

FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

SCANNEN
ONLINE TERMIN BUCHEN

QR CODE

alessandro
SCHMIDT
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. 17

25. April 2026

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

2 TAGE Weinerlebnis an der Nahe & Mainz entdecken

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

*Schnellbucherpreis

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

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 & bezaubernde Schifffahrt rund um die Müggelberge, Reiseleitung Potsdam & Park Sanssouci

*Schnellbucherpreis p. P. im DZ

SÄLZER REISEN

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

Kuhnt*
Blumen und mehr

Beet- & Balkonblume des Jahres
- aus eigener Anzucht -
bei uns erhältlich

Joker

- pflegeleicht
- durchblühend
- hitzetolerant

Blumenladen:
Gernshäuserweg 1 | Am Friedhof/FKB
Tel.: 06451 9491

Gärtnerei:
Sachsenberger Straße 1a
Am Tierheim/Schreufa
Tel.: 06451 71259

Geführte Touren mit dem Rad

Ederbergland-Touristik bietet Ausflüge für Einheimische und Gäste

Frankenberg – Geführte Radtouren rund um Frankenberg bietet die Ederbergland-Touristik für Einheimische und Gäste an. Sanfte Hügel, weitläufige Landschaften sowie gut ausgebaut Rad- und Feldwege machen das Ederbergland zu einem attraktiven Ziel für Radbegeisterte, schreibt die Ederbergland-Touristik in einer Pressemitteilung.

Die Touren sind überwiegend für E-Bikes konzipiert. Ob entlang idyllischer Flusstäler, durch schattige Wälder oder über aussichtsreiche Höhenzüge: Jede Strecke verbindet Bewegung mit Naturerlebnis. Ortskundige Bike-Scouts sorgen für eine sichere Navigation. Die Touren finden ab mindestens fünf Gästen statt. Teilnehmer sollten ein Tourenrad oder E-Bike mitbringen; bei Bedarf hilft die Ederbergland-Touristik bei der Organisation eines Leihfahrrads. Folgende Touren stehen bereits fest:

Sonntag, 10. Mai, 12 Uhr: Muttertagstour zur Alten Mühle Dalwigksth. Abwechslungsreiche Tour durch das Orketal mit Einkehr in der Alten Mühle Dalwigksth.

Pfingstmontag, 25. Mai, 13.15 Uhr: Tour zum Deutschen Mühlentag. Historische Spurensuche zu ehemaligen Mühlenstandorten rund um Frankenberg.

Sonntag, 21. Juni, 13.15 Uhr: Hugenotten-Radtour. Auf den Spuren der Hugenotten von Fran-



Geführte Radtouren bietet nun die Ederbergland-Touristik an. Dieses Foto entstand bei Geismar. FOTO: EDERBERGLAND-TOURISTIK/NH

kenberg nach Louisendorf mit Einblicken in regionale Geschichte.

Sonntag, 12. Juli, 13.15 Uhr: Bergbau-Radtour. Entdeckungstour durch Erdgeschichte und historische Bergbaugebiete rund um Geismar.

Sonntag, 16. August, 14 Uhr: Traumhaftes Orketal. Abwechslungsreiche Tour durch das Orketal und Nuhnetal mit beeindruckenden Naturerlebnissen. Die Touren kosten 15 Euro pro Person. Weitere Informationen gibt es unter **ederbergland-touristik.de**. **Anmeldungen** werden bis je-

weils zwei Werktagen vor Tourbeginn erbeten unter: Ederbergland Touristik, Untermarkt 12, 35066 Frankenberg, Tel. 0 64 51/ 71 76 72, E-Mail: info@ederbergland-touristik.de. Neben den festen Terminen bietet die Ederbergland-Touristik auch individuell geplante Touren für Gruppen an. nh/off

ENGELBACH
IMMOBILIEN

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

Hochzeitsmode
für Männer

natürlich bei
EUNOVA
Südwall 1a • Medebach
☎ 0 29 82 / 736

www.eunova-medebach.de

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

Bevor Sie Ihr Gold verkaufen, vergleichen Sie uns!

GOLD ANKAUF BÖRSE

Ankauf und Verkauf beim Testsieger!

Altgold - Zahngold - Gold - Silber
Platin - Palladium - Münzen
Barren - Schmuck - Diamanten
D-Mark - Luxusuhren - Bernstein
Zinn - u. v. m.

Garantiert bis zu **10%**
mehr als das höchste
Angebot eines
Mitbewerbers.
Wir zahlen für Feingold
bis zu 129,30 €/g.

www.goldankauf-boerse.de

Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel
Mo. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 15.00 Uhr

☎ 0561 93711200

D A M E N

GUESS JEANS® 1/2-Arm Blusen	59.99	39.99
ELBSAND T-Shirts	34.99	24.99
ARMEDANGELS Röcke	99.99	59.99
Marc O'Polo DENIM Kleider	129.99	64.99

Maistadffest

Angebote
in allen
Abteilungen!

Sonntag
verkaufsoffen

Angebote gelten
am
02. & 03.05. 2026



EITZENHÖFER

Bahnhofstraße 17-19 | 35066 Frankenberg
Über 180 eigene Parkplätze direkt am Haus



Öffnungszeiten:
SA: 09.30-18.00 Uhr | SO: 12.00-18.00 UHR



Fleckenbühler Hofkonzerte: Die Palette reicht vom kleinen Duo bis zum klangvoll erweiterten Ensemble.

FOTO: HOF FLECKENBÜHL/NH

Fleckenbühler Hofkonzerte in Schönstadt

Kammermusik in besonderer Umgebung – Einnahmen dienen sozialen Zwecken

Schönstadt – Kammermusik in besonderer Umgebung: Mit einer neuen Konzertreihe öffnet Hof Fleckenbühl seine historische Festscheune künftig regelmäßig für hochkarätige Musiker aus der internationalen Klassikszene. Die Fleckenbühler Hofkonzerte sollen Kammermusik auf höchstem Niveau in die Region bringen – und zugleich ein neues kulturelles Angebot auf dem Land schaffen.

Die historische Scheune auf Hof Fleckenbühl bietet nicht

nur eine besondere Atmosphäre, sondern auch eine für Kammermusik einwandfreie Akustik, heißt es in einer Mitteilung. Der Fokus der Reihe liegt bewusst auf Kammermusikensembles vom Duo bis zum Oktett mit Violine, Viola, Cello, Kontrabass und Klavier. Erwartet werden international gefragte Ensembles und Solisten. „Wir möchten zeigen, dass herausragende Kammermusik nicht nur in großen Städten stattfinden muss“, erklären die Organisatoren. Ziel sei es, einen

Fleckenbühler Hofkonzerte

20. und 21. Juni: Kammermusikwochenende – Mandelring Quartett & Freunde – **26. September:** Dominik Wagner und Lauma Skride – **13. und 14. November:** Kammermusik kompakt – Quartett Danel & Aris Quartett – **Service:** Dauer aller Konzerte jeweils 19 bis 21 Uhr (inklusive Pause) auf Hof Fleckenbühl in Cölbe-Schönstadt. Tickets ab 29 Euro, Information: Niklas Rasch, Tel. 069/677354-134 oder n.rasch@diefleckenbuehler.de. nh

Ort zu schaffen, an dem Musikliebhaber aus der Region außergewöhnliche Konzerte in persönlicher Atmosphäre erleben

Konzerten unterstützen die Arbeit der Fleckenbühler. Die Lebensgemeinschaft begleitet Menschen auf ihrem Weg in ein drogenfreies und selbstbestimmtes Leben.

Tickets

Die Fleckenbühler Hofkonzerte werden gefördert vom Verein zur Förderung der klassischen Musik in Mittelhessen.

Tickets gibt es unter diefleckenbuehler.de/hofkonzerte. nh/off

25 Unternehmen stellen sich vor

Frankenberg – Die Ortenbergschule Frankenberg lädt für Dienstag, 28. April, wieder zu einem Tag der Berufsorientierung ein, wie die Schule in einer Mitteilung ankündigt. Von 15 bis 17 Uhr dreht sich in der Aula der Schule alles um den Start ins Berufsleben. 25 Ausbildungsbetriebe und Institutionen aus der Region stellen sich vor und stehen für Fragen bereit.

Erlös geht in Abschlussfahrt

Eingeladen sind alle Vorabgangsklassen der Ortenbergschule und ihre Eltern sowie Schülerinnen und Schüler der Abschlussklassen, die noch einen Ausbildungsplatz suchen. Außerdem sind interessierte Klassen der Edertalschule, Burgwaldschule und der Friedrich-Trost-Schule mit ihren Lehrkräften eingeladen. Der Jahrgang 7 der Ortenbergschule verkauft Getränke und Snacks, der Erlös kommt der eigenen Abschlussfahrt zugute.

Folgende Betriebe und Institutionen sind dabei: Thonet, Finger-Haus, Viessmann, Ante, Hettich, Ewikon, Günther Heißkanaltechnik, Hollingsworth & Vose Hatzfeld, Huthwelker Dachbau, Witosa, Balzer, Borbet, Kahl & Schlichterle, Hoppe, Alfons Brass Expedition, Hotel Die Sonne, Kreishandwerkerschaft Friseurberuf, Asklepios Bildungszentrum, Krankenhaus Frankenberg, Alloheim Seniorenzentrum Ederbergland, EGF, Berufsförderungswerk des Handwerks, Lehrbauhof Frankenberg, Hans-Viessmann-Schule, Agentur für Arbeit, Wirtschaftsförderung Medebach.

Auch umliegende Schulen eingeladen

„Der Tag der Berufsorientierung ist ein Alleinstellungsmerkmal der Ortenbergschule und wir laden herzlich neben unserer eigenen Schülerschaft und deren Eltern auch die Eltern und Schülerinnen und Schüler der umliegenden Schulen ein“, sagt Jörg Battefeld, Koordinator für Berufsorientierung an der Ortenbergschule. nh/jbe

Heimatchrichten

Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

Samstag, 02.05.

für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

Montag, 27.04., 18 Uhr

HEIMAT NACHRICHTEN

Anmeldung zum Höfeflohmarkt in Dodenau

Flohmarkt findet am 30. Mai statt

Dodenau – Ein Höfe-Flohmarkt findet am Samstag, 30. Mai, von 10 bis 16 Uhr in Dodenau statt. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Die Anwohner laden alle ein, zum Stöbern auf die Höfe oder in die Vorgärten zu kommen. Die Auswahl an gebrauchten Gegenständen reiche von Kleidung, Spielzeug und Haustierartikeln über Möbel und Haushaltsgegenstände hin zu Heimwerkerbedarf, Handwerkszeug und Gartengeräten.

Teilnehmende Stände sind im ganzen Ort zu finden und werden mit bunten Luftballons gekennzeichnet. Außerdem wird ein Standplan herausgegeben, sobald die Anmeldung abge-



Hier ist Stöbern angesagt: Auf dem Höfeflohmarkt in Dodenau. FOTO: STUDIOGRANDQUEST/SMARTERPIX

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 Aufladetechnik (CO₂-Patrone) – Made in Germany

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

schlossen ist. Die örtlichen Gastronomen wollen ihre Türen an dem Tag durchgehend öffnen und für die Verpflegung mit Speisen und Getränken sorgen. Auch die Tiere im Wildgehege können an diesem Tag besucht werden. Interessierte, die einen Standplatz anmelden möch-

ten, können sich noch bis zum 30. April melden. Der Verkauf erfolgt ausschließlich durch Privatpersonen.

Informationen und Anmeldung bei Jasmin Hogen-Thielemann, Tel. 0152/53372901, oder bei Petra Sassar, Tel. 0171/2034987. nh/off

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller

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

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.: 06451/723313
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.



Freuen sich auf die Frühlingschau im Einkaufszentrum Battenfeld: (von links) Volker Seipp, Tanja Schiemann, Claudia-Zissel-Blank und Uwe Henkel. FOTO: GERHARD MEISER

Vlies und Co. helfen Pflanzen bei Kälte

Tagsüber sonnig, nachts zum Teil eiskalt. Wer auf dem Balkon oder im Garten bereits fleißig gepflanzt hat, bangt jetzt vielleicht, ob die Pflanzen bei nächtlichem Frost Schaden nehmen. Manche Pflanzen vertragen leichte Nachtfröste. Kritisch wird es aber vor allem, wenn Pflanzen nach milden Tagen bereits ausgetrieben haben oder in Blüte stehen. Gefährdet sind dann unter anderem früh blühende Ziergehölze (etwa Forsythien oder Magnolien) und viele Obstgehölze – besonders in der Blüte. Auch wärmeliebende Gemüsepflanzen wie Tomaten, Gurken, Bohnen und Zucchini sowie einige Kräuter – etwa Basilikum – reagieren auf Frost empfindlich.

Vorbeugen lässt sich, indem man Topf- und Kübelpflanzen vor kalten Nächten in frostfreie Räume bringt. Alternativ stellt man sie an einen geschützten Platz. Etwa dicht an die Hauswand, möglichst wind- und regengeschützt.

Für kalte Nächte ist außerdem Gartenvlies hilfreich: Das leichte, wasser- und luftdurchlässige Material kann über Kübelpflanzen gelegt oder über Beete gespannt werden. dpa



in Winterberg an zwei Standorten ansässig

%outlet

26. April Verkaufsoffener Sonntag bei Bessmann in Winterberg 11 - 17 Uhr

Poststrasse :
 Mode für die ganze Familie

Neue Mitte :
 Sport & Marken

Besondere Aktionen an unseren beiden Standorten nur am Sonntag: **Bratwurst für 2,- Euro**

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

Trends, Ideen, Angebote

Frühlingschau am 26. April im Einkaufszentrum Battenfeld

Battenfeld – Der Frühling hält Einzug – und das Einkaufszentrum Battenfeld lädt zur Frühlingschau ein. Am Sonntag, 26. April, öffnen die teilnehmenden Geschäfte von 11 bis 17 Uhr ihre Türen und präsentieren Trends, Ideen und Angebote. „Die Frühlingschau bietet für die Besucher die ideale Gelegenheit zu einem entspannten Bummel und persönlichen Gesprächen“, laden die Mitglieder des Gewerbevereins Battenfeld zu einem abwechslungsreichen Sonntag für die ganze Familie ein. „Freuen Sie sich auf inspirierende Einblicke in die aktuellen Frühjahrs- und Sommerkollektionen, neue Wohnideen sowie spannende Angebote aus den Fachgeschäften. Ob Mode, Reisen, Wohnen oder Sport – für jeden ist etwas dabei“, heißt es von den Veranstaltern.

Auch kulinarisch hat der Tag einiges zu bieten: Die Schmitt-Gastronomie bietet unter anderem Pfannengryos, Schnitzelbrötchen und asiatische Nudeln an. Für den schnellen Hunger gibt es Bratwurst und Currywurst. Die Bäckerei Eckhardt lädt in ihren Genussraum ein – mit Waffeln und Eis aus der Eismanufaktur Martini aus Frankenberg. Ergänzt wird das Angebot durch Cocktails, Bauernhofeis und regionale Spezialitäten aus dem Hofladen.

Ein abwechslungsreiches Programm sorgt zudem für Unterhaltung: Es gibt Tänze der Trachtengruppe Wollmar, musikalische Unterhaltung durch das Jugendorchester des Musikzugs Battenberg, Auftritte einer Line-Dance-Gruppe, Kinderschminken und Kinderkarussell.

Das TUI-Travel-Star-Reisebüro von Claudia Zissel-Blank informiert über Reiseangebote und Gruppenreisen. Bei Tandeco erwarten die Besucher Modekollektionen für Frühling und

Sommer sowie Schmuck-trends. „Schiemann Küche und Wohnen“ präsentiert Küchen, Essgruppen und Polstermöbel. Henkel Heimdecor zeigt Vinyl-Designböden in Dielen- und Fischgrätoptik, Digitaldrucke und Markisen.

Bei Sport-Seipp finden Besucher die aktuellen Frühjahrs- und Sommerkollektionen so-

wie Modelle zur Fußball-Weltmeisterschaft 2026.

„Wir laden die Besucher dazu ein, die Vielfalt unserer lokalen Geschäfte zu entdecken“, versprechen die Veranstalter. „Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen entspannten, erlebnisreichen Sonntag im Einkaufszentrum Battenfeld“, sagen Tanja Schiemann, Claudia

Zissel-Blank, Uwe Henkel und Volker Seipp vom Gewerbeverein des Einkaufszentrums. mjk



Tag des deutschen Fertigbaus

am 26. April 2026 von 10:00 - 17:00 Uhr
Austraße 45 in Frankenberg/Eder

- Ideenwelt auf 2.000 m²
- Werksführungen
- Musterhäuser JUNO, MEDLEY 3.0, SENTO und unser neuer Bungalow NIVO in der Ausbaustufe »technikfertig«
- Fachvorträge & Expertenrunden
- Hausbaumesse mit Partnerunternehmen
- Bauherren-Erfahrungen aus erster Hand
- FingerLoft mit hochwertigen Möbeln & Accessoires
- Kinderprogramm

Jetzt anmelden:
www.fingerhaus.de/anmeldung



Sie möchten bei FingerHaus arbeiten?
Informieren Sie sich an unserem Arbeitgeberstand!




NEUES MUSTERHAUS »NIVO«



Eröffnung des Neubaus für die Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina

Tag der offenen Tür am Freitag, 8. Mai, ab 14 Uhr

Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina
Landgraf-Philipp-Platz 3, 35114 Haina (Kloster), Tel. 06456 - 910

Programm

- | | |
|--|---|
| → Geführte Rundgänge durch den Neubau mit Besichtigung von Stationen | → Geländeführungen um 15 und 16.30 Uhr |
| → Einblicke in die Arbeit verschiedener Berufsgruppen in der Psychiatrie | → Tiergestützte Intervention |
| → Informationen über Therapieangebote | → Ausbildung und Arbeiten bei Vitos Haina |
| → Gärtnerei der Vitos Klinik für forensische Psychiatrie Haina | → Zum Mitmachen: Bewegungstherapie |
| → Impulsvorträge zu Themen rund um die Psychiatrie | |



Weitere Infos zum Programm.



Haina

Ein Unternehmen des **LWVHessen**

„Wir gehen mit Vollgas ran“

900 Jahre Dorfitter – Vorbereitungen für großes Jubiläumsfest vom 4. bis 7. Juni

Dorfitter – Ein volles Programm zum Jubiläum: Vor 900 Jahren wurde Dorfitter erstmals urkundlich erwähnt. Mit viel Engagement ereiten sich seine Bewohner auf das Jubiläum vor, das sie vom 4. bis 7. Juni unter dem Motto „Wir feiern Geschichte und Gemeinschaft“ groß begehen wollen.

Um das Jubiläumsfest zu stemmen, hat sich im Vorfeld eigens der Verein „900 Jahre Dorfitter“ gegründet. Vorsitzender ist Ortsvorsteher Axel Bock, sein Stellvertreter Max Fischaupt. Unter der Ägide des Vereins haben sich Arbeitsgruppen gebildet; was zu dem viertägigen Fest alles geboten wird, stellten sie dem Dorf im Bürgerhaus Alte Schule vor. Viele Itteraner waren gekommen und spendeten Applaus für die bereits erfolgten Vorarbeiten – sie reichen unter anderem von Infrastruktur und Hygiene über Verkehrs- und Sicherheitskonzepte bis hin zu Technik und Standplanung.

Eingeläutet wird das Jubiläumsfest mit einer Sternwanderung an Fronleichnam, 4. Juni, erklärte Ortsvorsteher Axel Bock. Ab 13 Uhr werden die Gäste in der Festhalle empfangen, für die die Halle der Familie Klaus herausgeputzt wird. Der Musikverein Löhlbach begleitet den zünftigen Nachmittag musikalisch.

Ebenfalls in der Festhalle findet am Freitag, 5. Juni, um 18 Uhr der Kommers statt. Ab 21 Uhr spielt DJ Manuel Möhring zur „Party am Itterstrand“ auf – der Strand wird eigens mit Sand gezaubert.

Die Festmeile wird am Samstag und Sonntag, 6. und 7. Juni, für viel Abwechslung und Un-



Gemeinschaftlich engagiert: Der Festausschuss „900 Jahre Dorfitter“ hat das Programm für das Jubiläumsfest Anfang Juni vorgestellt – jetzt geht es in die finale Arbeit.
FOTO: MARIANNE DÄMMER

terhaltung sorgen. „Sie führt vom Hof der Familie Ueberhorst über die Kirchstraße und den Dorfplatz bis zu den Höfen der Familien Bechmann und Hartung“, erklärte Axel Bock. Eröffnet wird sie am Samstag, 6. Juni, um 10 Uhr.

Bis 18 Uhr präsentiert sich Dorfitter dort in seiner ganzen Bandbreite – mit Gesang und Tanz auf Aktionsbühnen, mit einem lebendigen Museum und historischen Gewerken,

mit mobilen Gruppen, die für Unterhaltung sorgen, sowie mit einer großen Auswahl an regionalen Ausstellern und kulinarischen Angeboten.

Auf der Meile wird auch eine bunte Handwerkervielfalt gezeigt, vom Schmiede- über das Weberhandwerk bis zur Floristik. An beiden Tagen wird zudem für ein abwechslungsreiches Kinderprogramm gesorgt. An den Verpflegungsstationen werden die Itteraner gut von

den umliegenden Dörfern unterstützt, so Max Fischaupt.

Kaffee und Kuchen werden von der Ittertaler Dorfliebe, dem ehemaligen Landfrauenverein, im Scheunen-Café angeboten, das sich auf dem Hof von Helmut Hochbein befindet. Am Samstag schließt sich ab 20 Uhr ein Tanzabend in der Festhalle an: Livemusik bietet die bekannte Partyband „The Tequila“.

Am Sonntag ist die Festmeile

mit Flohmarkt von 12 bis 18 Uhr geöffnet; bereits um 10 Uhr findet ein Festgottesdienst statt, im Anschluss daran wird zum Frühschoppen geladen. Ein Scheunenflohmarkt ist am Festsonntag von 11 bis 16 Uhr geöffnet.

In Arbeit sind auch eine Festschrift und ein Heimatbuch. „Das Buch umfasst derzeit 260 Seiten“, erklärte Frank Hartung. Zum Fest sollen Geschichtsplakate entlang der

Festmeile über verschiedene Ereignisse informieren, außerdem ist eine große Fotoausstellung geplant.

Banner mit Logo prangen bereits an den Ein- und Ausfahrten Dorfitters, mit einheitlichen T-Shirts wollen sich die Itteraner ebenfalls gemeinschaftlich präsentieren. „Wir gehen mit Vollgas ran“, rief Ortsvorsteher Axel Bock – und erhielt viel Zustimmung.

MARIANNE DÄMMER

Bewusst sicher gestalten

Zäune und Licht machen es Einbrechern schwer

Einen Anstieg der Fallzahlen bei Einbrüchen in Häuser und Wohnungen: Den verzeichnet die Polizeiliche Kriminalstatistik (PKS) für das Jahr 2025. Bundesweit wurden 82.920 Fälle wurden erfasst, einschließlich der Einbruchversuche - und damit laut Bundeskriminalamt 4.484 Fälle mehr als im Vorjahr.

Die gute Nachricht dennoch: Nicht alle Einbruchversuche gelingen. Und wie „einladend“ Ihr Grundstück für Einbrecher ist, können Sie der Initiative K-Einbruch zufolge auch durch bewusste Gestaltung beeinflussen.

Die Initiative von Polizei und Wirtschaft rät etwa dazu, den Vorgarten einzuzäunen. Denn: „Eine Einfriedung bildet eine erste Barriere“, heißt es auf deren Webseite. Natürlich sollte man die Umzäunung dann auch entsprechend nutzen, indem man Gartentüren und Hof-tore wirklich abschließt. Und zwar auch dann, wenn man zu Hause ist.

Laut K-Einbruch sinnvoll: ein selbst schließendes Gartentor mit beidseitig feststehendem Türkopf und elektrischem Türöffner. Mit einer Sprechanlage an der Gartentür, kann man überprüfen, wer zu Besuch kommt. Auch die Kombination mit einer Videokamera kann dafür sinnvoll sein.

Weg mit dem Baum?

Hilfestellung will man den Einbrechern natürlich nicht auch noch geben – keine Kletterhilfen etwa, mit denen sie leichter aufs Grundstück gelangen können oder gar ins Haus. Als solche eignen sich beispielsweise Mülltonnen, Gartenmöbel und Leitern. Sie sollte man K-Einbruch zufolge besser wegsperren. Aber auch Rankgerüste und Bäume, die nah am Haus stehen, können von Einbrechern genutzt werden. Hier kann es sinnvoll sein, über eine Entfernung nachzudenken.

Hecken und Sträucher, die dicht am Haus gepflanzt werden, sind ebenfalls keine gute Idee im Sinne des Einbruchschutzes. Sie bieten schließlich nicht nur Ihnen und Ihrem Haus Sichtschutz, sondern



Wie „einladend“ Ihr Grundstück für Einbrecher ist, können Sie durch eine bewusste Gestaltung beeinflussen.
FOTO: DANIEL MAURER/DPA

auch Einbrechern. K-Einbruch rät deshalb, dichte Bepflanzung direkt am Haus zu vermeiden, besonders an Stellen, die verhältnismäßig leicht zugäng-

lich für Einbrecher sein könnten. Ein Beispiel: Fenster und Co. Sind die offen oder gekippt, bieten sie Einbrechern ohnehin günstige Gelegenheiten.

Schließen Sie sie deshalb immer, wenn Sie Haus oder Wohnung verlassen.

Möchten Sie im Erdgeschoss oder am Zugang zum Balkon

im Sommer auch nachts lüften, wenn Sie schlafen, empfehlen die Verbraucherzentralen Fenster mit sogenannten Parallelabstell-Beschlägen. Der Fensterflügel wird hier nicht gekippt, sondern parallel zum Rahmen verschoben. Durch einen umlaufenden Luftspalt kann dann Frischluft zuströmen. Alle Fensterbeschläge sollten demnach mindestens die einbruchhemmende Widerstandsklasse RC2 haben.

Augen auf bei der Garagenplanung

Auch Verbindungstüren von der Garage ins Wohnhaus sind bei Einbrechern gergesehen. Bei einem Neubau sollten Sie K-Einbruch zufolge prüfen, ob Sie eine Tür zwischen Garage und Wohnhaus unbedingt brauchen. Hat man bereits eine solche – und am besten nicht nur dann –, sollte man auf ein geprüft einbruchhemmendes Garagentor achten. Eine Liste mit entsprechenden Herstellern kann man über die entsprechende Webseite der Initiative suchen (www.k-einbruch.de/herstellersuche).

Immer sinnvoll außerdem: Zugangswege zum Haus gut beleuchten. Am besten wird das Licht durch einen automatischen Bewegungsmelder geschaltet.
dpa

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

Matthias Fichtner
Orthopädienschuhtechnik

Hof Lauterbach 8 • Vöhl
Termine nach Vereinbarung
☎ 0 56 35 - 99 10 38

Rot-gelber Kult

Es geht um die Currywurst! Zwischen Kult und scharfen Trends

Sie brutzelt, sie duftet und sie macht satt – die Currywurst landet millionenfach in Kantinen und Imbissen und auf dem Teller oder in der Pappschale. Heiß geliebt wird sie vor allem in Berlin und im Ruhrgebiet. Dort ist sie kollektive Esskultur und regionale Identität. Glücklicherweise ist der, der ums Eck einen guten Imbiss hat, denn Currywurst ist oft Ehrensache. Geschmackssache ist sie sowieso. Doch wie mag der Berliner seine Wurst? Wie wird sie im Pott gegessen? Und was macht eine selbstgemachte Soße zu einer imbisswürdigen Soße?

Berlin oder Ruhrgebiet: Jeder nach seiner Façon

„Mein Großvater Max Konnopke machte Currywurst, meine Mutter machte Currywurst und ich mache Currywurst“, so stellt sich Mario Ziervogel, Berliner Imbissbetreiber in dritter Generation, vor. „Konnopke's Imbiss“ ist Ost-Berliner Currywurst Geschichte. Ziervogel, der mit „Ziervogel's Kult-Curry“ eigene Wege geht, weiß, wie die Berliner ihre Currywurst mögen: typischerweise ohne Darm, weich, hell und eher mild im Geschmack.

Dazu eine fruchtig-süß würzige Soße mit feiner Konsistenz und reichlich Currypulver obendrauf. Als Beilage laufen Pommes der klassischen Berliner Schrippe den Rang ab. Außerdem mögen es die Gäste heute schärfer, so Ziervogel. Chili-Soßen als Ergänzung sind fast überall erhältlich.

Im Ruhrgebiet hingegen bevorzugt man die Bratwurst mit Darm: gebräunt vom Grill, knackig und bissfest. Dazu eine dickere, meist dunkle und würzige Soße. Was handfest ist und nach Maloche klingt, hat im Pott Kultstatus. Mit Pommes rot-weiß wird eine Manta-Platte draus.

Currysoße wie vom Lieblingsimbiss

Für viele Fans entscheidet die Soße über den Geschmack der Currywurst. Wichtig sei vor allem die Balance zwischen Süße, Säure und Schärfe, sagt Anja Würfl, die den YouTube-Kanal „Die Frau am Grill“ betreibt und auf ihrem gleichnamigen Blog eine ganze Rezeptsammlung rund um die Currywurst



Erfunden in Berlin oder im Ruhrpott? Egal. Hauptsache, die Currywurst schmeckt.

FOTO: JENS KALAENE/DPA

bietet. Natürlich kennt sie ein Soßen-Rezept, dass wie vom Lieblingsimbiss schmeckt:

- 1 Für ihre Currysoße zunächst zwei Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und vier Knoblauchzehen fein hacken.
- 2 Etwas Sonnenblumen- oder Rapsöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. Zwei Esslöffel Tomatenmark dazugeben und leicht anrösten.
- 3 Mit 500 ml Cola ablöschen. Danach mit 500 ml passierten Tomaten und 500 ml Tomatenketchup aufgießen. Mit jeweils vier Esslöffeln Worcestersauce und Gewürzessig würzen. Abschließend zwei Esslöffel Currypulver in die Soße einrühren.
- 4 Die Soße aufkochen lassen und anschließend gut pürieren.
- 5 Zum Schluss so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entscheidend sei das lange Einkochen. „Das kann ein bis zwei Stunden dauern“, sagt Würfl. Erst dadurch entwickle die Soße die typische, karamellige Note, die viele von ihrem Lieb-

lingsimbiss kennen.

Würfls Tipp: am Schluss einen Stich Butter zufügen, so wird die Soße seidig-glänzend.

Eine gute Wurst als Grundlage

Ob nun die Soße oder die Wurst wichtiger ist, darüber lässt sich streiten. Fakt ist, die beste Soße ist nichts ohne eine gute Wurst. „Bei uns enthält die Currywurst weniger Gewürze als die Bratwurst. Sie ist neutraler im Geschmack“, sagt Ziervogel. In den meisten Imbissen ist es jedoch die gleiche Wurstsorte, meist eine vorgegarte, feine Brühwurst.

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Wurst-Geschmäcker geändert. „Bockwurst war früher der Hit. Heute will sie keiner mehr“, so Ziervogel. Dafür hat er sein Angebot um fleischlose Alternativen erweitert. „Ich will ja nicht, dass jemand hungrig daneben sitzt“, so Ziervogel.

Mag die Wurst geschmacklich nicht rausstechen, trotzdem zahlt sich Qualität vom Metzger aus. Eine Wurst mit hohem Fleischanteil und kurzer Zutatenliste, die fest, aber nicht gummiartig ist, eignet sich gut. Ob mit Darm oder ohne, ist üb-

rigens keine Frage der Qualität, sondern nur der Textur.

Kreative Varianten - Currywurst-Festival

Mag die Currywurst in Berlin und dem Ruhrgebiet ein kulinarisches Kulturgut sein, wird in anderen Regionen erfolgreich mit ihr experimentiert. In Neuwied etwa findet jedes Jahr das Festival der Currywurst statt. Mehr als 30 Anbieter prä-

sentieren dort ihre unterschiedlichen Interpretationen des Klassikers. „Die Vielfalt überrascht uns immer wieder“, sagt Oberbürgermeister Jan Einig. Viele Kombinationen klingen zunächst ungewöhnlich, seien am Ende aber sehr beliebt.

Als fast noch klassisch dürfen Currywurst mit Jack-Daniels-Soße, Trüffelbratwurst und grobe Wildbratwurst aus Hirsch und Reh mit einer Cur-

ry-Pflaumen-Zimt-Soße durchgehen. Schon experimenteller sind Currywurst aus Lachs, schwäbische Maultaschen gefüllt mit Currywurst, vegane Currywurst Carbonara-Style oder der Currywurst-Burger. Ganz mutige Besucher durften Ahoi-Currywurst mit Brausepulver-Topping oder Bubblegum-Currywurst, eine Wurst mit schaumig-cremiger, blauer Soße, genießen.

Ein Stück deutsche Imbisskultur

Ist bei der Currywurst also alles erlaubt? „Blattgold oder Trüffel? Das sind Modeerscheinungen, die sind schnell wieder weg“, sagt Ziervogel. Für ihn, wie für Millionen andere Fans der Currywurst, liegt deren Stärke im vertrauten Geschmack. Manta-Platte, Schimanski-Teller oder von Herbert Grönemeyer besungen - die Currywurst ist längst Teil der Popkultur. Und poppt gerade in den sozialen Medien als Bestandteil des Taxiteilers wieder auf. Das nicht nur Taxifahrer sattmachende Gericht hat es in sich: Es besteht aus Gyros, Zaziki, Pommes und Currywurst.

Ob die Currywurst in Berlin, Hamburg oder Duisburg erfunden wurde, wird leidenschaftlich diskutiert. Die Antwort mag im gelben Pulverdunst der Geschichte liegen, doch dass es die Currywurst gibt, ist ein Glücksfall. Bleibt nur noch zu klären, ob eine oder „zwei Currywurst“. Entscheidet der Appetit, lautet die Antwort meist: „Doppel-Currywurst.“ tmn

Jetzt bei Neusehland: Hörgerät zum Vorteilspreis!

Phonak Terra+ RIC R

Eigenanteil* statt 389 €

149 €

Privatpreis 869 € statt 1109 €

- Hochwertiger Klang
- Besseres Sprachverstehen im Alltag
- Mehr Komfort beim Telefonieren - direkt über Ihre Hörgeräte
- Reduzierung von Störgeräuschen
- Wiederaufladbar für den ganzen Tag

neusehland 
neu sehen. neu hören.

* Eigenanteil mit Rezept der gesetzlichen Krankenkasse, inkl. gesetzlicher Zuzahlung. Preis pro Hörgerät. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionsangeboten. Angebot gültig bis zum 30.05.2026. Wir behalten uns vor, die Aktion zu verlängern.

Über 45-mal in und um Hessen.

 neusehland.de

Eine Information der Neusehland Hartmann GmbH & Co. KG, Schöne Aussicht 5, 35396 Gießen



Die beste Currysoße der Welt ist nichts ohne eine gute Wurst. Die sollte schön fest sein, aber nicht gummiartig. FOTO: THOMAS FREY/DPA



Angebote gültig vom 27.04. – 02.05.2026
Jede Woche erfrischende Angebote!

Bitburger Bier
diverse Sorten, „Stubbi“,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,51 €

Aktion!
Beim Kauf
von 2 Kästen
+ WM-Spielplan
GRATIS!

-33%
9,99

CDU fällt eigene Taktik auf die Füße

„Zählgemeinschaft“: Freie Wähler, SPD, FDP, Bürgerliste und Linke

Korbach – Fünf politische Kräfte im Korbacher Stadtparlament haben nach der Kommunalwahl eine Zählgemeinschaft gebildet. Freie Wähler, SPD, FDP, Korbacher Bürgerliste und die Einzelabgeordnete der Linken, Lilian Schildt, wollen damit die Besetzung von Ausschüssen und Ämtern in der neuen Stadtverordnetenversammlung gemeinsam regeln.



Ein anderer Wind soll im neuen Korbacher Parlament wehen. FOTO: DENNIS SCHMIDT

Das Bündnis ist kein Koalitionsvertrag. Ein gemeinsames Programm gibt es nicht, jede Fraktion behält ihre politische Eigenständigkeit. Was die Partner verbindet: Sie wollen zu den „Korbacher Verhältnissen“ zurückkehren – einer Tradition sachorientierten Politikmachens, bei der gute Ideen zählen, nicht Parteibücher. So heißt es in einer aktuellen Pressemitteilung der fünf Akteure.

Der Anstoß für den Zusammenschluss gab die vergangene Wahlperiode. Besonders nach der Bürgermeisterwahl, bei der die CDU noch Stefan Kieweg unterstützt hatte, zerbrach die Zusammenarbeit mit ihr. Als die Christdemokraten dann noch den städtischen Haushalt pauschal ablehnten, fehlten eigene Gegenvorschläge – und das Vertrauen erodierte weiter.

Die CDU forderte Stadtpolizei, die von Anfang an nicht finanzierbar war, belasteten das Klima zusätzlich. Das habe das Vertrauen zerstört, heißt es in der Erklärung.

Bündnis 90/Die Grünen gehören nicht zur neu gebildeten Zählgemeinschaft. Deren fünf Fraktionen sichern aber zu, dass die Grünen bei der Gremienverteilung keinen Nachteil erleiden. Ihnen seien entsprechende personelle Angebote gemacht worden. Neu gewählt als Fraktionsvorsitzender bei den Grünen ist Dr. Peter Koswig. Er erklärt auf WLZ-Nachfrage, dass sich seine Fraktion „relativ neutral“ verhalten wolle.

Dieses müsse nun Stück für Stück wieder aufgebaut werden, sagt Kai Schumacher, Fraktionschef der Freien Wähler. „Uns hat geeint, dass wir von dieser Art enttäuscht waren.“ Das Bündnis hatte sich nach der Kommunalwahl im März erst lose durch verschiedene lockere Austausch geformt und dann institutionalisiert.

Die Grünen sind ein gebranntes Kind und werden in der kommenden Woche sehr genau schauen, dass die Posten in den städtischen Gremien, allen voran im Magistrat, auch aus ihren Reihen besetzt werden. Vor fünf Jahren hatte Bernd Kramer den Einzug in den Magistrat verfehlt, weil drei Stimmzettel ungültig waren. Hans-Jürgen Wüst (Korbacher Bürgerliste) war lachender Dritter und sicherte sich mit zwei Stimmen aus dem Plenum den Sitz in der Stadtregierung.

Eine Konsequenz für das Bündnis: Spitzenämter müssen sich die Fraktionen durch konstruktive Arbeit verdienen. Ämter gebe es nicht automatisch.

Die Tür für gute Vorschläge aus dem gesamten Stadtparlament bleibe offen, betonen die Partner der Zählgemeinschaft. Wer konstruktiv arbeite, werde Unterstützung finden – unabhängig von der Parteizugehörigkeit.

Derweil rumort es in der CDU momentan gewaltig. Der bisherige Fraktionschef und Herr der bisherigen Taktik Jannick Göbel war in einer Kampfabstimmung knapp intern nicht wiedergewählt worden. Stattdessen setzte sich Friedhelm Schmidt durch. Zwar ist er im Korbacher Parlament als Stadtverordneter ein Neuling, kennt aber als Ortsvorsteher von Mei-

DENNIS SCHMIDT

Zählgemeinschaft ist keine Koalition

Eine Zählgemeinschaft ist ein Zusammenschluss von Fraktionen oder einzelnen Stadtverordneten, die bei Abstimmungen ihre Stimmen bündeln. So können sie leichter Mehrheiten bilden oder Ausschüsse, Sitze und Rechte sichern. Sie ist keine feste Koalition und bedeutet nicht automatisch gemeinsame Politik in allen Fragen. Meist dient sie vor allem organisatorischen und taktischen Zwecken im Stadtparlament.

Bad Brückenaauer Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,50 €

-28%
5,99

Benediktiner Hell alkoholfrei
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
11 = 1,89 €

Neu im Sortiment!
-25%
14,99

Erdinger Brauhaus
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

-25%
14,99

Sinalco Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,75 €

-22%
8,99

Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

-20%
15,99

Corona Extra
Kasten = 20 x 0,355 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 2,25 €

ANGEBOT
15,99

Heineken Lager*
Original, 0,0%,
Kasten = 28 x 0,25 l,
zzgl. 3,74 € Pfand,
11 = 2,43 €

Neu im Sortiment! 0,0%
-23%
16,99

Kapuziner Weißbier
hell, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

Aktion! + 4er Pack GRATIS!
-24%
12,99

Beck's Pils
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,58 €

-28%
0,79

Bitburger Premium Pils Fassdose
5 l - Dose,
11 = 2,00 €

40-99
9,99

Waldecker Mineralwasser*
classic, naturell,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,48 €

-20%
3,99

Bad Brückenaauer Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,72 €

7-49
6,49

fritz-kola*
Original, Super Zero,
koffeinhaltig,
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
11 = 2,27 €

Neu im Sortiment! Super Zero
-28%
17,99

Coca-Cola
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 2,39 €

ANGEBOT
0,79

Monster Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,98 €

ANGEBOT
0,99

Heil Apfelwein*
Sauerpflanzler,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
11 = 2,40 €

9-99
9,49

erwyn Schorle, Spritz
diverse Sorten,
0,33 l - Flasche,
zzgl. 0,08 € Pfand,
11 = 2,70 €

ANGEBOT
0,89

Sturmius
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 0,90 €

Neu im Sortiment! Orange
8,99

Bembel with care
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 2,38 €

1-39
1,19

Freixenet Mederano
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 4,65 €

ANGEBOT
3,49

Aperol Aperitivo
0,7 l - Flasche,
11 = 15,70 €

-33%
1,99

Mai Geister Bowle
weinhaltiger Cocktail,
1 l - Flasche,
11 = 1,99 €

-33%
1,99

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

ntv DEUTSCHER APP-ÄHRD 2026
Gesamtsieger Getränkemärkte-Apps

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

2 x 1 Gutscheine für ein Wochenende in Amdorfs für 2 Personen

*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.
Alle Artikel und Zugaben solange der Vorrat reicht.

Heurich GmbH & Co. KG · Landwehr 20-26 · D-36100 Petersberg www.logo-getraenke.de

Wohlfühlkarton und Co.

Hilfe, ich muss packen: 5 clevere Tipps für den Umzug

Die Umzugskartons stapeln sich im Flur, die bislang unverpackten Dinge auch: Jetzt kann schon die Frage, ob Großmutter's Goldrandporzellan wirklich noch gebraucht wird, beinahe eine Beziehungskrise auslösen.

Keine Frage: Umzüge zerren schnell an den Nerven - und dazu noch am Geldbeutel. Wie geht es besser? Wann macht es Sinn, Profis zu engagieren? Und was machen sie anders als Laien? Fünf Experten-Tipps, damit Ihr nächster Umzug (fast) zum Spaziergang wird.

1. Den Umzug aufteilen

Es ist wohl eine der wichtigsten Fragen vor einem Umzug: Kann ich das alleine stemmen beziehungsweise mit Hilfe von Freunden und Familie?

Hat man mehr als den Inhalt eines kleinen WG-Zimmers umzuziehen und nicht zahlreiche freiwillige Helferlein parat, kann man schon mal über professionelle Hilfe nachdenken. „Das lohnt sich vor allem dann, wenn der Umzug aufwendig ist – etwa bei großen Haushalten, weiten Entfernungen, wenig Zeit oder wenn schwere oder empfindliche Möbel transportiert werden müssen“, sagt Andreas Eichinger, Vorstand des Bundesverbands Möbelpedition und Logistik (AMÖ).

Und dabei geht es längst nicht nur um Pianos, Tresore oder das teure Gemälde. Schon der Abbau von Großmutter's Schrankwand kann Privatpersonen Schweißperlen auf die Stirn treiben. „Man sollte sich immer fragen, was man transportiert und welchen Wert diese Gegenstände für mich haben“, so Eichinger.

Wer sparen will, kann den Umzug dann auch aufteilen: „Man kann beispielsweise die Umzugskartons selbst packen und transportieren, während sich die Profis um die Schrankwand kümmern“, so Eichinger.

2. Rechtzeitig ausmisten vor dem Umzug

Ein wichtiger Spartipp: vorab ausmisten. „Je weniger ich mit-



Gute Laune beim Umzug? Mit den richtigen Helfern kann sogar Kartonschleppen Spaß machen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

nehme, desto weniger Umzugskartons brauche ich. Die Kartons selbst kann man oft gebraucht und damit relativ günstig kaufen“, sagt Ordnungskoach Andrea Kranig („Aufgeräumt und Eingerichtet“).

Sie sieht einen Umzug als seltene Gelegenheit, den eigenen Besitz bewusst zu überprüfen - am besten mit großzügigem Vorlauf. „Man sollte lieber in kleinen Schritten und dafür stetig vorgehen“, sagt Kranig. „Die meisten Menschen fangen zu spät an und schmeißen am Ende nur noch alles in die Kisten.“

Statt den gesamten Hausstand einzupacken, empfiehlt sie sich bewusst zu fragen: Brauche ich den Gegenstand aktuell? Und mag ich ihn heute? „Die Frage ist nicht, ob ich ihn mal mochte oder mögen werde.“

Für die meisten Menschen sei es am einfachsten, einen Gegenstand in die Hand zu nehmen und auf das erste Gefühl zu hören, das kommt. Am leichtesten fiele das Ausmisten dann

auch meist in der Küche. „Weil am Rührbesen oft wenige Emotionen hängen“, sagt Kranig. „Auf gar keinen Fall sollte man mit Erinnerungsstücken anfangen.“

3. Kartons nach Schränken sortieren

Sind die ungeliebten Dekostücke und zu klein gewordenen Hosen erst mal aussortiert, geht es ans Packen. „Ich empfehle die Kartons nicht nur nach Zimmern zu sortieren, sondern so konkret wie möglich nach Schränken oder Orten, wo die Dinge wieder einsortiert werden sollen“, sagt Kranig. Es ergebe wenig Sinn, die Teller zu den Tassen zu packen, wenn sie später in unterschiedlichen Schränken stehen. Farbcodes können dabei helfen, die Kartons den jeweiligen Zimmern zuzuordnen.

Die Kartons deutlich zu kennzeichnen und zu beschriften empfiehlt auch der Würzburger Umzugsunternehmer Ali Esen. „Häufig werden Kartons außerdem zu schwer oder unsauber gepackt“, sagt er. Sein Rat: nie mehr als 15 bis 20 Kilogramm pro Karton einpacken und darauf achten, dass schwere Gegenstände unten und

leichte oben liegen. Und: „Man sollte die Kartons nicht halbleer lassen, sondern Hohlräume immer mit Packpapier oder Textilien auffüllen, damit nichts verrutscht.“

4. Kleider auf der Stange lassen

Bei größeren Möbeln ist es meist sinnvoll: auseinanderbauen. „Das spart Platz und reduziert die Gefahr von Transportschäden“, sagt Ali Esen. Schrauben und Kleinteile verstaute man dann am besten in kleinen Beuteln und befestigt sie direkt am Möbelstück. Außerdem sei es wichtig, Schubladen, Türen und lose Teile zu fixieren, um Schäden beim Transport zu verhindern. „Stretchfolie ist hier der Gamechanger und hilft dabei, empfindliche Gegenstände zu sichern“, sagt Esen.

Kleider kann man laut Ordnungsexpertin Kranig übrigens auf den Bügeln lassen - und dafür entsprechende Kartons mit Stange nutzen.

Apropos Kartons: Die hebt man Umzugsprofi Esen zufolge am besten aus den Beinen statt aus dem Rücken. Außerdem wichtig, um Verletzungen und Schäden zu vermeiden: Laufwe-

ge sichern und Stolperfallen entfernen.

tmn

5. Einen Wohlfühl-Karton packen

Doch nicht nur Rücken und Möbelstücke, auch die Stimmung will geschont werden. „Ich würde unbedingt einen extra Karton für den ersten Abend und den nächsten Morgen packen – mit Schlafanzug, Zahnbürste, Schere und Kaffee“, sagt Andrea Kranig. So umgeht man hektisches Gesuche nach einem langen und anstrengenden Umzugstag. Denn spätestens, wenn Ruhe einkehrt, kommen oftmals die Gefühle hoch.

„Ein Umzug ist in der Regel auch ein Start in einen neuen Lebensabschnitt und ein Abschied von einem alten Leben“, sagt Kranig. „Diese Emotionen können einen manchmal sehr plötzlich überrollen und es macht Sinn, sie mit einzuplanen und sich bestenfalls Unterstützung zu suchen.“

Kranig sieht einen Umzug aber auch als tolle Chance, sich ein neues Zuhause zu schaffen. Ihr Tipp: „Ich selbst würde mir gleich am ersten Tag Blumen kaufen.“

Eine Stadt – viele Welten

Winterberger Stadterlebnis 2026



Winterberg wird zur bunten Erlebnismeile.

Foto: Stadt Winterberg

Vom 8. bis 10. Mai verwandelt sich Winterberg in eine große Erlebniswelt und feiert „750 Jahre Winterberg“. Auftakt ist am Freitag um 18.30 Uhr mit Musik von Singing Circle, Fasanstich und der Partyband R.A.D.I.O. 80.

Samstag und Sonntag jeweils von 11 bis 18 Uhr laden vielfältige Stände aus Handel, Handwerk und Kinder-Vereinen zum Shoppen, Informieren und Verweilen – dazu locken Live-Musik,

Kinderaktionen und verkaufsoffener Einzelhandel in der Stadt. Interessant wird es Samstagnachmittag beim Olympiaempfang mit Goldmedaillen-Gewinnerin Laura Nolte und weiteren Medaillenträgern. Abends rocken The Queen Kings kostenlos den Marktplatz.

Am Sonntag gibt es Frühhandel, Handwerk und Kinder-Vereinen zum Shoppen, Informieren und Verweilen – dazu locken Live-Musik,



Wohin nur mit dem Karton? Wer vorher gut beschriftet, muss sich diese Frage nicht in der Hektik des Umzugs stellen.

FOTO: KAI REMMERS/DPA



Besser jetzt ausmisten als später: Nicht jeder Teller aus alten Zeiten muss mit ins neue Zuhause.

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA

KAPHINGST
Der Gesundheitsmarkt

Mit Kaphingst mobil in den Frühling
Frühlingsangebote für mehr Bewegungsfreiheit

TÜPRO
„Troja“ Premium
Gewicht nur 6,8 kg
Farbe: schwarz
Größe M
Inkl. Rückengurt
limitierte Stückzahl!

Aktionspreis: 299,-€*
Aufzahlung Rezept: 209,-€

INVACARE
Elektromobil
„Comet Pro“
Geschwindigkeit bis 15 km/h
Reichweite bis 55 km
Farbe: ahornrot

Aktionspreis: 3.850,-€*
UVP 5.589,-€

INVACARE
Saughaltegriff
„Stileo“
H172: Länge 55 cm
Montage ohne Bohren
dank Vakuumhebel

Aktionspreis: 29,95€*
UVP 39,95€

Frankenberg
Am Grün 4
35066 Frankenberg
Tel. 06421/3030 220
E-Mail: info@kaphingst.de

www.kaphingst-gruppe.de

*Aktionenzeitraum: 26.04. - 31.05.2026 bzw. solange der Vorrat reicht.

auch auf **ONLINE SHOP**

Tipps von Ärzten

Was wir selbst für gesunde Fingernägel tun können

Die einen schenken den Fingernägeln nur alle zwei Wochen kurz einmal Aufmerksamkeit - wenn sie gekürzt werden müssen. Die anderen widmen sich ihnen zweimal pro Woche, um sie mit Lack und Co. aufzuhübschen.

Doch unsere Fingernägel sind nicht nur da, um gut auszusehen - sie helfen uns durch unseren Alltag. „Nägel stabilisieren die Fingerkuppe“, sagt der Hausarzt Lutz Weber. Sie erleichtern es uns, nach kleinen Gegenständen zu greifen, ebenso helfen sie beim Kratzen und generell bei feinem Hantieren.

Sinneswahrnehmungen wie Druck oder Temperatur werden zwar nicht von den Nägeln selbst, sondern von den Rezeptoren in der Haut der Fingerspitze registriert. „Die Nägel verstärken aber die Empfindung, indem sie einen Gehalt bieten“, erklärt Lutz Weber. Und: In früheren Zeiten seien Fingernägel eine exzellente Waffe gewesen, so der Dermatologe Jan-Olaf Piontek. Sechs Fragen und Antworten rund um unsere Nägel.

Woraus bestehen Nägel - und wie schnell wachsen sie?

„Unser Nagel besteht hauptsächlich aus dem festen, fasrigen Protein Keratin, das auch in den Haaren und der äußeren Hautschicht vorkommt“, sagt Lutz Weber.

Wie schnell Nägel wachsen, ist individuell verschieden.



FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Schön fest? Damit die Fingernägel im Alltag auch alles ohne Splintern aushalten, kann man ein wenig nachhelfen.

Ganz grob lässt sich aber sagen: Zehennägel wachsen etwa ein bis zwei Millimeter pro Monat, Fingernägel kommen dagegen auf einen Millimeter pro Woche.

„Enthält die Ernährung viel Biotin und Zink, die Grundbausteine der Nagelplatte, wachsen sie schneller“, sagt Jan-Olaf Piontek. Aber dazu später mehr.

Hilfe, der Nagel sieht komisch aus. Woran kann das liegen?

„Ähnlich wie bei den Haaren sind auch die Fingernägel ein Signalegeber“, sagt Lutz Weber. Sie können uns also etwas über den Zustand unseres Körpers verraten.

Gar nicht so selten kommt eine tiefe Rille vor, die aus dem Nagel rauswächst. Sie zeigt an, dass das Wachstum vorübergehend gestört war - etwa aufgrund eines Infektes. „In der Regel wächst aber alles weiter und die Nagelwurzel geht nicht kaputt“, sagt Jan-Olaf Piontek.

Andere Veränderungen können kritischer für den Nagel sein. Etwa, wenn er dick und bröckelig wird und gelbliche Verfärbungen am Nagelrand zeigt. Das spricht für einen Nagelpilz. Er sollte behandelt werden, sonst droht ein Verlust des Nagels.

Auch wenn eine Nagelvarianter aus der Norm fällt, etwa so ins Fleisch einschneidet, dass sich die Stelle entzündet und womöglich sogar eitert, ist ein Arztbesuch angesagt.

Das gilt auch, wenn Pigmentflecke unter dem Nagel zu sehen sind. „Bei verschleppten Tumoren denken Patienten oft, das sei ein Leberfleck“, sagt Piontek. „Bitte solche Veränderungen nicht als „Das ist ja nix!“ abtun.“

Wer zum Hautkrebscreening geht, sollte dabei übrigens keinen Nagellack auf Fingernägeln oder Fußnägeln tragen. Schließlich sollen Arzt oder Ärztin auch Hautveränderungen unter den Nägeln sehen können.

Welche Ursachen können hinter brüchigen Nägeln stecken?

„Da ist alles möglich“, sagt Lutz Weber. Äußere Einflüsse wie der häufige Kontakt mit

Wasser und Spülmittel können den Nägeln Feuchtigkeit entziehen, was sie instabiler macht. Auch aggressive Chemikalien führen oft zu brüchigen Nägeln - ein Beispiel: Nagellackentferner.

Die Ursache kann aber auch im Körper liegen: „Bei einem Nährstoffmangel mit Biotin, Eisen, Zink oder Vitamin D3 kann sich der Nagel nicht mehr richtig bilden“, sagt Lutz Weber. Wer den Verdacht hat, nicht genug damit versorgt zu sein, lässt am besten eine Blutuntersuchung machen.

Wie „repariert“ man einen eingerissenen Nagel?

Jan-Olaf Piontek rät: „Schneiden Sie den Nagel an der entsprechenden Ecke nah am Nagelbett ab und kleben im Zweifel ein Pflaster darauf.“ Auf keinen Fall sollte man den Nagel weiter abziehen bis es blutet. „Dann wird das Nagelbett verletzt.“ Jetzt braucht es nur noch Geduld, bis der Riss herausgewachsen ist.

Wie mache ich meine Nägel möglichst stark?

„Man sollte die Nägel vor äußeren Einflüssen schützen“, rät Lutz Weber. „Bei der Hausarbeit empfiehlt es sich zum Beispiel, Handschuhe zu tragen.“ Und aufzupassen, mit welchen Chemikalien man in Kontakt kommt.

Handcremes schützen die Nagelsubstanz. Jan-Olaf Piontek: „Allerdings nur, wenn sie ohne Zusatzstoffe wie Parfüm und Pflanzenbestandteile sind.“ Letztere können Allergien auslösen.

Und dann ist da noch der Faktor Ernährung: Wer sich ausgewogen und vielfältig ernährt, tut schon viel für schöne und starke Nägel. Auf Biotin und Zink kommt es besonders an. Als gute Lieferanten zählt die

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf:

■ Bei Biotin: Sonnenblumenkerne, Leber und Niere, (gekochte) Eier, Sojabohnen, Haferflocken und Pilze.

■ Bei Zink: Rind- und Schweinefleisch, Käse, Milch, Eier, Nüsse, Weizen- und Roggenkeimlinge

Auch Nahrungsergänzungsmittel können Weber zufolge eine Option sein, wenn man mit brüchigen Nägeln zu kämpfen hat - und sie auf einen Nährstoffmangel zurückgehen. Also am besten bespricht man das Thema mit Hausarzt oder Hausärztin.

Und was ist mit Kunstnägeln und Nagellack?

„All das ist aus medizinischer Sicht Murks“, lautet die Einschätzung von Jan-Olaf Piontek. Optisch seien Kunstnägel und Lacke Geschmackssache, aber gesundheitlich unumstritten bedenklich.

„Jeder Lack oder Kleber ist aggressiv. Sie schädigen auf Dauer das Nagelbett“, sagt Lutz Weber. Wird viel von der Matrix geschädigt, also vom Ausgangspunkt des Nagels, kann das dauerhafte Folgen haben. „Der nachfolgende Nagel ist nicht mehr so stabil und fest. Er könnte zudem wellig, verformt, verfärbt und eventuell mit Rissen nachwachsen“, sagt Lutz Weber.

Zudem können sich durch Nagellacke laut Piontek mit der Zeit Allergien entwickeln. Erst entstünden Entzündungen und Rötungen, später Schwellungen auf der Haut. Viele haben dann gar nicht auf dem Schirm, dass der Nagellack der Übeltäter sein könnte.

Nicht zuletzt rät Piontek auch aus hygienischer Sicht von langen Kunstnägeln ab. „Darunter sammeln sich Schmutz und Bakterien zuhauf an.“

tmm



Singles aus Ihrer Region.

Einfach. Kostenlos. Verlieben.

partner. **HNA** .de

Wackeldackel und Duftbaum

Wer dekoriert, schludert öfter bei der Pflichtausstattung

Plüschtiere, Talismane der Duftbaum am Rückspiegel oder gar der Wackeldackel auf der Hutablage? Ja, alle diese Dinge finden sich in Autos auf deutschen Straßen - und dank einer Umfrage von Yougov im Auftrag von mobile.de wissen wir nun aber auch drei weitere Dinge:

- Nur rund ein Drittel (29 Prozent) der befragten Autoeigner findet einen solchen persönlichen Touch wichtig oder eher wichtig. Je jünger die Autofahrer, desto wichtiger ist ihnen die Deko. Dem Rest ist der Nippes egal bis sehr egal.
- Einiges Auto-Zubehör kommt dann doch deutlich seltener vor, als es die subjektive Wahrnehmung erscheinen lässt.
- Wer viel schmückt, verliert dabei offenbar auch mal einige andere wichtige Dinge aus den Augen, die eigentlich im Auto sein sollten. Zum Beispiel den Verbandskasten.

Auch bei der Warnweste (82 Prozent haben sie dabei) und dem Warndreieck (86 Prozent) ist noch Luft nach oben. Ausreißergruppe sind hier die 25-34-Jährigen, bei denen fast jeder Fünfte (17 Prozent) keinen Verbandskasten im Auto hat.

Fahrerinnen und Fahrer ohne personalisierte Autos waren nach eigenen Angaben in rund 93 Prozent der Fälle auch mit Verbandskasten, Warnwesten (89 Prozent) und Warndreieck (92 Prozent) ausgestattet.

Löbliche Ausnahme unter den Auto-Schmückern sind die Plüschtier- und Talismanfreunde: Sie sind den Angaben nach vorbildlich zu rund 96 Prozent mit der vorgeschriebenen Sicherheitsausstattung unterwegs.

Hier lohnt übrigens laut ADAC ein regelmäßiger Blick auf das Ablaufdatum und eventuelle Veränderungen der Vorschriften. Seit 2022 gehören etwa auch zwei medizinische Masken rein.



Seltene Tier oder aussterbende Art? Der Wackeldackel versieht laut einer Umfrage in rund zwei Prozent der Autos in Deutschland seinen treuen Dienst. FOTO: MORITZ FRANKENBERG/DPA

Ja, lustiger Dackel, aber wo bitte ist der Verbandskasten?

So besitzen etwa nur 87,5 Prozent der befragten Auto-Verschönerer einen Verbandskasten. Dabei müsste die nützliche Kiste laut Straßenverkehrszulassungsordnung in 100 Prozent aller Autos vorhanden sein.

Das fährt in deutschen Autos mit

Und hier ist eine Auswahl der mehr oder weniger sinnvollen Klassiker, die im Auto mitfahren. Befragt wurden 2.046 Autobesitzerinnen und -besitzer in Deutschland ab 18 Jahren:

- Taschenlampe (31 Prozent)
- Decken/Kissen (30 Prozent)
- Zigarettenanzünder (26 Prozent)
- Powerbank/Ladegerät (22 Prozent)
- Snacks/Getränke (17 Prozent)
- Duftbaum (15 Prozent)
- Auto-Atlas (14 Prozent)
- Separates Navi (13 Prozent)
- Plüschtiere/Talismane (11 Prozent)
- Kaffeebecher (8 Prozent)
- Wechselkleidung (6 Prozent)
- Handstaubsauger (5 Prozent)
- Kühlbox (3 Prozent)
- Kassettenadapter oder Kassettendeck (3 Prozent)
- Kondome (2 Prozent)
- Würfel oder Discokugel am Rückspiegel (2 Prozent)

Sitzbezüge mit Holzperlen (2 Prozent) Interessant, aber auch schwer zu glauben: Knapp jeder Fünfte (17 Prozent) hat nach eigenen Angaben nichts zusätzlich im Auto. Und nochmal zurück zum Duftbaum am Rückspiegel: Der

ist nicht nur Lufterfrischer, sondern bei einigen Menschen auch ein echtes Hassobjekt. Denn während er laut der Umfrage in 15 Prozent aller Autos baumelt, gab jeder Dritte befragte ebendiesen Duftbaum (oder generell Autoparfum) als großes No-Go im Auto an. dpa

Gesundheit

ANZEIGE

NEU: Rubaxx CBD Gel PLUS – extra stark mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:

1. Aktivierung der Haut
Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen. Durch das Einmassieren des Gels sorgt es so für eine sanfte



Neu in der Apotheke

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten CBD-PLUS-KOMPLEX. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden. Das Gel eignet sich insbesondere nach täglicher Anstrengung, einseitigen Belastungen sowie langem Sitzen, Stehen oder Laufen. Ideal für Körperpartien, die sich angespannt oder überlastet anfühlen.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

NEU Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)
www.rubaxx.de

Steigerung der Durchblutung und eine bessere lokale Verteilung der Inhaltsstoffe.

2. Sofortiger Frische-Effekt
Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.

3. Das Plus an CBD
Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken**. THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.



NEU

Mit dem extra **PLUS.**

Von der Nr. 1*

Rubaxx®

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffener nachempfunden

Auto-Ankäufe

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

Landwirtschaft&Forsten

Brennholz Buche und Eiche 60 €
25-30 cm, Tel. 0176 62681914

Bekanntschaffen

Claudia, 63 J., ehrl. Charakter, hübsch u. jünger wirkend. Auf mich kannst Du zählen, ich koche leidenschaftl. gerne, mag gemeinsame Fernsehabende, Hand in Hand spazieren u. das Leben teilen. Blüht vielleicht nicht nur die Natur, sondern auch unser Glück? Ruf üb. PV an, jetzt könnte unsere gemeinsame Zeit beginnen. **Tel. 0176-57889239**

Roswitha, 68 J., saubere Hausfrau, mit schöner weibl. Figur, vielseitig u. unkompliziert. Die Kinder u. Enkel gehen ihren eigenen Weg u. ich bin oft allein. Tagsüber habe ich alles im Griff, nur abends kommt die bittere Einsamkeit. Wo sind Sie? Bitte melden Sie sich, damit wir zus. wieder glückliche Zeiten erleben können. **PV Tel. 0176-34498341**

Elvira, 74 J., bin eine warmherzige, hübsche Witwe, die lieber lacht als jammert. Hausarbeit? Mach ich gern! Autofahren? Meine kleine Freiheit! Bin offen für Neues, auch für einen Umzug, wenn es mit uns passt. Gemeinsam ist das Leben viel schöner. **PV Tel. 0176-43632696**

Hausfrau (34) privat! 0174 512 09 97

Immowelt

Suche EFH in Burgwald
und Umgebung,
vorzugsweise unterkellert
Telefon: 0178 4486474



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

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

Achtung! Suche Herren-, Damen-, Lederbekleidung
und Teppiche ☎ 06623 915 7280

Sammlerin kauft Accessoires
aller Art uvm. ☎ 0157 5870 1784

Stellenangebote

Gärtner (m/w/d)

Standort: Battenberg

Gestalte und pflege abwechslungsreiche Außenanlagen und Sorge ganzjährig für ein sicheres, gepflegtes Erscheinungsbild.

Deine Aufgaben

- Pflege und Instandhaltung von Grünflächen, Wegen und Außenbereichen
- Eigenständige Planung und Durchführung der Arbeiten
- Durchführen von Pflanzungen und Umgestaltungen
- Winterdienst (Räumen und Streuen)

Dein Profil

- Abgeschlossene Ausbildung als Gärtner:in (idealerweise GaLaBau)
- Erfahrung in der Pflege von Außenanlagen
- Selbstständige und zuverlässige Arbeitsweise
- Teamfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein

Deine Chance

Abwechslungsreiche Aufgaben mit hoher Eigenverantwortung in einem nachhaltigen Unternehmen. Stabiles Umfeld, klare Strukturen und kurze Entscheidungswege.

Interesse?

Sende deinen Lebenslauf an: **ext.klpi@viessmann.com**

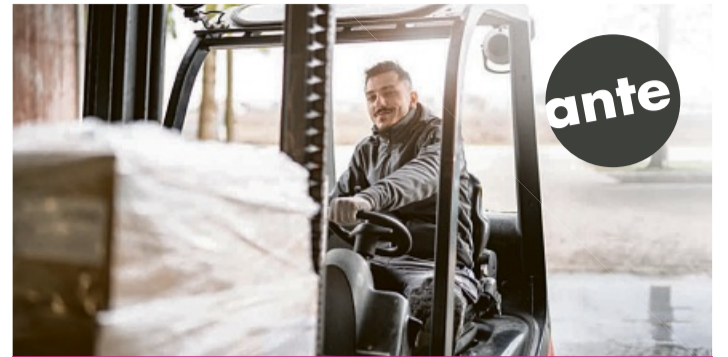
Modeberater:in (m/w/d) gesucht

Sie lieben Mode und Trends?
Verstärken Sie unser Team halbtags in Bad Arolsen!

- Wir suchen Sie:**
- Kompetente und freundliche Beratung
 - Erfahrung im Verkauf (gerne auch Quereinsteiger)
 - Kreative Warenpräsentation
 - Zuverlässigkeit und Teamfähigkeit

Aussagefähige Bewerbungsunterlagen bitte per E-Mail an: **lifestylemode@gmx.de**
o. per Post an: Kirchplatz 7, 34454 Bad Arolsen

life style mode



Staplerfahrer (m/w/d)

Ihre Aufgaben

- Innerbetrieblicher Transport von Leimholz und Schnittholz
- Beladen und Entladen von LKW-Frachten
- Überwachung der Lagerbestände

Wir bieten

- Sicherer unbefristeter Job mit vielseitigen Aufgaben und gründlicher Einarbeitung
- Attraktive Vergütung, individuelle Weiterbildungen und ein kollegiales Miteinander
- Exklusive Mitarbeiterrabatte auf Produkte und Leistungen der ante-Gruppe

JETZT BEWERBEN!

kariere.ante-holz.de
+49 151 571 578 37



Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.

**Besonders preiswert!
Kleine Anzeigen
mit großem Echo!**

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie etwas kaufen oder verkaufen wollen, wenn Sie eine Stelle oder eine Wohnung suchen oder auch, wenn der dritte Mann zum Skat fehlt.

Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus?

Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

*Auf meiner
Route bin
ich **CHEFIN***

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



www.die-zusteller.de

die-Zusteller

Dein Bezirk.
Deine Route.
Deine Entscheidung.



Böden schonen, Wertstoffe recyceln

Landwirte-Frühstück auf dem neuen Wertstoffhof in Mengersinghausen

Mengersinghausen – Rund 80 Landwirte aus der Region sind am Freitagmorgen einer Einladung von Bauunternehmer Jörg Marpe zu einem Landwirte-Frühstück auf dem Gelände des neuen Wertstoffhofes Nordwaldeck (Wenowa) auf dem Gelände der ehemaligen Prinz-Eugen-Kaserne in Mengersinghausen gefolgt.

Unter dem offenen Schleppdach einer ehemaligen Panzerhalle stellte Marpe seine Unternehmensgruppe vor. Seit 2013 habe man sich auf „landwirtschaftliches Bauen“ und erneuerbare Energien spezialisiert. Neu im Portfolio seien die Wertstoff- und Bodenaufbereitung. Im ehemaligen technischen Bereich der Mengerghäuser Kaserne plane er den Bau einer 5000 Quadratmeter großen Halle, in der belastete Böden wiederaufbereitet werden könnten.

Bereits jetzt verfüge das Unternehmen über leistungsstarke Beton-Brechanlagen, in denen wertvolle Baustoffe zurückgewonnen und für die Wiederverwertung aufbereitet werden könnten. Mittelfristig solle dies alles umweltfreundlich mit Solarstrom betrieben werden.

Zur Fachinformation für die Landwirte hatte der Futterberater Matthias Hilma von der Raiffeisen-Vital einen Vortrag



Das kraftvolle Ungestüm im Hintergrund ist ein Betonknacker, mit dem sich Baustoffe zerkleinern und für die Wiederverwertung aufbereiten lassen. Über die Details informierte Wenowa-Betriebsleiter Torsten Stremmel. FOTOS: ELMAR SCHULTEN

zum Thema Trockenmasse-Verluste vorbereitet. In einem weiteren Fachvortrag informierte Gerhard Rasche über Fördermöglichkeiten bei landwirtschaftlichen Investitionen.

Best-Practice-Beispiele stellten schließlich Manuel Schmidt und Franz-Jaap Morree vor.

Wenowa-Betriebsleiter Torsten Stremmel stellte interessierten Besuchern die Maschi-

nen für die systematische und zertifizierte Bodenaufbereitung vor. Bis zur Belastungskategorie Z2 kann hier belasteter Erdaushub aufgearbeitet werden. ELMAR SCHULTEN



Unter dem offenen Schleppdach der ehemaligen Panzerhalle waren die Landwirte aus der Region zu einem Frühstück mit Fachvorträgen aus der Branche eingeladen.



Bauunternehmer Jörg Marpe hatte zum Landwirte-Frühstück in den technischen Bereich der ehemaligen Kaserne eingeladen.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Frühjahrs Müdigkeit oder stecken dahinter Schlafstörungen?

Tagsüber abgeschlagen?
Warum Sie die Ursache nicht nur auf die Jahreszeit schieben sollten.

Müde im Frühling – oder doch schlaflos? Wenn die Nächte unruhig sind und der Morgen erschöpft beginnt, denken viele an Frühjahrs Müdigkeit. Doch was einige Menschen nicht wissen: Oft stecken hinter der ständigen Müdigkeit nervös bedingte Schlafstörungen. Wir klären auf, wie man sie erkennt, und was jetzt helfen kann.

Wenn im Frühling die Tage länger werden, klagen viele Menschen über Frühjahrs Müdigkeit. Über deren Ursache scheiden sich die Geister. Eine Theorie besagt: Der Körper muss sich erst an mehr Licht und veränderte Temperaturen gewöhnen.

Frühjahrs Müdigkeit oder Schlafstörungen?

Doch Vorsicht: Nicht immer steckt hinter anhaltender Erschöpfung nur die Jahreszeit. Wer abends lange wachliegt, nachts häufig aufwacht oder morgens un ausgeruht ist, könnte unter nervös bedingten Schlafstörungen leiden.

Nervös bedingte Schlafstörungen können sich wie folgt äußern: Viele haben Schwierigkeiten einzuschlafen und liegen länger als 30 Minuten wach. Auch häufiges nächtliches Aufwachen und Probleme, wieder einzuschlafen, kommen vor. Der Schlaf wird oft nicht als erholsam empfunden.

Frühjahrs Müdigkeit zeigt sich häufig dadurch, dass Betroffene

meist untertags müde sind; diese Müdigkeit sich aber durch Tageslicht oder frische Luft verbessert. Menschen, die Frühjahrs Müdigkeit empfinden, können abends in der Regel gut einschlafen (10 bis 20 Minuten) und nachts durchschlafen.

Warum ist Schlaf so wichtig?

Während der Nacht regenerieren sich Körper und Gehirn. Besonders wichtig ist dabei die

Tiefschlafphase, in der der Organismus sich erholt. Wird sie oft gestört, kann das langfristig Körper und Immunsystem schwächen. Im Schlaflabor zeigt sich: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Experten raten, auf ein Schlafmittel zu setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um nervös bedingte Schlafstörungen

wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel beim Einschlafen helfen und das Durchschlafen fördern. Und genau das leistet **Baldriparan – Stark für die Nacht.**¹

Darum Baldriparan – Stark für die Nacht

Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken* enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt, dessen Wirksamkeit wissen-

schaftlich untersucht wurde.² Es unterstützt das Einschlafen und fördert das Durchschlafen.¹ Ohne Gewöhnungseffekt.

Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan
Stark für die Nacht**
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de



Baldriparan®



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. • *Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • **OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

