, langjährige PTA in der Süd-Apotheke, berichtet über die Bestimmung: „Mit einem Tropfen Blut aus der Fingerbeere bestimmen wir zum Preis von 26,95 € in 30 Minuten Ihren Status und geben Ihnen wichtige Tipps zur optimalen Versorgung.“ Auch die Hagelücken-Hausmarke verfügt über Präparate zur Unterstützung Ihres Immunsystems. Allein bei Vitamin D-Produkten können Sie unterschiedliche Einheiten in Kapsel- oder Tropfenform wählen. Nutzen Sie die Gelegenheit einen Termin ohne Wartezeit zu buchen (Telefonisch unter 05251/65157) und nehmen Sie sich 1/2 Stunde Zeit. Je nach Kapazitäten dürfen Sie natürlich auch gerne spontan zur Messung vorbeikommen. Das Team der Süd-Apotheke freut sich auf Sie!



FOTO KRUSE
Südring Center Paderborn | Inhaber Klaus Peter Könen
Pohlweg 110 • 33100 Paderborn

www.fotokruse.com

Instagram: Foto_Kruse

Paderborn dreht die Musik auf

Honky Tonk-Bändchen im SÜDRING

Der Herbst steht im Zeichen von abwechslungsreicher Livemusik, denn am 10. Oktober wird wieder das Honky Tonk Festival in Paderborn gefeiert! Der offizielle VVK startet ab dem 14.9. für 18 EUR in den meisten teilnehmenden Lokalitäten, beim SÜDRING-Center und beim Ticketcenter Paderhalle. Im Ticketshop auf www.honky-tonk.de ist der VVK bereits gestartet. An der Abendkasse kostet es 20 EUR. Musikstart ist ab 20 Uhr. Wer sich sein Ticket noch günstiger sichern möchte, kann dieses im SÜDRING-Center Paderborn (Center Information) vorab erwerben. Die Early Bird-Aktion läuft vom nächsten Montag, 31. August, bis Samstag, 12. September. Jedoch nur solange der Vorrat reicht. Diese Spezial-Bändchen kosten nur 15 Euro.

Die beliebte Band „321 Rakete“ ist wieder im „Mundus“ am Start: Intergalaktischer Party-Rock steht auf dem Plan. Sie begeistern mit einer verrückten Pop-Rock-Show zu Songs von Lady Ga-

ga, Rihanna, Britney Spears, die Backstreet Boys, Michael Jackson, Tears for Fears, Seal und vom legendären Falco.

„Next One“ sind im Franz Club ab 20 Uhr zu Gast. Sie sind eine junge Rock-Pop-Partyband, die frischen Sound auf die Bühne bringen – mit einer Mischung aus aktuellen Hits und bekannten Klassikern, neu interpretiert mit ihrer ganz eigenen Note.

„Kleiner Kreis“ ist dieses Jahr neu mit von der Partie und dort stehen die Musiker von Suzan Köcher's Suprafon auf der Bühne. Sie spielen psychedelische Musik zwischen Dreampop, Indie, Krautrock, Disco, 60s Vibes, Desert Americana und Cinema Noir. Mit ihrer Musik, die einen wie auf einem Strom davonträgt, begeisterte die Band unter anderem auf dem SXSW in Austin, Texas, dem Reeperbahn Festival und dem WDR Rockpalast. Jüngst wurde die Band mit dem Pop NRW Award in der Kategorie „Outstanding Artist“ ausgezeichnet.



„Suzan Köcher's Suprafon“ stehen mit psychedelischer Musik im Kleinen Kreis auf der Bühne.



Dauerhaft im Sortiment

AUSGEZEICHNETE ALDI QUALITÄT.

ZUM ALDI PREIS.



Gutes für alle.

ÖKO-TEST

Power Force Eco Spülmittel Aloe Vera-Duft
Im Test: 26 Handspülmittel
2 sehr gut; 12 gut
gut
Ausgabe 04/2026

Getestet:
ECC ECO. Cleaning A. Care GMBH



POWER FORCE
Spülmittel
Kraftvoll und
zuverlässig gegen Fett
und Schmutz; Aloe-
vera-Duft; 500-ml-
Flasche (Liter = 1.90)

0.95

Handelsblatt

**Preis-
Leistungs-
Sieger**

1. Platz

2026

ALDI

Lebensmitteleinzelhandel
Im Vergleich: 15 Unternehmen
21.01.2026

YouGov



ÖKO-TEST

Power Force Eco
Essigreiniger
Im Test: 20 Essigreiniger
7 sehr gut

sehr gut

Ausgabe 06/2026

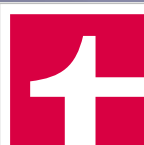
Getestet: DRECO

POWER FORCE
Essigreiniger
Entfernt Schmutz, Seifen-
rückstände und Kalk;
1-L-Flasche (Liter = 0.75)

0.75



LACURA
Mizellenwasser
Mit Macadamianussöl;
400-ml-Flasche (Liter = 3.38)



**Stiftung
Warentest**

GUT
(2,1)

LACURA SKIN
Mizellenwasser
mit Macadamia-
nussöl

Im Test:
7 Mizellenwässer
6 gut

Ausgabe
02/2026
www.test.de
26EC86

Getestet: MAIN & SCHRÖDER GMBH

1.35



ÖKO-TEST

Lacura Haarspray Volumen,
für ultra starken Halt 4
Im Test:
29 Haarsprays
4 sehr gut
20 gut

gut

Ausgabe 05/2026

Getestet: DALLI-WERKE
GMBH & CO. KG

LACURA
Haarspray Volumen
Für ultra starken Halt; 400-ml-
Dose (Liter = 3.73)

1.49



ÖKO-TEST

Produktgleich mit
Opti Home Backpapier-
Zuschnitte, 30 Blatt
Im Test: 19 Backpapier
13 sehr gut

sehr gut

Ausgabe 12/2025

Getestet: QUICKPACK
HAUSHALT + HYGIENE

POWER FORCE
Backpapier-Zuschnitte
Beidseitig antihafbeschichtet;
einzelnt entnehmbar; je ca. 38 x 42 cm;
30-Blatt-Packung (Blatt = 0.03)

0.95



ÖKO-TEST

Bio Agavendicksaft,
Naturland
Im Test:
18 Bio Agavendicksaft
13 sehr gut

sehr gut

Ausgabe 02/2026

Getestet:
EUROPE FI NATURALS



Agavendicksaft
Natürliche Süße; besonders
mild im Geschmack; 360-ml-
Spende (Liter = 6.53)

2.35



ÖKO-TEST

Golden Bridge Klassik Knusper
Müsli 30 % weniger Zucker
Acrylamid in Knuspermüsli
Im Test: 38 Produkte
37 sehr gut

sehr gut

Ausgabe 04/2026

Getestet: DE-VAU-GE
Gesundkostwerk

GOLDEN BRIDGE
Knusper-Müsli
Klassik; mit 30 % weniger
Zucker²; 750-g-Packung
(kg = 3.32)

2.49

paderkom. PARTNER

DEIN TELEKOM PARTNER
im SÜDRING-Center Paderborn

Mobilfunk. Festnetz. Internet

Partner der Telekom und
weiteren Netzbetreibern

18-Jahre Erfahrung – Kompetenz,
auf die du zählen kannst.

Handy-Ankauf-Service

Geschäftskundenservice

JETZT TERMIN
VEREINBAREN!



fon. \ 05251-3985823
whatsapp. \ 05251-3985823
mail. \ info@paderkom.de

paderkom e.K. - Marc Splingard - Pohlweg 110 - 33100 Paderborn



Wirkung lange unterschätzt

Ernährungsmediziner gibt Tipps für ballaststoffreiche Ernährung

Ballaststoffe galten lange eher als Nebensache. Heute weiß man: Sie können eine ganze Menge für unsere Gesundheit tun. Genau darum geht es im neuen Buch von Dr. Matthias Riedl, einem der bekanntesten Ernährungsmediziner Deutschlands. „Gamechanger Ballaststoffe“ (GU-Verlag, 27,00 EUR) zeigt, warum eine ballaststoffreiche Ernährung für den Körper so wichtig ist und wie sie sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren lässt. Im Mittelpunkt stehen dabei Themen wie Blutzucker, Darmgesundheit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen und Gewichtsmanagement.

Was Ballaststoffe im Körper bewirken

Ballaststoffe sind weit mehr als das, was am Ende für eine gute Verdauung sorgt. Sie beeinflussen verschiedene Vorgänge im Körper – und genau diese Zusammenhänge erklärt Dr. Riedl verständlich und mit Blick auf aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin.

Blutzucker: Ballaststoffreiche Lebensmittel können dafür sorgen, dass der Blutzucker nach dem Essen langsamer ansteigt. Das kann auch dabei helfen, das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken.

Darm und Mikrobiom: Präbiotische Ballaststoffe dienen den nützlichen Bakterien im Darm als Nahrung. Was ihnen gut tut und warum ein gesundes Mikrobiom so wichtig ist, wird im Buch ebenso erklärt wie die Bedeutung für die Verdauung. Cholesterin und Herz: Eine Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen kann sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken und damit auch dem Herz-Kreislauf-System zugutekommen.

Entzündungen: Auch bei chronischen, oft unbemerkten Entzündungsprozessen spielt die Ernährung eine Rolle. Das Buch zeigt, welchen Beitrag eine passende Lebensmittelauswahl leisten kann. Sättigung und Gewicht: Ballaststoffreiche Lebensmittel machen häufig länger satt. Das kann helfen, die Ernährung umzustellen und das eigene Gewicht besser im Blick zu behalten.

Nicht nur Theorie: Rezepte für den Alltag

Wer seine Ernährung verändern möchte, braucht allerdings mehr als gute Ratschläge. Deshalb gibt es neben den medizinischen Informationen auch einen ausführlichen Rezeptteil. Die Gerichte zeigen, wie sich Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Obst

ganz selbstverständlich in den Speiseplan einbauen lassen. Vom Frühstück über schnelle Hauptgerichte bis zu kleinen Snacks ist einiges dabei. Es geht also nicht darum, ständig über Ernährung nachzudenken oder auf alles Mögliche zu verzichten. Sondern darum, häufiger zu den richtigen Lebensmitteln zu greifen.

Wer sich mit gesunder Ernährung beschäftigt und dabei nicht nur allgemeine Tipps, sondern wissenschaftliche Hintergründe und konkrete Rezepte sucht, bekommt mit „Gamechanger Ballaststoffe“ einen gut verständlichen Einstieg in das Thema.

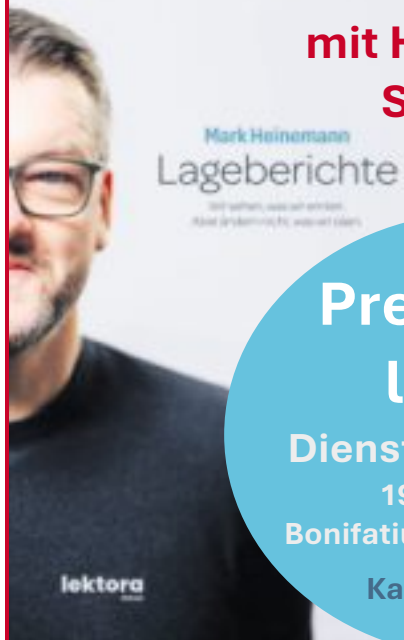
Dieses und viele weitere Bücher um die Themen Ernährung und Gesundheit finden Sie in der Linnemann-Buchhandlung.

Vielfalt schenken!

In über 45 Geschäften einlösbar.
Schon ab 5,- Euro an unserer Center-Information erhältlich.

+++Buchpremiere+++

Polizeiliche Botschaften
mit Humor und
Storytelling



Premieren-
lesung

Dienstag, 15. Sept.

19 Uhr in der

Bonifatius-Buchhandlung

Karten bei uns

Linnemann
Buchhandlung

Pohlweg 110 | Südring-Center
33100 Paderborn
Tel: (0 52 51) 6 63 21



Risse im Paradies

Lesetipp von Linnemann

Was passiert, wenn das vermeintlich perfekte Leben plötzlich Risse bekommt? Im Mittelpunkt stehen die Schwestern Lea und Paula, die kaum noch Kontakt zueinander haben. Lea lebt mit ihrem Mann Matt und ihrer kleinen Tochter Emma in der abgeschotteten Wohnsiedlung Sancta Familia in Florida. Nach außen führt sie ein beneidenswertes Leben: Sie ist Hausfrau und Mutter, pflegt einen makellosen Haushalt und präsentiert ihr Leben als sogenannte „Tradwife“ auf Social Media. Millionen Menschen folgen ihrer perfekt inszenierten Welt.

Doch dann verstummt Leas Social-Media-Kanal. Auch telefonisch ist sie nicht mehr zu erreichen. Paula wird misstrauisch und reist aus Deutschland nach Florida. In Sancta Familia findet sie ihre Schwester allerdings nicht vor. Ihr Schwager Matt erklärt, Lea befinde sich in

einem Retreat. Paula beginnt nachzufragen – und stößt dabei zunehmend auf Widersprüche. Hinter den gepflegten Fassaden und der scheinbar harmonischen Gemeinschaft kommen strenge Regeln, Kontrolle und ein System zum Vorschein, in dem Frauen, die sich widersetzen, verschwinden...

„Keine Angst, Darling“ ist mehr als ein Thriller über eine verschwundene Frau. Im Zentrum der Geschichte stehen Fragen nach Kontrolle, Manipulation, emotionaler Abhängigkeit und traditionellen Rollenbildern vor dem Hintergrund des aktuellen „Tradwife“-Phänomens, bei dem ein idealisiertes Hausfrauenleben in den sozialen Medien präsentiert wird.

Ein spannender Thriller, der er nicht nur unterhält, sondern einen auch nach dem Lesen noch beschäftigt. Andrea Meyer



SOMEDAY
Blouson 139.99

INTERESSE
GEWECKT?
HIER MEHR SEHEN:



TREND SPOTLIGHT:

VOLUMEN TRIFFT LINIE.

Ein Spiel mit Gegensätzen: „Volumen trifft Linie“ steht für moderne Silhouetten und spannende Proportionen. Weite Schnitte treffen auf klare Formen, fließende Stoffe auf strukturierte Materialien. So entstehen ausdrucksstarke Looks mit moderner Leichtigkeit – stilvoll, hochwertig und absolut zeitgemäß.

Schauen Sie doch mal vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Ihr Klingenthal-Team im Südring-Center

kl^{ing}enthal.

Biō Markt

DAS
BIO-ORIGINAL
SEIT 1974.



DENNREE

Tiefkühl-Beeren

verschiedene Sorten, erntefrisch verlesen
und schonend tiefgefroren

je 300 g (1kg = 13,30/14,97)

ab
3,99



KÖNIGSHOFER

Nürnberger Rostbratwürste

aus Schweinefleisch, gebrüht, 10 Stück

200 g (1kg = 19,95)

3,99



DENNREE

Ketchup

fruchtig-aromatisch, mit Tomatenmark
aus sonnengereiften italienischen Tomaten,
auch zuckerreduziert

je 500 ml (1l = 4,98)

2,49



GUSTONI

Pesto

3 aromatisch-würzige Sorten:
Rosso, Basilico oder Verde

130 g/140 g (1kg = 15,31/14,21)

1,99



Weitere attraktive Angebote finden Sie in unserem Markt.

Phil Collins Tribute Show

Am Freitag, den 23.10.2026 um 19.30 Uhr

Seit zwei Jahrzehnten begeistert True Collins, Europas größte und authentischste Phil Collins & Genesis Tribute Show, Fans im In- und Ausland mit über 500 Konzerten. Mit beeindruckender musikalischer Präzision, originalgetreuen Arrangements und aufwendiger Bühnen- und Lichttechnik erweckt das Ensemble die unvergesslichen Hits und das Lebensgefühl einer ganzen Generation zum Leben. Diese leidenschaftliche Hommage ist so nah am Original,

dass man beim Schließen der Augen glaubt, den Weltstar selbst auf der Bühne zu hören.

Für dieses besondere Konzert-Ereignis von „True Collins“ verlost die SÜDRING-Zeitung 1x2 Eintrittskarten. Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen möchten, benötigen wir Ihren Kartenwunsch bis zum 5. September. Stichwort: True Collins. Wie Sie uns Ihren Kartenwunsch mitteilen können, lesen Sie auf Seite 11 dieser Zeitung im Artikel über die Gewinnspiele.

Alles für den Schulanfang!

Zeichenblöcke,
Schreibgeräte,
Etuis, Wasserfarbkästen, Hefte,
Sammelmappen
u.v.m.

Wir beraten Sie gerne!

Ab einem Einkaufswert von
60 Euro für Schulmaterial geben
wir einen Wasserfarbkasten
gratis dazu!

VOSS

Deutsche Post

Geschenshop • Büro- & Schreibbedarf
Tel.: 0 52 51 / 8 76 93 88 Email: voss.suedring@web.de



Die SÜDRING-Schultüten-Rallye findet vom 2. bis zum 4. September im Rahmen der Öffnungszeiten von 9.00 bis 20.00 Uhr statt.

Endlich geht es in die Schule

Mitmachen bei der Schultüten-Rallye

Das Ende der Ferien steht vor der Tür. Der erste Schultag wird von vielen Kindern mit Freude erwartet. Dazu mischt sich aber oft auch ein wenig Angst, was da wohl genau auf einen wartet. Damit beim Start der sprich-

wörtliche Ernst des Lebens nicht zu kurz kommt gibt es die original SÜDRING-Schultüten-Rallye für alle neuen Erstklässler. Alle neuen i-Dötzchen sind eingeladen, vom 2. bis zum 4. September in den SÜDRING zu kommen und in den Geschäften viele Geschenke für den Schultag zu bekommen.

„Die SÜDRING-Schultüten-Rallye gehört zu den beliebtesten Veranstaltungen im SÜDRING“, so Andree Sake, Marketing-Leiter im Center. Kein Wunder, verspricht die spannende Tour doch viel Spaß und viele Geschenke. Auch in diesem Jahr sind wieder mehr als 20 Geschäfte mit dabei, die anlässlich des Schulstarts für alle neu-

en i-Dötzchen kleine Geschenke verteilen.

Der Startpunkt der Schultüten-Rallye ist die Center-Information. Dort erhalten alle Kinder eine kleine Schultüte in einer Wunsch-Farbe sowie den sogenannten Laufzettel. Hierauf sind Geschäfte verzeichnet, die an der Rallye teilnehmen. Dann kann der Spaß auch schon los gehen.

Die SÜDRING-Schultüten-Rallye findet vom 2. bis zum 4. September im Rahmen der Öffnungszeiten von 9.00 bis 20.00 Uhr statt. Teilnehmen dürfen alle Kinder, die in diesem Jahr neu in die Schule kommen. Wir wünschen schon jetzt viel Spaß und natürlich einen erfolgreichen Start in das Schuljahr!



Schäfer's
EINE MARKE DER EDEKA.

JETZT genießen!

In unserem Sortiment setzen wir auch auf regionale Spezialitäten. Das macht uns zum Bäcker in der Region für die Region. Entdecken Sie unsere Leidenschaft und teilen Sie diese mit uns – jeden Tag auf's Neue.

Genießen Sie unsere frisch zubereiteten Snacks.
Ausgewogen oder deftig – jeder findet bei uns seine Lieblingsprodukte.



Probieren Sie unsere neuen
frisch vor Ort gebackenen
Dinkelbrote!



Starten Sie mit unserem
vielfältigen Frühstücks-
buffet in den Tag!



+ 1 Brot nach Wahl
3 Brötchen
nach Wahl
*außer
Laugengebäck

5.95

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 9 – 20 Uhr
Südring-Center Paderborn · Pohlweg 110 · 33100 Paderborn

Herausgeber: Schäfer's Brot- und Kuchen-Spezialitäten GmbH · Wittelsbacherallee 61, 32427 Minden

*Aktionszeitraum Star des Monats und Liebling des Monats: 01.09. – 30.09.2026

JEANS fritz



**JEANS FRITZ | SÜDRING CENTER
POHLWEG 110 | 33100 PADERBORN**

Ein großer
Tag
verdient ein besonderes
Geschenk!

Für kleine Schulstarter als
Motivation für den neuen
Lebensabschnitt – bei uns
findest du **liebevolle
Geschenkideen**, die Freude
machen und lange in
Erinnerung bleiben.

Entdecke unsere Auswahl
für kleine & große Schulkinder!

Viel Spaß
in der
Schule!

Für einen Schulstart voller Freude,
Mut & unvergesslicher Momente!

WIRZ
Uhren Schmuck

im Südring-Center
Pohlweg 110, 33100 Paderborn
Tel. 05251/680940
info@wirz.info

ADLER

3 FÜR 2

MARKEN
Kracher

LERROS s.Oliver JJ REBEL
olsen RABE

BEIM KAUF VON **3 GEKENNZEICHNETEN**
AKTIONSARTIKELN INNERHALB DER MARKE IST
DER **GÜNSTIGSTE** ARTIKEL GESCHENKT.

BEI VORLAGE ODER ABSCHLUSS DER ADLER KUNDENKARTE

Gültig bis SA 29. August 2026.

Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.
Barauszahlung und Gutscheinkauf sind ausgeschlossen.

Pohlweg 110 • 33100 Paderborn • Südring Center

  ADLER.DE

asian delights
popular street food



Asiatische Bratnudeln-Box

4,50 €

Soße nach Wahl:
Hoisin-Soße, Curry-Kokos-Soße,
Süß-Sauer-Soße, Erdnuss-Soße,
Pikante-Soße

asian delights • Pohlweg 110 • 33100 Paderborn

O₂

O₂ Partner Shop Paderborn,
Alessandro Laubinger
Pohlweg 110, 33100 Paderborn,
Tel.: 05251 8780799,
www.laubinger-mobile.de

HIGHSPEED INTERNET FÜR ZUHAUSE!

- ✓ bis zu 250 Mbit/s
- ✓ inklusive Festnetzanschluss
- ✓ kostenlose Gespräche in das dt. Festnetz & Mobilfunknetz
- ✓ Jetzt bereits ab 14,99 €* mtl. Grundgebühr
- ✓ Keine Anschlussgebühr (49,99€)

Bringen Sie uns eine aktuelle Rechnung von Ihrem bisherigen Internetanbieter mit und wir zeigen Ihnen, wie Sie sparen können!

AKTION
Wechseln Sie zu uns
& sichern Sie sich
120€
Cashback!

Der Modemarkt Adler im SÜDRING wird erweitert

Vielzahl zusätzlicher Marken auf deutlich größerer Verkaufsfläche

ADLER gehört seit rund 25 Jahren zum SÜDRING-Center und ist damit für viele Stammkunden eine feste Adresse. Mit der jetzt deutlich größeren Verkaufsfläche, dem neuen Ladenkonzept und der Vielzahl zusätzlicher Marken stellt sich der Modemarkt für die kommenden Jahre neu auf. Obwohl die offizielle Fertigstellung der Arbeiten für Mitte September vorgesehen ist, können schon jetzt etliche Neuerungen bei Adler entdeckt werden.

Hailys richtet sich vor allem an Frauen, die aktuelle Mode zu attraktiven Preisen suchen. Die Kollektionen greifen neue Trends schnell auf und sind insgesamt jung, modern und unkompliziert. Zum Sortiment gehören unter anderem Kleider, Shirts, Blusen, Pullover, Cardigans und Hosen.

CASAMODA ist eine traditionsreiche Herrenmodemarke aus Oldenburg, deren Geschichte mehr als 100 Jahre – bis ins Jahr 1924 – zurückreicht. Bekannt geworden ist die Marke vor allem mit Herrenhemden, inzwischen bietet sie komplette Outfits für Freizeit und Alltag. Neben Hemden gehören Polos, T-Shirts, Strick, Jacken, Westen und Hosen zum Sortiment.



Die Hamburger Modemarke **Olsen** gibt es seit 1995 und sie ist heute in mehr als 20 Ländern vertreten. Typisch sind feminine, lässige Kollektionen mit viel Farbe, Mustern und angenehmen Materialien. Das Angebot reicht von Strick und Shirts über Blusen und Hosen bis zu Jacken und Blazern.

VERO MODA steht für feminine, moderne Mode mit einem guten Gespür für aktuelle modische Trends. Die dänische Marke bietet von Kleidern und Blusen über Jeans bis hin zu Jacken vielseitige Looks für Alltag, Freizeit und besondere Anlässe gleichermaßen – modisch, unkompliziert und gut kombinierbar.

RABE steht seit vielen Jahren für hochwertige Damenmode mit guter Passform und hohem Tragekomfort. Die Kollektionen verbinden klassische Elemente mit aktuellen Farben und Trends. Zum Sortiment gehören unter anderem Pullover, Shirts, Blusen, Hosen und Jacken – Mode, die sich unkompliziert kombinieren lässt.



AI MODIFIED

Gültig bis 26.09.2026

20%
auf bereits
reduzierte Artikel*

Gültig bis 26.09.2026 nur im mister lady Store Südring Center, Paderborn, Pohlweg 110 und nur bei Abgabe dieses Coupons. Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar.

mister* lady

HOL' DIR NOCH BIS 05.09.2026:

15%

VORTEIL AB EINEM
EINKAUF VON **3 TEILEN**
AUS DEM REGULÄREN
KINDER-SORTIMENT*

* Gilt nicht online und nur auf nicht-reduzierte Kinder-Textilien bis Größe 176, bis Schuhgröße 40 sowie schulrelevante Hardware. Kombinationen mit anderen Rabatten und Aktionen sind nicht möglich.

www.intersport-voswinkel.de

**BACK TO
SCHOOL**

FÜR DEINE ABENTEUER.
FÜR DEINEN SPORT.



SR
SÜDRING
CENTER

**INTERSPORT
VOSWINKEL**

Sport Voswinkel GmbH
SÜDRING-CENTER
Pohlweg 110 · 33100 Paderborn



Vorher schön – nachher umwerfend. Das ist das Motto bei Douglas am 1. und 2. September.

Jetzt Termin vereinbaren

Make-Up Coaching inkl. Fotoshooting

Eine besondere Aktion bietet Ihnen die Douglas-Filiale am Dienstag und Mittwoch, 1. und 2. September. „Wir laden Sie ein zu einem besonderen Make-Up Coaching inklusive Fotoshooting mit einem Profi-Fotograf“, so La-

tife Kaval, Filialeleiterin bei Douglas im SÜDRING. Die Teilnahmegebühr hierfür beträgt 29 Euro, inklusive Ihrem Lieblingsfoto. Verbindliche Reservierungen werden direkt in der Douglas Filiale entgegengenommen.

Lack, Chrom und Technik

Motorrad-Ausstellung bis 5. September im SÜDRING-Center

Auch MZ aus Zschopau ist mit mehreren Maschinen vertreten. Modelle wie die ES 175 oder die ETZ-Baureihe machten sich einen Namen als zuverlässige und langlebige Alltagsmotorräder. Dass viele davon noch heute gefahren werden, spricht für ihre solide Technik. Daneben gibt es weitere bekannte Zweiräder zu entdecken. Eine Honda CX 500, eine Kawasaki 600 und eine Suzuki Bandit zeigen eine ganz andere Seite der Motorradgeschichte. Eine klassische Vespa und ein restauriertes Solo-Mofa komplettieren die Zeitreise auf zwei Rädern. Sehenswert ist nicht zuletzt der Zustand der Maschinen. In vielen stecken unzählige Arbeitsstunden, bis Lack, Chrom und Technik wieder so aussehen und funktionieren wie zu ihrer Zeit. Die Ausstellung richtet sich deshalb nicht nur an eingefleischte Motorradfans. Auch wer einfach ein Stück Technik- und Alltagsgeschichte entdecken möchte, sollte einen Blick riskieren. Der Besuch ist während der regulären Öffnungszeiten des SÜDRING-Centers kostenlos. Besitzer der Ausstellung ist Andreas Hänsch, der bis zum 5. September auch vor Ort ist und für Fragen und Fachsimpelei gerne zur Verfügung steht.



Auch eine MZ ETS 150 aus dem Jahr 1969 ist bei der Ausstellung dabei. Die Beschleunigung von 0 auf 80 km/h dauerte 11,5 Sekunden.

Einzigartiges Kunstwerk aus Ihrem Auge

Faszinierende Iris-Fotografie am 1. und 2. September im SÜDRING



Die Augen gelten nicht umsonst als Spiegel der Persönlichkeit. Und genau diese Einzigartigkeit macht die moderne Iris-Fotografie aktuell zu einem echten Trend. Am Dienstag und Mittwoch, 1. und 2. September, haben Besucherinnen und Besucher im SÜDRING-Center die Gelegenheit, ihre eigene Iris in ein beeindruckendes

Kunstwerk verwandeln zu lassen. Der Ablauf ist dabei ganz unkompliziert. Interessierte können an den Aktionstagen spontan vorbeikommen oder jetzt einen Termin reservieren. Hierzu müssen Sie nur den nebenstehenden QR-Code scannen und kommen direkt auf eine entsprechende Buchungsseite. Einfach

gewünschte Zeit aussuchen und Termin reservieren. Vor Ort wird die Iris mit spezieller Makro-Fototechnik professionell fotografiert. Anschließend besteht die Möglichkeit, ein individuelles Design oder eine passende Gestaltung auszuwählen. Nach wenigen Tagen wird das fertige Kunstwerk bequem zugeschickt.



Qualität zu fairen Preisen – das gibt's im UG des SR-Centers!
Wir sind von Montag-Samstag 9-20 Uhr für Sie da!

M Meat-Line nur 10,80€
G Green-Line nur 8,40€
mit Dessert +2,00€ | mit 0,3l Softgetränk +2,50€



WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
KW 36 31.08. bis 06.09.	M Hackbraten mit Pfefferrahmsauce, Erbsen-Möhren Gemüse und Kartoffeln [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / 2]	Schweinegeschnetzeltes "Stroganoff Art" mit Vollkompasta und Salat [Ei, GG, ML, SE, WZ / 4]	Hähnchenschnitzel mit Sauce Bernaise, grüne Bohnen und Bratkartoffeln [Ei, ML, SL, WZ / -]	Spaghetti Bolognese mit Grana Padano und Salat [Ei, GG, ML, SL, SU / -]	Wildlachsfilet mit Spinatrahmsauce und Tagliatelle [Fi, GG, ML, SL, SU, WZ / -]	Gefüllter Schweinebraten mit Bratensauce, Kaisergemüse und Semmelknödel [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / 16, 35]
	G Maultaschen in Brühe, Gemüse-Julienne und Salat [Ei, GG, ML, SL, WZ / 35]	Ofengemüse mit Drillingen und vegane Aioli [SU / 2]	Spinatlasagne mit Salat [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / 35]	Zucchini gefüllt mit Ratatouille, Paprikasauce und Reis [SU / 1, 7]	Ofenkartoffel mit Ratatouille und Kräuterquark [ML, SU / -]	Kartoffel-Tortilla mit Champignons und Lauch, Tomatensauce und Salat [Ei, ML, SL, SU / -]
	Wochentopf: Erbseneintopf mit Wiener Würstchen [SE, SL / 1, 2, 16, 32, 35] nur 5,90€! AKTION: Hähnchengyros in Metaxasauce überbacken, Reis und Salat [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / 12, 35] für nur 10,80€!					
KW 37 07.09. bis 13.09.	M Paprika-Hähnchen Curry mit Reis und Salat [Ei, ML, SE / -]	08.09.26 Kasseler mit Jus, Sauerkraut und Bratkartoffeln [GG, SE, SL, SU, WZ / -]	09.09.26 Cheat Day: Beef Burger mit Wedges [Ei, ML, SL, SU / -]	10.09.26 Cordon-Bleu vom Schwein mit Rahmsauce, Möhregemüse und Röstinchen [GG, ML, SL, SU, WZ / 1, 2, 16]	11.09.26 Seelachsfilet mit Weißweinsauce, Rahmspinat und Reis [Fi, GG, ML, SL, SU, WZ / -]	12.09.26 Putenrollbraten mit Jus, Rahmwirsing und Kartoffeln [GG, ML, SL, SU, WZ / -]
	G Gebackener Tofu mit Soja-sauce, Brokkoli und Reis [SO, SU, WZ / 3]	Burrito gefüllt mit Linsen, Lauch, Tomaten und Käse überbacken, Kräuter Dip und Salat [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / 1, 35]	Cheat Day: Vegetarischer Burger mit Wedges [SO, SU, WZ / 1, 7, 16]	Frühlingsrolle mit Sweet-Chili-Sauce und Curry-Kokos-Reis [Ei, GG, ML, SE, SL, SU / 2]	Gebackener Blumenkohl mit Bröselbutter, Sauce Hollandaise und Kartoffeln [Ei, GG, ML, SL / -]	Quiche mit Spinat und Parmesan und Salat [Ei, ML / -]
	Wochentopf: Gemüseeintopf mit Hackbällchen [Ei, GG, ML, WZ / -] nur 5,90€! AKTION: Gyros mit Tzaziki, Pommes und Krautsalat [Ei, ML, SE / 1, 16] für nur 10,80€!					
KW 38 14.09. bis 20.09.	M Frikadelle mit Champignon-rahmsauce, Brokkoli und Reis [Ei, GG, SL, SU, WZ / 3]	15.09.26 Hähnchenbrust mit Tomate-Mozzarella überbacken, Kräuterrahmsauce, Gnocchi und Salat [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / -]	16.09.26 Rindercevapcici mit Paprikasauce, Erbsengemüse und Reis [Ei, GE, SE, SU, WZ / 1, 7]	17.09.26 Szegediner Gulasch mit Kartoffelpüree und Salat [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / -]	18.09.26 Pangasius Filet mit Tomaten-rahmsauce, Erbsengemüse und Bulgur [GG, ML, SL, SU / -]	19.09.26 Rinderroulade mit Bratensauce, Rahmkohlrabi und Kartoffeln [GG, ML, SL, SU, WZ / -]
	G Gnocchi, Kaisergemüse mit Pesto und Rucola [Ei, KM, ML / -]	Kichererbsen Curry mit Möhren, Brokkoli und Wildreis [SE, SL, SU / 2]	Käse-Tortellini mit Tomatensauce "all'arrabiata" und Salat [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / -]	Süßkartoffel-Rucola Tortilla mit Käsesauce und Salat [Ei, GG, ML, SL, WZ / 12, 16]	Gemüseraispfanne mit Soja-streifen und Zwiebel-Miso-Sauce [GG, SL, SO, SU, WZ / -]	Pilzragout mit Semmelknödeln und Salat [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / -]
	Wochentopf: Gyrossuppe [GG, ML, SL, SU, WZ / 3] nur 5,90€! AKTION: Hähnchenspieß mit Paprikasauce und Reis [SU / 1, 7] für nur 10,80€!					
KW 39 21.09. bis 27.09.	M Schnitzel mit Pfefferrahmsauce, Wedges und Cole Slaw [Ei, GG, ML, SE, SU, WZ / 1, 16]	"Chili con carne" mit Sauerrahm, Reis und Salat [Ei, ML, SL, SU / -]	23.09.26 Königsberger Klopse mit Kapernsauce, grüne Bohnen und Salzkartoffeln [ML, SU / -]	24.09.26 Hähnchen Piccata mit Tomatensauce, Spaghetti und Salat [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / -]	25.09.26 Zanderfilet mit Dijon-Senf-sauce, Möhregemüse und Kartoffeln [Fi, ML, SE, SL, SU / -]	Schweinenacken mit Bratensauce, Brokkoli und Semmelknödel [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / 3]
	G Gnocchi mit Ratatouille und Sojastreifen [Ei, SO, SU / -]	Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Salat [Ei, GG, ML, SL, WZ / 35]	Süßkartoffelschnitte mit Anti-Pasti und Hummus [Ei, GG, SU, WZ / 2]	Gemüse Köttbular mit Rahmsauce, Spätzle und Salat [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / -]	Kichererbsen-Gemüse mit Mango-Chutney und Kräuterhirse [SU / 1, 2]	Kartoffel-Gemüsepfanne mit Champignons und Kräuterquark [ML, SU / 3]
	Wochentopf: Bunter Bohneneintopf mit Wiener Würstchen [SL / 1, 2, 16, 32, 35] nur 5,90€! AKTION: Schweinenacken mit Bratensauce, Kartoffeln und Erbsen-Möhren Gemüse [GG, SL, SU, WZ / 3] für nur 10,80€!					
KW 40 28.09. bis 04.10.	M Leberkäse mit Bratensauce, Kaisergemüse und Bratkartoffeln [GG, SL, SU, WZ / -]	29.09.26 Hacksteak mit Paprikasauce, Erbsengemüse und Kritharaki [Ei, GG, ML, SE, SL, SU, WZ / 1, 7]	30.09.26 Pulled Pork mit Wedges und Cole Slaw [Ei, GG, SE / 1, 7, 16]	01.10.26 Butterhähnchen mit Kichererbsen und Wurzelgemüse in Currysauce und Wildreis [ML, SE, SL / 2]	02.10.26 Backfisch mit Remoulade, Bratkartoffeln und Gurkensalat [Ei, Fi, GG, SE, WZ / 1, 4, 12]	Sauerbraten mit Bratensauce, Kohlrabi und Kartoffelklöße [GG, SE, SL, SU, WZ / -]
	G Bunter Bohnen Topf in Tomatensauce und Wildreis [SL, SU / 2]	Ravioli mit Tomaten-Basilikum Sauce und Salat [Ei, GG, ML, SL, SU, WZ / -]	Gemüse Schnitzel mit Paprikasauce, Röstkartoffeln und Erbsengemüse [GG, SU, WZ / 1, 3, 7]	Süßkartoffel-Schupfnudel Auflauf mit Gemüse und Salat [Ei, GG, ML, SL, WZ / 35]	Asia Nudeln mit Wok-Gemüse und Sweet-Chili Sauce [SU, WZ / 2]	Spaghetti mit Spinatrahmsauce, Fetakäse und Salat [Ei, GG, ML, SU, WZ / -]
	Wochentopf: Pizzasuppe mit Hackfleisch [SL, SU / 3] nur 5,90€! AKTION: Schweinenacken mit Pommes und Krautsalat ¹ / 3, 16 für nur 10,80€!					

Alle Informationen über Zusatzstoffe und Allergene finden Sie bei uns vor Ort. Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

ZEIT FÜR DEINE
Traumreise

Je 10€
Einkaufswert
ein Glücks-
Los

40
Jahre

Hol dir dein Glückslos und
gewinn eine **TRAUMREISE** im
Wert von 3.000 Euro und viele
tolle Sofortgewinne!

WITWE BOLTE

täglich im Erdgeschoss der Parkpalette | Vorbestellungen unter: 05251 - 878 37 98
www.witwe-bolte.com | 05250 - 1696

Entspannt shoppen und
zeitgleich Strom tanken!

Das SÜDRING-Center macht es
möglich.
In der unteren Ebene des SÜDRING-
Parkdecks (Bereich E und D) befinden
sich **14 Ladestationen** für E-Autos
und Plug-in Hybride.
Neu: 4 Ladepunkte mit bis zu
150 kW Ladeleistung.



SUMMER
TO GO



**Sunshine Bowl
mit Teriyaki-Lachs**
mit Wildreismischung, Quinoa-
Curry Mix und Mango-Sauce

dazu Garnelen
vom Spieß



**Paella mit
Neptun-Ringen**

Reispfanne mit Meeresfrüchten,
Alaska-Seelachsfilet, Lachsfilet
und Neptun-Ringen*

*paniertes Tintenfischerzeugnis
mit zugesetztem Wasser

NORDSEE

Viva Paderborn – Die Höhner kommen!

Am Donnerstag, 8. Oktober um 20 Uhr

„Prinzessin“, „Es ist nicht
so, wie du denkst“, „Au Re-
voir“: Die Höhner schreiben
die tolle musikalische Er-
folgsgeschichte mit großarti-
gen Hits weiter.
Mit dem Album „11+11“
haben die Musiker 2024 elf
brandneue Titel eingespielt
und gezeigt, dass die Höhner
so aktuell sind wie nie. Zu-
sätzlich haben sie sich elf
zeitlose Meilensteine aus der
Bandgeschichte genommen,
modern neu aufgenommen
und in die musikalische
Jetzt-Zeit gebracht. Denn
auch heute noch sind die
Höhner, genau wie die von
ihr besungene Domstadt,
noch immer „e Jeföhl“!
Seit Jahrzehnten gefeiert
für ihren scheuklappenfreien
Sound, für ein vertontes „Je-
föhl“, das man trotz kölscher
Mundart überall versteht, für
ihre Abstecher in andere kul-
turelle Kontexte – von der
eigenen Rock-and-Roll-Cir-
cus-Show bis nach Wacken –
schlagen die Höhner nun
auch live das nächste Kapitel
auf. „Jetzt wollen wir zeigen,
wo die Höhner aktuell stehen
und vor allem: wie sie klingen“, kündigt Sänger Patrick
Lück an.
Natürlich weiß der Front-
mann sehr genau, was für
ein Geschenk die stilisti-
schen Freiräume sind, die



Die Höhner treten am 8. Oktober in der Paderhalle auf.

FOTO: MARCEL BRELL

man bei den Höhnern hat: oder Clown“, bewegen sie
Eben noch Sänger, dann „im sich musikalisch ähnlich
Circus auch mal eher Artist nahtlos zwischen Rock, Pop,
Party-Sound, Schlager oder
Folk. „Durch diese Flexibili-
tät, die wir haben, können

wir immer wieder die Fans
überraschen, ohne uns zu
weit von unserer Tradition
zu entfernen.“ Kein Wunder,
dass „11+11“ extrem ab-
wechslungsreich und gerade
deshalb absolut aus einem
Guss klingt – und vor allem
100 Prozent authentisch.
Die Spielfreude, der Sound
und die einzigartige Energie
dieser Band speiste sich
schon immer aus Neuzugän-
gen und Transfers: Seit der
dritte Sänger Henning Kraut-
macher 2021 den Staffelfstab
an Patrick Lück übergeben
hatte, besteht die aktuelle
Sechserkette außerdem aus
Micki Schläger (Keyboards,
Gesang), Jens Streifling (Gi-
tarre, Sax, Mandoline), Heiko
Braun (Drums), Freddi Lu-
bitz-Ragland (Bass, Gesang)
und Edin Colic aka Meister
Ede (Leadgitarre). Zu sechst
schreiben sie die Geschichte
der 1972 als „Ne Höhner-
hoff“ gegründeten Institu-
tion fort, deren „Viva Col-
onia“ vor ein paar Jahren so-
gar von Metallica gecouvert
wurde.
Für das stimmungsvolle
Konzert verlost die SÜD-
RING-Zeitung 2x2 Eintritts-
karten. Wie Sie an der Ver-
losung teilnehmen können, le-
sen Sie auf Seite 11 dieser
Ausgabe im Artikel über die
Gewinnspiele.

Herrlich schräg, wunderbar gruselig

Die Addams Family kommt am 21. Oktober in die Paderhalle

Die Addams Family ist zu-
rück! Dieses Mal in einer
schaurig schönen Musical
Comedy Show. Die Addams
leben in ihrer verfallenen Vil-
la in der Nähe des Central
Parks. Die Nachbarn attes-
tieren ihnen einen Hang zum
Makabren, sie werden für
skurril, schrullig, von man-
chen sogar für Monster ge-
halten. Wenn sie das kleinste
Familienmitglied, „das eis-
kalte Händchen“ durch den
Vorgarten laufen oder den
Sohn des Hauses im Mond-
schein mit seiner Guillotine
spielen sehen, wechseln vor-
beilaufende Passanten die
Straßenseite.

Bisher hat sich keiner der
Addams um das Gerede ge-
schert, doch plötzlich be-
ginnt sich die Tochter Wed-
nesday für ihre Familie zu
schämen. Wednesday ist ver-
liebt in Lukas, einen ganz
„normalen“ Jungen. Ihr
graut davor, dass Lukas ihre
Familie kennenlernt, doch
das Zusammentreffen lässt
sich nicht vermeiden. Lukas'
spießige Mutter steht gleich
mit auf der Matte, um sich
einen Eindruck von den Leu-
ten zu verschaffen, mit
denen ihr Sohn verkehrt. Mit
gespannter Armbrust und
bösem Lächeln begrüßen die
Addams ihre Gäste und ver-



suchen ihrer Tochter zuliebe
einen Abend lang „stinknor-
mal“ zu sein.

Für diese Veranstaltung
verlosen wir 2x2 Eintrittskar-
ten. Wie Sie an der Verlosung

teilnehmen können, lesen
Sie auf Seite 11 im Artikel
über die Gewinnspiele.

NEUE KOLLEKTION

JETZT DIE NEUEN MODELLE ENTDECKEN!



Schuhpark Paderborn
Pohlweg 110 (Südring-Center)
33100 Paderborn

Telefon: 05251/6852476,
Mo.-Sa. von 9.00-20.00 Uhr
www.schuhpark.de

SCHUHPARK



**Erleben Sie das umfangreichste Angebot im
E-Zigaretten-Bereich**

Fachberatung für E-Zigaretten seit 2011
E-Zigaretten - Tabakwaren - Zeitschriften - Lotto
 Ludger Berens im SÜDRING-Center, Inh. Ludger Berens, Pohlweg 110, 33100 Paderborn

Die November-Sonne in der Türkei genießen

Türkei - Side
Dream World Palace
Side-Colakli

Am 7.11.2026 für 8 Tage im Doppelzimmer, All Inclusive im 5-Sterne-Hotel ab Paderborn - Lippstadt

pro Person ab **Euro 669,-**

Tagesaktuelle Preise mit limitierter Verfügbarkeit.
Zwischenverkauf, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.
DERTOUR - eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH -
60424 Frankfurt

**HOCHSTIFT
REISEBÜRO**
HOCHSTIFT REISEBÜRO GEMEINSCHAFT

im Südring-Center
Pohlweg 110
33100 Paderborn
Tel.: 0 52 51 / 22 22 4

Finden Sie die Fehler!

Mitmachen und Gutschein für den SÜDRING über 25 Euro gewinnen

Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Oben sind zwei Bilder abgebildet. Links das Original, rechts die Fälschung. Bei der Fälschung hat unsere Grafikerin insgesamt acht Fehler eingebaut. Um am Gewinnspiel teilzu-

nehmen, müssen Sie die beiden Bilder genau miteinander vergleichen und die Fehler in der Fälschung markieren. Die Lösung können Sie uns auf verschiedene Arten mitteilen. Entweder die Fälschung mit den markierten

Fehlern abfotografieren und uns per E-Mail an die Adresse gewinnspiel@suedringpaderborn.de schicken. Oder Sie schneiden das Bild mit den markierten Fehlern aus und kleben es auf eine Postkarte. Diese können Sie an

der Center-Information abgeben. Alternativ können Sie uns die Postkarte auch per Post schicken. Die Adresse lautet: SÜDRING-Center, Pohlweg 110, 33100 Paderborn.

Wichtig: Bitte vergessen

Sie auf keinen Fall Ihre komplette Anschrift, um Ihnen im Falle des Gewinns den Einkaufsgutschein schicken zu können.

Teilnahmeschluss ist Donnerstag, 10. September. Wir drücken Ihnen die Daumen!

Gewinnspiele in der SÜDRING-Zeitung

In dieser Ausgabe der SÜDRING-Zeitung verlosen wir wieder 10 Einkaufsgutscheine für das SÜDRING-Center unter allen korrekten Einsendungen des Lösungsspruchs. Einmal 50 Euro und neunmal 10 Euro. Weiterhin werden Eintrittskarten für Veranstaltungen in der Pa-

derhalle verlost. Um an den Verlosungen teilzunehmen, schicken Sie uns bitte die Lösung und/oder Kartenwunsch auf einer Postkarte an: SÜDRING-Center Zeitung, Pohlweg 110, 33100 Paderborn. Sie können die Lösung und Ticketwunsch auch auf eine Din-A5-Karte

schreiben und direkt an der Center-Information abgeben. Oder Sie schreiben eine E-Mail an gewinnspiel@suedring-paderborn.de. Bitte vergessen Sie nicht Ihren Namen anzugeben. Einsendeschluss für das Rätsel ist Donnerstag, 10. September. Wir wünschen viel Erfolg!



Kirchen-ver-samm-lung	Schlitt-schuh-show	drückend for-men	Fischfang-gerät	persönl. Fürwort, 1. Person Plural	alberner Streich	Material-verlust (Reifen)	Futter-pflanze	Misch-farbe	talent-los	Flaum-feder	Ausruf d. Freude, Lustig-keit	blendend hell	anre-gendes Getränk	die Stadion-welle: La ...	Bundes-staat der USA	Verpfie-gung, Er-nährung	Hoch-gebirge Inner-asien	Hand-lung, Unter-nehmung
Wertbez. auf jap. Brief-mar-ken	ab-wärts, hi-nunter	kleiner Wasser-lauf	auf abge-winkelten Beinen verharren	helle Kräuter-soße (Kurz-w.)	Verkaufs-stand	Kunststil (18. Jh.)	nörd-lichster Staat der USA	Schiff-fahrts-straße	Dick-häuter	Angele-genheit	Körper-organ	Strand bei Vene-dig	Monats-name ein Papagei	französi-scher Abschieds-gruß				
Wind-richtung	Salat-soße (engl.)	Grund-schlepp-netz der Fischer	Spiel-figur	österr.: Milch-kaffee	Schul-, Akten-tasche	Person unter Vormund-schaft	arab.: Vater Stabs-offizier	mittelalt. Stadt an der Adria	weibl. Mit-glied der Regierung Berlins	Wurst-brühe m. Buchwei-zenmehl	weibl. Vorname	gymnas-tische Übung (engl.)	Abwand-lung, Variante	ugs.: Prügel				
ugs.: Jugend-liche(r)	unter-irdische Grab-anlage	früher: Gemein-devor-steher	Fleisch-gericht v. Dreh-spieß	Stadt im Sauer-land	Schikane am Arbeits-platz	sizilia-nischer Geheim-bündler	natürliches Gewässer zum Schwimmen	Teil des Mittel-meers	aromat. duftender Lippen-blüter	alt-ägypt. Königs-titel	Kurz-form v. Eduard	Fluss zur Nordsee	Bezirk, Bereich	Vorname der Will				
ugs.: sich fügen, nachgeben	dreist, unver-schämt	Unge-zieher	Woge	Kurort an der Mürit-z	tech-nisches Gerät	alkoho-lisches Getränk	dreist, schnei-dig, flott	Glet-scher-geröll	deutsche Ostsee-halbinsel	Verfange-n	gereizt, unruhig	engl.: Baum						
lat.: Mehr-zahl	alte dt. Münze	See-mann	ernst-haft, an-ständig	ältester Sohn Noas (A. T.)	ugs.: Fahr-draht-fahrerin (engl.)	konzen-trierter Auszug	Hand-arbeits-erzeugnis	Brett-spiel	geritzt, unruhig	engl.: Baum								
sportl. Kräfte messen	Almhirt	See-mann	ernst-haft, an-ständig	ältester Sohn Noas (A. T.)	ugs.: Fahr-draht-fahrerin (engl.)	konzen-trierter Auszug	Hand-arbeits-erzeugnis	Brett-spiel	geritzt, unruhig	engl.: Baum								

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

151 – kanzlitz.de

SÜDRING SCHULTÜTEN Rallye

2. bis 4. September nur im SÜDRING-Center

Für alle Schulfänger,
die nach den Sommerferien in die 1. Klasse kommen!

Die Schultüten Rallye startet an der Center-Information. Dort bekommt jedes Kind eine kleine Schultüte geschenkt und einen Laufzettel. Darauf stehen alle Geschäfte, die bei der Rallye mitmachen.

Und schon kann es losgehen: Besucht die teilnehmenden Geschäfte und entdeckt tolle Überraschungen für eure Schultüte!

Wir wünschen allen Kindern ganz viel Spaß bei der Rallye und einen unvergesslichen Start in die Schulzeit!

