

» Ruft Fili und Ihr friert nie! «

FRANK BEULEN

Gundringhausen 19
59969 Hallenberg
Tel. 02984 610
frankbeulen@gmx.de




Heizöl • Diesel • Pellets

HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

BU DO WING TSUN

Die Kunst der Selbstverteidigung



- effektive Selbstverteidigung
- Reflextraining
- koordinatives Training

Budo Wing Tsun
Tobias Lay
0172 6137679

Seit 2021 • Nr. 12

21. März 2026

Jäger investieren in Kitzrettung

Vereinigung hat Drohne und Ausrüstung angeschafft und bietet Landwirten Hilfe an

Frankenberg – Die Arbeitsgruppe Kitzrettung der Jägervereinigung Frankenberg hat sich zu gemeinsamen Übungsflügen mit einer Drohne getroffen. Insgesamt 15 Jäger gehören der Gruppe bisher an. Mit den Übungen bereitet sich die Gruppe auf die bevorstehende Kitzrettungssaison vor und gilt inzwischen als einsatzbereit. Ziel der Initiative ist es, die technische Ausstattung zur Rettung von Rehkitzen und Brutgelegen im südlichen Landkreis



Die Arbeitsgruppe Kitzrettung der Jägervereinigung Frankenberg hat sich in fast vollständiger Besetzung zu gemeinsamen Übungsflügen mit ihrer Drohne getroffen. FOTO: NH

auf der Internetseite der Jägervereinigung unter jaegervereinigung-frankenber.de/arbeitsgemeinschaft-kitzrettung zu finden. nh/jpa



WERZ IMMOBILIEN

100+ Stars

www.immowertz.de 0157 87 179 666

FISCHZUCHT AUETAL

Forellen und Lachsforellen

aus der Region täglich frisch & handfiletiert

Räucherei
Forellenzucht
Ladenverkauf

www.fischzucht-auetal.de

Bromskirchen
Mo.-Fr. 8.30-13.00 Uhr
Telefon 02984 1841

Waldeck-Frankenberg weiter auszubauen. „Durch diese Anschaffungen können weitere Kitze vor dem qualvollen Tod bewahrt werden“, teilt die Jägervereinigung mit. Die Mahd zu den gefährdeten Zeitpunkten im Wirkungsgebiet erfolge häufig flächendeckend innerhalb von etwa zwei Wochen.

Die Jägervereinigung Frankenberg hatte die Arbeitsgruppe im Juni 2025 gegründet und seither rund 18.000 Euro investiert, wie sie berichtet. Obfrau der Gruppe und Ansprechpartnerin für Landwirte ist Jana Heinze. Der 1. Vorsitzende Jens P. Tripp kümmerte sich um die Förderanträge, Spendengelder und begleitet die Arbeit der Kitzrettung seit Beginn.

Für die Einsätze wurde seitens der Jägervereinigung Frankenberg eine wetterfeste Thermaldrohne mit moderner KI-Technik angeschafft. Das Gerät verfügt unter anderem über eine 48 Megapixel Weitwinkelkamera, einen 112-fachen Hybrid-

zoom sowie eine Wärmebildkamera. Zusätzlich ist ein Laserentfernungsmesser mit einer Reichweite von 1800 Metern integriert, über den Kitze in abgesuchten Flächen markiert werden können. Funktionen wie elektronische Entnebelung und Nachtsicht ermöglichen Einsätze auch bei schwierigen Wetterbedingungen. Die Drohne besitzt durch 4 Akkus eine Einsatzzeit von etwa 3,5 Stunden. Zur weiteren Ausstattung gehören Körbe zur kurzfristigen Unterbringung der aufgefundenen Kitze sowie Fangescher und weitere Hilfsmittel für die Rettungseinsätze. Außerdem wurde ein Kofferranhänger angeschafft, mit dem die gesamte Ausrüstung zu den jeweiligen Einsatzorten transportiert werden kann.

Landwirtschaft ist Gefahr für Rehkitze

Zum Hintergrund der Kitzrettung erklärt die Jägervereini-

gung: In den Frühlings- und Frühsommermonaten ist in Deutschland die Brut- und Setzzeit. In dieser Phase bringen Rehgeißen ihren Nachwuchs zur Welt. Die Kitze werden häufig in hochstehenden Wiesen abgelegt, wo sie nahezu regungslos verharren. Dieses Verhalten dient dem Schutz vor natürlichen Feinden. Die moderne Landwirtschaft stelle jedoch eine enorme Gefahr für das Kitz dar. Beim ersten Grasschnitt, der zeitlich meist mit der Setzzeit zusammenfällt, geraten viele Rehkitze unter Mähwerke. Sie fliehen nicht, sondern drücken sich instinktiv an den Boden und sind für Maschinenehrer kaum sichtbar. Häufige Folgen sind schwerste Verletzungen oder ein qualvoller Tod auf der Wiese. Schätzungen zufolge sterben in Deutschland jedes Jahr etwa 90.000 bis 100.000 Rehkitze bei der Wiesenmahd. Auch andere Wildtiere sind betroffen. Bodenbrüter wie Feldlerche, Rebhuhn und Kie-

bitz legen ihre Eier im hohen Gras ab und verlieren durch Mäharbeiten häufig ihre Gelege. Junghasen verhalten sich ähnlich wie Rehkitze und bleiben ebenfalls regungslos im Gras liegen. Das Bundesnaturschutzgesetz verpflichtet dazu, bei der Bewirtschaftung landwirtschaftlicher Flächen Rücksicht auf wildlebende Tiere zu nehmen.

Die Jägervereinigung Frankenberg bietet Landwirten deshalb an, ihre Wiesen vor der Mahd kostenlos nach Rehkitzen und anderen Wildtieren abzusuchen. Landwirte können sich dazu an Jana Heinze als Obfrau Kitzrettung der Jägervereinigung wenden. Die Arbeit der Jägerschaft ist ehrenamtlich, dennoch freue sich die Jägervereinigung auch weiterhin über Spenden, um die Ausrüstung weiter auszubauen, und bedankt sich bei allen bisherigen Unterstützern.

Weitere Informationen sind

HOFLADEN



BASITENBERGHOF
FRIEDRICHSHAUSEN

- ✓ Rohmilchschnittkäse aus der hofeigenen Käserei
- ✓ Frischmilch aus dem Automaten
- ✓ Kalbfleisch – Tiefkühlware

Und weitere Produkte mit Radlerstopp, Eis und Kaffee

Bargeld oder Paypal-Code

Biolandbetrieb Familie Koch
Landgraf-Friedrich-Straße 40
35066 Frankenberg

Arolser Liftsysteme

by ANGO

Für jede Stufe.
Für jedes Zuhause.
Für jeden Tag.

Beratung direkt vor Ort!

Nordhessen + Sauerland
05691 7801 + 02933 921 88 00
info@ango-lifte.de
www.ango-lifte.de

Dach- & Steinreinigung, Arbeiten rund um's Haus

Ab Montag, den 23.03.2026 gültig!

06451 - 7492694



Dachreinigung: Wir reinigen und versiegeln Ihr Dach. Somit garantieren wir einen dauerhaften Schutz vor Unkraut, Moos, Algen und Flechten.

Steinreinigung – unsere Empfehlung: Langjähriger Schutz mit Imprägnierung und Versiegelung.

Lassen Sie Ihr Haus im neuen Glanz erstrahlen. Dächer sagen viel über die Bewohner aus, meint der Volksmund. Wir reinigen Ihr Dach im öffentlichen und privaten Bereich. Sie entspannen sich, wir machen den Rest!

SOMMER-AKTION
20% Rabatt* Zusätzlich erhalten Senioren 5% Sonderrabatt
*auf alle Reinigungsarbeiten

Garten- & Bauservice Frankenberg (Eder)
Inh. Josef Stefan
Neustädter Str. 53 | 35066 Frankenberg (Eder)
Tel. 06451 7492694
Mobil 0172 6277894
E-Mail: hansistefan@gmx.de

Kostenlose Beratung bis zu 100 Kilometer

Steinreinigung

Unsere Leistungen:

- Pflasterreinigung
- Steinverfugen
- Dachreinigung
- Terrassenreinigung
- Treppenreinigung
- Fassadenreinigung
- Mauerreinigung
- Zäune streichen
- Fassadensanierung
- Treppensanierung
- Mauersanierung
- Terrassensanierung
- Malerarbeiten aller Art
- Rollrasen-Verlegung
- Heckenschnitt
- Baumschnitt
- Pflasterarbeiten
- Putzarbeiten
- ... und vieles mehr

Internet: stein-gartenservice2.webnode.page
Sie erreichen uns: Mo.–Sa. 8.00–20.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Kurze Jeansjacken, leichte Röcke

600 Besucher bei Modenschauen im Frankenger Modehaus Heinze

Frankenberg – Als echtes Event entwickeln sich die Modenschauen im Frankenger Modehaus Heinze. Zwei Mal im Jahr, wie auch wieder an diesem Wochenende, informieren sich rund 600 Besucher über die neuesten Trends bezüglich Schnitten, Farben und Stoffen und können nach den Vorführungen gleich persönlich testen, wie ihnen ihre Lieblingsmodelle stehen.

Jetzt im März waren beim „Frühlings-Erwachen“ die aktuellen Tipps für die helleren Jahreszeiten angesagt. Geschäftsführer Hans-Heinrich Heinze hieß bei der Begrüßung auch seine Ex-Klassenkameradin und heutige FFH-Reporterin Uta Schmidt willkommen, die wortgewandt und mit viel Witz durch die Show führte. „Sind Sie freiwillig hier oder zwangsverpflichtet?“, sprach sie auch gleich die wenigen Männer im Fashion-Pavillon an, empfahl ihnen aber wie den Frauen, sich verzaubern zu lassen, denn ein bisschen frische Farbe im Klei-



Sieben Models und einige Kinder führten bei der Heinze-Modenschau die neuen Modetrends vor.

FOTO: MARISE MONIAC

derschrank könne nie schaden. Dann ging es los mit der „geantzen Modenschau“ mit sieben Models. Da gab es leichte Röcke in Bleu für den Stadtbummel, pastellfarbene Pullis

mit legerem Chic und Kombis mit zart orange-weiß-hellbraunen Mustern und für modisch interessierte Herren hochwertige, farblich abgestimmte Ensembles. Ganz wichtig in der

kommenden Saison sind kleine Blousons, die mit oder ohne Kapuze und in vielen Farben angeboten werden und sowohl über Blusen und T-Shirts als auch über Kleidern lässig aussehen.

Eine zeitlose Alternative dazu sind Jeansjacken – im kommenden Sommer steht die kurze Variante im Vordergrund. Vor allem bei jungen Mädchen sind gebauschte lange Chiffonröcke in Rosé und dazu feine Blusen mit aufgestickten Blümchen extrem in.

„Braun ist das neue Schwarz“, verkündete Uta Schmidt, und schon wirbelten die Models in gedeckten Tönen über den Catwalk. Dazu passte der Song „Espresso Macchiato“ von Tommy Cash. Ein weiterer musikalischer Leckerbissen war die umjubelte Gesangseinlage der Bottendorferin Tanja Becker mit „I'm so excited“.

Natürlich durften auch die Nachwuchsmodels nicht fehlen. Zehn Kinder zwischen Kita- und Teenie-Alter führten stolz und selbstbewusst bequeme Alltagsmode für ihre Bedürfnisse vor und ernteten begeisterten Applaus für die coolen Looks, bei denen auf keinen Fall weiße Sneaker fehlen dürfen. Farbenfrohe Bademode machte neugierig auf die Wonnen des Strandurlaubs und leitete über zum Finale mit exquisiter Anlassmode, für die es laut Uta Schmidt gerade im Sommer viele Gelegenheiten gibt.

zmm

Von Helden und Halbgöttern

Tischbein-Ausstellung im Kloster Haina zeigt Historienmalerei

Haina/Kloster – Historienmalerei, angefertigt im 18. Jahrhundert von Johann Heinrich Tischbein dem Älteren (dem Kasseler Tischbein) und seinem Neffen Johann Heinrich Wilhelm Tischbein (dem Goethe-Tischbein) sind das Thema der diesjährigen Ausstellung im Kloster Haina. Seit 2015 werden hier jährlich Ausstellungen mit jeweils anderen Schwerpunkten zur berühmten und weit verzweigten, ursprünglich aus Haina stammenden Künstlerfamilie Tischbein präsentiert.

Zur Ausstellungseröffnung hielt die Kasseler Kunsthistorikerin Caroline von der Osten-Sacken, die die Reihe bereits zum achten Mal kuratiert, den einführenden Vortrag. Unter Historienmalerei verstehe man zumeist großformatige Ölbilder, die Geschichten mit Motiven aus Mythologie, Literatur und Religion erzählen, erklärte sie. In der Ausstellung seien hochwertige Reproduktionen zu sehen.

Aus dem großen verfügbaren Fundus der Bilder aus der griechischen Mythologie wählte sie Szenen aus Homers Werken, in denen Helden stets als geistig und körperlich überlegen und wie Halbgötter erscheinen. Beispiele dafür sind Achilles' Streit mit Agamemnon, die Entführung der Helena durch Paris oder Tuschezeichnungen von den Abenteuern des Odysseus auf dem Heimweg nach Ithaka. „Odysseus ist immer der, der den Kopf am höchsten hat“, erklärte die Kuratorin.

Beim ersten Treffen des Helden mit seiner Frau Penelope wird Odysseus zunächst nur von seinem Hund und der Amme erkannt, doch die kluge Penelope stellt ihn mit einer Frage nach dem unverrückbaren Ehe-



Sie organisierten die Ausstellung: Kunsthistorikerin Caroline von der Osten-Sacken (rechts), Heike Hartmann-Frank und Klaus Brill von den Klosterfreunden. FOTOS: MARISE MONIAC

bett auf die Probe, die er glänzend besteht. Die Tugend der Großmut wird auf Gemälden mit historischem Hintergrund thematisiert, etwa die Begnadigung des Verschwörers Cinna durch Augustus.

Zwei Bilder mit dem Cheruskerfürsten Hermann und seiner Frau Thusnelda zeigen unterschiedliche Herangehensweisen von Tischbein-Onkel und -Neffen. Ersterer hat sein Werk mit Helmbusch, Religionsadler und, ganz profan, Waschsüssel und Rasiermesser detailreich ausgeschmückt, während die Darstellung des Neffen Hermann als beschützenswerten Helden zeigt.

Als literarische Quelle wählte die Kuratorin eine Stelle aus den Metamorphosen des Ovid, in der Apoll Daphne vergewaltigen will und sie sich dem Verbrechen durch die Verwandlung in einen Lorbeerbaum entzieht. Der Renaissance-Dichter Torquato Tasso stellte dagegen die Frau als gefährliche Verführerin dar.

Als Beispiel für eine religiöse Historie zeigte von der Osten-Sacken eine Szene, in der der jugendliche Christus die Wechsler aus dem Tempel jagt. „Das ist kein Jahrmarkt, sondern das Haus Gottes“, sagt er dabei wütend. Warnungen vor zu viel Eigenverliebtheit und Verweilung zeigen die Bilder Narziss sowie Herkules und Omphale.

Auf einigen Gemälden sind Bestrebungen zu erkennen, mithilfe hochgezogener Augenbrauen und aufgerissener Augen Gefühle darzustellen. „Man war der Meinung, dass die Kunst perfekter ist als die Natur“, sagte die Kuratorin. Das sähen wir heute anders, und auch die Darstellung des Helden wurde im Lauf der Jahrhunderte einem Wandel unterzogen.

Service: Die Ausstellung ist bis zum 1. November zu besichtigen. Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag sowie an Feiertagen auch montags von 11 bis 17 Uhr.

MARISE MONIAC

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller

Samstags noch nichts vor? Jetzt als **Zusteller (m/w/d) deiner Wochenzeitung** vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- **Frankenberg**
- Viermünden

(Mindestalter 13 Jahre)

Heimat Nachrichten-Vertrieb:
☎ 0561 203-1175 ☎ WhatsApp 0151 61666277

www.die-zusteller.de

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller

Volljährig und Frühaufsteher? Jetzt als **Zusteller (m/w/d) deiner Tageszeitung** vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- **Burgwald**
Birkenbringhausen
Bottendorf
Stadt
- **Frankenberg**
Geismar
Hommershausen
Stadt
- **Hatzfeld**
Reddighausen
Stadt

Teilbezirke zur Festeinstellung (Mindestalter 18 Jahre)

HNA Vertrieb für Frankenberg:
☎ 06451 723319 ☎ pz-frankenberg@hna.de

HEIMAT NACHRICHTEN
FRANKENBERG

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

Herausgeber:
NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168,
34121 Kassel

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55
Abs. 2 RStV: Frank Schmid

Leitung Geschäftskunden:
Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)

Anzeigenverkauf:
Tel.: 06451/723313
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

Layout und Gestaltung:
DIGITALE KREATIV AGENTUR
Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co.
KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1,
34123 Kassel

Zustellung: VTS Süd GmbH
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6,
34212 Melsungen
Postanschrift: Frankfurter Straße 168,
34121 Kassel, Tel.: 05 61/203 - 23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 5 vom 01.01.2026

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Immowelt

Wohnung im Betreuten Wohnen in Frankenberg, Auf der Burg 12, zu vermieten: 2 Zimmer im Erdgeschoss, barrierefrei, mit Balkon und voll ausgestatteter Küche, 53 m², Bad/WC, separater Abstellraum. Monatl. Kaltmiete 705,00 Euro zzgl. Nebenkosten und Betreuungsvertrag. Einzug möglich ab März 2026. ☎ 06451 7244-0

Wohnung im Betreuten Wohnen in Frankenberg, Auf der Burg 12, zu vermieten: 1 Zimmer im Obergeschoss, barrierefrei, mit voll ausgestatteter Küche, 27,5 m², Bad/WC, separater Abstellraum. Monatl. Kaltmiete 366,00 Euro zzgl. Nebenkosten und Betreuungsvertrag. Einzug möglich ab März 2026. ☎ 06451 7244-0

Neues Förderprogramm für Kitas

Landtagsabgeordnete Sommer und Staatssekretärin Strube informierten Kitaleitungen

Waldeck-Frankenberg – Um die aktuelle Situation in den Kitas sowie ein neues Investitionsprogramm des Landes ging es bei einem Gespräch, zu dem Hubertus Marpe, Leiter des Zweckverbandes Evangelischer Kindertagesstätten im Kirchenkreis Eder, die heimische SPD-Landtagsabgeordnete Dr. Daniela Sommer und Staatssekretärin Manuela Strube aus dem Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales eingeladen hatte. Auch einige Kitaleitungen waren dabei.

Herausforderungen im Kita-Alltag

In dem Austausch sei über Herausforderungen im Alltag der Einrichtungen, über Fachkräftegewinnung, pädagogische Arbeit und die Rahmenbedingungen frühkindlicher Bildung gesprochen worden, informiert Sommer. Sie dankte den Kita-Leitungen für ihre Arbeit: „Die Arbeit in unseren Kitas ist von unschätzbarem Wert für Kinder, Familien und unsere gesamte Gesellschaft.“ Auch Staatssekretärin Manuela Strube würdigte das Engagement: „Die Fachkräfte legen den Grundstein für die Bildungsbiografien der Kinder.“

Ein wichtiger Punkt des Treffens war das neue Darlehens-Sonderprogramm des Landes



Kitaleiterinnen und Hubertus Marpe (links) vom Zweckverband Evangelischer Kitas im Kirchenkreis Eder mit Daniela Sommer (vorn, 2. von links) und Staatssekretärin Strube (Mitte, schwarzer Pulli).

FOTO: NH nh/mab

Hessen für den Ausbau und die Sanierung von Kindertageseinrichtungen. Mit einem Volumen von 100 Millionen Euro stelle das Land Kommunen künftig zinsvergünstigte Darlehen zur Verfügung, um Neubauten, Erweiterungen oder Sanierungen von Kitas zu ermöglichen.

Ausbau der Infrastruktur

„Mit diesem Programm unterstützen wir Kommunen und freie Träger beim Ausbau der Infrastruktur. Gute Bildung, gute Betreuung und gute Gebäude gehören zusammen“, erklärte Strube. Die Darlehen sollen zu etwa halbiertem Marktzins vergeben werden. Pro Maßnahme können bis zu 2,5 Millionen Euro beantragt werden, damit möglichst viele Kommunen und Träger in Hessen profitieren. Die Abwicklung erfolgt über die WI-Bank, erste Auszahlungen sind ab September 2026 vorgesehen.

Investitionen in Kindertagesstätten

Daniela Sommer betonte die Bedeutung der Investitionen auch für die Region: Das neue Programm sei eine wichtige Unterstützung, damit Kommunen Investitionen in Kitas stemmen könnten.

Sorgerecht, Unterhaltsansprüche und Umgangsrecht

Info-Veranstaltung zum Thema „Eltern-Kinder-Verhältnis“ am 26. März in Bad Arolsen

Waldeck-Frankenberg – Der Landkreis Waldeck-Frankenberg lädt mit seinem Fachdienst Frauen und Chancengleichheit zur Informationsveranstaltung „Eltern-Kinder-Verhältnis – Rechte/Pflichten – Unterhaltsansprüche“ ein. Diese findet statt am Donnerstag,

26. März, um 19.30 Uhr im Kreisverband der Treffpunkte in der Großen Allee 16 in Bad Arolsen. Die Teilnahme ist kostenlos. Referentin ist Rechtsanwältin Jutta Schwarze aus Bad Arolsen. Ziel des Vortrags ist die Erörterung aller Probleme im Zusammenhang mit familiären Bin-

dungen. Hier spielen das Sorgerecht, das Umgangsrecht, die Zugehörigkeit von Kindern und Unterhaltsansprüche zwischen Eltern und Kindern eine Rolle. Das Thema umfasst Gesetzesänderungen sowie einen kurzen Einblick in die Frage des Elternunterhalts.

Anmeldungen sind unter Tel. 0 56 31 / 9 54 13 18, per E-Mail an frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de sowie auf der Webseite des Landkreises unter landkreis-waldeck-frankenberg.de/veranstaltungen möglich.

Neueröffnung ehemalige Jausenstation – jetzt Sonnenhof

PARTYSERVICE

Regionale und saisonale Speisen. Hausgemachter Kuchen.

Feiern Sie mit uns! Gerne organisieren wir Ihre persönliche Feier.

Öffnungszeiten:
Fr. 17–21 Uhr | Sa.+So. 12–21 Uhr
Feiertage geöffnet 12–21 Uhr

Kiesbergstraße 1 • Battenhausen • Tel. 0160 6866529

Vortrag über Sicherheitslage in der Ostsee

Frankenberg – Die Sektion Waldeck-Frankenberg der Gesellschaft für Sicherheitspolitik (GSP) lädt zu ihrem zweiten Vortrag über die Sicherheitslage Ostsee ein. Er findet am Dienstag, 24. März, ab 19.30 Uhr im Kasino der Burgwaldkaserne statt. Prof. Dr. Christian Führer titelt seinen Vortrag: „Effektivität im hohen Norden – Finnlands Sicherheitskonzept“. Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenfrei.

glaubhaften Territorial- und Zivilverteidigung ruhe. Grundlage sei eine tiefe Verwurzelung der Streitkräfte in der Bevölkerung, die alle sozialen Schichten und politischen Lager einschließt und letztlich auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt im Land nachhaltig stärkt.

Finnisches Sicherheitskonzept

Der reichhaltig bebilderte Vortrag stellt das finnische Sicherheitskonzept vor und diskutiert, inwieweit es dem Land mit seinen nur 5,5 Mio. Einwohnern durch dieses Konzept gelinge, eine glaubhafte Abschreckung gegenüber einem zunehmend aggressiver auftretenden Russland aufrechtzuerhalten.

Wehrpflicht in Deutschland?

Der Vortrag sei auch für die Diskussion einer Wehrpflicht in Deutschland hilfreich, schreibt die GSP.

NATO-Beitritt Finnlands

Mit seinem NATO-Beitritt habe sich Finnland 2023 von seiner traditionellen Neutralitätspolitik zwar verabschiedet, die Grundpfeiler seines Sicherheitskonzepts aber kaum angestastet, heißt es in der Ankündigung. Kernstück dieses Sicherheitskonzepts sei die Idee der „totalen Landesverteidigung“, die auf einer konsequenten Wehrpflicht und einem breiten Potenzial gut ausgebildeter Reservisten, aber auch auf einer

ANZEIGE

Künstlicher Gelenkersatz

Wissenswerter Vortrag der Asklepios Kliniken Bad Wildungen

Bad Wildungen. Am Mittwoch, 25. März, informiert Prof. (Kairo) PD Dr. med. Khaled Salem, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Ärztl. Leiter des EndoProthetikZentrums Bad Wildungen, im Rahmen der Gesundheitsakademie über das Thema „Der künstliche Gelenkersatz – fit und aktiv im Alltag“.

um die Funktionalität der Gelenke nachhaltig wiederherzustellen und somit die Lebensqualität deutlich zu verbessern.

„Der optimale Zeitpunkt für einen Gelenkersatz ist jedoch individuell unterschiedlich. Jeder Patient bringt seine eigenen Gesundheitsbedingungen und Schmerzempfindungen sowie einen individuellen Lebensstil mit. Die Entscheidung, ob eine Operation notwendig ist, hängt von zahlreichen Faktoren ab“, so Chefarzt Prof. (Kairo) PD Dr. med. Khaled Salem.

Der Experte erklärt, wie moderne künstliche Gelenke arbeiten, welche verschiedenen Prothesenarten existieren und welche innovativen und minimalinvasiven Behandlungsmethoden heutzutage bereitstehen, um die Lebensqualität von

Die Veranstaltung findet von 18.00 bis 19.30 Uhr im neuen Eventroom der Asklepios Kliniken, in der Langemarckstraße 2 neben der Asklepios Fachklinik Fürstenthof statt.

Für Menschen, die unter chronischen Schmerzen in den Gelenken wegen Abnutzung (Arthrose) leiden, kann ein künstliches Gelenk (Endoprothese) im Knie-, Hüft- oder Schulterbereich eine sehr gute Option sein,

25. MÄRZ 2026

18 - 19.30 Uhr

ASKLEPIOS BAD WILDUNGEN

ASKLEPIOS GESUNDHEITSAKADEMIE

DER KÜNSTLICHE GELENKERSATZ - FIT UND AKTIV IM ALLTAG

Referent:
Prof. (Kairo) PD Dr. med. Khaled Salem
Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter des EPZ

ASKLEPIOS
KLINIKEN BAD WILDUNGEN

VERANSTALTUNGSORT
ASKLEPIOS KLINIKEN
EVENTROOM
Langemarckstr. 2 | Bad Wildungen

Betroffenen erheblich zu steigern. Im Anschluss des Vortrages besteht ausreichend Zeit für Fragen aus

dem Publikum. Der Vortrag ist selbstverständlich kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schwimmendes Museum

Das ehemalige Hurtigruten-Schiff „Nordstjernen“ fährt fast im Originalzustand von 1956

Werden die beiden Uralt-Anker gesetzt, sprühen die dicken, rostigen Metallketten Funken. Ebenfalls von Anfang an steht das Notsteuerrad auf dem Achterdeck. Es ist direkt mit dem Ruderblatt verbunden und könnte auch heute im Notfall noch eingesetzt werden.

Kurzum: Die „Nordstjernen“, sie ist ein Oldie. Sie sei das älteste international fahrende Kreuzfahrtschiff der Welt, sagt Reiseleiterin Ruth Moritz, die für den Cruise von Warnemünde über Danzig und die baltischen Staaten nach Stockholm an Bord des ehemaligen Hurtigruten-Schiffes gegangen ist. Die Sache mit der Historie ist zwar komplizierter, aber das Alter des Schiffes, die Atmosphäre an Bord, sie scheinen die Passagiere zu Wiederholungstätern zu machen.

Linda aus Norwegen reist innerhalb von zwei Monaten schon das zweite Mal auf der „Nordstjernen“ mit, deren Trips die Reederei als „Heritage Voyages“ anpreist. „Kleinere, alte Schiffe haben Charakter, fast so etwas wie eine Seele“, sagt sie. Auch Richard aus Großbritannien ist zum zweiten Mal an Bord. Er lobt die Crew: „Der Kontakt ist viel persönlicher als auf großen Kreuzfahrtschiffen.“

Gebaut wurde „Nordstjernen“ 1956 in Hamburg bei Blohm & Voss für Hurtigruten, damals „nur“ das norwegische Postschiffahrtsunternehmen. Da 11 von 14 Hurtigruten-Schiffen den Zweiten Weltkrieg nicht überlebt hatten, war der Bedarf an Postschiffen in Norwegen groß, die Werftkapazitäten aber waren gering. So ging der Auftrag nach Hamburg.

Unter Denkmalschutz

Gut 70 Jahre später ist die „Nordstjernen“ als Kreuzfahrtschiff unterwegs - obwohl sie sich nicht als solches anfühlt, sagt Reiseleiterin Moritz: „Eigentlich ist die „Nordstjernen“ ein Traditionsschiff, aber diese Klassifizierung gibt es nicht für Schiffe, die international unterwegs sind.“

So könnte man sagen: Die „Nordstjernen“ ist das älteste motorisierte Schiff, das Kreuzfahrten anbietet. Die „Hebridean Princess“, die ebenfalls zu den ältesten Kreuzfahrtschiffen zählt, wurde 1964 in Dienst gestellt, damals noch als Fähre, später folgten Umbauten. Und die „Astoria“, 1946 als das Passagierschiff „Stockholm“ gebaut, ist nicht mehr unterwegs.

Zu den modernen Kreuzfahrtriesen, die tausende Passagiere fassen, bildet die „Nordstjernen“ ohnehin einen krassen Gegensatz: Bis zu 150 Passagiere nimmt sie mit. Und die spüren fast jede Wasserbewegung, was für Linda Anteil an der historischen Atmosphäre hat: Stabilisatoren gehörten in der Nachkriegszeit nicht zur üblichen Schiffsausrüstung. Ein nachträglicher Einbau kommt nicht infrage, da das Schiff seit 2012 unter Denkmalschutz steht.

Während man sich auf den Riesenspöten schon auf einem Deck verirren kann, sind die Wege an Bord der „Nordstjernen“ schnell klar: Vorbei am brummen und Wärme abstrahlenden Maschinenraum zum Treppenhaus der



Steht unter Denkmalschutz: Die 1956 gebaute „Nordstjernen“ ist in vielen Bereichen im Originalzustand erhalten.

FOTOS: HEIDI SCHARVOGEL/DPA



Ausblick vom Achterdeck: ein Regenbogen.

ehemaligen 2. Klasse, wo das Geräusch der Schiffsschraube gut zu hören ist - allein das undenkbar auf einem den modernen Riesen -, geht es weiter hinauf in die Bar oder auf das Teakholz-beplankte Achterdeck mit seinen bequemen hölzernen Lehnstühlen. Und dann auch schon wieder zurück.

Stricken in familiärer Atmosphäre

Direkt unter der Brücke gelegen bietet der Salon mit seinen vielen Fenstern auch an kühlen Tagen einen guten Blick aufs Meer. Von dem lenkt kein Unterhaltungsprogramm ab. Der Internetzugang über das Bord-WLAN funktioniert eigentlich nur in den Häfen. Eine echte Chance für Digital Detox.

Reiseleiterin Ruth rät deshalb zu einem guten Buch, Strickzeug oder Gesellschaftsspielen. Wer möchte, kommt mit anderen Passagieren leicht ins Gespräch. Die Atmosphäre ist familiär.

Dass man auf ein Animations- und Anreizfeuerwerk, die ganze schwimmende Unterhaltungsindustrie, wie auf den Kreuzfahrtriesen der Standard, verzichten darf, hat natürlich auch damit zu tun, dass die „Nordstjernen“ als Postschiff konzipiert war. Hinzu kommt:

Der Denkmalschutz verbietet auch Umbauten, und die Kreuzfahrtschiff-Umwidmung ist recht neu. Erst 2025 stach das Schiff zu einer „Heritage Voyage“ erstmals in See.

Früher war die „Nordstjernen“ über Jahrzehnte, länger als jedes andere in der Hurtigruten-Flotte, als Postschiff unterwegs. „Eine Passagierin erinnerte sich, dass sie es als Kind gruselig fand, wenn die Autos am Kran hängend an Bord schwebten“, sagt Ruth. Da die „Nordstjernen“ 1982 eine neue, leistungsstarke Maschine bekommen hatte, sprang sie immer wieder ein, wenn andere Schiffe in die Werft mussten.

Nach ihrem letzten Einsatz als Postschiff im Jahr 2012 übernahm die Reederei Vestland Classic das Schiff, und Hurtigruten charterte es viele Sommer für kurze touristische Fahrten rund um Spitzbergen und zu dessen Versorgung - bis einschließlich 2024, dem Jahr in dem geschlossene Rettungsboote in der Arktis vorgeschrieben wurden.

Nach dem Vorbild von Dampfschiffen

Für die „Nordstjernen“ mit ihren offenen Rettungsbooten, die ebenfalls unter Denkmalschutz stehen, war damit



Kapitän Odd Nordahl-Hansen ist Herr über die Brücke und Original-Instrumente.

Schluss. Unter Schutz steht die „Nordstjernen“ unter anderem, weil sie als letztes der Hurtigruten-Schiffe nach dem Vorbild von Dampfschiffen gebaut worden war. Wichtigstes Erkennungsmerkmal dieser Gattung: der Schornstein in der Mitte.

Auch auf der Brücke sind die funktionsfähigen Steuer- und Messinstrumente aus dem Jahr 1956 erhalten. Zu erkennen sind sie an der blauen Farbe. Genutzt werden zusätzlich moderne elektronische Seekarten, Radar und Echolot. Bugstrahler können aufgrund des Denkmalschutzes wiederum nicht nachgerüstet werden.

So wird die „Nordstjernen“ gestern wie heute angetrieben und manövriert mittels einer Schraube mit vier verstellbaren Blättern. Eine Herausforderung für den Kapitän? „Nein, so war es früher auf allen Schiffen“, sagt Kapitän Odd Nordahl-Hansen aus Norwegen. Der 67-Jährige fügt lächelnd hinzu: „Altes Schiff, alter Kapitän.“

Musealen Charakter hat das Schiff für sich selbst genommen schon. Es ist aber auch eine schwimmende Galerie. Maritime Holzschnitte, Emaille-Arbeiten und Glaskunst zieren Speisesäle, Treppenhaus und den Salon. Ihr Schöpfer ist Paul René Gauguin, ein Enkel des berühmten Malers Paul Gauguin.

Da sich nach dem Aus für Spitzbergen kein anderer Charterer fand, entschied die Reederei, Kreuzfahrten anzubieten. „Obwohl wir keine touristische Erfahrung hatten“, sagt Ruth. Aber schließlich brauchte das besondere Schiff eine neue Aufgabe.

Auf den Seereisen ankert die „Nordstjernen“ auf diesem Cruise immer wieder vor kleinen Inseln, etwa dem dänischen Christiansø. Auch fährt es kleine Häfen an, in denen große Kreuzfahrtschiffe nicht genug Platz zum Anlegen hätten, geschweige denn zum Manövrieren.

Es sind solche Erlebnisse, die Kreuzfahrtfreunde auf den Rie-

senpöten verpassen und vermissen. Und so ist auch Siegbert aus Österreich auf dieser Tour nicht zum ersten, sondern dritten Mal an Bord - und wohl auch nicht das letzte Mal.

Links, Tipps, Praktisches:

Das Schiff: Die „Nordstjernen“ ist 80,78 Meter lang und 12,60 Meter breit. Die 71 Kabinen sind klein (3 bis 13 Quadratmeter). In einigen wurden in den 1980ern kleine Duschbäder eingebaut. Bei anderen befinden sich WC und Dusche auf dem Gang.

Fahrgebiete: Der Postschiff-Oldie ist in den norwegischen Fjorden unterwegs, cruist durch die Ostsee, den Nord-Ostsee-Kanal und zu den Orkneys, den Kanalinseln sowie den Shetland-Inseln. Teils gehen die Schiffsreisen von deutschen Häfen aus; einwöchige Reisen kosten ab rund 1100 Euro pro Person (vestlandclassic.com).

tmm

Alarmierende Zahlen

Schulstress bei Kindern: Woran Eltern Belastung erkennen

2025 fühlte sich ein Viertel der Schülerinnen und Schüler psychisch belastet, zeigt das Deutsche Schulbarometer der Robert Bosch Stiftung. Einer der möglichen Gründe ist den Autoren der regelmäßig erscheinenden Befragung unter Schülerinnen und Schülern zufolge Leistungsdruck.

Das Thema Stress und Druck im Kontext der Schule löst auch bei Eltern häufig Sorgen aus: Wie können sie erkennen, ob ihr Kind psychisch belastet ist? Und wie können sie ihr Kind bei Stress und Leistungsdruck unterstützen?

„Jedes Kind reagiert anders auf Schulstress“, heißt es vom Familienportal NRW. Es gibt aber eine Reihe von Anzeichen, auf die Eltern bei ihren Kindern achten können. Dazu können zum Beispiel unspezifische Bauchschmerzen zählen, ein plötzlicher Leistungsabfall, sozialer Rückzug oder Wut und Aggressionen. Auch Schlaf- oder Essstörungen zählen zu den häufigsten Stresssymptomen.

Probleme ernst nehmen und zuhören

Wer solche Anzeichen wahrnimmt, sollte sich auf Ursachensuche machen. Was löst den Schulstress aus? Wichtig ist, dass Eltern ihr Kind und seine Symptome ernst nehmen.

Am besten nehmen sich El-



Leistungsdruck: 2025 fühlte sich ein Viertel der Schülerinnen und Schüler in Deutschland psychisch belastet.

FOTO: MATTHIAS BALK

tern Zeit, Sohn oder Tochter in entspannter Atmosphäre von den Problemen erzählen zu lassen und aufmerksam zuzuhören. Statt pauschaler Aufmunterungsversuche („Das schaffst du schon“) sollten Eltern signalisieren, dass sie ihr Kind unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

In einem ersten Schritt gegen Schulstress können Eltern laut

Familienportal NRW auf einen verlässlichen Tagesablauf sowie einen geregelten Schlafrythmus für ihre Kinder achten. Zeit für Bewegung im Freien sorgt für körperlichen Ausgleich.

Auch die eigene Haltung als Vater oder Mutter kann eine Rolle beim Thema Leistungsdruck spielen. Die sollten Eltern reflektieren. Hilfreich sind

Fragen wie:

- Überfordere ich mein Kind? Ist das Lerntempo individuell angemessen?
- Kritisiere ich mein Kind - womöglich auch unbeabsichtigt oder unterbewusst - für Fehler? Bekommt es unabhängig von schulischen Leistungen Lob?
- Spielen Noten eine Rolle dabei, wie ich meinem Kind begegne? Schlechte Noten sollten

kein Anlass für Strafen oder Liebesentzug sein.

- Vergleiche ich mein Kind mit anderen? Oder vermittele ich selbst Gelassenheit?

Nicht zuletzt können Eltern Hilfe in Anspruch nehmen, wenn ihr Kind unter Schulstress und Leistungsdruck leidet. Erste Anlaufstellen können Lehrkräfte sein. Der Klassenlehrer oder eine Vertrauenslehrerin können dabei helfen, das Ausmaß der Belastung richtig einzuschätzen.

Daneben begleitet und berät der schulpsychologische Dienst Schülerinnen und Schüler bei Lernauffälligkeiten und psychischen Krisen. Angebote der Schulsozialarbeit und Schulpsychologie gibt es aber nicht an allen Schulen, was etwa von Schulleitungen regelmäßig kritisiert wird.

Zeigen sich gesundheitliche Probleme über längere Zeit, sollten ernsthafte Erkrankungen ausgeschlossen werden – etwa beim Kinder- und Jugendarzt. In psychischen Krisen helfen zudem spezialisierte Familienberatungsstellen oder die Elternberatung der Telefonseelsorge.

dpa

Arbeits-Sicherheitsschuhe und Wanderschuhe
Schuhhaus Vach
 Lichtenfels-Goddelshaus • Tel. 05636/273

Forstbaumschule Gilsbach.de
 • Forstpflanzen im Container
 • Obstbäume 1,70 - 2,50m
 im 20 l - Container = 28,- € pro Stück + MwSt.
www.forstbaumschule-gilsbach.de
 Anfahrt, Öffnungszeiten, Abholung s. Internet

Medizin

ANZEIGE

Flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Eine Antwort auf viele Schmerzen

Wenn der Schmerz überhandnimmt, zählt jede Minute. Viele Menschen greifen am liebsten zum Klassiker unter den Wirkstoffen: Ibuprofen. Inzwischen entscheiden sich jedoch viele Schmerzgeplagte nicht mehr für die herkömmliche Tablette, sondern setzen auf die innovative Flüssigkapsel von Spalt Forte. Denn Spalt Forte (Apotheke, rezeptfrei) lindert Schmerzen doppelt so schnell¹ wie übliche Ibuprofen-Tabletten.

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Egal wo der Schmerz sitzt und welcher Art er auch ist, der Wunsch der Betroffenen ist immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!

Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 90 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es



um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden

in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im

Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft

Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. **Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!**

Spalt
FORTE

Von dem deutschen **Klassiker** bei Schmerzen



Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper¹

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend

Rezeptfrei

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:

Spalt Forte
 (PZN 00793839)



¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper. Stand der Information: März 2025. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden. SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Schluss mit unnötiger Arbeit

So geht Frühjahrsputz im Job

Teams schleppen oft mehr Ballast mit sich herum, als ihnen bewusst ist: ein wöchentliches Meeting hier, eine zusätzliche Genehmigungsstufe dort, ein Report, der jedes Jahr ein paar Seiten länger wird. Irgendwann ist der Kalender und die To-do-Liste voll – und niemand weiß mehr genau, wann und warum das passiert ist.

Evelyn Wurster, Teamentwicklerin und Beraterin für Führungskräfte, rät deshalb zu einem „Frühjahrsputz im Team“. Im Interview erklärt sie, welcher „Unrat“ sich im Arbeitsalltag ansammelt und wie Teams ihn wieder loswerden.

Frau Wurster, was gehört zum typischen Unrat, den Teams gerne ansammeln?

Evelyn Wurster: Über die Zeit schleichen sich viele Gewohnheiten ein, die irgendwann nicht mehr hinterfragt werden. Ein klassisches Beispiel sind Serientermine oder Regelmeeetings. Die wurden irgendwann einmal eingeführt, aber später nie mehr überprüft. Trotzdem hält sich das ganze Team weiterhin daran, obwohl sie vielleicht längst nicht mehr sinnvoll sind.

Ähnlich ist es bei Prozessen oder Regeln. Manchmal müssen Entscheidungen über mehrere Ebenen genehmigt werden, weil irgendwann einmal etwas schiefgelaufen ist und

daraufhin eine zusätzliche Regel eingeführt wurde. Aber auch diese wird später nicht mehr hinterfragt.

Ein weiterer Klassiker sind Reports. Da sagt irgendwann jemand: „Ich hätte gern noch diese Analyse und noch jene Auswertung.“ So wachsen die Berichte immer weiter an. Am Ende werden sie zwar regelmäßig verschickt, aber im Grunde schaut sie sich kaum noch jemand an.

Neben solchen Strukturen gibt es auch Verhaltensweisen, die sich einschleifen. Manche sagen reflexartig zu allem Ja – vor allem, wenn die Anfrage vom Chef kommt. Andere blocken grundsätzlich erst einmal alles ab. Oder Menschen feilen sehr lange an einer Idee, weil sie sie erst perfekt machen wollen, bevor sie sie teilen. All das kostet Zeit, Energie und letztlich auch Produktivität.

Wenn ein Team aufräumen möchte – wie kann so ein Frühjahrsputz konkret aussehen?

Wurster: Ich empfehle vier Schritte. Der erste ist, überhaupt anzuerkennen, dass sich Dinge angesammelt haben, die vielleicht nicht mehr sinnvoll sind. Im zweiten Schritt sollte man das strukturiert angehen. Also zum Beispiel schauen: Welche Meetings, Regeln oder Reports gibt es überhaupt – und



An welchen Routinen halten wir als Team unnötigerweise fest? Eine ehrliche Bestandsaufnahme hilft, Zeitfresser zu identifizieren.

FOTO: OLIVER BERG/DPA

welche kosten besonders viel Zeit oder Energie?

Dann kommt der dritte Schritt, den ich gerne die drei K nenne: killen, kürzen oder klären. Man prüft also, ob man etwas ganz abschaffen kann, ob man es reduzieren sollte – etwa ein Meeting nur noch monatlich stattfinden zu lassen – oder ob man erst klären muss, welchen Nutzen etwas noch hat.

Hilfreich ist dabei eine einfache Matrix: Wie hoch ist der Auf-

wand und wie groß ist der Nutzen? Dinge mit hohem Aufwand und geringem Nutzen kann man meist streichen. Andere muss man vielleicht nur etwas anpassen.

Der vierte Schritt ist dann, Veränderungen zunächst zu testen. Wenn man sagt: „Wir probieren das jetzt einmal acht Wochen aus“, fällt es vielen leichter, sich darauf einzulassen. Gleichzeitig kann man danach auch wieder zurückru-

ckern, wenn sich zeigt, dass etwas doch nicht gut funktioniert.

Solche Veränderungen sorgen im Team manchmal für Konflikte. Wie kann man damit umgehen?

Wurster: Ein häufiges Thema ist, dass Menschen unterschiedliche Bedürfnisse haben. Beim Teammeeting zum Beispiel gibt es Kolleginnen und Kollegen, die sich über den Austausch

freuen und den Kontakt schätzen. Für andere ist das eher verlorene Arbeitszeit, weil sie in dieser Zeit lieber an ihren Aufgaben weiterarbeiten würden. Dann kann man versuchen, das Meeting anders zu strukturieren. Zum Beispiel erst einen kurzen sachlichen Teil mit den wichtigsten Informationen – und danach einen informellen Austausch. Wer möchte, kann dann gehen.

Ein anderes Problem entsteht, wenn Aufgaben wegfallen. Wenn jemand lange für einen bestimmten Report zuständig war und dieser plötzlich nicht mehr gebraucht wird, kann sich das wie ein Verlust an Bedeutung anfühlen. Deshalb ist Wertschätzung wichtig. Man sollte deutlich machen, dass diese Aufgabe in der Vergangenheit sinnvoll und hilfreich war.

Gleichzeitig lohnt es sich, die Betroffenen einzubeziehen und gemeinsam zu überlegen, wo ihre Fähigkeiten künftig gut eingesetzt werden können. Oft haben die Menschen selbst gute Ideen – sie werden nur selten danach gefragt.

Zur Person: Evelyn Wurster ist Teamentwicklerin und Beraterin für Führungskräfte. Auf ihrem Blog schreibt sie über Führung und darüber, wie gute Zusammenarbeit im Team gelingt.

tmm

ACH du dickes Ei!

Lesen Sie 6 Wochen
die HNA für nur 29,90 €.

Gutschein
geschenkt.



Coupon bitte per Post senden an: HNA Hessische/Niedersächsische Allgemeine Kundenservice · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

Ich bestelle die HNA 6 Wochen für nur 29,90 €.
(inkl. gesetzl. USt.)

Ich bestelle: das ePaper Print inkl. ePaper

Ich wähle einen 5-€-Gutschein von: ARAL dm

Das Abonnement soll beginnen: sofort ab

WEITERLESEN? JA – UND 125 EURO AUF MEIN KONTO!

- Ja, ich möchte im Anschluss die HNA für mindestens 24 Monate weiterlesen:
- Print inkl. ePaper – für derzeit 52,90 €/Monat.
(Inklusive gesetzl. USt./Postzustellung 56,10 €/Monat)
- ePaper – für derzeit 32,40 €/Monat. (Inklusive gesetzl. USt.)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail (wichtig für ePaper-Nutzung)

Ich erteile der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG und das Ippen Media Redaktionsnetzwerk über weitere interessante Angebote per E-Mail und Telefon informieren. Die Zustimmung kann ich jederzeit per E-Mail an kundenservice@hna.de mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Datum, Unterschrift

Ein vergünstigtes Angebot der HNA kann nur alle 6 Monate in Anspruch genommen werden und wird an Haushalte innerhalb unseres Verbreitungsgebietes zugestellt, in denen es noch kein Abonnement gibt. Es besteht keine Möglichkeit, mein befristetes Zeitungsabonnement zu unterbrechen. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/SEPA-Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739
Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter hna.de/agb

HNA

hna.de/osternest 0800 203-4567 (gebührenfrei)

Jetzt bestellen:



Gewährleistung schlägt Garantie

So reklamieren Sie richtig

Wenn möglich, sollten Kunden und Kundinnen bei einer Reklamation immer die Gewährleistung in Anspruch nehmen. So rät es das Fachportal «heise online». Die Gewährleistung gilt ab Kaufdatum für zwei Jahre. Wichtig: Ansprechpartner ist immer der Verkäufer, nicht der Hersteller des Produkts.

Gewährleistung statt Garantie nutzen

Verweist ein Verkäufer dagegen auf die Herstellergarantie, sollten sich Käufer und Käuferinnen laut Verbraucherzentrale Bundesverband nicht zu schnell abwickeln lassen. Denn die Garantie ist freiwillig und der Hersteller bestimmt die Bedingungen. Und häufig gibt es auch Ausschlussklauseln, etwa für bestimmte Schadensarten wie Verschleiß.

Bei der Gewährleistung können Kunden dagegen grundsätzlich wählen, ob repariert oder ein intaktes Produkt als Ersatz geliefert wird. Ein Händler kann diese Wahl nur einschränken, wenn eine der Möglichkeiten viel zu teuer oder aus technischer Sicht unsinnig wäre. Scheitert eine Reparatur zweimal, kann man vom Kaufvertrag zurücktreten und das Geld zurückverlangen. Den Versand zahlt der Verkäufer.

Großer Vorteil der Gewährleistung: Bei einer Reklamation



Ansprechpartner bei der Gewährleistung ist immer der Verkäufer, nicht der Hersteller des Produkts. FOTO: LAURA LUDWIG/DPA

innerhalb des ersten Jahres geht man automatisch davon aus, dass der Mangel von Anfang an da war. Sollte der Händler anderes vermuten, muss er das nachweisen. Im zweiten Jahr dagegen müssen Kunden im Streitfall beweisen, dass der Fehler schon beim Kauf vorlag. Ausnahme sind Geräte mit di-

gitalen Elementen: Hier gilt die Beweislastumkehr sogar für zwei Jahre, heißt es bei „heise online“. Auch wenn nach über einem Jahr zum Beispiel direkt nach einem Software-Update ein Fehler beim Smartphone auftritt, wird davon ausgegangen, dass der Mangel von Anfang an vorlag.

So reklamieren Sie richtig

Wer beim Händler reklamiert, sollte das schriftlich tun und Kaufdatum und Produktnamen nennen, das Fehlerbild beschreiben sowie sich auf die gesetzliche Gewährleistung nach § 477 BGB inklusive der ge-

wünschten Nacherfüllung beziehen. Für Letztere sollte eine angemessene Frist gesetzt werden. Unabhängig davon sollte sich ein Händler innerhalb von ein bis zwei Wochen melden und die Reklamation zumindest bestätigen.

Weil der Händler den Fehler prüfen darf, müssen Sie auf

Wunsch das Gerät einschicken. Zu klären ist die Rücksendung: Schickt der Händler ein Retourenlabel oder erstattet er nachträglich die Kosten? Verschieken Sie ein Gerät nicht ohne Zustimmung oder Wissen des Händlers.

Falls Sie nicht schriftlich reklamieren, sondern mündlich vor Ort in einem Geschäft, sollten Sie danach Notizen zum Gespräch machen, rät der Verbraucherzentrale Bundesverband. Darin sollte das Datum stehen, der Name des Gesprächspartners, die Gründe für die Reklamation und das Gesprächsergebnis inklusive gesetzter Fristen.

Gut zu wissen: Manchmal schreiben Händler, dass zum Beispiel reduzierte Ware vom Umtausch ausgeschlossen sei. Ein solcher Hinweis hebt jedoch die gesetzliche Gewährleistung nicht auf. Dieser Ausschluss betrifft nur eine Rückgabe, wenn einem das Produkt dann doch nicht gefällt.

Ist vom Umtausch ausgeschlossene Ware mangelhaft, besteht daher auch hier ein Gewährleistungsanspruch, und Verbraucher können wahlweise Reparatur oder Ersatz verlangen. Die Gewährleistung können lediglich Privatpersonen vertraglich explizit ausschließen, etwa in Kleinanzeigenportalen.

dpa

HNA-FILZTASCHEN-KOLLEKTION

Die idealen Begleiter für den Einkauf, zum Sport, für Unterwegs oder für die Aufbewahrung.

Der perfekte Begleiter für jede Gelegenheit.



Die Kleine

Unsere kleine Filztasche für den kleinen Einkauf ist erhältlich in anthrazit (Artikelnr. MZ-1004) und grau (MZ-1003). Maße: 21 x 25 x 11 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

7,90 €
5,90 € für Abonnenten



Der Allrounder

Erhältlich in grau (Artikelnr. MZ-1002), anthrazit (Artikelnr. MZ-1001) und in grau mit rotem Einnäher (Artikelnr. MZ-1000). Maße: 30 x 35 x 25 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

9,90 €
mit Einnäher: **11,90 €**
7,90 € für Abonnenten
mit Einnäher: 9,90 € für Abonnenten



Der Shopper

Schulter- und Tragetasche – Ideal für Einkäufe, Strand, Alltag, Büro und Freizeit (Artikelnr. MZ-1007). Nylon-Tragegurte in rot. Maße: 42 cm x 39 cm. Limitierte Auflage.

9,90 €
7,90 € für Abonnenten



Die XXL-Tasche

Diese Tasche bietet reichlich Platz für alles, was Ihnen wichtig ist. Aus robusten, dickem Filz gefertigt. Maße: 40 x 70 x 20 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

15,00 €
13,00 € für Abonnenten



Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter shop.hna.de (Solange der Vorrat reicht.)

Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.



Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig.
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 1,00 €

Aktion!
Beim Kauf
ab 2 Kasten
pro Kasten nur
9,99 €
1 l = 0,83 €

-25%
11,99

Angebote gültig vom 23.03. – 28.03.2026
Jede Woche erfrischende Angebote!

Leikeim Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
1 l = 1,20 €

Aktion!
+ 4er Pack
GRATIS!

11,99
Entspricht einem
Kastenpreis von 9,99 €

Eschweger Klosterbräu Bier*, Jacobinus Bier*
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

ANGEBOT
12,99 11,99
1 l = 1,20 €

Krombacher Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,58 € Pfand,
1 l = 1,50 €

Aktion!
+ 1 Sixpack Pils
GRATIS!
im Wert von 8,80 €

14,99

Keiler Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
1 l = 1,40 €

Aktion!
+ 4er Pack
GRATIS!

13,99
Entspricht einem
Kastenpreis von 11,66 €

Corona Extra
Kasten = 20 x 0,335 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 2,25 €

ANGEBOT
15,99 14,99
1 l = 2,18 €

Starnberger Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,70 €

Neu im Sortiment!

16,99 15,99
1 l = 1,60 €

Andechs Weissbier
hell, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,70 €

20,99
16,99 15,99
1 l = 1,60 €

Bitburger Bier, Biermix
diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 2,02 €

ANGEBOT
3,99

Vigizzo Mineralwasser
ohne Kohlensäure,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 3,40 € Pfand,
1 l = 1,00 €

Neu im Sortiment!

6,99
5,99

Adelholzer Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,75 €

7,99
6,79

top frisch Apfelsaft
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,08 €

ANGEBOT
6,49

RhönSprudel Plus
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,72 €

7,99
6,49 5,99
1 l = 0,67 €

Schweppes
diverse Sorten,
teilweise chininhaltig,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,67 €

11,99
9,99

Bionade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
1 l = 2,52 €

ANGEBOT
9,99

Rockstar Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
4 x 0,5 l Dose,
zzgl. 1,00 € Pfand,
1 l = 1,00 €

Aktion!
4 Dosen
für 2 €

-70%
2,00

Käfer Wein
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 3,99 €

Aktion!
Beim Kauf
von 5 Flaschen
+ 1 Flasche
GRATIS!

-33%
2,99

Moselland Akzente
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 5,32 €

-20%
3,99 3,49
1 l = 4,05 €

Mionetto Prosecco
0,75 l-Flasche,
1 l = 8,65 €

-32%
6,49 5,99
1 l = 7,99 €

Lillet Blanc, Rosé
0,75 l-Flasche,
1 l = 15,99 €

-25%
11,99

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,54 €

7,99
6,49 5,99
1 l = 0,50 €

Sturm
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 1,00 €

ANGEBOT
9,99 9,49
1 l = 0,99 €

Jameson
Irish Whiskey,
0,7 l-Flasche,
1 l = 21,41 €

-25%
14,99

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

Beim Einkauf
mit der App
Punkte sammeln,
in Lose tauschen
& mit Glück
gewinnen!

ntv
DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger
Getränkemix-Apps
Kategorie: ntv & Fachmarkt

1x
Tefal Kontaktgrill

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Wenn etwas schiefgelaufen ist, sollten Sie zu Ihrem Fehler stehen, wenn er Ihnen zuzuordnen ist. Alles andere macht kein gutes Bild ...
- STIER 21.4.-21.5.** Ihr Durchhaltevermögen trifft auf Bewunderung. In Herzensdingen sollten Sie nicht mehr Verständnis erwarten, als Sie selbst aufbringen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Der Gedanke, dass etwas schief gehen könnte, kommt Ihnen gar nicht in den Sinn. Gut, dass ein Freund Sie auf die Gefahrenquellen aufmerksam macht!
- KREBS 22.6.-22.7.** Mit Ihren selbstbewussten Äußerungen werden Sie empfindlich anecken. Ihre Überheblichkeit ist ohnehin schon seit längerem Gesprächsstoff.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie müssen Ihre Trümpfe zum richtigen Zeitpunkt ausspielen. Sonst werden Sie nicht den Gewinn erzielen, der mit Ihren Karten möglich wäre.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie reagieren gereizt und ungeduldig auf Menschen, die Ihren Gedankengängen nicht sofort folgen können. Versuchen Sie, gelassener zu werden.

Mit der richtigen Strategie investieren

(djd-k). In einer sich ständig wandelnden Welt müssen Menschen ihre Anlagestrategien kontinuierlich an die neuen Herausforderungen und Chancen anpassen. „Private Investoren sollten darauf achten, dass ihr strategischer Partner bei der Anlageoptimierung über ausreichend Kapitalstärke verfügt, denn erst sie bietet die Flexibilität, in verschiedene Anlageklassen zu investieren, sei es in traditionelle Märkte oder in alternative, börsenunabhängige Investments“, betont Roman Lutz, Leiter des Geschäftsfeldes Capital Solutions bei der Allianz Lebensversicherung. Der Zugang zu solchen Märkten eröffne die Möglichkeit, von stabilen Erträgen und langfristigen Wachstumschancen effektiv zu profitieren. „Ein wesentlicher Faktor für den Anlageerfolg ist zudem die Fähigkeit, Risiken zu identifizieren und effektiv zu managen“, weiß Roman Lutz.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Sie lassen sich unglaublich schnell für neue Ideen und Vorhaben begeistern, andererseits wird es aber an der nötigen Ausdauer mangeln. Arbeiten Sie daran.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Mit neuen Ideen sorgen Sie nicht nur am Arbeitsplatz für Abwechslung. Auch im Privatleben zaubern Sie mit Ihren ungewöhnlichen Einfällen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie sollten sich jemandem gegenüber fair verhalten, auch wenn er einen Fehler gemacht hat. Er hat wirklich eine zweite Chance verdient.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Behutsam vorgehen, sonst hält eine Liebesbeziehung nicht lange an. – Auch ein Besuch birgt einige Tücken: Vorsicht, Fettnäpfchen!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Wenn Ihnen in der Familie zu viel Unruhe herrscht, sollten Sie sich einfach zurückziehen. Wer Sie kennt, wird dafür volles Verständnis aufbringen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Ein Wochenverlauf ohne rechten Biss. Werden Sie sich darüber klar, was Sie in Angriff nehmen wollen und was Sie doch lieber sein lassen sollten.

E-Auto unterwegs aufladen

So geht es schneller

Vom Grundsatz her laden E-Autos schneller, desto leerer ihr Akku ist. Daher können Autofahrer unterwegs den Ladevorgang beschleunigen, wenn sie nicht schon bei 20 oder 30 Prozent Rest-SoC („State of Charge“-Ladezustand) an die Ladesäule fahren. Laut Zeitschrift „Auto, Motor und Sport“ (Ausgabe 7/2026) kann es lohnen, dann erst „ein, zwei Rastplätze später“ einen Ladestopp zu machen - etwa erst bei 10 Prozent oder darunter.

Temperieren automatisch, wenn die Säule über das Navi an Bord angesteuert werde. Man sollte zur Sicherheit dennoch checken, ob die automatische Akku-Vortemperierung aktiviert ist. Bei einigen Modellen lasse sich die Vorkonditionierung manuell anstoßen. Das Vorheizen kann bis zu einer halben Stunde dauern - das also rechtzeitig beginnen.

Das muss natürlich im Einzelfall abgewogen werden, etwa bei Staugefahr oder eventuell belegten Ladestellen am nächsten Halt. „Dann lieber etwas langsamer aber dafür sicher laden“, lautet der Rat aus der Redaktion.

Die Sache mit der richtigen Temperatur

Wichtig ist zudem, dass der Akku für das Laden vortemperiert wird. Hintergrund: Elektrochemische Prozesse laufen bei niedrigen Temperaturen verzögert ab. Oft passiert das

Nicht bis zum vollen Füllstand warten

Zudem sei es in Bezug auf die Beschleunigung des gesamten Vorgangs „richtig unsinnig“, solange zu warten, bis der Akku auf 100 Prozent geladen ist. Denn von 80 bis 100 Prozent SoC wird es besonders „zäh“. So dauerten die letzten 20 Prozent oft genauso lang wie die ersten 80. Übrigens: Bei Schnellladesäulen mit zwei Anschlüssen teilt sich die Ladeleistung auf die zwei Plätze auf, so dass nicht die volle Leistung zur Verfügung stehen könnte. Falls möglich, sollte man sich allein an einen solchen Platz stellen. dpa

Wenn Ordnung zur Last wird

Wege aus dem Perfektionszwang

Ein aufgeräumter Schreibtisch, ein aufgeräumter Schrank, eine aufgeräumte Wohnung – vielen tut es gut, für Ordnung zu sorgen und alles bestens sortiert zu haben. Äußere Ordnung kann auch für mehr innere Ruhe sorgen, so eine gängige Auffassung.

Keine Frage: „Ordnung schafft vermittelt vielen ein Gefühl, dass man alles unter Kontrolle hat“, sagt Anne Katrin Külz, Psychologische Psychotherapeutin in Freiburg. Zudem sorgt das Schaffen von Ordnung dafür, dass man sich als selbstwirksam empfindet. Man räumt auf und sieht das positive Resultat. Das könne durchaus zu Zufriedenheit und Wohlbefinden führen. Allerdings sei dies eine Frage des Typs: Manche fühlten sich auch in einem unaufgeräumten Umfeld wohl.

Wann Ordnungsliebe zum Problem wird

Bei manchen kann die Liebe zur Ordnung aber auch ins Negative umschlagen. Nämlich dann, wenn sie von einem ausgeprägten Drang zum Perfektsein begleitet wird. „Perfekt sein zu wollen, ist problematisch, weil es auf überhöhten und oft unerreichbaren Ansprüchen an die eigene Person beruht“, sagt Prof. Lena Jelinek, die am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf unter anderem zu Zwangsstörungen forsch.

Dieser Anspruch gehe häufig mit dauerhafter innerer Anspannung einher und erhöhe das Risiko für Angst und psychische Erkrankungen. Ordnung könne entlastend wirken – der Zwang zur Perfektion hingegen sei langfristig belastend und ungesund.

Was Ordnungszwang ist – und wie viele betroffen sind

Mitunter kann hinter einem ausgeprägten Hang zur Ordnung auch eine psychische Störung stecken. Von Ordnungszwang ist die Rede, wenn jemand unter einem starken inneren Drang leidet, Gegenstände nach starren Regeln von Ordnung oder Symmetrie anzuordnen.

Anne Katrin Külz, deren Schwerpunkt unter anderem auf der Behandlung von Zwangsstörungen liegt, nennt ein Beispiel: Jemand denkt, er muss alle Tassen im Schrank in einem bestimmten Abstand zueinander stellen. „Bleibt dies aus, kommt es zu extremer innerer Anspannung und Angst.“

Ordnungszwänge gehören laut Jelinek zu den Zwangsstörungen. Etwa zwei bis drei Prozent der gesamten Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens betroffen. Am häufigsten sind Waschwänge, Kontrollzwänge und Ordnungszwänge.

Welche Merkmale auf einen Zwang hindeuten

„Betroffene empfinden ihr Vorgehen häufig selbst als maßlos übertrieben und unsinnig, fühlen sich aber dazu gedrängt“, so Lena Jelinek. Kommen sie dem Drang nicht nach, befürchten einige Menschen



Ordnungszwänge drehen sich oft um Symmetrie und Perfektion: Betroffene verspüren enorme innere Anspannung oder befürchten sogar ein Unglück, sollten etwa Handtücher nicht perfekt gefaltet sein. FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/DPA

beispielsweise, dass etwas Schlimmes passiert – etwa, dass eine nahestehende Person einen schweren Unfall hat.

Unordnung macht Betroffene nervös und unzufrieden. Sie verwenden viel Zeit darauf, nach ihrem speziellen Schema wieder Ordnung herzustellen. „Beispielsweise räumen sie eine halbe Stunde lang auf eine bestimmte Art und Weise die Spülmaschine ein“, so Külz.

Welche Ursachen hinter Ordnungszwang stecken können

Die Ursachen für die Störung können unterschiedlich sein, meist spielen mehrere Faktoren eine Rolle. „Auslöser kann ein belastendes Lebensereignis wie etwa eine Trennung sein“, sagt Jelinek. Betroffene versuchen, mit zwanghafter Ordnung wieder in Balance zu kommen.

Aber auch Positives wie eine Hochzeit oder die Geburt eines Kindes können laut Jelinek bei Einzelnen einen Ordnungszwang auslösen. Das liege oft daran, dass Betroffene mehr Verantwortung spürten, dies als Druck empfänden und nun versuchten, dies mit zwanghafter Ordnung auszugleichen.

„Ordnungszwang kann auch teilweise genetisch bedingt sein“, so Külz. Mitunter setzen Betroffene auch erlernte Verhaltensmuster um – sie erinnerten sich daran, wie sie als Kind gelobt wurden („Ach, was bist du ordentlich!“) und praktizierten dies auch als Erwachsene, da es ihr Selbstwertgefühl stärke.

Wie Betroffene erste Veränderungen schaffen

Was hilft Betroffenen mit der Zwangsstörung? „Ein Anfang kann sein, zu reflektieren, womit man seine Lebenszeit ver-

bringen möchte“, sagt Jelinek. Ist Ordnung zu schaffen wirklich so wichtig, dass Dinge wie soziale Kontakte oder Hobbys hinten anstehen?

Fällt daraufhin die Entscheidung, der Ordnung weniger Raum und Energie zu geben, sei der nächste Schritt, kleine Unordnungen und ebenso die negativen Gefühle zuzulassen, wie Jelinek sagt.

„Man sollte das veränderte Ordnungsverhalten üben“, rät Külz. Statt die Spülmaschine eine halbe Stunde lang nach einem bestimmten Schema einzuräumen, verkürzt man die Einräumungszeit zunächst auf 20 Minuten, später auf maximal 10 Minuten.

Wichtig: „Man muss sich bewusst machen, dass die möglicherweise auftretenden magischen Befürchtungen 'Wenn ich es nicht so und so mache, passiert etwas Schreckliches' Fantasien sind und nicht mehr“, so Külz. Auch Gefühle wie innere Anspannung und Angst lassen mit zunehmender Übung häufig nach.

Wann professionelle Hilfe wichtig ist

Viele Menschen benötigen professionelle Hilfe, um ihre Zwänge in den Griff zu bekommen. Sich Hilfe zu suchen, kann etwa sinnvoll sein, wenn beispielsweise die innere Unruhe Handlungsweisen diktiert, soziale Kontakte leiden oder Betroffene sich für ihr Verhalten schämen.

Zwangsstörungen können nicht per se geheilt werden, so das Portal «gesundheitsinformation.de». Die Beschwerden lassen sich aber mit professioneller Unterstützung oft deutlich reduzieren, so dass ein normales Leben möglich ist.

Erste Anlaufstelle kann der Hausarzt sein. Die Diagnose erfolgt meist in einer psychotherapeutischen Praxis. Entscheidend für die Diagnose ist Fach-

verbänden zufolge, dass Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen vorliegen, die mit einer deutlichen Beeinträchtigung im Leben verbun-

den sind und Leidensdruck hervorrufen.

Menschen mit Zwangsstörungen wird in der Regel eine Psychotherapie empfohlen, etwa

in Form einer kognitiven Verhaltenstherapie. Auch Selbsthilfegruppen können Betroffenen einen Raum zum Austausch bieten. tmm



Singles aus Ihrer Region.

Einfach. Kostenlos. Verlieben.

partner.HNA.de

Angst was zu verpassen?

Warum wir Glück nicht erzwingen müssen

Sonne, längere Tage, das erste Eis im Freien: Für viele gilt der Frühling als Zeit des Aufbruchs. Doch mit den steigenden Temperaturen wächst bei manchen Menschen auch ein subtiler Druck: Jetzt müsste man doch eigentlich besonders gut gelaunt und unternehmungslustig sein.

Solche Erwartungen sollte man aber besser nicht zu hoch hängen. „Dieses Gefühl kennen viele: Jetzt muss ich doch endlich glücklich sein“, sagt Christian Thiele, Autor, Speaker und Mitglied im Trainerteam der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie. Gerade wenn draußen alle unterwegs sind und die Stimmung allgemein als ausgelassen wahrgenommen wird, könne das den Eindruck verstärken, selbst etwas zu verpassen.

Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang teilweise von „toxischer Positivität“. Auch von FOMO (Fear of missing out)

ist oft die Rede – der Angst, etwas zu verpassen. Während es im Winter gesellschaftlich eher akzeptiert ist, sich zurückzuziehen, entsteht im Frühling leicht das Gefühl, man müsse jede Gelegenheit zum Genießen nutzen.

Glück nicht als Dauerziel betrachten

Aus psychologischer Sicht kann es helfen, Glück nicht als ständiges Ziel zu betrachten. „Wenn wir Wohlbefinden eher als Nebenprodukt sinnvoller Aktivitäten sehen – und nicht als etwas, das wir permanent erreichen müssen –, nimmt das viel Druck raus“, sagt Thiele.

Positive Gefühle wie Gelassenheit, Freude oder Zuversicht seien zwar wichtig. Sie können laut Forschung langfristig psychische und soziale Ressourcen stärken.

Dennoch entstehen sie häufig indirekt – etwa durch sozia-

le Kontakte, Bewegung oder neue Erfahrungen.

Frühling darf auch unspektakulär sein

Wer sich im Frühling nicht automatisch euphorisch fühlt, müsse sich deshalb keine Sorgen machen. Emotionen verlaufen individuell und nicht immer synchron mit der Jahreszeit. Auch ruhige, unspektakuläre Tage können Teil eines gesunden emotionalen Gleichgewichts sein. „Glück ist nicht immer spektakulär“, sagt Thiele. Manchmal zeige es sich eher in kleinen Momenten – etwa bei einem Spaziergang, einem Gespräch oder einer kurzen Pause. Statt sich von Erwartungen leiten zu lassen, könne es deshalb hilfreicher sein, neugierig zu bleiben und bewusst kleine positive Erfahrungen wahrzunehmen. So entstehe Wohlbefinden oft ganz nebenbei – ganz ohne Druck. dpa



Glück als Nebenprodukt: Wohlbefinden entsteht oft durch kleine Momente wie Spaziergänge, Gespräche oder neue Erfahrungen, ohne Zwang oder Erwartungen.

FOTO: ELISA SCHU/DPA/DPA-TMN

Stellenangebote

LANDKREIS WALDECK-FRANKENBERG

Der Landkreis Waldeck-Frankenberg sucht

- **einen Sachbearbeiter (w/m/d) Denkmalschutz** im Fachdienst Bauen in Korbach oder Frankenberg (Eder)
- **einen Sachbearbeiter (w/m/d) mit dem Schwerpunkt Landwirtschaftliches Fachrecht** im Fachdienst Ländlicher Raum in Korbach
- **einen Verwaltungsangestellten (w/m/d)** im Fachdienst Ländlicher Raum in Korbach
- **mehrere Betreuungskräfte (w/m/d)** mit Springertätigkeit
- **mehrere Sachbearbeiter (w/m/d)** für das Sachgebiet Hilfen nach dem SGB XII außerhalb von Einrichtungen im Fachdienst Soziale Angelegenheiten
- **einen Sachbearbeiter (w/m/d)** für das Sachgebiet Hilfen nach dem SGB XII innerhalb von Einrichtungen im Fachdienst Soziale Angelegenheiten
- **zwei Verwaltungsangestellte (w/m/d)** für den Fachdienst Ausländerwesen in Korbach
- **einen Verwaltungsangestellten (w/m/d)** für die Kfz-Zulassungsstelle im Fachdienst Verkehr in Korbach
- **einen Tiergesundheitsaufseher (w/m/d) zur Fortbildung** im Fachdienst Lebensmittelüberwachung, Tierschutz und Veterinärwesen in Frankenberg (Eder)
- **einen Verwaltungsangestellten (w/m/d)** für den Fachdienst Schulen und Bildung in Korbach
- **je einen Schulsozialarbeiter (w/m/d)** für
 - die Gesamtschule in Battenberg (Eder)
 - die Ense-Schule in Bad Wildungen
 - die Humboldt-Schule in Korbach

Die ausführlichen Stellenbeschreibungen finden Sie unter: www.landkreis-waldeck-frankenberg.de. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Kreis- und Hansestadt Korbach

Wir suchen zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine

Leitung für unseren Fachbereich Bauen und Umwelt (w/m/d)

Die Stelle ist **unbefristet** und in **Vollzeit** zu besetzen. Tarifliche Vergütung nach **EG 15 TVöD**.

Nähere Informationen finden Sie unter www.korbach.de/jobs

Bitte bewerben Sie sich bis zum **12. April 2026** über unser Online-Portal.

Magistrat der Kreis- und Hansestadt Korbach
Bewerbungen
Anschrift: Stechbahn 1, 34497 Korbach
E-Mail: bewerbungen@korbach.de
Telefon: 05631 53-0

Der Zweckverband „Kommunale Betriebe Nordwaldeck“ (KBN) sucht zum 01.08.2026 einen

Auszubildenden als Elektroniker für Betriebstechnik (w/m/d)

Die Bewerbungsfrist läuft bis zum **30.05.2026**.

Die vollständige Ausschreibung finden Sie auf der Startseite unserer Homepage unter www.zv-kbn.de.

Sofern Sie keinen Zugriff auf das Internet haben, können Sie den vollständigen Ausschreibungstext gerne unter der Rufnummer 05691 801-270 anfordern.

Zweckverband Kommunale Betriebe Nordwaldeck
Große Allee 23, 34454 Bad Arolsen, info@zv-kbn.de

suche. finde. Job.
www.localjob.de

<p>Verkauf</p> <p>Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3, 34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472 Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de</p>	<p>Bekanntschaffen</p> <p>Jutta, 70 J., jünger wirkend u. nicht so anspruchsvoll wie viele andere Frauen. Nach der Trauerzeit kam die Einsamkeit u. sie lastet schwer. Das möchte ich nicht länger hinnehmen. Geht es Ihnen ähnlich? Dann melden Sie sich gerne üB. PV, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen. Tel. 0176-34488463</p>
<p>Ankauf</p> <p>Achtung! Suche Pelze, Nerze, Lederbekleidung und Teppiche ☎ 06623 915 7280</p>	<p>Verena, 60 J., sympathisch, nach einer Enttäuschung bin ich allein, doch nicht ohne Hoffnung. Bin unabhängig, mobil, liebe Natur, Gartenarbeit, Ausflüge u. gutes Essen (selbst gekocht). Suche zuverlässigen Partner zum Anlehnen, Lachen u. Lieben. Wir zwei für immer, das wäre schön. PV Tel. 0176-56841872</p>
<p>Landwirtschaft&Forsten</p> <p>Brennholz Buche und Eiche 60 € srm 25/30 cm, mit Lief. Tel. 0176 62681914</p>	

<p>Auto-Ankäufe</p> <p>Suche für Export Pkw – Lkw – Busse Unfallwagen, Motorschaden – alles anbieten! Siegener Str. 32, Frankenberg Telefon: 06451 7180360 Mobil: 0151 14807332</p> <p>Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.</p> <p>Anzeigen lesen – in Ruhe auswählen.</p>	<p>Immowelt</p> <p>Suche EFH in Frankenberg (Eder) und Umgebung, vorzugsweise unterkellert Telefon: 0178 4486474</p> <p>Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus? Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!</p>
<p>Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute. Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.</p>	
<p>gesund leben Besuchen Sie die Messe für ein gesundes und aktives Leben! Expertenvorträge, Fitnesskurse und Gesundheitschecks.</p> <p>18.04. und 19.04.2026 Kongress Palais Kassel</p> <p>Tickets unter: gesundleben-messe.de</p> <p>TICKETS & INFOS</p>	
<p>Präsentiert von: HNA Medienpartner: hrINFO</p>	

Welches Öl für welchen Zweck?

Fünf Sorten im Vergleich

Die Pressen in der Ölmühle Soling in Niedersachsen arbeiten Tag und Nacht. Über große Trichter werden sie mit Samen, Kernen oder Nüssen befüllt, die Pressschnecke dreht sich und das Öl fließt in einen lichtgeschützten Behälter darunter. Übrig bleibt der bröcklige Presskuchen, der sich seitlich aus einer Öffnung windet. Kaltpressen nennt man dieses Verfahren.

Weil dabei auch Wärme entsteht, ist die Halle vom Brummen der Abluftventilatoren erfüllt. Die Temperatur solle nicht über 40 Grad Celsius steigen, sagt Sarah Baensch, die das Familienunternehmen zusammen mit ihrem Bruder leitet. „So stellen wir sicher, dass empfindliche Fettsäuren, Vitamine und andere gesunde Pflanzenstoffe erhalten bleiben“, so die Geschäftsführerin.

Naturbelassen und nicht geröstet: Dann ist ein Öl nativ

Nach dem Pressen läuft das Öl durch eine Art großen Kaffeefilter, der Sedimentstoffe auf fängt und die Haltbarkeit verbessert. Kaltgepresste Öle schmecken besonders intensiv nach dem, was in ihnen steckt: also Leinöl nach Leinsaat, Walnussöl nach Walnuss, Olivenöl nach Olive. Nativ - also naturbelassen - heißen Öle, wenn die Früchte, Samen oder Kerne vor dem Pressen nicht geröstet wurden.

Erhitzt und verarbeitet: Dann ist ein Öl raffiniert

Kostengünstiger und geschmacklich neutral sind raffinierte Öle. Dafür werden die Ölfrüchte erhitzt und zusätzlich verarbeitet. Die fertigen Öle eignen sich besonders gut zum Frittieren oder Braten bei hohen Temperaturen und sind länger haltbar, so die Verbraucherzentrale. Allerdings gehen laut der Experten beim Raffinieren auch Vitamine, bestimmte Pflanzenstoffe und besonders empfindliche Fettsäuren verloren.

Dennoch sind Öle – ob raffiniert oder kaltgepresst – meistens gesünder als tierische Fette. Sie enthalten in der Regel mehr ungesättigte Fettsäuren. Dagegen haben Butter, Sahne oder Schmalz einen sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die man laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nur in Maßen essen sollte.

Welches Öl passt wozu? 5 Sorten im Check

■ Olivenöl

Es ist ein Multitalent und schmeckt zu fast allem: Blatt- oder Kartoffelsalat, geschmortem Gemüse, Fleisch oder Antipasti. Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. „Je nach Herkunft kann Olivenöl eher fruchtig schmecken oder eine kräftigere, leicht bittere Note haben“, sagt die Köchin und Buchautorin Susann Kreihe.

Nach Angaben des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) eignet sich kaltgepresstes nati-



Walnussöl eignet sich nur für die kalte Küche und passt gut, um Salatdressings oder Dips mit seiner nussigen und leicht fruchtigen Note zu verfeinern.

FOTO: KATHARINA FRENZEL/DPA



Natives Rapsöl hat einen kräftig-frischen Geschmack. Es eignet zum Dünsten. Soll scharf angebraten oder frittiert werden, verwendet man besser raffiniertes Rapsöl.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA

ves Olivenöl auch zum Braten und Frittieren bis 175 Grad. Ein gutes Zeichen beim Erhitzen, sind die Transportwege meistens kurz. Zudem punktet Rapsöl mit besonders gesunden Inhaltsstoffen. Die kaltgepresste native Variante enthält laut BZfE viel ungesättigte Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann.

■ Rapsöl

Es ist hierzulande ein Klassiker. Weil der gelblühende Raps praktisch um die Ecke wächst, sind die Transportwege meistens kurz. Zudem punktet Rapsöl mit besonders gesunden Inhaltsstoffen. Die kaltgepresste native Variante enthält laut BZfE viel ungesättigte Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann.

Der kräftig-frische Geschmack von nativem Rapsöl erinnert ein bisschen an Kohl und passt gut zu Kartoffeln, Möhren, Spargel oder Kohlrabi. Susann Kreihe verwendet das Öl gern für Blattsalate. Mit Weißweinessig, mittelschar-

fem Senf, Salz und etwas Honig kreiert sie ein sämiges Dressing.

Natives Rapsöl eignet sich für kalte Speisen und zum sanften Dünsten oder Braten. Zum scharfen Anbraten oder Frittieren empfiehlt das Lebensmittelforum der Verbraucherzentralen raffiniertes Rapsöl oder spezielle Raps-Bratöle. Letztere werden aus hitzestabilen Rapsorten gewonnen, enthalten aber weniger Omega-3-Fettsäuren.

■ Leinöl

Berühmt ist es passend zum Gericht Pellkartoffeln mit Quark. Es galt früher als Arme-Leute-Essen. Heute wird das nussig-herbe Öl als Superfood und regionale Spezialität vermarktet. Leinöl ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren läuft es laut Stiftung Warentest sogar dem Rapsöl den Rang ab.

Neben Quark schmeckt Leinöl auch ins Müsli oder zu kräftigen Salatsorten. Die empfindliche Prinzessin unter den Speiseölen verträgt allerdings keine Wärme und verdirbt schnell. Am besten lagert man es im Kühlschrank und verbraucht es zügig. Auf einigen Wochenmärkten oder direkt bei Ölmühlen kann man es frisch gepresst in kleinen Mengen kaufen.

■ Walnussöl

Seinem Namen entsprechend hat es ein nussiges, leicht fruchtiges Aroma. Besonders intensiv schmeckt es, wenn die Nüsse vorher geröstet wurden. Es ist reich an Vitamin E und enthält wertvolle Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, informiert das BZfE.

Walnussöl eignet sich nur für die kalte Küche und passt zum Beispiel in Salatdressings oder Dips. Susann Kreihe kombiniert selbstgemachtes Wal-



Olivenöl gilt als Multitalent, schmeckt zu Blatt- oder Kartoffelsalat, geschmortem Gemüse, Fleisch oder Antipasti. Ist es kaltgepresst nativ, eignet es sich auch zum Braten und Frittieren bis 175 Grad.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

nuss-Pesto mit Spaghettini und Kirschtomaten zu einem nussigen Nudelsalat.

Gemüsegerichte, zum Beispiel mit Rote Bete, Kürbis oder Karotte, lassen sich vor dem Servieren mit dem nussigen Öl verfeinern. Süßspeisen erhalten schon durch ein paar Tropfen ein besonderes Aroma. Was viele nicht auf dem Schirm haben: Wegen seiner Empfindlichkeit gegenüber Wärme und Licht ist der Kühlschrank der beste Lagerort.

■ Kokosöl

Es schmeckt nach Urlaub unter Palmen. Bei Zimmertemperatur ist Kokosöl fest, verflüssigt sich aber bei ungefähr 24 Grad.

Die kaltgepresste native Variante verleiht asiatischen Gerichten eine besondere Geschmacksnote. Das exotische Öl eignet sich zum Dünsten von Gemüse und passt zu Currys.

Sein Gesundheitsimage ist laut Verbraucherzentrale allerdings etwas übertrieben. Kokosöl enthält fast nur gesättigte Fettsäuren, auch die Vitaminmengen sind eher gering. Oft wird es zum heißen Braten empfohlen. Das Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, rät allerdings davon ab. Wegen des hohen Anteils mittelkettiger Fettsäuren könne beim Erhitzen leicht Rauch entstehen.

tmm

Baltikum: Menschen, Mythos, Mittsommer

Live-Reisereportage am 25. März in der Korbacher Stadthalle

Korbach – Das VHS-Kulturforum in Korbach präsentiert am Mittwoch, 25. März, die Live-Reisereportage „Magisches Baltikum – Estland, Lettland, Litauen“. Die Veranstaltung mit Robert Neu beginnt um 19.30 Uhr in der Korbacher Stadthalle. Karten gibt es im Vorverkauf zum Preis von 15 Euro in der Korbach-Info in der Prof.-Bierstraße 15 oder online unter www.korbach.reservix.de. An der Abendkasse beträgt der Eintritt 18 Euro.

Warum verzaubert der Nordosten Europas jeden Besucher, der einmal seinen Fuß nach Litauen, Lettland und Estland gesetzt hat? Zu Fuß, mit dem Boot und ausgebautem Camper geht der Fotograf und Abenteurer Robert Neu dieser Frage nach. Von der Kurischen Nehrung in

Litauen über die menschenleeren Ostseestrände Lettlands bis ins fast skandinavische Estland geht seine Reise. Er ist monatelang unterwegs und findet traumhafte Landschaften sowie pulsierende Städte wie Riga, Tallinn und Vilnius. Bei einem traditionellen Mittsommerfest trifft er Menschen, die Riten und Bräuche des Baltikums am Leben erhalten.

In Estland bekommt er seine eigene Ostseeinsel und wohnt der Krönung eines neuen Königs bei, in Litauen wandelt er auf den Spuren der Geschichte und in Lettland landet er sogar hinter Gittern. Besonders berührend sind die Geschichten der Menschen am Wegesrand, genauso wie Begegnungen mit Elchen, Störchen und den letzten Braunbären Europas. red



Größenwahn fordert Opfer: Andreas Hueck spielt in der Theateraufführung in Korbach den Faust. FOTO: GÜNTHER/RAINER SCHÄFFER/PR

Suche nach Sinn in den Fängen des Teufels

Goethes „Faust“ am 24. März in der Stadthalle

Korbach – Die Tragödie „Faust“ von Johann Wolfgang von Goethe wird am 24. März um 20 Uhr in der Stadthalle Korbach aufgeführt. Veranstalter ist die Kreis- und Hansestadt Korbach, inszeniert wurde die Tragödie von Kai Schubert.

„Faust“, der deutsche Klassiker schlechthin, erzählt von einem, der alles gelernt hat und nichts fühlen kann. Der nach Erkenntnis strebt und sich nicht mit der Begrenztheit des menschlichen Verstandes abfinden kann. Das ruft Mephisto auf den Plan. Alles, was ein Teufel heranschaffen kann, legt er Faust zu Füßen.

Faust braucht nur zuzugreifen. Aber selbst jetzt gelingt es ihm nicht, zufrieden oder gar glücklich zu sein. Faust will dem Leibhaftigen beweisen, dass ein Mensch auf dieser Welt niemals zufrieden sein kann. Der Pakt, den er eingeht, fußt auf dieser Hybris. Er fragt herausfordernd: „Was willst du, armer Teufel, geben?“ Und Mephistopheles wirft Köder um Köder aus. Aber Faust kann sich niemals dazu entschließen, zum Augenblick zu sagen, er möge verweilen, weil er für ihn, Faust, schön und erfüllend sei.

Aus der Suche nach dem Sinn wird ein abenteuerlicher Trip,

der eine Spur der Verwüstung zurücklässt: Die aufrichtig liebende Margarete und ihre ganze Familie fallen dem Größenwahn Fausts zum Opfer. Ist er in der Lage, die Verantwortung für seine Taten zu übernehmen? Oder sieht er immer nur sich?

Die Darsteller sind Andreas Hueck, Justus Carrière, Clara Schoeller, Gislén Engelman, Willi Händler/Ralf Bockholdt, Felix Isenbügel und Arne Assmann.

Tickets für die Vorstellung kosten zwischen 23 Euro und 35 Euro und sind bei der Korbach-Information, Prof.-Bierstraße 15, erhältlich. red

Schadstoffmobil ist im Kreis unterwegs

Waldeck-Frankenberg – Seit gestern sind die Sammelfahrzeuge in Waldeck-Frankenberg unterwegs, um Sonderabfälle entgegenzunehmen. Bis 17. April besteht die Möglichkeit, Sondermüll einer fachgerechten Entsorgung zuzuführen. Kleinmengen aus Privathaushalten können kostenlos abgegeben werden. Von Unternehmen oder aus dem Verwaltungsbereich wird eine Gebühr von sieben Euro pro Kilogramm erhoben. Altöle werden nicht angenommen, da alle Händler gesetzlich zur Altöl-Rücknahme in Höhe der verkauften Frischölmenge verpflichtet sind. Altmedikamente aus privaten Haushalten werden ohne Verpackungen in kleinen Mengen entgegengenommen. Auch Elektro-Kleingeräte bis zu einem Raumvolumen von 10 Litern können abgegeben werden. Dabei darf keine Kantlänge 50 Zentimeter überschreiten. Fernsehergeräte und Bildschirme sowie alle Großgeräte – etwa Herde, Waschmaschinen, Trockner, Mikrowellen, Dunstabzugshauben, Bügelmaschinen, Rasenmäher – sind grundsätzlich von der Annahme über die mobile Sammlung ausgeschlossen. Sie können in haushaltsüblichen Mengen kostenlos an den Abfallentsorgungsanlagen des Kreises abgegeben werden. Weitere Auskünfte gibt die Abfallberatung unter Tel. 05631/954-1746 und der Tourenplan ist unter www.landkreis-waldeck-frankenberg.de, Suchbegriff: „Abfallwirtschaft“, verlinkt. red



Bräuche des Baltikums: Eine Live-Reisereportage gibt es am 25. März in der Korbacher Stadthalle zu sehen. FOTO: NEU

Neue Inspirationen zum besten Preis im aktuellen Prospekt!

Jetzt Planungstermin mit unseren Küchen- und Einrichtungsberatern vereinbaren!



Möbelkreis Waldeck GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Sachsenhäuser Str. 18 · 34497 KB-Meininghausen
Di-Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 17 Uhr, Mo geschlossen



➔ Smarte Wohnlösungen

➔ Traumküchen zum Genießen

➔ Schlafkomfort zum Wohlfühlen



ZUHAUSE
MÖBELKREIS – Inspirationen für jeden Raum

Polstermöbel
ab Seite 4
Traum-Küchen
Seiten 8-9
Schlafzimmer
Seite 12-13



MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN
Korbach-Meininghausen · www.moebelkreis.de

MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN
Korbach-Meininghausen · www.moebelkreis.de