

FACHZENTRUM  
MALERMEISTERBETRIEB

SCANNEN  
ONLINE TERMIN BUCHEN

alexandroschmidt  
EXKLUSIVE TABULAE  
MEHR ALS FARBE

05682 / 4999



# HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

**Trauringstudio** Große Auswahl an Trauringen und Antragsringen!

**Gold** Seriöser An- und Verkauf  
Ankauf von Gold, Silber, Zahngold, Goldbarren, Münzen u. v. m. sowie Verkauf von Goldbarren und Münzen als Wertanlage!



Juwelier  
**LEXA**  
Uhren & Meister-Goldschmiede

Neustädter Straße 1  
35066 Frankenberg  
Tel.: 06451 22966  
info@juwelier-lexa.de

Seit 2021 • Nr. 13

28. März 2026



**2 TAGE Weinerlebnis an der Nahe & Mainz entdecken**

1 Ü/F im H2 Hotel Mainz, erlebt einen Nachmittag Weinerlebnis im Weinhaus Lüttger mit anschließendem kalten Buffet und einer Vielfalt des leckeren Naheweins, Führung und Freizeit in Mainz.

11.09.-12.09.2026  
Preis p. P. im DZ  
248,00 €\*

\*Schnellbucherpreis



**4 TAGE Zauber des Spreewalds und Berlins Grüne Seite**

3 Ü/F im NYX by Leonardo Hotel in Köpenick, 1x Abendessen, Tagesausflug, Spreewald inkl. Kahnfahrt, Reiseleitung u. Mittagessen, Stipvisite Berlin, Rundgang Köpenick & zaubernde Schifffahrt rund um die Müggelberge, Reiseleitung Potsdam & Park Sanssouci

14.07.-17.07.2026  
Preis p. P. im DZ  
ab 568,00 €\*

\*Schnellbucherpreis p. P. im DZ

**SÄTZER REISEN**

Busreisen mit VerwöhnService!  
BusReiseWelt SÄTZER,  
Hengsbecke 28, 59964 Medebach,  
Tel.: 02982 41008  
www.busreisewelt.eu

# Was ehrenamtliche Betreuer wissen sollten

Betreuungsvereine des DRK Frankenberg und des Treffpunkts Bad Wildungen bieten Schulungen an

**Frankenberg/Wildungen** – Die Betreuungsvereine des DRK-Kreisverbandes Frankenberg und des Treffpunkts Bad Wildungen bieten gemeinsam Schulungen an für Menschen, die Angehörige oder Freunde betreuen, die aufgrund von Krankheit oder Behinderung ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen können.

Neben dem Führen von gesetzlichen Betreuungen (früher Vormundschaften) für das Amtsgericht, leisten Betreuungsvereine weitere wichtige Beratungen und Fortbildungen für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer – wie mit dieser Schulung. Personen, die dieses Ehrenamt ausüben, können qualifiziert auf diese Aufgaben vorbereitet werden. Sie sollten über ein Basiswissen sowohl aus rechtlichen wie auch aus medizinischen und psychosozialen Themenbereichen verfügen, heißt es in der Ankündigung.

Die geplanten Schulungen sind modular aufgebaut und bieten verschiedene Themenfelder an, die im Zusammenhang mit der Betreuungsarbeit stehen. Die Veranstaltungen finden an sieben Abenden im Wechsel in Frankenberg und Bad Wildungen statt. Hier die Übersicht zu den Schulungen, die jeweils um 18 Uhr an den angegebenen Veranstaltungsorten stattfinden:

**Mittwoch, 15. April:** Einführung zu den Anforderungen und rechtlichen Voraussetzungen, Vorstellung der Betreuungsvereine, Organisatori-

sches. Referentin: Frau Riemschneider – Richterin am Amtsgericht Fritzlar, Ort: Treffpunkt, Hufelandstraße 12, in Bad Wildungen.

**Dienstag, 21. April:** Rechte und Pflichten eines Betreuers, Referentin: Rechtspflegerin Amtsgericht Fritzlar, Ort: Treff-

punkt Bad Wildungen.  
**Mittwoch, 29. April:** Demenzerkrankung/Pflege, Referentin: Sabine Patounis, DRK-Seniorenzentrum, Ort: Bottendorfer Straße 2 in Frankenberg.

**Dienstag, 19. Mai:** Psychische Erkrankungen, Referent Dr. Paulmann, Vitos-Klinik für fo-

rensische Psychiatrie, Ort: DRK-Kreisverband, Auestraße 25 in Frankenberg.

**Dienstag, 9. Juni:** Unterstützte Entscheidungsfindung, Referentin: Alexandra Wege, DRK-Betreuungsverein, Ort: DRK-Kreisverband, Auestraße 25 in Frankenberg

**Dienstag, 16. Juni:** Sozialleistungen der Eingliederungshilfe, eine Referent vom LWV Hessen. Ort: DRK-Kreisverband, Frankenberg

**Dienstag, 23. Juni:** Rückschau/Diskussion, Referentinnen: Mitarbeiterinnen der Betreuungsvereine, Ort: Treff-

punkt Bad Wildungen.  
Die Schulung findet nach dem vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration geförderten Hessischen Curriculum für ehrenamtlich Betreuende statt.

Die beiden Betreuungsvereine, betonen, dass die Schulungen auch für bereits ehrenamtlich Tätige oder am Ehrenamt Interessierte oder/und Personen, die mittels Vollmacht für einen Angehörigen oder Bekannten tätig sind, gedacht sind. Alle Interessierten seien willkommen. Die Veranstaltung wird vom Landkreis Waldeck-Frankenberg finanziell unterstützt und ist für die Teilnehmenden kostenfrei. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

**Weitere Informationen** auf den den Homepages drk-frankenberg.de oder treffpunkte-waldeck-frankenberg.de, Stichwort Betreuungsverein. Kontakt: Betreuungsverein Deutsches Rotes Kreuz Frankenberg, Tel. 06451/23081-44 oder -46; Betreuungsverein Treffpunkt Bad Wildungen, Tel. 05621/9658-26. nh/mab



**Laden ein zum Betreuungsseminar:** (von links) Alexandra Wege (DRK Frankenberg), Chimena Spathoulas (Treffpunkt Bad Wildungen), Heike Lau (DRK Frankenberg). FOTO: DRK/NH

**ENGELBACH IMMOBILIEN**

Suche für vorgemerkte Kunden  
**MFH, Häuser, Wohnungen** in Frankenberg und Battenberg, auch Ortsteile!  
☎ 0172 6184866 + 06451 715711  
info@engelbach-immobilien.de

## Einladung zum Vortrag: Energiesysteme mit Zukunft

Unabhängig und krisensicher in die Zukunft - Vortrag am 15. April um 18:30 Uhr

Die aktuelle Energiekrise ist kein Problem, das gelöst werden muss - sondern eine Einladung, Eigenverantwortung zu übernehmen und die eigene Energiezukunft neu zu gestalten.

Vor diesem Hintergrund lädt die **Firma Scriba** am **15. April um 18:30 Uhr** zu einem Infoabend in ihr Firmengebäude (Auf dem Gericht 48, 35066 Frankenberg) ein.

Unter dem Motto „Energiesysteme mit Zukunft - unabhängig und krisensicher in die Zukunft“ erhalten Hausbesitzer praxisnahe Einblicke, wie sie ihr Zuhause nachhaltig, wirtschaftlich und zukunftssicher aufstellen können.

Im Mittelpunkt steht dabei ein klares Ziel: 80 % Unabhängigkeit in den Bereichen Wärme, Strom und Mobilität.

Denn wer heute umdenkt, geht einen neuen Weg: Weg von fossiler Abhängigkeit von Öl und Gas - hin zur Eigenverantwortung und zur aktiven Gestaltung der eigenen Energiezukunft. Gezeigt wird, wie durch die intelligente Kombination von Wärmepumpe, Pelletheizung, Photovoltaik mit Batteriespeicher, E-Mobilität und Energiemanagement ein vernetztes Gesamtsystem entsteht.

Ein besonderer Fokus liegt zudem auf dynamischen Stromtarifen: Wie sich Strompreise im Tagesverlauf

verändern - und wie Hausbesitzer diese gezielt nutzen können, um Kosten zu senken und ihren Eigenverbrauch zu optimieren.

Darüber hinaus werden staatliche Fördermöglichkeiten verständlich erklärt und praxisnah eingeordnet.

Als Referent führt **Klimacoach Dipl.-Ing. Achim Kimmich** durch den Abend. Sein Ansatz: produktneutral, lösungsorientiert und mit klarem Fokus auf das Wesentliche: den individuell passenden Weg zur Energieunabhängigkeit. Der Abend richtet sich an Menschen, die nicht länger reagieren möchten - sondern aktiv gestalten.

**Im Fokus** steht dabei nicht nur Technik, sondern ein klarer Fahrplan: Vom ersten Verständnis bis hin zu einem konkreten Investitionsplan, der Schritt für Schritt umgesetzt werden kann. Die Veranstaltung ist kostenfrei, die Teilnehmeranzahl ist jedoch begrenzt, daher ist eine Anmeldung (per QR-Code oder telefonisch unter 06451 - 3988) erforderlich.



Klimacoach Dipl.-Ing. Achim Kimmich

**Scriba**  
Sanitär + Heizung

Infoabend  
**Energiesysteme mit Zukunft**  
Mittwoch, 15. April | 18:30 Uhr

**Themen:**

- Energieunabhängigkeit mit Photovoltaik, Speicher & Wärmeerzeugung
- zukunftsfähige Heizlösung: Wärmepumpe
- PV mit Speicher-Strom rund um die Uhr nutzen
- dynamische Stromtarife & intelligentes Energiemanagement
- E-Mobilität & bidirektionales Laden
- Smart Home Integration
- exorbitante CO2-Kosten ab 2027: rechtzeitig handeln
- Nachhaltigkeit für kommende Generationen



Anmeldung per QR-Code oder telefonisch: 06451 - 3988

Scriba Sanitär + Heizung  
Auf dem Gericht 48  
35066 Frankenberg

FACHBETRIEBER WÄRMEPUMPE klimacoach

# Klinikalltag begreifbar machen

Neues Konzept: Frankenberger Krankenhaus lädt Kitas zu Aktionstagen ein

**Frankenberg** – Das Interesse der umliegenden Kindertagesstätten an einer Besichtigung ist so groß, dass das Klinikum Waldeck-Frankenberg am Standort Frankenberg nun neue Wege geht: Um der hohen Nachfrage gerecht zu werden, bietet das Krankenhaus spezielle Aktionstage an, zu denen mehrere Kitas gleichzeitig eingeladen werden. Der Auftakt stieß auf durchweg positive Resonanz. Sowohl die Kinder und ihre Betreuer als auch das Organisationsteam des Krankenhauses zogen eine begeisterte Bilanz der gemeinsamen Entdeckungstour, berichtet das Klinikum.

Nach dem neuen Konzept erkundeten die Kinder in kleinen Gruppen verschiedene Stationen und lernten so die Abläufe der Notaufnahme, das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) und das Schulzentrum kennen. Die jungen Besucher aus Allendorf, Frankenberg und Schreufa erfuhren dabei viel über typische Untersuchungen und Behandlungen.

Der Fokus lag bewusst auf spielerischen Mitmach-Aktionen, um den Klinikalltag begreifbar zu machen: Die Kinder legten Verbände an, probten das Fahren im Rollstuhl und das Gehen mit Krücken. Bei Messungen von Blutdruck und Sauerstoffsättigung verloren die Kinder schnell die Scheu vor der medizinischen Technik. Themenspezifische Ausmalbilder halfen dabei, das Erlebte direkt vor Ort kreativ zu vertiefen.

Jutta Muth aus der Unternehmenskommunikation, die das Konzept entwickelt hat, erklärt: „Wir geben Kindern die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen eigene Erfahrungen mit der Krankenhauswelt zu sammeln. Das hilft enorm, damit sie sich im Ernst-



**Kita-Aktionstag:** Die Schulanfänger aus Allendorf und Schreufa mit ihren Erzieherinnen und den Mitarbeiterinnen des Klinikums. Die Aktionen wurden betreut von Sabine Drössler, Katharina Sommer, Ramona Theobald, Vanessa Biedermann (alle ZNA), Stefanie Biebighäuser (MVZ) und Julia Weiss (Unternehmenskommunikation).

FOTO: KLINIKUM WALDECK-FRANKENBERG

fall mutiger auf eine eigene Behandlung in der Notaufnahme einlassen können. Auch wenn ein Familienmitglied ins Krankenhaus muss, ist das für die Kinder dann weniger belastend.“ Muth dankte besonders den Mitarbeitern für ihr Engagement bei diesem „Sondereinsatz“. Neben den Kolleginnen der Zentralen Notaufnahme (ZNA) war erstmals auch das Team aus dem Medizinischen Versorgungszentrum mit einer

Station vertreten. „Sie betreuen die Kinder empathisch, schaffen eine fröhliche Atmosphäre und beantworten geduldig die klugen Fragen der kleinen Entdecker“, berichtete Muth. „Ganz nebenbei wecken sie durch ihre Arbeit das Interesse

an den Berufen in der Gesundheitsversorgung.“ Nach rund zwei Stunden traten die Gruppen den Heimweg an – mit frisch angelegten Pflastern, Verbänden und ihren selbstgemalten Bildern sowie vielen neuen Eindrücken im Gepäck.

Emma Paulus, stellvertretende Leitung der Kita Schreufa, bedankte sich im Nachgang im Namen der Kinder, Erzieherinnen und Eltern: „Der Tag war superorganisiert, liebevoll durchgeführt und für die Kinder als auch die Erzieherinnen

ein tolles Erlebnis. Die Kinder kamen mit einem freudestrahlenden Grinsen zurück in die Kita sowie nach Hause und haben von ihrem Ausflug begeistert erzählt, sodass sich auch noch mal viele Erziehungsbedingte bedankt haben.“ nhv/sub

## Von der Notlösung zur festen Größe

Möllenbach-Musikanten Hatzfeld feiern Zehnjähriges – Vorverkauf für Konzert

**Hatzfeld** – Was als spontane Hilfe für das Hatzfelder Kinderfest begann, feiert nun stolz

sein zehnjähriges Bestehen: Die Möllenbach-Musikanten aus Hatzfeld laden für 18. und 19.

April zu einem Festwochenende im Bürgerhaus Hatzfeld ein, bei dem auch andere Musikgruppen auftreten. „Wir wollen ein musikalisches Jubiläum feiern, bei dem alle Freunde der Blasmusik an zwei Tagen ihre Lieblingsmusik hören und wir mit unseren Wegbegleitern auf das letzte Jahrzehnt anstoßen“, verspricht der Vorsitzende Dietmar Kirchner. Der Vorverkauf hat begonnen.

Sauerland-Musikanten, Tambourcorps Wittgenstein Dotzlar, Weifenbacher Musikanten.

**Karten** sind in Hatzfeld bei der Bäckerei Eckhardt, im Raiffeisenmarkt und der Metzgerei Bernhard erhältlich. Samstag: 12 Euro Vorverkauf, 15 Euro Abendkasse, Sonntag: 5 Euro. Kinder bis 12 an beiden Tagen frei.

**WILLI ARNOLD**

Die Geburtsstunde der Kapelle war kurios: Als 2015 für den Fackelzug des Hatzfelder Kinderfestes keine Musikgruppe verfügbar war, sprangen Hatzfelder und Battenberger Musiker ein. Aus dieser einmaligen Aktion entstand die Idee, dauerhaft gemeinsam böhmische Blasmusik zu machen. Als Probenraum diente das Sportheim im Möllenbachtal – damit war auch der Name für die Gruppe gefunden. Im Frühjahr 2016 folgte der erste offizielle Auftritt als Möllenbach-Musikanten.

Für das Geburtstagswochenende ist folgendes geplant: **Samstag, 18. April:** 18 Uhr Festkonzert der Möllenbach-Musikanten, Einlass ab 17 Uhr. Im Anschluss Auftritt der „Egerländer6“.

**Sonntag, 19. April:** 11 Uhr musikalischer Frühschoppen, Einlass ab 10 Uhr. Zum Schunkeln und Genießen spielen auf: Oberlahntaler Musikanten,

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

www.die-zusteller.de

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-frankenberghna.de

Immowelt

**Einfamilienhaus in Frankenberg**

212 m² Wfl., Sauna, Wintergarten, 1160 m² Areal, Garage, Gartenhaus  
**519.000 €**

REICHARD IMMOBILIEN  
BIEDENKOPF • 0 64 61 • 23 60

Verschiedenes

**Feuerlöscher** liefert, prüft, füllt

Schäfer-Feuerschutz

Friedhelm Schäfer  
Sandweg 5, 35119 Rosenthal  
Mobil 0171 3348574  
schaefer-feuerschutz@web.de

Fachbetrieb für Wartung und Instandsetzung von Feuerlöschern aller Fabrikate.  
Neue Feuerlöscher mit Aufładetechnik (CO<sub>2</sub>-Patrone) – Made in Germany

**Wir liefern Ihnen frei Haus**  
z. B. einen mit 6 kg ABC-Pulver  
15 LE für **99,00 €**

**Heimatchrichten**  
Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

Samstag, 04.04.

für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

Montag, 30.03., 10 Uhr

HEIMAT NACHRICHTEN  
FRANKENBERG

nh-wochenzeitungen.de  
IMPRESSUM

Verlag: NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
Geschäftsführer: Frank Schmid  
Redaktion: Frank Schmid (V.i.S.d.P.)  
E-Mail: redaktion@dka.de

Anzeigenverkauf: Miriam Donnert (Leitung)  
Tel.: 0 64 51 / 72 33 13  
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

Vertrieb / Zustellung: VTS Süd GmbH  
Geschäftsadresse: Rotenburger Straße 15, 34212 Melsungen  
Postanschrift: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 05 61 / 203 - 23 23  
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

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

AGB / Copyright / Widerruf: Zurzeit ist die Preisliste Nr. 5 ab 01.01.2026 gültig

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, unter Angabe Ihrer Anschrift, an zusteller@mms-team.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

# „Innovation für jeden zugänglich machen“

Viessmann Climate Solutions für Ideenmanagement mit zwei Preisen ausgezeichnet – Beste Azubi-Idee

**Allendorf/Eder** – Das Ideenmanagement des Unternehmens Viessmann Climate Solutions aus Allendorf/Eder ist in dieser Woche vom Deutschen Institut für Ideen- und Innovationsmanagement gleich zweifach ausgezeichnet worden. Viessmann hat beim Deutschlandkongress Ideenmanagement den ersten Platz in der Kategorie „Beste Azubi-Idee“ sowie den dritten Platz in der Kategorie „Bestes Ideenmanagement Deutschlands“ erhalten, teilte das Unternehmen nach der Veranstaltung in Stuttgart mit.

Der Ideenmanagement-Preis gilt laut der Pressemitteilung als höchste Auszeichnung im Bereich des betrieblichen Vorschlagswesens in Deutschland. Eine unabhängige Fachjury aus Wissenschaft und Praxis bewerte nicht nur die Wirtschaftlichkeit, sondern verknüpfe ihre Kriterien eng mit den Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030. Durch die gezielte Förderung von Ideen in den Bereichen Energieeffizienz,



**1. Platz in der Kategorie „Beste Azubi-Idee“:** das Viessmann-Team bei der Preisverleihung, (von links) Christian Henze (Ausbildungsleiter für den Beruf Mechatroniker), Denise Wellnowski (Ideenmanagerin), Torge Zimmer (ehemaliger Auszubildender zum Mechatroniker) und Peter Becker (Leiter Ideenmanagement).  
FOTO: SUSANNE MÖLLE

und nachhaltige Produktion und Ressourcenschonung leistete jeder einzelne Beitrag der Mitarbeiter einen wichtigen Teil zur grünen Transformation des Unternehmens.

„Dass wir es unter die Top 3 in Deutschland geschafft haben, ist ein echter Meilenstein für uns“, sagt Peter Becker, Leiter

des Ideenmanagements zu machen. Früchte trägt. Besonders stolz macht uns der Sieg unserer Nachwuchskräfte. Der erste Platz bei der besten Azubi-Idee zeigt, dass die nächs-

te Generation bei uns die Zukunft nicht nur abwartet, sondern aktiv mitgestaltet.“

Den Azubi-Preis erhielt Viessmann für die Entwicklung eines Sensors zur Überwachung von Schwerlastregalen. „Die Umsetzung dieser Idee ist nicht nur in höchstem Maße sicherheitsrelevant, sondern unterstreicht auch, dass Kommunikation bei Viessmann Climate Solutions der wichtigste Schlüssel ist, um Veränderung aktiv aus dem Inneren der Organisation heraus zu gestalten“, teilt das Unternehmen mit.

Die Fachjury habe besonders die moderne Kommunikationsstrategie des Unternehmens gewürdigt. Durch emotionales Storytelling würden aus abstrakten Prozessoptimierungen inspirierende Erfolgsgeschichten.

Diese Transparenz fördere nicht nur die internationale Vernetzung der Standorte, sondern motiviere gezielt den Nachwuchs.

nh/jpa

## Klangvielfalt in der Mauritiuskapelle

Duo „Engel und Gellrich“ ist beim Museum im Kloster Frankenberg zu Gast

**Frankenberg** – Um besondere Klangvielfalt zwischen Tradition und Fantasie mit Klarinette und Akkordeon geht es bei einem Konzert, zu dem das Museum im Kloster Frankenberg, Bahnhofstraße 842, gemeinsam mit dem Kulturring einlädt: Das Duo „Engel und Gellrich“ spielt am Sonntag, 12. April ab 17 Uhr in der Mauritiuskapelle des Klosters St. Georgenberg.

Dabei kommt es zu einer Begegnung mit zwei heimischen Künstlern, denn die beiden Musiker Kerstin Engel und Markus Gellrich lernten sich als Musikpädagogen in der Musikschule Korbach kennen und gründeten im Jahr 2023 das „Duo Engel & Gellrich“. Kerstin Engel (Klarinette, Bassethorn, Flöte) ist Musikpädagogin, Dirigentin und Leiterin der Musikschule. Auch Markus Gellrich (Akkordeon) arbeitet als Musiklehrer und Dirigent. Als Landesvorsitzendem im Deutschen Harmonika-Verband liegt ihm das Akkordeon als diesjähriges Instrument des Jahres besonders am Herzen.

Seine Premiere erlebte das Duo 2023 auf dem Altstadtkul-



**Akkordeon und Klarinette:** Markus Gellrich und Kerstin Engel bieten große Weltmusik in der kleinen Kapelle des Klostermuseums Frankenberg.  
FOTO: KULTURRING FRANKENBERG/NH

turfest in Korbach – ein Auftritt, der sofort die besondere Energie und Spielfreude der beiden Musiker spürbar machte. Ihr

erstes abendfüllendes Konzert fand in der ehemaligen Synago-

ge Vöhl statt. Die besondere Atmosphäre dieses Ortes bot ei-

nen idealen Rahmen für ein Klezmerkonzert, das von einfühlsam und wehmütig bis zu tänzerisch und ausgelassen reichte.

Doch beide Musiker lieben die fast unbegrenzten Möglichkeiten ihrer Instrumente und schöpften ihre eigene stilistische Offenheit immer mehr aus. So wurden schon bald Ausflüge in Klassik, Filmmusik und tänzerische Weltmusik unternommen. Mit Leidenschaft, Humor und Charme gestaltet das Duo nun sowohl ernste Kirchenkonzerte, beschwingte Freiluftauftritte als auch unvergessliche Konzertabende. Die gleichfalls informative wie humorvolle Moderation baut neben der Musik eine Brücke zum Publikum und lässt die Konzerte zu einem starken Gemeinschaftserlebnis werden.

**Info:** Karten für das Museumskonzert des Duos Engel und Gellrich am Sonntag, 12. April, 17 Uhr, in der Mauritiuskapelle des Klosters Frankenberg gibt es für 19 Euro in der Buchhandlung Jakobi und im Museum während der Öffnungszeiten. Einlass ist ab 16.30 Uhr.  
zve

## Medikamente, Säuren, Elektrogeräte

Schadstoffmobil wieder im Landkreis unterwegs – Termine vom 20. März bis 15. April

**Frankenberg** – Bis einschließlich 15. April sind wieder spezielle Sammelfahrzeuge in Walddeck-Frankenberg unterwegs, die Sonderabfälle entgegennehmen. Dadurch wird es den Bürgern ermöglicht, Sondermüll einer fachgerechten Entsorgung zuzuführen. Kleinmengen aus Privathaushalten können kostenlos abgegeben werden. Von Handwerksbetrieben, Kleingewerbe, Dienstleistungsunternehmen und aus dem Verwaltungsbereich wird eine Gebühr von 7 Euro pro Kilogramm erhoben.

Angenommen werden um-

weltgefährdende Abfälle, die maximale Annahmehöhe ist auf 100 Kilogramm pro Sammlung und Haushalt beschränkt. Die Behältnisse dürfen nicht schwerer als 20 Kilogramm und nicht größer als 20 Liter sein. Bei Laborchemikalien, Konzentraten, Säuren und Laugen sowie PCB-haltigen Kondensatoren liegt die Gesamt-Annahmehöhe bei maximal 10 Kilogramm bzw. 10 Litern. Cyanide und quecksilberhaltige Abfälle dürfen in einer Menge bis zu einem Kilogramm bzw. einem Liter abgegeben werden. Die entgeltfreie Abgabe von Solarther-

mieflüssigkeit sowie Frostschutzmittel aus Solaranlagen ist am Schadstoffmobil für private Haushalte auf 20 Liter begrenzt; die Stoffe können in der Regel aber auch über den Installateur zurückgegeben werden.

Besonders zu beachten ist, dass flüssige Sonderabfälle nicht vermischt werden dürfen. Sie sollten nach Möglichkeit im Originalbehältnis mit entsprechender Kennzeichnung am Sammelfahrzeug abgegeben werden. Altöle werden nicht angenommen, da alle Händler gesetzlich zur Altöl-Rücknahme in Höhe der verkauf-

ten Frischölmenge verpflichtet sind. Altmedikamente aus privaten Haushalten werden ohne Verpackungen in kleinen Mengen entgegengenommen.

Neben den Sonderabfällen können auch Elektro-Kleingeräte bis zu einem Raumvolumen von 10 Litern abgegeben werden. Großgeräte können kostenlos an den Abfallentsorgungsanlagen des Landkreises abgegeben werden bzw. über die Sperrmüllabfuhr entsorgt werden.

**Der weitere Tourenplan bis 15. April:**

**Mittwoch, 1. April:** 11 bis 11.45

Uhr Röddenau DGH. - 12 bis 13 Uhr Frankenberg Sportplatz. - 14 bis 14.30 Uhr Schreufa DGH. - 14.45 bis 15.15 Uhr Wangershäuser Bürgerhaus. - 15.30 bis 16 Uhr Rengershausen Haus des Gastes.

**Donnerstag, 2. April:** 11 bis 11.45 Uhr Sachsenberg Bürgerhaus. - 12 bis 12.45 Uhr Goddelsheim Mehrzweckhalle.

**Freitag, 10. April:** 11 bis 11.30 Uhr Vöhl Henkelhalle. - 11.40 bis 12.10 Uhr Marienhagen Sportplatz.

**Samstag, 11. April:** 9 bis 10 Uhr Frankenberg Sportplatz. - 11 bis 12 Uhr Bad Wildungen

Schützenplatz.

**Mittwoch, 15. April:** 11 bis 11.30 Uhr Reddighausen Festhalle. - 11.45 bis 12.15 Uhr Holzhausen DGH. - 13 bis 13.30 Uhr Laisa DGH. - 13.45 - 14.15 Uhr Berghofen DGH. - 14.30 bis 15.15 Uhr Marktgelände Battenfeld.

**Weitere Infos** gibt die Abfallberatung des Landkreises unter Tel. 05631/9541746 und auf [landkreis-waldeck-frankenberg.de](http://landkreis-waldeck-frankenberg.de)

nh/jpa

Schuhe für lose Einlagen, Überweiten, Übergrößen und Untergrößen  
**Schuhhaus Vach**  
Lichtenfels-Goddelsheim • Tel. 05636/273

# Mehr Ernteglück

## Aussaat planen: Sieben Tipps für die eigene Anzucht

Draußen beginnt es zu wachsen. Bunte Samentütchen für Blumen, Gemüse und Kräuter entwickeln eine magische Anziehungskraft. Was also tun? Kaufen und loslegen? Klingt plausibel, denn was man auf keinen Fall will, ist zu spät dran sein.

Doch bevor es losgeht, heißt es planen und vorbereiten. Das ist der erste Schritt, damit es mit der eigenen Anzucht auch wirklich klappt.

### ■ 1. Tipp: Weniger ist mehr

Die Verlockung ist groß, denn so ein Samentütchen ist klein und günstig. Eine Packung der Cocktailtomate, eine von der Salattomate und dazu Paprika, Chili, Zucchini, Petersilie. Steht man vor dem Samenregal, möchte man gern alles haben. Dabei vergisst man, wie viel Platz man auf der Fensterbank und später im Garten wirklich hat.

Und: Anzucht, Pflege und Ernte machen natürlich auch Arbeit. Der Tipp von Jora Dahl, Blumen-Designerin und Unternehmerin, lautet „Weniger ist mehr“. Schließlich ist in jedem Samentütchen nicht nur eine Pflanze. Alle Sämlinge wollen großgezogen werden und möchten den besten Platz im Garten.

Also wählt man sich für ein Jahr ein knappes Dutzend an verschiedenen Pflanzen aus, um sie anzuziehen. Wenn etwas fehlt, dann findet man im Fachhandel oder auf dem Wochenmarkt auch noch Jungpflanzen, die man im Mai pflanzen kann.

### ■ 2. Tipp: Der richtige Zeitpunkt

Es ist reicht vollkommen aus, wenn man Ende März mit der Aussaat beginnt. Gärtnermeisterin Hanna Strotmeier zufolge hängt der Zeitpunkt von der Art der Pflanze ab. Chili und Paprika beispielsweise brauchen mehr Zeit zum Keimen als Tomaten oder Gurken. Mit mehr Licht zum Frühlingsanfang kann man jetzt mit der Aussaat starten.

Jora Dahl beginnt mit der Aussaat grundsätzlich erst zwischen Ende März und Anfang April. So wachsen die Sämlinge nicht nur zügiger, sondern man spart sich so außerdem das Umtopfen der Jungpflanzen und setzt sie direkt in die Beete.

### ■ 3. Tipp: Passendes

### Substrat und Gefäß

Das A und O für die Aussaat ist das richtige Substrat, sagt Hanna Strotmeier. Es sollte nährstoffarm sein und einen guten Wasserspeicher haben. Ebenso fördert eine luftige Struktur das Wachstum der Wurzeln. Am besten man verwendet ein entsprechendes Produkt aus dem Fachhandel. Selbsthergestellte Substrate sollten unbedingt vor dem Gebrauch sterilisiert werden.

Gut geeignet sind Gefäße und Schalen, die Abzugslöcher für überschüssiges Gießwasser haben. „Besonders gut eignen sich Schalen oder Anzuchtplatten mit einer Abdeckung“, so die Gärtnermeisterin. Das hat den Vorteil, dass die Aussaat vor Austrocknung geschützt ist und das Klima das Wachstum fördert.

### ■ 4. Tipp: Der ideale Standort

Temperatur und Licht sind zwei wichtige Faktoren für die Keimung und das anschließende Wachstum. Direkte Sonneneinstrahlung ist zu vermeiden, aber dennoch sollte man einen hellen Platz bereithalten: „Es ist wichtig, dass die Pflanzen, nachdem sie ihre Keimblätter gebildet haben und auch nach dem Vereinzeln, hell stehen“, sagt Hanna Strotmeier. So bleiben sie kompakter und wachsen nicht in die Länge.

Auf jeder Samentüte gibt es eine Angabe zur optimalen Keimtemperatur. Die sollte Tag und Nacht eingehalten werden, damit sich aus den Samen nicht nur rasch, sondern auch gleichmäßig Pflanzen entwickeln. Anschließend sollte die Temperatur nicht zu hoch sein, denn auch die Kombination aus zu viel Wärme und zu wenig Licht kann dazu führen, dass die Pflanzen „vergeilen“, also lang und schwach wachsen.

Je später man mit der Aussaat beginnt, desto eher können die Pflanzen auch im Garten großgezogen werden. Wer beispielsweise in einem Frühbeet Platz hat, kann es für die Anzucht gut nutzen.

### ■ 5. Tipp: Gute Pflege von Anfang an

Eine gleichmäßig leicht feuchte, keinesfalls nasse Erde ist das A und O für ein gutes Wachstum. Bei der Anzucht in der Wohnung kann es sein, dass die Sämlinge so dicht stehen, dass sie vereinzelt werden müssen.



Die Qual der Wahl: Samentütchen verlocken, doch nicht alles passt am Ende in den Garten. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA



März oder April? Auch wer später sät, kann sich im Sommer über prächtige Blüten freuen. FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA

Ideal ist der Zeitpunkt, wenn man die Keimblätter gut greifen kann. Die Wurzelspitze beim Umsetzen mit den Fingerspitzen abknipsen, damit sie sich gut verzweigen.

Für die Reihenaussaat bei Gemüse im Freiland empfiehlt Hanna Strotmeier: „Bei Pflücksalat, Möhren, Zwiebeln oder Spinat vereinzelt man, indem man so viele Pflanzen wegzieht, dass sich der Rest gut entwickeln kann.“ Jora Dahl rät, zwei bis drei Wochen nach der Keimung in sehr schwacher Dosierung mit dem Düngen zu beginnen. Dazu am besten einen Flüssigdünger verwenden, der dem Gießwasser beigelegt wird.

Wer die Sämlinge in der Woh-

nung stehen hat, nutzt häufig ein Zimmergewächshaus. Dabei bleibt die Luftfeuchtigkeit konstant hoch. Jora Dahl zufolge kann sich in diesem Klima ein Schimmelbelag auf der Erde bilden, der als weißer Schleier zu erkennen ist. Daher rät sie tagsüber zweimal zu lüften oder gänzlich auf die Abdeckung zu verzichten. In diesem Fall muss man häufiger sprühen und die Keimung kann etwas länger dauern.

Kippen die Sämlinge um, liegt das häufig an einer zu nassen Erde und einem zu dunklen Standort. Hanna Strotmeier weist darauf hin, dass es sich auch um eine Pilzinfektion handeln kann. „Die geschädigten Sämlinge entfernt man,



Gesunde Sämlinge: Gleichmäßig feuchte Erde und ausreichend Licht sorgen für kräftiges Wachstum. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

und das Aussaatgefäß mit den übrigen Pflanzen wird heller und trockener gestellt“, rät die Gärtnermeisterin.

### ■ 6. Tipp: Vor dem Auspflanzen abhärten

Die Pflanzen, die im Haus angezogen werden, sollten langsam abgehärtet werden. Sie kommen also vorübergehend ins Freie. Ideal sind dafür bedeckte Tage, damit sich die Blätter an das direkte Sonnenlicht gewöhnen können.

Außerdem empfiehlt Hanna Strotmeier tagsüber eine Temperatur von 15 Grad Celsius. Gegen Abend holt man die Pflanzen wieder ins Haus. Nach einiger Zeit bleiben die Pflanzen draußen und werden mit Vlies

geschützt. Allerdings sollte es auch nachts nicht kälter als 13 Grad Celsius werden.

### ■ 7. Tipp: Ins Freiland setzen

Nach den Eisheiligen Mitte Mai können die selbst gezogenen Pflanzen ins Beet umziehen. Wenn die Anzuchttopfe gut durchwurzelt sind, müssen sie gegebenenfalls nochmals umgetopft werden. So wird das Wachstum nicht unterbrochen. Jora Dahl betont in diesem Zusammenhang: „Man sollte einfach nicht zu früh mit der Anzucht beginnen“, und ergänzt, dass auch im April gesäte Blumen ab Mitte Juli in der Blüte sind.

tmn

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

www.die-zusteller.de

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

- **Hatzfeld** Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

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



Im Ernteglück: Gut gepflegte Pflanzen liefern frisches Gemüse direkt aus dem Garten. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Nach den Eisheiligen Mitte Mai können die selbst gezogenen Pflänzchen ins Beet umziehen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

# Sauber, sicher, dicht?

Pollen, Fliegen, Einbrecher: Tipps für sichere Fenster

Decken, Wände, Möbel, Böden- und die Fenster? Beim Frühlingsputz lohnt es sich, auch die Fenster genauer unter die Lupe zu nehmen. Hier einige Tipps, worauf Sie achten können - damit die Fenster nicht nur sauber sind, sondern auch Einbrecher und andere unliebsame Eindringlinge abhalten.

## Fenster pflegen und warten

Fenster sollte man regelmäßig warten, damit sie lange halten, leichtgängig bleiben und man keine Heizenergie verschwendet. Daher sollte man nicht nur die Fensterscheiben putzen, sondern auch Dichtungen und Rahmen säubern.

Der Verband Fenster und Fassade (VFF) rät:

■ Ein sauberes, weiches Tuch, lauwarmes Wasser und eine pH-neutrale Seife zu verwenden, um Fensterprofile und Glasoberflächen zu reinigen.

■ Auch die Fensterfalz zwischen Flügel und Blendrahmen sollte man reinigen - Insekten, Pflanzenreste oder Schmutz am besten mit dem Staubsauger entfernen.

■ Und ein Zahnstocher hilft, wenn im Blendrahmen oder der Entwässerungsöffnung Schmutz festsitzt.

Die Dichtungen werden mit Wasser gereinigt, Dichtungsmittel hält sie geschmei-

dig. Zudem sollte man bewegliche Fensterbeschläge mit einem säure- und harzfreien Fett oder Öl einschmieren.

## Fenster auf Schäden überprüfen

Beim Putzen und Warten kann man auch gleich auf Schäden an den Fenstern, dem Rahmen und dem Einbau achten.

Wer prüfen will, ob die Fenster richtig dicht sind, kann man ein Blatt Papier oder ein Feuerzeug zu Hilfe nehmen. Flackert die Flamme, wenn man das Feuerzeug im Innern entlang der Dichtungen des geschlossenen Fensters bewegt? Dann könnte die Fensterdichtung defekt sein oder der Fensterflügel nicht fest genug anliegen.

Wer ein Papier zwischen den Fensterflügel und den äußeren Rahmen klemmt, kann dies genauer überprüfen. Lässt sich das Blatt ohne Probleme herausziehen? Dann sind die Fenster ziemlich sicher undicht.

Oft hilft es dann schon die Dichtungen zu erneuern oder die Fensterflügel neu zu justieren. Bei größeren Schäden kann eine Reparatur oder ein Fenstertausch nötig sein.

## Einbruchschutz überprüfen

Wenn man schon dabei ist, kann man auch den Einbruch-



**Fensterpflege im Frühling:** Beim Frühlingsputz sollten nicht nur die Scheiben glänzen, auch Dichtungen, Rahmen und Beschläge brauchen Pflege.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

schutz kontrollieren. Wichtig ist bei Fenstern alle mechanischen Bauteile zu prüfen, schreibt Netzwerk Zuhause sicher. So kann man unter anderem darauf achten:

■ Schließen alle Fenster richtig?

■ Sind die Fenstergriffe stabil und abschließbar?

■ Gibt es Schäden an den Beschlägen oder Rahmen?

Hersteller raten zudem dazu, alle zwei Jahre die Fensterbeschläge warten zu lassen.

Wer noch keinen Einbruchschutz hat, etwa keine abschließbaren Fenster, kann kostenlose Beratung der Polizei in Anspruch nehmen. Dabei geht es etwa um Schwachstellen am Haus oder der Wohnung sowie um wirksame Sicherheitstechnik gegen Einbrecher. Beratungsstellen in der Nähe finden Interessierte online bei der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes.

Wichtig ist etwa, dass Beschläge mindestens die ein-

bruchhemmende Widerstandsklasse RC2 haben. Zudem muss der Schutz fachgerecht eingebaut werden.

Fachfirmen in der Nähe finden Verbraucher etwa bei k-Einbruch - einer Initiative von Polizei und Wirtschaft sowie beim Netzwerk Zuhause sicher.

Geprüfte und zertifizierte Produkte zum Nachrüsten der Fenster und Türen gibt es etwa im Herstellerverzeichnis der Polizei.

## Insekten und Blütenstaub abhalten

Sind die Fenster sauber, kann man noch etwas machen: Insekten- oder Pollenschutzgitter neu anbringen oder erneuern. Das ist gerade im Frühling sinnvoll, wenn viele Blumen blühen und die ersten Insekten unterwegs sind.

Bei den Schutzgittern gibt es große Unterschiede - manche kann man selbst montieren, sogar ohne Bohren etwa mit Klettband oder Klebeverschluss, bei anderen Modellen muss eventuell geschraubt werden. Abhängig vom handwerklichen Geschick reicht also die Baumarktlösung oder die Fachfirma muss ran.

So gibt es etwa feste Spannrahmen. Sie sind ein stabiler, dauerhafter Schutz. Will man die Fenster regelmäßig etwa zum Blumengießen öffnen, eignen sich Dreh- und Pendelrahmen. Zudem gibt es Rollos und Plissees mit integriertem Insektenchutz. Sie sind besonders flexibel und eignen sich lauf VFF für Dachfenster.

Wenn nicht der Insektenchutz im Fokus steht, sondern der Schutz vor Pollen, ist laut VFF eines besonders wichtig: Das Schutzgitter muss ein Pollenschutzgitter sein. Dann ist es besonders feinmaschig und schützt auch vor dem feinen Blütenstaub und mehr. 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](http://hna.de/agb)

HNA

Jetzt bestellen: [hna.de/osternest](http://hna.de/osternest) ☎ 0800 203-4567 (gebührenfrei)



# MACHEN SIE IHRE SACHEN ZU BARGELD



## ANTIK & KUNSTZENTRUM MOSES

Sachsenhäuserstraße 1, 34613 Schwalmstadt  
 Inhaber: Danny Moses Cyril  
 Öffnungszeiten:  
 Mo. bis Fr.: 10.00 - 18.00 Uhr  
 Sa. 10.00 - 17.00 Uhr



**Kostenlose  
Expertise**

Die Experten sind jetzt für Sie da

Hausbesuche nach tel. Absprache bis 80km kostenlos.

### Porzellan aller Art



Alle Ankäufe nur in Verbindung mit Goldschmuck

### Edelmetalle aller Art - wir zahlen über den Tageskurs



**für Silber  
zahlen wir  
bis zu  
5,00€  
pro Gramm**

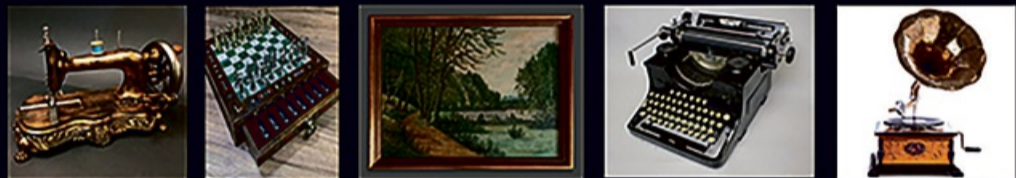
### besondere Sammlerstücke



**für  
Goldschmuck  
zahlen wir  
bis zu  
155,50€  
pro Gramm**

mit & ohne Zähne

### Antiquitäten aller Art



Erbschaften bewerten lassen,  
Nachlass verkaufen?

Wir bewerten Nachlässe und Erbschaften.  
Wir begleiten Sie von der Bewertung bis zum Verkauf seriös und diskret

Tel.: 0151/24368586

### Münzen & Barren-Ankaufaktion



wir zahlen pro 1/1 Unze  
Krügerand 5.200€

2,5 g 5 g 10 g 20 g 1 oz 50 g 100 g 250 g 500 g 1000 g

### Uhren jeglicher art



exclusive Uhren bis zu 70.000€

### antike Möbel aller Art



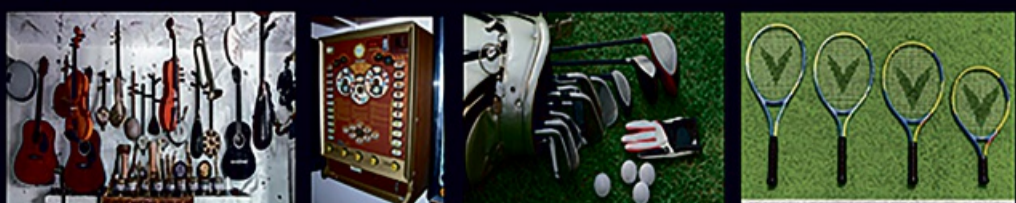
### altes, seltenes und wertvolles

Alle Ankäufe nur in Verbindung mit Goldschmuck



**Ankauf  
von  
Mode-  
Schmuck**

### Sport, Hobby & antike Instrumente



SOFORT BARGELD! WIR BERATEN SIE GERN.

# Antik & Kunstzentrum Moses



Besitzen Sie noch alte,  
große Telefone aus den 1930er  
oder 1990er Jahren?  
Gerne können Sie diese bei uns  
im Laden vorbeibringen.



Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 10.00 - 17.00 Uhr

Nutzen Sie die Gelegenheit

Starten Sie mit einem  
vollen Portemonnaie ins neue Jahr,  
verkaufen Sie Ihre alten Schätze

Wir kaufen an...

- Antik Spielzeug • Porzellan • Truhen
- Goldbarren • Antiquitäten • Brillen • Bilder
- Sammlerstücke • Kunst • Grafik • Schuhe • Ikonen
- Designertaschen • Nähmaschinen • Silberbesteck
- Zinn • Porzellan • Münzen • Diamanten • Gemälde
- Perücken • Uhren • Bernstein • Puppen • Medaillen
- Orden • Musikinstrumente • Schallplatten • Pfeifen
- Feuerzeuge • Briefmarken • Klavier
- Schreibmaschine • Golfschläger • Taschenuhren
- Kristallgläser • Bücher • Vasen • Militaria
- Bibeln • Silber 90,100,800,900 • Zahngold

**Wir zahlen  
bis zu  
3.000,- €\* für  
Ledermäntel  
& Jacken\***



Kroko- & Ledertaschen  
bis zu 19.000€

**Hausbesuche möglich  
sichern Sie sich einen Termin**

### Ihre Vorteile bei uns:

kostenlose Beratung & Wertschätzung, transparente Abwicklung,  
Sofortüberweisung, auf Wunsch Bargeld sofort

## ANTIK & KUNSTZENTRUM MOSES

Sachsenhäuserstraße 1, 34613 Schwalmstadt  
Inhaber: Danny Moses Cyril

Tel.: 0151/24368586



Parkplätze  
vor Ort  
kostenlos

# Optimismus: Wie uns positives Denken stärkt

Zuversichtliche Menschen leben länger, aber was, wenn es uns schwerfällt, positiv in die Zukunft zu schauen?

Optimismus gilt als Schlüssel für psychische Gesundheit, Resilienz und Lebenszufriedenheit. Doch ist eine positive Grundhaltung angeboren - oder lässt sie sich trainieren?

Dazu muss man verstehen, was Optimismus eigentlich ist. „Optimisten sind in der Regel Menschen, die gut mit ihren eigenen Schwächen umgehen und diese akzeptieren können“, sagt Winfried Rief, Professor für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Marburg. Diese Personen wissen: Es geht auch mal etwas daneben oder man schafft eine Aufgabe nicht, aber deswegen ist nicht die ganze Welt schlecht.

Wer optimistisch ist, erwartet sich von der Zukunft Positives. „Diese Sichtweise ist habituell“, also durch Gewohnheit geprägt, erklärt Prof. Astrid Schütz. „Menschen, die optimistisch denken, erwarten in den unterschiedlichsten Situationen einen positiven Ausgang“, so die Professorin, die den Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik an der Universität Bamberg leitet. Dabei kann die voraussichtlich positive Zukunft von der eigenen Leistung abhängen, muss sie aber nicht.

## Optimistisch lebt sich's länger

Die Forschung unterscheidet verschiedene Formen des Optimismus, etwa den naiven (oder defensiven) und den funktionalen Optimismus. Zur Veranschaulichung: Eine defensive Optimistin geht davon aus, dass ihr schon nichts passieren wird. Warum also einen Fahrradhelm aufsetzen? Dieser naive Optimismus kann riskant sein, wenn etwa Gefahren unterschätzt werden.

Ein funktionaler Optimist dagegen sieht die Zukunft zartrosa, trägt aber seinen Teil zur Erfüllung dieser Annahme bei, ohne alle Vorsicht fahren zu lassen.

Grundsätzlich ist Optimismus ein Baustein, der hilft, zufriedener zu leben. Er steht im Zusammenhang mit besserer Gesundheit, und positiv denkende Menschen haben Rief zufolge eine höhere Lebenserwartung und mehr Erfolg im Beruf. „Offensichtlich gelingt es Menschen, die eine positive Erwartung haben, auch die eintretenden Ereignisse entsprechend anzubahnen.“ Wer etwa fest daran glaubt, den neuen Job zu bekommen, wird wahrscheinlich positiver in das Bewerbungsgespräch gehen und damit seine Chancen verbessern.

## Optimistisches Denken kann man üben - schon mit Kleinigkeiten

Aber woran liegt es, dass die einen positiver durchs Leben gehen als die anderen? „Es gibt eine genetische Komponente“, sagt Schütz, „man kann sich optimistische Sichtweisen aber auch aneignen.“

Rief erklärt es so: Wer als Kind in bestimmten Situationen positive Erfahrungen macht, wird auch als erwachsener Mensch an ähnliche Situationen positive Erwartungen haben.

Wollen Sie Ihre Denkweise



Was bringt die Zukunft? Eine leicht optimistische Einstellung wirkt sich positiv auf unser Leben aus.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

verändern, können Sie üben, die Dinge anders zu sehen, den eigenen Standpunkt zu ändern. Seien Sie sensibel für positive Erfahrungen, wie klein sie auch sein mögen. Ein Dankbarkeitstagebuch kann dabei hilfreich sein. Halten Sie beispielsweise abends fest, was am Tag gut lief und was Ihr eigener Anteil daran war.

Sich mit Freunden treffen, die einem guttun, oder Sport zu treiben, also positive Ereignisse zu produzieren, kann ebenfalls zu einer positiveren Sicht der Dinge beitragen. „Unsere Studien haben gezeigt, dass auch diese kleinen Dinge wirken“, sagt Schütz.

## Negatives gehört zum Leben dazu

Und kommen doch einmal sehr negative Gedanken auf, kann man sich bewusst immer wieder „Stopp“ vorsagen. Oder sich symbolisch vorstellen, dass man die negativen Gedanken in Form eines Monsters einsperrt. Das heißt aber auch, man muss sich die Zeit nehmen, sich mit den negativen Gedanken auseinanderzusetzen, sonst bleibt die Übung ohne positiven Effekt.

Negative Emotionen nur wegzuschieben ist nicht zielführend. Auch Negatives gehört zum Leben dazu und darf zugelassen werden. „Man kann sich über Positives mehr freuen, wenn man den Kontrast des Negativen wahrnimmt“, sagt Schütz.

Derartige Gedankenübungen können helfen, sich von pessimistischen Menschen und deren ansteckender schlechter Stimmung abzugrenzen. Falls sich die Person darüber hinaus nicht meiden lässt, lässt sich vielleicht der Kontakt reduzieren. Oder man spricht das Verhalten beziehungsweise die negative Sichtweise konkret an, hält vielleicht sogar bewusst dagegen, wenn man dazu die Kraft und Energie hat. Das wird sicherlich nicht jeden Tag der Fall sein.

## „Leicht positiv“ macht vieles leichter

Am günstigsten ist es, die Dinge leicht positiv zu sehen und so auch in die Zukunft zu blicken - das mache uns mutig und handlungsfähig, so Schütz -

„sonst würde niemand ein Start-up gründen oder Kinder bekommen“. Eine leicht positive Einstellung bedeutet nicht, völlig unrealistisch zu denken.

Auch das konnte die Forschung nachweisen. Schütz und ihr Team untersuchten mit Daten des Nationalen Bildungspanels das Verhältnis von ob-

jektiver Kompetenz zur Selbsteinschätzung bei Fünftklässlern und die daraus entstehenden Effekte. Das Ergebnis: Wenn die Schüler sich leicht

überschätzten, war das gut für ihr Wohlbefinden. Schätzten sie sich übertrieben positiv ein, war das schlecht für ihre Kompetenzentwicklung. dpa

Auf meiner  
Route bin  
ich **CHEFIN**

die-Zusteller 

Jetzt als Zusteller  
(m/w/d) bewerben  
und Chef:in werden.

Dein Bezirk.  
Deine Route.  
Deine Entscheidung.



[www.die-zusteller.de](http://www.die-zusteller.de)





# Agile Abteilungen – viele Aufgaben

Vorstand des Sportvereins Fürstenberg einstimmig im Amt bestätigt – Defekte Heizungsanlage bereitet Sorge

**Lichtenfels-Fürstenberg** – Wahlen und Ehrungen standen unter anderem auf der Tagesordnung bei der Jahreshauptversammlung des Sportvereins 1965 Fürstenberg. Der gesamte Vorstand stand für eine Wiederwahl zur Verfügung. Die Vorsitzenden Anton Buckert, Till Buckert und Marina Kiel wurden bei eigener Enthaltung einstimmig wiedergewählt. Gleiches galt für den Kassierer Peter Ehringhausen und seinen Vertreter Roland Mayerhofer, Schriftführerin Sophie Schäfer, ihren Stellvertreter Martin Frekot

– und Jugendwart Markus Seebold. Das Amt des Wahlleiters hatte Harald Kiel übernommen. Vorsitzender Till Buckert wies in seinem Jahresbericht auf das Fest zum 60-jährigen Bestehen hin. Es wurde am Fronleichnamswochenende in kleinem Rahmen gefeiert. Der Verein organisierte wieder das Osterfeuer, zu dem viele Fürstenberger den Weg auf die Heu fanden.

„Erfreulicherweise wurden auch die Heimspieltage der SG Fürstenberg/Immighausen im

letzten Jahr wieder sehr gut besucht. Auch bei Auswärtsspielen feuerten einige Fans unsere beiden Teams an“, so Till Buckert. Er dankte den Vereinsmitgliedern für die gute Unterstützung und dem Trainerteam Tony Diaz, Markus Seebold und Kevin Kloc für ihre hervorragende Arbeit. „Dies spiegelt sich auch in der guten Tabellsituation wider“, sagte Buckert. Derzeit liegt die erste Mannschaft auf einem guten dritten Platz in der Kreisliga A. Die zweite Mannschaft beendete die Saison 24/25 als Zweitplat-

zierter. Dank ging auch an die Schiedsrichter Ansgar und Peter Ehringhausen, an Henrik Wagener und an Tom Schnatz, der kürzlich eine Schiedsrichterlizenz erworben hat. „Unser Verein ist damit hervorragend aufgestellt und hat bereits jetzt sein Soll erfüllt“, erklärte Till Buckert.

Marina Kiel berichtete stellvertretend für Markus Seebold über die Jugendabteilung. Einige Kinder des Vereins seien derzeit in der JSG Lichtenfels aktiv. Marvin Frekot und Thorsten Schnatz engagieren sich zudem als C-Jugend-Trainer. Das Kinderturnen freitags werde nach wie vor von Emmilie Krümmelbein und Sarah Becker geleitet. Neben dem Training wurden ein Ausflug ins LaLeLu-Abenteuerland und gemeinsames Schlittschuhfahren angeboten.

Die Abteilung Damengymnastik trifft sich mit Übungsleiterin Marina Kiel in der kalten Jahreszeit dienstags in der Igelstadthalle. Im Sommer wird das Training nach draußen verlegt und sporadisch Nordic Walking angeboten. Interessentinnen können gern dazukommen. Aus der Fußballabteilung ergänzte Anton Buckert Details. Aufgrund der Wetterlage konnte die Rückrundenvorbereitung der SG Fürstenberg-Immighausen nicht stattfinden. Stattdessen absolvierten die

Spieler mehrfach ein Fitness-Training in der Igelstadthalle oder nutzten die Sporthallen in Goddelsheim und in Herzhausen für Trainingseinheiten.

Für 25 Jahre, 50 Jahre und 60 Jahre Mitgliedschaft im Verein wurden 30 Vereinsmitglieder geehrt. Feierlich überreichte der Vorstand eine Urkunde an die sechs anwesenden Jubilare. Sorgen bereitet dem Vorstand

die defekte Heizungsanlage auf der Heu. Es seien bereits Förderanträge gestellt worden, um einen Zuschuss für eine neue Anlage zu erhalten.

Es sei mit Kosten von rund 10.000 Euro zu rechnen. „Wir hoffen auf eine baldige Lösung des Problems, da ansonsten der Spielbetrieb auf der Heu nicht gewährleistet werden kann“, sagte Till Buckert.



**Geehrte und Vorstand vom SV Fürstenberg:** (von links) Marina Kiel, Gertrud Eierdanz, Bärbel Oberlies, Dennis Schäfer, Dirk Friedewald, Reinhard Pfennig, Hendrik Wagener, Till Buckert und Anton Buckert. FOTO: SV FÜRSTENBERG/PR



in Winterberg an zwei Standorten ansässig

**%outlet**

**29. März Verkaufsoffener Sonntag bei Bessmann in Winterberg 11 - 17 Uhr**

Am **Verkaufsoffenen Sonntag** haben wir an unseren beiden Standorten **tolle Aktionen** für Sie vorbereitet. **Freuen Sie sich auf unsere neue Frühlingsmode!**

Winterberg, Poststraße 6 Tel. 02981-6601 / Neue Mitte 3 Tel. 02981-8994180  
Einkaufzeiten: Mo - Fr. 10 - 18.30 Uhr / Sa. 10 - 16 Uhr

Medizin

ANZEIGE

Aus der Forschung:

## Mit Multi-Target-Komplex Nervenschmerzen in den Griff bekommen

Erstaunliche Erkenntnis aus der Wissenschaft: Ein spezieller Multi-Target-Komplex aus fünf historischen Heilpflanzen hat den „Siegesszug“ in die Nervenzahnmedizin angetreten. Unsere Experten haben sich die spezielle Wirkstoff-Kombination genauer angeschaut und erklären, warum sie zahlreichen Menschen mit Nervenschmerzen Hoffnung verspricht.

„Ich hatte Tag und Nacht Beschwerden in beiden Füßen, Brennen und Taubheitsgefühle“, beschreibt eine Schmerzgeplagte ihren Kummer. Ein anderer Betroffener erzählt, er habe mysteriöse „Schmerzen am ganzen Körper“. Wieder andere klagen über Schmerzen in Rücken oder Nacken, die sogar nachts zum Problem werden: „Liegen ging gar nicht, ich musste im Sitzen schlafen, weil ich sonst nicht mehr aufkam.“ Sehr weit verbreitet ist zudem die Reizung des Ischias. Auch wenn es so scheint, als würden die Betroffenen unter völlig verschiedenen Beschwerdebildern leiden, so steckt doch meist derselbe Auslöser dahinter: geschädigte oder gereizte Nerven! Die Folge sind sogenannte Nervenschmerzen.



**Wie können Nervenschmerzen wirksam behandelt werden?**

Für eine erfolgreiche Therapie ist es besonders wichtig, direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Wissenschaftler suchten deshalb nach einer Kombination spezieller Wirkstoffe, die an mehreren Stellen im Körper mehrere Symptome gleichzeitig bekämpfen (sogenannter Multi-Target-Komplex). Besonders beeindruckte die Experten der natürliche Arzneistoff Gelsemium sempervirens. Er hat seinen Hauptansatzpunkt im zentralen Nervensystem und kommt

laut Arzneimittelbild bei scharfen, schießenden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen in fast allen Teilen des Körpers zum Einsatz.

**Wie die moderne Wissenschaft zahlreichen Schmerzpatienten helfen kann**

Neben Gelsemium sempervirens ist es gelungen, vier weitere spezifische Arzneipflanzen

zu identifizieren, die ähnliches Potenzial mit sich bringen. Cimicifuga racemosa: Sie hat sich laut Arzneimittelbild bei ziehenden und stechenden neuralgischen Schmerzen sowie Taubheitsgefühlen bewährt. Dabei entfaltet sie ihre Wirkung gleich an verschiedenen typischen Schmerzpunkten. Iris versicolor wirkt bei ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis zum Fuß. Cyclamen purpurascens hat sich wiederum bei Schwere in den Füßen bewährt. Bei ausstrahlenden Nervenschmerzen sowie Berührungsschmerz kann

laut Arzneimittelbild Spigelia anthelmia Abhilfe verschaffen.

„Jetzt kann ich mich wieder besser bewegen“

Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, welches genau diese Kombination aus spezifischen Arzneistoffen in einem besonderen 5-fach-Wirkkomplex enthält. Die Arzneitropfen sind in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Ein weiterer Vorteil: Neben- oder Wechselwirkungen sind bei Restaxil nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin: „Dieses Mittel ist für mich die Wucht! Jetzt kann ich mich wieder besser bewegen.“

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:  
**Restaxil**  
(PZN 12895108)  
www.restaxil.de

**Nervenschmerzen?**  
Natürlich Restaxil®



**Restaxil®**

# Kleines Auto, ganz großes Kino

„SubaLi“-Wanderkino zeigt fünf Filme rund um den Edersee bei freiem Eintritt

**Edersee** – Eigentlich wollten Joshua und Marek Biesenthal nur ein wenig auf eBay-Kleinanzeigen scrollen, ein paar Preise von Autos vergleichen – nichts Besonderes. Doch dann bleibt Joshua bei einem alten Subaru Libero hängen. Baujahr 1997, ein wenig skurril, ein bisschen Kult. Schnell ist klar: Den Bus wollen sie haben. Was sie damit machen wollen, wissen sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Ideen gibt es viele – bis klar wird: Das, was sie suchen, machen sie längst. In der Scheune des elterlichen Bauernhauses betreiben sie bereits ein Scheunenkino. Warum also nicht beides zusammenbringen? Die Idee: ein Kino, das dorthin fährt, wo sonst keine Leinwand steht. „Wenn wir es jetzt nicht machen, dann machen wir es nie“, erinnert sich Marek. Aus dieser Entscheidung entsteht im Corona-Winter ein Projekt, das heute durch ganz Deutschland reist – und nun am Edersee Station macht.

Das „SubaLi-Wanderkino“ bringt in diesem Jahr fünf Open-Air-Vorführungen an besondere Orte rund um den Edersee. Hinter dem Projekt stehen der Nationalpark Keller-

wald-Edersee, der Naturpark und das Edersee-Marketing.

„Der Bus ist zwar klein, aber die Leinwand ist dafür riesen groß – da passen etwa 150 Menschen davor“, sagt Joshua Biesenthal. Wenn das Wanderkino ankommt, dauert es nicht lange, bis aus dem Kleinbus ein Kino wird. Das Dach klappt auf, der Projektor fährt nach oben, die Leinwand wird aufgebaut.

Im Inneren des Fahrzeugs steckt die komplette Technik. „Wir kommen an mit einem Projektor, einer Leinwand, Lautsprechern und ganz viel Technik – das ist ziemlich eng“, sagt Joshua. Oft sind sie dabei zu dritt unterwegs und bauen gemeinsam auf. Mit dabei ist bei jeder Tour auch ein fester Begleiter: „Der Teddybär heißt Bruno und ist immer mit dabei und sitzt auf dem Beifahrersitz“, sagt Marek. Vieles im Bus ist selbstgebaut. Marek hat sich vor allem um den Ausbau gekümmert und tüfelt immer wieder an neuen Lösungen. In den vergangenen Jahren waren die Brüder mit ihrem Wanderkino bereits an unterschiedlichsten Orten unterwegs – an Küsten, auf Dorfplätzen oder mitten in der Natur.



Mit ihrem umgebauten Subaru Libero touren Joshua und Marek Biesenthal (links und rechts) gemeinsam mit ihrem Team aus Kassel durch die Region rund um den Edersee.

Am Edersee wird das Konzept gemeinsam mit regionalen Partnern umgesetzt. Der Eintritt ist frei, möglich gemacht durch die Unterstützung mehrerer Sponsoren aus der Region. „Jeder kann einfach mit seiner Decke und einem Kissen vorbeikommen und den Filmabend genießen“, sagt Lisa Brüne vom Edersee-Marketing. „Eines haben alle Filme gemein-

am: Sie erzählen Geschichten mit Bezug zur Region Edersee. Das war uns bei der Planung besonders wichtig. Wir möchten mit dem Programm Jung und Alt ansprechen und haben deshalb eine Mischung aus Familienfilm, Komödie und Dokumentation ausgewählt“, sagt Claus Günther, Geschäftsführer des Edersee-Marketings. Zum Auftakt der Reihe ist am 8.

Mai eine Familienvorstellung im Wildtier-Park geplant. Gezeigt wird der Film „Der Lorax“. Bereits vor Beginn gibt es ein Rahmenprogramm.

Außerdem stellt Jana Zulauf von der Greifenwarte Edersee einen ihrer Vögel vor. Weitere Stationen des Kinos sind der Schlossgarten in Waldeck, die Kellerwald-Uhr in Frankenau, die Burg Jesberg und die Natur-

## Termine und Orte

**8. Mai ab 19.30 Uhr** Wildtier-Park Edersee, Hemfurth – Film: Der Lorax

**15. Mai ab 19.30 Uhr** Schlossgarten Waldeck – Film: Der Schlussmacher

**22. Mai ab 19.30 Uhr** Kellerwald-Uhr Frankenau – Film: Unsere Wälder

**18. September ab 18 Uhr** Burg Jesberg – Film: Der wilde Roboter

**25. September ab 18 Uhr** Naturbühne Bergfreiheit – Film: Schneewittchen

bühne in Bergfreiheit. Typisch für ein Open-Air-Kino beginnt der Film erst bei Einbruch der Dunkelheit. Bis dahin bleibt Zeit, sich mit Snacks, Getränken oder Popcorn einzustimmen. Sollte Regen vorhersehbar sein, werden Ausweichorte genutzt. In Waldeck ist dann etwa eine Vorführung im Rittersaal von Schloss Waldeck vorgesehen. **MARVIN FISCHER**

## Bekanntschafte

**Elvira, 67 J.**, hübsche, gepflegte Witwe, lebensfroh u. mobil, koche gern, halte Haus u. Garten in Ordnung u. genieße ruhige, harmonische Tage. Allein macht vieles weniger Freude. Sind Sie auch verwitwet? Dann könnten wir einander gut tun. Alter unwichtig, Herzenswärme zählt. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

**Kerstin, 62 J.**, attraktiv, mit schlank-weibl. Figur, naturliebend, häuslich u. von ruhiger, angenehmer Art. Die Abende u. Wochenenden allein zu verbringen ist schlimm. Die Wohnung ist leer, niemand da, mit dem man sprechen kann. Geht es Dir genauso? Dann ruf üb. PV an, damit wir uns kennenlernen können. Tel. 0176-45891543

**Hübsche blonde Witwe, 73 J.**, familiär unabhängig u. oft allein. Wünsche mir Zweisamkeit, sich gemeins. an den schönen Dingen des Lebens erfreuen. Ich pflege gerne den Garten u. habe Freude am Kochen. Würde mein schönes Zuhause auch aufgeben u. zu Ihnen kommen. Alles Weitere bei einer Tasse Kaffee. PV Tel. 0176-56841872

**Birgit (60)** blond, hübsch u. schlank. Bin naturliebend, unkompliziert u. auch bereit umzuziehen. Große Ansprüche habe ich nicht. Suche üb. PV einen ganz normalen Mann, Alter egal, der es ehrlich meint. Tel. 0176-57606003

## Verkauf

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

## Ankauf

**KAUFE** Möbel, Klamotten, Lederwaren, uvm. ☎ 0176 1642 7416

## Landwirtschaft&Forsten

**Brennholz Buche und Eiche 60 € srm**  
25/30 cm, mit Lief. Tel. 0176 62681914

## Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.

## Immowelt

**Suche EFH in Frankenberg (Eder)**  
und Umgebung,  
vorzugsweise unterkellert  
Telefon: 0178 4486474



**Suche Häuser**  
von privat  
☎ 06625-1820  
Immobilien-Sofortkauf.de

**Suchen Sie ein Zimmer,  
eine Wohnung,  
ein Haus?**

Eine Anzeige in Ihrer Zeitung  
hilft immer!

## Stellenangebote

**HEIZUNG LÄUFT.  
KARRIERE AUCH?**

Anlagenmechaniker  
SHK (m/w/d)



**SONRISA**  
Energie aus der Natur

Sonnisa Energietechnik UG | Sonnenfeldstr. 2, 34549 Edertal | Tel.: 05623 9335010

**www.localjob.de**



**Tickets  
unter:**

gesundleben-messe.de



TICKETS & INFOS

**gesund leben**

Besuchen Sie die Messe für  
ein gesundes und aktives Leben!

**18.04. und 19.04.2026**  
Kongress Palais Kassel

Mit Vorträgen, Fitnesskursen und Infoständen u.a. zu:

☘ ein starker Rücken ☘ mentale Gesundheit

☘ ausgewogene Ernährung

Präsentiert von:

**HNA**

Medienpartner:

**hr INFO**

# Schaufenster für die Stadtkirche

Förderkreis mit pfiffigen Ideen auf der Suche nach Spenden

**Bad Arolsen** – Mit einem ansprechend gestalteten Schaufenster in der Schlosstraße weist der Förderkreis zur Sanierung der Stadtkirche seit dem Wochenende auf den baulichen Zustand der Stadtkirche hin und bittet um Spenden.

Seit im Oktober 2020 ein Stück der Stuckdecke mit einem donnernden Knall zu Boden gestürzt ist, weiß die Kirchengemeinde, dass ein Millionenaufwand zur Sanierung und dauerhaften Erhaltung des barocken Bauwerks in der Stadtmitte betrieben werden muss. Im Raum stehen sechs Millionen Euro.

Dazu wurde schon früh ein Förderkreis gebildet, der unter Leitung von Ludger Brinkmann nach Möglichkeiten sucht, Spenden für das Großprojekt einzuwerben.

So wurden vor Weihnachten Tassen und Kühlschrankmagnete bedruckt mit Bildern der berühmten Rauch-Statuen Glaube, Liebe, Hoffnung vorgestellt.

Die Statuen sind zum Schutz vor Beschädigungen ins Christan-Daniel-Rauch-Museum im Marstall ausquartiert. Nachbildungen aus Pappe nehmen ihre Plätze in der Kirche ein. Ein zweiter Satz dieser Papp-Nachbildungen ist nun auch im Schaufenster in der Schlosstraße zu sehen. Zur feierlichen Er-



**Die aus Pappe nachgebildeten Rauch-Statuen** Glaube, Liebe, Hoffnung wirken in dem Schaufenster als Hingucker, der auf die Sanierungs-Problematik hinweisen soll.

öffnung des Schaufensters im Haus Schlosstraße Nummer 22 würdigte Bürgermeister Marko Lambion vor Mitgliedern des Kirchenvorstands die Arbeit des Förderkreises. Immerhin bilde die Stadtkirche das eigentliche Stadtzentrum. Entsprechend wichtig sei der langfristi-

ge Erhalt des stadtbildprägenden Gebäudes.

Deshalb sei es gut, dass der Förderkreis auch schon mit der Bundestagsabgeordneten Esther Dilcher Kontakt aufgenommen habe. Ohne Sanierungszuschüsse aus Berlin sei das Großprojekt kaum zu stem-



**Der Förderkreis zur Sanierung der Stadtkirche** hat in der Schlosstraße 22 ein leeres Schaufenster nutzen dürfen, in dem auf die Notwendigkeit der Sanierung des barocken Gebäudes hingewiesen wird. Darüber freuen sich von links Bürgermeister Marko Lambion, Gerhard und Eva Müntinga, Ludger Brinkmann, Kirchenälteste Annemarie Hesse, Pfarrer Jan Homann, Uwe Simon und Pfarrer Gerhard Lueg.

FOTOS: ELMAR SCHULTEN

men. Architektin Eva Müntinga, die die Papp-Nachbildungen der Rauch-Statuen in Auftrag gegeben hatte, berichtete, dass das Schaufenster zu einem 1727 errichteten Gebäude gehöre, das als letztes der ursprüngli-

chen barocken Fachwerkgebäude noch über einen Garten verfüge, der bis zur Großen Allee reiche.

Das Gebäude gehöre seit den 1990er Jahren dem Zahnarzt Dr. Kai Beermann, der das denk-

malgeschützte Haus seinerzeit habe fachgerecht sanieren lassen.

Das Schaufenster stelle er dem Förderkreis nun unentgeltlich zur Verfügung.

ELMAR SCHULTEN

Gesundheit

ANZEIGE

## NEU Neues „Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Magnesium ist der Trend aus den USA! Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlafkönnen mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass nun auch zahllose Präparate auf den deutschen Markt schwimmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt.

Vielen ist bereits bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.<sup>1</sup> Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei,<sup>1</sup> indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.<sup>1</sup> Wenn der Körper



unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

### Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn

der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

### Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Ma-

gnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1 Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

**Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.<sup>2</sup>** So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.



### ACHTUNG ZEITUMSTELLUNG: Risikofaktor für die Herzgesundheit

Unsere „innere Uhr“ steuert alle Prozesse im Körper nach einem 24-Stunden-Muster. Wenn die Zeit umgestellt wird, gerät sie schnell aus dem Takt – und das kann die Gesundheit gefährden: Studien haben gezeigt, dass in den Tagen nach der Umstellung auf die Sommerzeit sogar die Herzinfarktrate signifikant steigen kann. Umso wichtiger ist es, in dieser Zeit den Schlaf zu priorisieren und die innere Uhr wieder einzutakten.

Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium PLUS** (PZN 19927389)

**Exklusives Angebot für Sie:**

Jetzt bis zu **13% Rabatt\*** auf Baldriparan Magnesium PLUS sichern unter [baldriparan.de/rabatt](https://baldriparan.de/rabatt)

\*gilt beim Kauf mehrerer Produkte; gültig bis 06.04.2026

Baldriparan® Magnesium PLUS ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • <sup>1</sup>Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • <sup>2</sup>Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • \*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025

# ABBA-Hits, Tanz und Weihnachtslieder

Vier Show-Highlights in der Korbacher Stadthalle – Frühbucherrabatt von zehn Prozent bis 15. April

**Korbach** – In der Stadthalle Korbach stehen im kommenden Herbst und Winter mehrere Show-Highlights von Pop- und Rockkonzerten bis zu Weihnachtsproduktionen auf dem Programm. Für viele Termine gilt bis Mittwoch, 15. April, ein Frühbucherrabatt von 10 Prozent. Das teilt der Veranstalter Resetproduction mit.

Mit „ABBA – The Concert“ kehrt am Sonntag, 1. November, der Sound einer der erfolgreichsten Popgruppen aller Zeiten auf die Bühne zurück. Die Show bringt nach Angaben des Veranstalters „den Sound und das Lebensgefühl der 70er-Jah-



Mit „ABBA – The Concert“ kehrt der Sound der erfolgreichen Popgruppe auf die Bühne zurück. FOTO: RALF RÜHMEIER

re mit großer Authentizität und viel Bühnencharme zurück. Die Produktion gilt als perfekte Neuauflage der legendären

Wembley-Konzerte von 1979 und lässt die Pop-Ära von ABBA eindrucksvoll wieder aufleben.

Nur wenige Tage später, am Mittwoch, 4. November, folgt mit „MIRAGE – Visions of Fleetwood Mac“ eine Hommage an eine der legendärsten Rockbands der Musikgeschichte. Die Show verbindet laut Veranstalter musikalische Präzision, emotionale Tiefe und starke Bühnenpräsenz zu einem atmosphärischen Tribute an Fleetwood Mac. Songs wie „Dreams“, „Go Your Own Way“, „Little Lies“, „Don't Stop“ und „Everywhere“ lassen die besondere Magie der Band wieder auf-

leben. Besonders hervorzuheben wird, dass die Produktion persönlich von Fleetwood-Mac-Sängerin Stevie Nicks empfohlen wurde.

Irisches Temperament hält am Dienstag, 24. November, mit „Dance Masters – Best of Irish Dance“ Einzug in die Stadthalle. Mitreißende Steptänze, irische Livemusik und eine bewegende Geschichte machen die Show laut Angaben der Produktion zu einem eindrucksvollen Bühnenerlebnis. Internationale Tänzer und Musiker entführen das Publikum „in die Welt Irlands“ und verbinden rasante Rhythmen, star-

ke Choreografien und emotionale Momente zu einer energiegeladenen Inszenierung voller Dynamik und irischer Lebensfreude.

Den Abschluss der Reihe bildet „A Musical Christmas“ am Mittwoch, 2. Dezember. Dabei treffen die schönsten Musicalhits auf klassische Weihnachtslieder und eine festliche Inszenierung. „A Musical Christmas“ vereint bekannte Songs aus erfolgreichen Musicals mit stimmungsvollen Melodien der Weihnachtszeit und schafft so einen Abend voller Gefühl, Glanz und festlicher Atmosphäre. red

## Mit Cappuccino musikalisch in den Frühling starten

Volksbildungsring Bad Arolsen organisiert Konzert des Waldeckischen Salonorchesters im Bürgerhaus

**Bad Arolsen** – Der Volksbildungsring Bad Arolsen präsentiert am Mittwoch, 15. April, um 19.30 Uhr im Bürgerhaus Bad Arolsen das Waldeckische Salonorchester Cappuccino mit seinem Programm „Mit Cappuccino in den Frühling“.

Das Programm entführt das Publikum im ersten Teil in die nostalgische Welt der Salonmusik mit Frühlingsliedern, Walzern und klassischen Evergreens. Der zweite Konzertteil bietet Höhepunkte aus der Welt der Musicals, von „ABBA-Hits“ und „West Side Story“ bis „Cats“, „Phantom der Oper“ oder „König der Löwen“. Die ex-

klusiv für Cappuccino angefertigten Arrangements überraschen immer wieder mit klanglichen Raffinessen und Solo-Einlagen des vielseitigen Salonorchesters.

In der kammermusikalischen Besetzung sind unvergessliche Momente voller Emotionen zu erleben. Das Waldeckische Salonorchester Cappuccino hat sich 2005 gegründet und macht seitdem den Konzertsaal zu einem Salon, wo Freunde zusammenkommen, um in entspannter Atmosphäre die süßen und bitteren Noten des Lebens zu genießen. Violine (Andrea Eisel) und Cello (Daniel Senft)

streichen sanft über die Saiten wie der Barista, der die Milch in den Cappuccino gießt, während Flöte (Mihail Ghibescu) und Oboe/Gesang (Larissa Niederquell) ihren Klang wie aufsteigenden Dampf durch die Luft wirbeln lassen.

Das Klavier (Rainer Böttcher) klingt wie die Löffel, die den Zucker in den Kaffee rühren, und der Kontrabass (Denes Sipos) erinnert an das Befüllen der Kaffeemühle mit köstlichen Bohnen.

Eintrittskarten sind ab sofort im Touristik-Service im Bürgerhaus (Tel.: 05691/801240) erhältlich. red



Kaffeestunde mit dem Waldeckischen Salonorchester. FOTO: ELMAR SCHULTEN

FOTO: ELMAR SCHULTEN

## 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



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



Hier online blättern:

- ➔ Smarte Wohnlösungen
- ➔ Traumküchen zum Genießen
- ➔ Schlafkomfort zum Wohlfühlen

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

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