

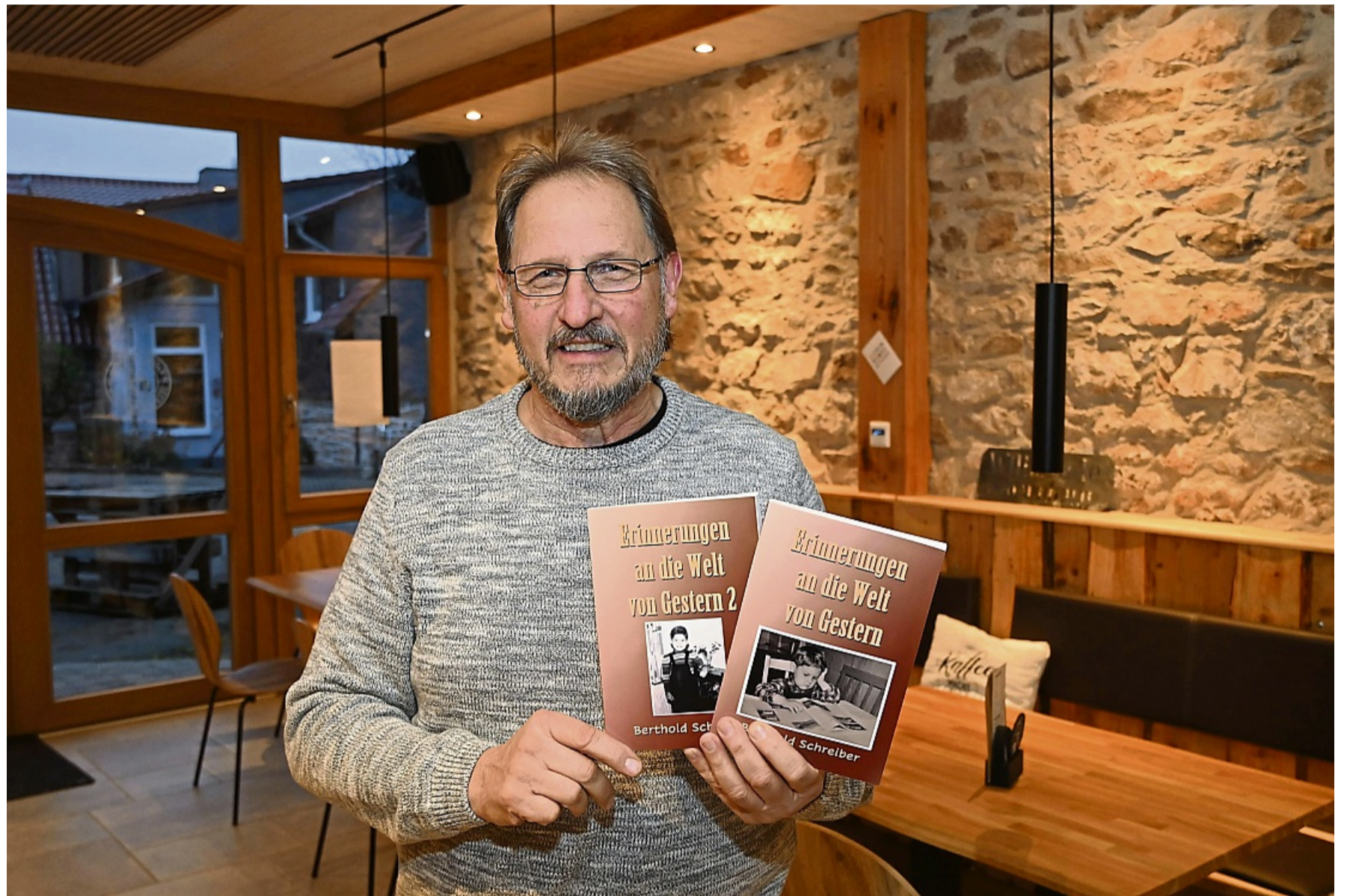
Von Milchbänken, Kuhbach und polierten Autos

Obernburger Berthold Schreiber hat sein drittes Heimatbuch voller Erinnerungen veröffentlicht

Vöhl-Obernburg – Kaum sind die ersten beiden Bücher bekannt geworden, ist auch schon das dritte Werk erschienen: Der Obernburger Berthold Schreiber hat seine „Erinnerungen an die Welt von Gestern 3“ veröffentlicht – und erzählt neue Geschichten aus einer längst vergangenen Zeit.

Wie viel in einer Kindheit und Jugendzeit in den 1960er und 1970er Jahren auf dem Lande passiert ist – ohne dass Mobiltelefone und soziale Medien die jungen Menschen aus dem echten Leben gerissen haben: Berthold Schreiber schöpft aus seinem unerschöpflich scheinenden Erinnerungsschatz. Er erinnert in seinem dritten Band an die Cowboy- und Indianerspiele, die gefährlich sein konnten, wenn mit Pfeil und Bogen geschossen wurde. Überhaupt waren die Spiele in der Natur und auf der Straße so, dass gebrochene Beine, Arme und Schlüsselbeine mehr oder weniger dazugehörten. Auch Abenteuer an der Kuhbach hatten ihre Nachwirkungen. Er erinnert an Ritterfiguren, mit denen die Jungen im Winter zu Hause spielten, an Milchbänke und erste Motorräder, an das Kino in der alten Schule, als es noch nicht in jedem Haushalt einen Fernsehapparat gab. Sein Blick schweift auch zurück in die Zeit, als der Vater jeden Sonntagmorgen das erste Auto sorgfältig wusch und polierte, bevor er die Familie nachmittags zur Fahrt ins Grüne einlud.

Dabei verschweigt der auch ungetragene Gefühl aus der Zeit des Erwachsenwerdens nicht, die sich Bahn brachen – die Wut, wenn einer sein Spielzeug zurückhaben wollte, oder Trauer, wenn ein Freund aus unerfindlichem Grund auf einmal kein Freund mehr sein mochte. Später kam es auch in Mode, Clubs zu gründen – die aber nie lange



Berthold Schreiber aus Obernburg hat sein drittes Buch veröffentlicht

FOTO: MARIANNE DÄMMER

Bestand hatten, weil man sich schnell zerstritt.

Während er in seinen ersten beiden Bänden vor allem seine Erinnerungen verarbeitet und die eigene Familie zu Wort kommen lässt, hat er im dritten Band auch die Erlebnisse seiner Nachbarn Karl und Hans niedergeschrieben. „Ihre Erfahrungen sollen nicht verloren gehen“, erklärt Berthold Schreiber – der damit zum Geschich-

tensammler wird.

Ihre Geschichten drehen sich um das Dorfleben, als die Arbeit auf den Äckern noch mit Kuh-, Ochsen- oder Pferdegespann erledigt wurde. Oder als es Anfang der 1950er Jahre möglich war, sich in Korbach einen Traktor auszuleihen, der noch mit Kurbel angedreht werden musste und der wegen der fehlenden Zulassung und technischer Mängel nur auf Feld- und

Waldwegen gefahren wurde – heutzutage kaum auszu-denken.

Sie rufen tödliche Arbeitsunfälle in Erinnerung und die Zeiten, als Särge noch in den Wohnzimmern aufgebahrt wurden. Aber auch lebensfrohe Ereignisse haben sie parat – etwa die Obernburger Olympischen Winterspiele, die Jugendliche in Anlehnung an die Olympischen Spiele in Greno-

ble 1968 mit viel Spaß absolvierten.

Mit den Erinnerungen schweift Berthold Schreiber auch über die Landschaften rund um Obernburg, darunter das Donnerholz, eine Feldfläche in der Obernburger Gemarkung, so genannt, weil: „Als der Wald noch nicht gerodet war und es ein Gewitter gab, hallte der Donner im Wald lang nach und grollte dementsprechend.“

Nicht zuletzt ist das Buch auch eine Hommage an „ein herrliches Fleckchen Erde, ... ein Stückchen Heimat – und nur hier zu finden“.

Info: Berthold Schreiber: „Erinnerungen an die Welt von Gestern, Teil 3“. Lektorat und Vertrieb: Rüdiger Richter, Bücherei Hykel in Frankenberg. Nur dort ist das Buch erhältlich, zum Preis von 16,50 Euro.

MARIANNE DÄMMER

Die beste Zeit für neue Wege zur großen Liebe

Wonnemonat Mai: Jetzt auf partner.HNA.de anmelden

Der Wonnemonat Mai wird gerne auch als Monat der Liebe bezeichnet. Als dritter Frühlingsmonat bringt er nicht nur die Natur gehörig in Wallung, sondern auch unsere Gefühle. Nicht umsonst heißt es: Alles

neu macht der Mai.

Wir haben wieder mehr Lust, vor die Tür zu gehen, fühlen uns energiegeladener und bereit, unsere Wohnungen und unser Leben umzukrempeln – auch in Sachen Liebe. Singles auf



Alles neu macht der Mai: Als dritter Frühlingsmonat bringt er nicht nur die Natur gehörig in Wallung, sondern auch unsere Gefühle.

FOTO: PEOPLEIMAGES

Partnersuche können diese Energie und die Magie des Neuanfangs nutzen, um neue Wege zur großen Liebe auszuprobieren. Nicht nur, weil der Wonnemonat Mai hierzu besonders gute Gelegenheiten bietet, sondern auch, weil neue Wege gute Möglichkeiten eröffnen. Einer dieser Wege könnte für Sie sein, sich bei partner.HNA.de anzumelden und interessante Singles aus Ihrer Re-

gion kennenzulernen. Probieren Sie es doch einfach mal aus! Etwas Neues auszuprobieren, könnte in diesem Fall auch bedeuten, dass Sie entweder ganz neue Möglichkeiten austesten, um andere Singles kennenzulernen, oder aber, dass Sie Ihre Einstellung ändern und solche Partynächte mit viel mehr Elan angehen. Sie können sich beispielsweise bemühen, in Zukunft mehr Eigeninitiative zu

zeigen und auch mal von sich aus eine Flirtoffensive zu starten.

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:

- Burgwald Bottendorf
- Hatzfeld Stadt
- Frankenberg Stadt Viermünden

(Mindestalter 13 Jahre)

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

So einfach geht's: QR-Code scannen und anmelden.



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 Donnerert (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. Idealerweise auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, unter Angabe Ihrer Anschrift, an zusteller@mms-team.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

100 Jahre Schuhhaus Heinmüller

Jubiläumsfeier am Wochenende zog viele Kunden ins Stammhaus in Oberbeisheim

Oberbeisheim – Sein 100-jähriges Jubiläum feierte das Schuhhaus Heinmüller am letzten Wochenende mit einem großen Jubiläumsfest am Stammsitz in Oberbeisheim.

Rund um das Schuhhaus gab es eine große Hüpfburg für Kinder, Kinderschminken, den Food Truck der Fleischerei Ganß und Cocktails vom Team der mobilen Cocktailbar Combibo. In einem Fotobus Fotobus konnten die Besucher spaßige Erinnerungen knipsen lassen. Und die freiwillige Feuerwehr Oberbeisheim bot Kaffee und Waffeln an. Weiter gab es im Zeltverkauf tausende Paar Schuhe mit hohen Rabatten.

Das Traditionsgeschäft Heinmüller blickt positiv in die Zukunft. Der Schuhmachermeister Justus Heinmüller hatte im Jahr 1926 die Idee sich selbstständig zu machen. Auch in Oberbeisheim brauchte man gutes Schuhwerk in solider Handarbeit und auch die erste Handelsware gab es bereits. Am Stammsitz neben der späteren Tankstelle im Dorf oberhalb der Kirche begann eine Ära der Schuhherstellung und des späteren Handels, der sich bis in das 21. Jahrhundert fortsetzt.

Heute findet man in Oberbeisheim tausende Paar Markenschuhe am neuen Standort am Bornrain in Oberbeisheim. Doch bis dahin war es ein Weg mit einigen Zwischenstationen.

Justus Heinmüller übergab das Geschäft 1948 an seinen Sohn Martin. Dieser baute den Schuhhandel nach dem Krieg aus. Um die Leute aufs Dorf zu locken, verkaufte er die Schuhe immer etwas unterhalb der Preisempfehlung. Dieses Konzept ging auf und das Geschäft boomte, die Menschen kamen aus nah und fern in das kleine Örtchen im Knüll, direkt an der Autobahn. „Das war damals schon ein Alleinstellungsmerkmal“, sagt der heutige Inhaber Marcus Wilke.

Markenschuhe zu günstigen Preisen

Markenschuhe zu günstigen Preisen ist noch heute die Devi-



Hatten zur Jubiläumsfeier des Schuhhauses Heinmüller nach Oberbeisheim geladen: v.li.) Till, Anette, Leni, Marcus und Paul Wilke. FOTOS: ULF SCHAUMLÖFFEL

se. Das Einzugsgebiet des Schuhhauses Heinmüller reicht weit über die nähere Region hinaus und über die A 7 ist es zentral und gut zu erreichen. Das Schuhhaus erfreut sich wegen seiner riesigen Auswahl großer Beliebtheit, obwohl es nicht in einem Mittelzentrum liegt.

Das ist alles Marcus Wilke zu verdanken. Leider hatte Martin Heinmüller keinen Nachfolger und so bot er sein Geschäft zum Verkauf. Mit dem damals 19-Jährigen Marcus Wilke hatte er einen cleveren Geschäftsmann gefunden.

Der junge Mann aus Bad Arolsen hatte gerade seine Lehre als Einzelhandelskaufmann in einem Schuhgeschäft absolviert und einige Zeit in Fulda gearbeitet. Er stammt selbst aus dem Metier, seine Eltern betrieben in Bad Arolsen ein Schuhgeschäft.

Der junge Marcus Wilke hatte frische Ideen im Kopf und wollte sich selbst ausprobieren. „Ich hatte bereits damals eine klare Vision und wollte eine große Auswahl an Markenschuhe zu günstigen Preisen anbieten“,



Traditionsgeschäft: Zum Jubiläum gab es für die jüngsten Gäste eine Hüpfburg und Kinderschminken. FOTO: ULF SCHAUMLÖFFEL

sagt er. Es hatte damals bereits ähnliche Konzepte in Südhessen gegeben. Die Chemie zwischen Marcus Wilke und Martin Heinmüller stimmte von Anfang an und so bekam der doch recht junge Geschäftsmann 1987 den Zuschlag. Seine Vorstellungen müssen wohl überzeugt haben. Im Jahr 1993 baute er die Halle

am Bornrain und erweiterte die Verkaufsfläche im Jahr 1999/2000 nochmals. Ab da startete auch die weitere Expansion. 2001 übernahm er das elterliche Geschäft in Bad Arolsen und 2002 eröffnete er ein Geschäft im Modehaus Heinze in Frankenberg. 2008 entstand das Outlet in Guxhagen und in 2018 eröffnete sein Sohn Paul Wilke

eine Filiale des Schuhhauses Heinmüller in Rosdorf in der Nähe von Göttingen, das ebenfalls an der A7 liegt.

Seitdem führen Marcus und Paul Wilke, der Textilbetriebswirt ist, die Geschäfte gemeinsam, diskutieren die Marktgegebenheiten und passen sich nach ihren Vorstellungen an.

Mittlerweile arbeiten rund 100 Mitarbeiter in den Filialen.

Und der Expansionskurs geht weiter, für 2027 haben sie einen neuen Standort in Niedersachsen im Visier und wollen das Schuhhaus Heinmüller so auch erfolgreich in das zweite Jahrhundert seines Bestehens führen.

Christine Thiery

Frederic Scherlo führt Tischtennis-Sparte an

Wechsel beim TSV Frankenberg

Frankenberg – Die Tischtennisabteilung des TSV Frankenberg hat einen neuen Abteilungsleiter. Der im vergangenen Jahr Gewählte Marcus Hesse stellte das Amt aus beruflichen Gründen vorzeitig zur Verfügung. Frederic Scherlo wurde in der Jahreshauptversammlung als Nachfolger gewählt. Als Stellvertreter wurde Wolfgang Pez bestätigt, zum weiteren gleichberechtigten Stellvertreter wurde Joachim Hesse neu ernannt. Zum Materialwart wurde Janik Küster gewählt. Roger Sachse ist weiterhin Kassierer der Abteilung.

Die Mannschaftsführer blickten in der Versammlung auf den sportlichen Verlauf der Saison zurück. Derzeit nehmen drei Mannschaften am Spielbetrieb teil. Nachdem im Vorjahr noch von den erfreulichen Aufstiegen der zweiten und dritten Mannschaft berichtet werden



Der Tischtennis-Vorstand des TSV Frankenberg: (von links): Roger Sachse, Joachim Hesse, Marcus Hesse, Frederic Scherlo, Janik Küster und Wolfgang Pez. FOTO: NH

konnte, stehen nun die Abstiege der ersten und zweiten Mannschaft in die 1. bzw. 2. Kreisklasse fest.

Weiter erwähnte Marcus Hesse, dass die Abteilung seit dem Umbruch im Oktober 2024 – dem Rückzug der ersten Mannschaft aus der Bezirksklasse –

weniger leistungsorientiert sei und sich erfreulicherweise eine Senioren- und Freizeitgruppe im Trainingsbetrieb etabliert habe. Außerdem sei es erneut gelungen, aktive Tischtennispieler, die nach Frankenberg gezogen sind, in den Spielbetrieb zu integrieren.

Trainingszeiten sind am Montag, Mittwoch und Freitag von 19 bis 22 Uhr in der Sporthalle der Ortenbergschule. Interessierte sind jederzeit willkommen. nh/jpa

Ulrich Hallenberger
HAUSHALTSAUFLÖSUNG & ENTRÜMPELUNG
Siegener Str. 10 • 35066 Frankenberg • ☎ 0172 2490888

Räumungen aller Art (auch Teilräumungen)

Schnell, zuverlässig, sauber & preiswert!

Kostenlos & unverbindlichen Vororttermin vereinbaren und direkten Festpreis erhalten!

Wertanrechnung wiederverwendbarer Gegenstände!

Hundsdorfer Holzbau
Holz • Kunststoff • Aluminium • Stahl

Alles aus einer Hand:
- WPC-Steckzaun mit Glas
- Fundamentarbeiten
- Aufmaß und Montage

Löhlbacher Straße 34 • 34537 B.W. - Hundsdorf • Telefon & WhatsApp: 05621 80 68 0 • www.Hundsdorfer-Holzbau.de

600 Nutztierassen schon ausgestorben

Vortrag beim Arche-Verein Kellerwald

Frankenau – Antje Feldmann, die Geschäftsführerin der Gesellschaft zum Erhalt alter Nutztierassen (GEH), hat vor zahlreichen Besuchern einen eindrucksvollen Vortrag in Frankenau gehalten. Die Referentin habe mit großer Fachkompetenz interessante Eindrücke in die Geschichte der alten Haustierte und die Entstehung der GEH geliefert und die Vorteile und aktuellen Bestandszahlen aufgezeigt, berichtete der Arche-Verein Kellerwald. Die Veranstaltung fand im Geflügelheim des Rassegeflügelvereins (RGZV).

Feldmann erläuterte, dass die alten Rassen so gezüchtet wurden, dass sie ideal an die jeweiligen Klima-, Futter- und Landschaftsverhältnisse passten. Zum anderen aber auch an die jeweiligen Ansprüche und Nutzungsbedürfnisse der Menschen – Nahrungsquelle, Rohstofflieferant, Arbeits Helfer oder Begleiter – passten. In den vergangenen Jahren habe sich ein neues Bewusstsein durchgesetzt und der Wert und die Bedeutung der alten Rassen für Mensch und Gesellschaft würden mehr und mehr erkannt.

Das Arche-Projekt der GEH

verfolgt seit 1995 das Ziel, die gefährdeten Rassen zu erhalten. Feldmann ging auf die Kriterien ein, die die Arche-Parks, Arche-Dörfer, Arche-Höfe und Arche-Regionen erfüllen müssen. Sie hob hierbei besonders die Arche-Region Kellerwald, Frankenau und Umgebung hervor. Denn nirgends in Deutschland finde man so viele Rassen (aktuell über 60) auf so engem Raum. Auf zirka 30 Quadratkilometern gebe es hier elf Betriebe. Pflicht sind auf einem Gebiet von bis zu 1000 Quadratkilometern mindestens sechs Betriebe.

Weltweit gebe es mehr als rund 8300 Nutztierassen. 600 Rassen seien allerdings schon für immer ausgestorben und mehr als 20 Prozent seien vom Aussterben bedroht und stünden auf der Roten Liste, teilte Antje Feldmann den Zuhörern mit. Die letzte Nutztierasse, die in Deutschland ausgestorben ist, ist das Hannover-Braunschweiger Weideschwein im Jahr 1975. Es sei einfach „weggeschlachtet“ worden. Seit Gründung der GEH ist keine Rasse mehr ausgestorben.

Feldmann betonte ausdrücklich, dass tiergenetische Ressourcen das Kapital seien zur Sicherung und Entwicklung der Ernährung und der Landwirtschaft.

nh/sub



Thomas Scheerer, Vorsitzender des Archevereins, dankte Antje Feldmann, Geschäftsführerin der Gesellschaft zum Erhalt alter Nutztierassen (GEH), für ihren Vortrag.

FOTO: MEINHARD VÖLKER

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

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

Aktivrentner

(m/w/d) gesucht

für die Zeitungsverteilung an deinem Wohnort.

die-Zusteller

Rentner aufgepasst: Durch die neue Aktivrente ist ein steuerfreier Zuverdienst in Höhe von bis zu 2.000 € monatlich möglich.

Du bist Frühaufsteher, gut zu Fuß, gerne an der frischen Luft unterwegs und möchtest deine Rente aufbessern? Dann melde dich bei uns und werde Zeitungszusteller (m/w/d).

www.die-zusteller.de • Tel. 0561 203-1175

Jugendfeuerwehr Roda erhielt Anhänger vom Verein



1. Vorsitzender Christian Junghenn und sein Stellvertreter Robin Winkler übergaben Anhänger an die Jugendfeuerwehr Roda.

FOTO: PETER WERNER

Die Jugendfeuerwehr Roda freut sich über ihren neuen Anhänger. Zweck ist, bei Zeltlagern und Freizeiten nicht immer private Anhänger leihen zu müssen. Der Feuerwehrver-

ein hatte im letzten Jahr beschlossen, dass die Jugendfeuerwehr einen Anhänger kaufen darf. Dieser wurde im Sportcamp Harbshausen am Edersee, wo sie eine Wochenend-

freizeit verbrachte, offiziell übergeben. 1. Vorsitzender Christian Junghenn und sein Stellvertreter Robin Winkler übergaben den Anhänger an die Jugendfeuerwehr.

pw

Stromtarife: Viessmann geht Partnerschaft ein

Allendorf/Eder – Der Messstellenbetreiber metrify smart metering und Viessmann Climate Solutions gehen eine langfristige Partnerschaft ein, um den Zugang zu Messsystemen (Smart Metern) für Viessmann-Kunden zu vereinfachen. Das haben beide Unternehmen in einer Pressemitteilung bekannt gegeben. Hierbei übernimmt metrify die Installation von intelligenten Messsystemen, die für Endkunden mit Wärmepumpen wirtschaftlich interessant sein können.

Im Gegensatz zu Festpreistarifen hat ein dynamischer Stromtarif keinen festen Preis pro Kilowattstunde. Stattdessen geben Anbieter den aktuellen Preis des Strommarktes weiter. Die Preise schwanken je nach Angebot und Nachfrage und ändern sich alle 15 Minuten. Wenn viel erneuerbare Energie erzeugt, aber wenig verbraucht wird, sinkt der Preis. Wenn man seinen Stromverbrauch in diese günstigen Zeitfenster legt, kann man Geld sparen.

Innerhalb der Partnerschaft übernimmt metrify den Smart-Meter-Rollout für Viessmann-Kunden und fungiert dabei als Messstellenbetreiber. Vorausgegangen war eine sechsmonatige Pilotphase. „Durch den schnelleren und unkomplizierten Zugang zu einem Smart Meter ermöglichen wir einen einfachen Zugang zum Energiemarkt der Zukunft“, sagt Carsten Rommel, Head of Products & Solutions bei Carrier Climate Solutions Europe.

nh/off

Wenn der Beruf die Psyche fordert

Grübeln, Schlafprobleme, innere Leere: Was beim Abschalten hilft

Eine Pflegekraft hält die Hand eines Sterbenden. Eine Polizistin wird bei einem Einsatz angespuckt. Ein Rettungssanitäter kann ein Kind nicht retten. Manche Berufe fordern mehr als Fachwissen – sie fordern die Psyche. Das Erlebte gedanklich mit nach Hause zu nehmen, kann aber ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Wie lässt sich das verhindern? Antworten auf wichtige Fragen.

Welche Berufe gelten als emotional belastend?

„Es sind Berufe, in denen man sehr viel Kontakt mit anderen Menschen hat – aber nicht als Kollegen, sondern als Dienstleistende“, sagt Johannes Wendsche, Diplom-Psychologe bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua). Das betrifft Jobs etwa in der Pflege, im Rettungsdienst oder bei Polizei und Justiz, aber auch Tätigkeiten im Kundenservice.

Die emotionale Belastung entsteht laut Wendsche, wenn Arbeitnehmende mit dem Leid anderer konfrontiert sind – etwa nach einem Unfall oder im Umgang mit kranken und hilfebedürftigen Menschen. Stark belastend kann es aber auch sein, wenn Polizistinnen und Polizisten oder Feuerwehrleute Belästigung erfahren – etwa durch Anspucken. Oder Gewalt in Form von Tritten und Schlägen.

Was erhöht den Druck zusätzlich?

Herausfordernde Bedingungen wie Unterbesetzung und Überstunden können den Druck verstärken. „Die teils enorme Anspannung entsteht, wenn Beschäftigte den Eindruck haben, dass sie angesichts der schwierigen Rahmenbedingungen die Qualität ihrer Arbeit nicht gewährleisten können“, sagt Sabine Gregersen, Diplom-Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

„Es kann aber auch emotional sehr belastend sein, wenn Beschäftigte im Job ihre Gefühle unterdrücken müssen“, so Wendsche. Ein Kontrolleur in der Bahn müsse immer freundlich und gelassen bleiben, obgleich er innerlich vor Wut kocht über einen Fahrgast, der ihn grob beschimpft und beleidigt hat.

Woran erkennt man, dass es zu viel wird?

„Typisch sind Grübeln, Schlafprobleme“, sagt Wendsche. Die Gedanken drehen sich um Erlebnisse bei der Arbeit, kehren immer wieder. Ein weiteres Signal können Schlafprobleme sein. Betroffene hätten Probleme, ein- oder durchzuschlafen. Andere reagieren dauerhaft gereizt oder ziehen sich im privaten Umfeld zurück.

„Manche vernachlässigen auch Hobbys, haben Stimmungsschwankungen oder fühlen sich innerlich leer“, zählt Gregersen weitere mögliche Signale für Überlastung im Beruf auf. Darauf könnten auch

Konzentrationsstörungen oder eine verminderte Leistungsfähigkeit hindeuten. „Solche Warnsignale sollten Betroffene ernst nehmen“, sagt Wendsche.

Warum ist Abgrenzung so wichtig?

„Natürlich ist es in emotional belasteten Berufen häufig wichtig, Empathie zu zeigen, also mit anderen mitzufühlen“, sagt Gregersen. Ebenso wichtig sei aber, sich abzugrenzen – also nicht mitzuleiden. Denn das ziehe einen mental nach unten. Die Folgen können etwa Erschöpfung, Lustlosigkeit oder Burn-out sein.

Um das zu verhindern, müssen Beschäftigte auch lernen, zu erkennen, wo die eigene Verantwortung endet und die des anderen beginnt. „Die Abgrenzung ist zentral, damit Erholung stattfinden kann“, sagt Wendsche. Nur so könnten Beschäftigte den nächsten Arbeitstag mit neuer Energie angehen.

Was hilft beim Abgrenzen und Abschalten?

Beschäftigte in einem emotional belastenden Beruf sollten nach der Arbeit möglichst einen klaren Schlussstrich unter den Joballtag ziehen. „Manchen hilft es schon, die Dienstkleidung abzulegen und Alltagskleidung anzuziehen“, sagt Gregersen. Andere Optionen: Nach der Arbeit Spazierengehen und bewusst die Natur erleben. Oder Sport treiben: Körperliche Aktivität hilft dabei, Stresshormone abzubauen.

Auch mentale Techniken können helfen. Zum Beispiel, indem man im Bus oder in der Bahn belastende Gedanken aufschreibt und sie in einem Tagebuch mit Verschluss quasi „einschließt“, wie Wendsche vorschlägt.

Wie viel Austausch nach der Arbeit tut gut?

„Gespräche nach der Arbeit über Erlebtes im Job können Betroffene enorm entlasten“, so Wendsche. Oft Sorge Reden dafür, dass sich angestaute Emotionen und Gedanken sich ordnen.

Wichtig seien Gesprächspartner, die gut zuhören und Anteilnahme zeigen, ohne zu bewerten. „Ideal ist es, wenn der Austausch einem guttut und Unterstützung bietet“, so Wendsche. Wer sich nach solchen Gesprächen energielos fühlt, sollte besser auf andere Strategien setzen.

Und: Auch wer zur Verschwiegenheit verpflichtet ist, kann sich austauschen. „In aller Regel ist es möglich, ein Erlebnis anonymisiert zu erzählen, also, ohne dass die Gegenseite Rückschlüsse auf eine bestimmte Person ziehen kann“, so der Psychologe.

Was können Team und Arbeitgeber tun?

„Wichtig ist eine offene Gesprächskultur“, sagt Gregersen. Im Team müsse es möglich sein, Belastungen offen anzusprechen, ohne sich Sätze anhören zu müssen wie „Das ge-



In Berufen, in denen Beschäftigte viel Kontakt mit Menschen haben, ist die emotionale Belastung oft besonders hoch. Zum Beispiel bei der Polizei. FOTO: ANDREAS ARNOLD/DPA/DPA-TMN

hört zum Job dazu“ oder „Ach, du bist eine Memme“.

„Es ist weder eine Schwäche noch Unprofessionalität, wenn jemand sagt, dass er zu stark belastet mit der Arbeit ist und da-

mit nicht klarkommt, sondern eine normale Reaktion“, so Gregersen.

Führungskräfte müssten für klare Grenzen sorgen und etwa Überstunden begrenzen. Ist ein

Team unterbesetzt, sollte die Leitungsebene gemeinsam mit dem Team eine Prioritätenliste erstellen, welche Aufgaben in jedem Fall zu erledigen sind. Zudem sollten Führungskräfte

mit jedem Teammitglied regelmäßig im Austausch bleiben – idealerweise vierteljährlich. So lassen sich Stressfaktoren identifizieren sowie Arbeitsabläufe optimieren. tmn

mach Reibach

NUR IM AKTIONSZEITRAUM VOM
16.05.26 - 30.05.2026

PFINGSTSPEZIAL NUR FÜR KURZE ZEIT!

WANDFARBE PROFIWEISS

10 LITER
STATT ~~39,99 €~~

29,99 €

DESIGNBODEN ANDIAMO KLIK

VERSCHIEDENE DEKORE
STATT ~~24,99 €~~

17,99 / qm

AUF AUSGESUCHTE TEPPICHE UND PVC ROLLENWARE

-50%

NUR AM PFINGSTSAMSTAG! AUF NICHT BEWORBENE ARTIKEL

-20%



Brunnenstraße 7, 35088 Battenberg -Laisa

06452 3023

info@machreibach.de



Lohnt sich eine Zusatzversicherung?

Zahnersatz absichern: Was vor Abschluss einer solchen Police zu beachten ist

Ein Zahn benötigt eine Krone? Oder ein Inlay? Oder eine Brücke? Egal, worum es geht - Zahnersatz ist teuer. Und von der gesetzlichen Krankenversicherung gibt es nur einen festen Zuschuss. Den Rest der Kosten müssen Kassenpatientinnen und -patienten aus eigener Tasche zahlen. Dieser Eigenanteil lässt sich mit einer Zahnzusatzversicherung reduzieren. Hier finden Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Police:

Was zahlt die Krankenkasse in Hinblick auf Zahnersatz?

Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) kommt nach Angaben des Verbraucherportals Finanztip nur für die sogenannte Regelversorgung beim Zahnersatz auf. Das kann etwa eine Metallkrone ohne Verblendung sein. Hierfür gibt es von der gesetzlichen Krankenkasse einen Festzuschuss, der bei mindestens 60 Prozent der Kosten liegt. Für alle, die den Zahnarzt oder die Zahnärztin in den zurückliegenden fünf bis zehn Jahren regelmäßig besucht haben, zahlt die Kasse bis zu 75 Prozent.

Wer sich für hochwertigeren Zahnersatz entscheidet, etwa ein Implantat, bekommt von der Kasse trotzdem nur den Zuschuss zur Regelversorgung. Die übrigen Kosten, die sich schnell auf mehrere Tausend



Und aaaah: Wer mit der Regelversorgung der Krankenversicherung zufrieden ist, benötigt nicht unbedingt eine Zahnzusatzversicherung.

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-TMN

Euro summieren können, müssen Patientinnen und Patienten aus eigener Tasche zahlen.

Was genau ist eine Zahnzusatzversicherung?

Mit einer Zahnzusatzversicherung können Versicherte die begrenzten Leistungen der GKV beim Zahnersatz aufsto-

cken. Sie erhalten - nach Vorleistung der gesetzlichen Kasse - je nach Tarif zum Beispiel einen prozentualen Zuschuss zur Rechnung.

Darüber hinaus können private Zusatzversicherungen laut Dominik Heck vom Verband der Privaten Krankenversicherung weitere Leistungen mit abdecken, die die gesetzliche Krankenversicherung in der

Regel nicht übernimmt - zum Beispiel im Bereich der Kieferorthopädie für Erwachsene.

Für wen lohnt sich eine Zahnzusatzversicherung?

Eine Zahnzusatzversicherung lohnt sich für gesetzlich Versicherte, die ausdrücklich eine höherwertige zahnärztliche Versorgung wünschen, als sie die gesetzliche Krankenversicherung standardmäßig vorsieht.

Eine höherwertige zahnärztliche Versorgung umfasst nach Angaben der Verbraucherschutzorganisation Bund der Versicherten (BdV) zum Beispiel Gold- oder Keramikkrone, Implantate oder Inlays. „Die Versicherung hilft, den erheblichen Eigenanteil bei diesen kostspieligen Behandlungen zu reduzieren“, sagt BdV-Pressereferentin Julia Alice Böhne.

Eher nicht notwendig ist eine solche Police für Personen, die mit der Regelversorgung der gesetzlichen Krankenversicherung zufrieden sind.

Ab welchem Alter ist eine Zahnzusatzversicherung empfehlenswert?

Das lässt sich nicht pauschal sagen. „Die Entscheidung hängt vom individuellen Wunsch nach Zusatzleistungen ab“, so Böhne. Allerdings nehmen die monatlichen Prämien mit steigendem Eintrittsalter zu. „Ein früherer Abschluss ist also in der Regel mit geringeren laufenden Kosten verbunden“, so Böhne.

Welche Rolle spielt der Gesundheitszustand der Zähne bei Vertragsabschluss?

Bei den meisten Zahnzusatzversicherungen gibt es vor Vertragsabschluss eine Gesundheitsprüfung in Form von Gesundheitsfragen. „Darin geht es zum Beispiel um den aktuellen Zustand der Zähne, laufende Behandlungen oder fehlende Zähne“, sagt Heck.

Je nach Einzelfall kann der Anbieter der Zahnzusatzversicherung Risikozuschläge erheben, Leistungsausschlüsse für bestimmte Behandlungen vorsehen oder den Antrag auf Versicherungsschutz ablehnen. „Es ist essenziell, alle Fragen wahrheitsgemäß zu beantworten“, so Böhne.

Worauf ist beim Abschluss einer solchen Police zu achten?

Leistungsumfang und Beiträge einer Zahnzusatzversicherung richten sich nach dem gewählten Tarif. Laut Dominik Heck gibt es eine Vielzahl von Tarifen. Empfehlenswert sei, sich vorab gründlich mit den jeweiligen Versicherungsbedingungen zu befassen. „Das gilt vor allem unter den Gesichtspunkten der Erstattungssätze sowie möglicher Selbstbehalte und Wartezeiten“, so Heck.

Der BdV empfiehlt, bei Abschluss einer Zahnzusatzversicherung auf folgende Kriterien zu achten:

■ Art des Tarifs: „Es sollte unbedingt ein Tarif sein, der Altersrückstellungen bildet“, so Böhne. Sonst könnte es im Alter teuer werden.

■ Ordentliches Kündigungsrecht: Ein weiteres Kernkriterium ist laut Böhne, dass der Versicherer auf sein ordentliches Kündigungsrecht in den ersten Jahren verzichtet.

■ Leistungsumfang: Vor Vertragsabschluss ist es wichtig, den Leistungsumfang genau zu prüfen. Ein guter Tarif erstattet laut Böhne mindestens 50 Prozent der Kosten für Zahnersatz, Keramikverblendungen, Implantate, Inlays und einen eventuellen Knochenaufbau - und zwar auch ohne eine Vorleistung der gesetzlichen Krankenversicherung.

■ Funktionsanalytische und -therapeutische Maßnahmen: Hierbei geht es darum, das präzise Zusammenspiel von Zähnen, Kiefergelenken und Muskulatur zu analysieren und zu optimieren. Der Arzt oder die Ärztin diagnostiziert Funktionsstörungen vor der Versorgung und behebt diese, damit

der Zahnersatz beim Patienten passgenau ist. Solche Maßnahmen sollten laut Böhne zu mindestens 50 Prozent erstattungsfähig sein - ebenfalls unabhängig von einer GKV-Leistung.

■ Höchstsätze: Wichtig ist aus BdV-Sicht bei einer Zahnzusatzversicherung außerdem, dass die Kostenerstattung für zahnärztliche Behandlungen über den Regelhöchstsatz (2,3-fach) hinausgehen und mindestens bis zum Höchstsatz der Gebührenordnung (GOZ), also dem 3,5-fachen Satz, reichen. „Gute Tarife haben keine generelle Summenbegrenzung über die gesamte Vertragslaufzeit“, so Böhne. Eine sogenannte Zahnstaffel, die die Leistungen in den ersten Jahren begrenzt, sei jedoch marktüblich.

■ Wartezeiten und Zahnreinigung: Weiterhin sollte der Versicherer auf allgemeine Wartezeiten verzichten und die Kosten für eine professionelle Zahnreinigung mindestens einmal jährlich übernehmen.

Leistet die Versicherung im Schadenfall tatsächlich immer?

„Die Leistung ist an Bedingungen geknüpft“, sagt Böhne. Der Anbieter der Versicherung könne eine Leistung verweigern oder kürzen, wenn Versicherte die Gesundheitsfragen im Antrag falsch und unvollständig beantwortet haben.

Vor Beginn einer größeren Behandlung müssen Versicherte dem Anbieter einen Heil- und Kostenplan zur Prüfung und Genehmigung vorliegen. „Viele Tarife sehen empfindliche Leistungskürzungen von teils 50 Prozent vor, wenn kein Kostenplan vorliegt“, so Böhne.

Auch wenn die Behandlung bereits vor Vertragsabschluss geplant, angedacht oder begonnen wurde, kann der Versicherer die Leistung je nach Vertragsbedingungen verweigern oder kürzen. Verletzen Versicherte vertragliche Pflichten, beispielsweise die rechtzeitige Meldung einer Behandlung, kann auch das zur Verweigerung oder Kürzung der Leistung führen. tmn



Singles aus Ihrer Region.

Einfach. Kostenlos. Verlieben.

partner.HNA.de

Wie lässt sich Bindungsangst überwinden?

Welche Glaubenssätze auf Bindungsangst hindeuten - und was zu einer glücklichen Beziehung verhilft

Altmünster/München – Sie wirken selbstbewusst, unabhängig, brauchen scheinbar niemanden – und doch sehnen sie sich insgeheim nach echter Nähe: Menschen mit Bindungsangst stecken in einem inneren Widerspruch fest, der sie und ihre Beziehungen belasten kann. Wie erkennt man das? Und gibt es einen Weg da raus?

Was hinter Bindungsangst steckt

Bindungsangst ist kein offizieller klinischer Begriff, sondern hat sich im Alltag etabliert. Das Thema wurzelt in der Bindungstheorie. Sie beschreibt, wie frühe Beziehungserfahrungen Bindungsmuster prägen, die bis ins Erwachsenenleben wirken. Was umgangssprachlich als Bindungsangst gilt, entspricht dem ängstlich-vermeidenden Bindungsstil – kein Krankheitsbild, sondern ein erlerntes Beziehungsmuster.

Menschen mit diesem Beziehungsstil „wirken sehr tough und selbstbewusst“, sagt Psychologin und Coachin Lindamarlen Leinweber. „Sie können gut auf eigenen Beinen stehen, weil das Höchste und Wichtigste für sie die eigene Freiheit und Autonomie ist.“

Doch hinter dieser Fassade verberge sich häufig ein tiefer Wunsch: „Innerlich aber wünschen sie sich eigentlich, jemanden zu finden, dem sie dann doch mal vertrauen können“, so die Autorin, die sich auch in ihrem Buch („Frei und trotzdem verbunden“) mit dem Thema auseinandersetzt.

Innere Ambivalenz

Ein ängstlich-vermeidender Bindungsstil geht laut Leinweber meist auf Erfahrungen in der Kindheit zurück – etwa



Menschen mit Bindungsangst verspüren oft eine große Sehnsucht nach Verbindung - und fliehen gleichzeitig davor.

FOTO: CLARA MARGAIS/DPA

wenn ein Mensch in seiner Kindheit nicht „diese konstante Liebe und Aufmerksamkeit bekommen hat, die eigentlich jedes Kind braucht“.

Die Folge ist eine tief sitzende innere Ambivalenz: Betroffene sehnen sich nach Verbindung und fliehen gleichzeitig davor. „Da ist so eine Angst vor echter Nähe, eine Angst vor großen Gefühlen – und deshalb machen sie immer wieder Rückzieher“, so Leinweber.

Nach außen kommen Menschen mit Bindungsangst oft gut alleine zurecht. Innerlich aber ist die Situation häufig belastend. „Das Schwierigste für Menschen, die in so einem Muster feststecken, ist, dass sie ihrem eigenen Wunsch nach Verbundenheit nicht nachgehen können“, so Leinweber - aus Angst vor Verletzung.

Wie erkenne ich das Muster?

Nicht jede Zurückhaltung in einer Beziehung ist ein Zeichen von Bindungsangst. Doch es gibt Hinweise, die aufhorchen lassen sollten. Leinweber rät zur Selbstbeobachtung: „Wenn man bei sich selbst merkt: Ich brauche diese Kontrolle darüber, wie nah wir uns in der Beziehung sind – und wenn man intuitiv automatisch in die Distanz geht, sobald Tiefe und Verbundenheit entstehen könnten, dann würde ich genauer hinschauen.“

Auch wiederkehrende Glaubenssätze sind aufschlussreich. Überzeugungen wie „Ich kann auf niemanden zählen“ oder „Ich will keine Hilfe annehmen, ich schaffe alles alleine“ können Hinweise auf einen

ängstlich-vermeidenden Bindungsstil sein.

Der Weg aus der Bindungsangst

Die gute Nachricht: Bindungsangst muss kein Schicksal sein. Leinweber empfiehlt, die Arbeit daran möglichst im Dialog zu gestalten, ob mit einer Therapeutin, einem Therapeuten, Freunden oder einem Coach.

Wer die Ursachen verstehen möchte, sollte sich professionelle Hilfe suchen. „Zu verstehen, warum der Schmerz da ist und warum diese Schutzstrategie entstanden ist und wie ich sie auflösen kann, kann sehr intensiv werden“, so die Psychologin. Es brauche Zeit und Wiederholung, Verhaltensmuster neu zu überschreiben.

Was war meine Bewältigungsstrategie? Solche Fragen helfen, einen differenzierteren Zugang zu den eigenen Emotionen zu entwickeln.

Bindungsangst überwinden?

Viele Betroffene fragen sich, ob sie sich jemals wirklich sicher in einer Partnerschaft fühlen können. Leinweber ist optimistisch: Die eigene Vorstellung davon, was Beziehung bedeutet, lasse sich immer wieder korrigieren.

Zugleich warnt sie vor überhöhten Erwartungen: „Das ist wie eine Zwiebel zu schälen – und dann kommt irgendwie die nächste Schicht und die nächste Schicht. Den Anspruch zu haben, dass man jetzt irgendwie völlig befreit ist – diesen Druck möchte ich nehmen.“

Stattdessen empfiehlt sie, Partnerschaft als gemeinsamen Lernprozess zu begreifen: „Wir dürfen als Paar gemeinsam wachsen. Es gibt immer mal wieder Momente, die herausfordernd sind. Aber wenn man sich dem stellt – und das kann man auch immer mit Unterstützung von außen machen – kann das sehr transformierend sein.“

tmn

Tipps für den Möbelkauf

Ein aufgeräumter Flur – Darauf können Sie beim Kauf ihrer Möbel achten

Helle Oberflächen, ruhige Farben und grifflöse Fronten lassen den Flur aufgeräumt wirken. Große Spiegel, gezielt eingesetzte Beleuchtung und klare Linien unterstützen diesen Effekt, schreibt die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel (DGM).

Wer will, dass sich seine Gäste und Bewohner sofort wohlfühlen, sollte Chaos im Eingangsbereich vermeiden. Der Flur ist schließlich der erste Eindruck, beim Hereinkommen.

Die Herausforderung ist nur, gleichzeitig all die Jacken, Schuhe und Taschen unterzubringen und einen guten Platz für Schlüssel und Portemonnaie zu finden - ohne dass der Raum beengt wirkt. Wohin also mit Regenschirm, Fahrradhelm und Mantel?

Strukturschafft Ordnung

Am besten schafft man Strukturen für eine dauerhafte Ordnung. Dabei helfen Möbel mit cleveren Stauraumlösungen. Um kleine Alltagsgegenstände schnell zu verstauen, sind laut DGM Möbel mit Schubladen oder geschlossenen Flächen besonders praktisch. Und Schuhe,



Möbel mit cleveren Stauraumlösungen schaffen im Flur Ordnung.

FOTO: HARTMANN MÖBELWERKE/DPA

Taschen und Jacken, die man nicht so häufig braucht, verschwinden optimalerweise hinter Schranktüren. Gegenstände, die immer griffbereit sein sollen, liegen am besten in offenen Regalen oder hängen an einer Garderobe.

Kombiniert ein Möbelstück Garderobenelemente, Schutthaufbewahrung und Ablageflächen, spart dies den Experten

zufolge Platz. Sind Module erweiterbar und etwa Einlegeböden verstellbar, lassen sich die Möbel an veränderte Bedürfnisse anpassen. Tipp: Am besten überlegt man vor dem Möbelkauf, was man alles regelmäßig braucht und unterbringen will. Auch wenn es jetzt wärmer wird - bei der Planung Gegenstände wie Schal oder Mütze nicht vergessen.

Möbel an die Raumform anpassen

Bei der Suche nach passenden Möbeln spielt auch die Raumform eine wichtige Rolle. Bietet der Flur viel Platz, kann man dort auch ein kleines Sofa hinstellen. Das ist nicht nur praktisch, um sich die Schuhe anzuziehen.

Laut dem Modemagazin Vogue sind solche Gelegenheitssofas derzeit angesagt. Sie sind „eine risikoarme Möglichkeit, die Lust auf etwas Gewagtes zu stillen, ohne das Hauptsofa der Familie komplett zu erneuern.“

Ist der Flur eher länglich geschnitten, empfiehlt es sich laut DGM, den vorhandenen Raum in die Höhe zu nutzen. Sprich, Hochschränke, schmale Regale oder wandhängende Elemente zu kaufen. Denn solche Möbel bieten bei geringer Stellfläche viel Stauraum.

Noch ein Tipp: Wer Möbel an der Wand montiert, profitiert gleich von zwei Effekten: Der Raum wirkt den Experten zufolge dadurch optisch großzügiger. Zudem erleichtert es die Reinigung, wenn der Boden frei bleibt.

tmn



Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Freude am Fahren

JETZT LEASEN.

Die perfekte Symbiose von Dynamik und Effizienz. Der BMW 3er Touring bietet unvergleichliche Fahrfreude gepaart mit wegweisenden Technologien, dynamischen Fahreigenschaften und sportlichem Design. Lassen Sie sich vom BMW 3er Touring begeistern und vereinbaren Sie jetzt Ihre persönliche Probefahrt.

BMW 318i Touring

Schwarz uni, Stoff 'Havelius' Anthrazit, 17" LMR V-Speiche 778, BMW Live Cockpit Plus, Navigation, Alarmanlage, Sitzheizung vorne, Innen- und Außenspiegelpaket, Parking Assistant u.v.m.

LEASINGBEISPIEL DER BMW BANK GMBH*:

Anschaffungspreis:	33.224,00 EUR
Leasingsonderzahlung:	0,00 EUR
Laufleistung p.a.:	5.000 km
Laufzeit:	24 Monate
Gesamtpreis:	7.176,00 EUR
24 mtl. Leasingraten à:	299,00 EUR

*Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lillenthalallee 26, 80939 München. Angebot gültig bis 30.06.2026. Stand 04/2026. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Fahrzeugabbildungen sind farbabweichend und zeigen Sonderausstattungen. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Wir vermitteln Leasingverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Lillenthalallee 26, 80939 München.

Zzgl. 1.370,00 EUR BMW Starterpaket (beinhaltet Bereitstellungspauschale, Zulassungskosten sowie erste Tankfüllung).

BMW 318i Touring: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 6,8 l/100 km; WLTP CO₂-Emissionen kombiniert: 153 g/km; CO₂-Klasse: E; Leistung: 115 kW (156 PS); Hubraum: 1.998 cm³; Kraftstoff: Benzin. Fahrzeug ausgestattet mit Automatikgetriebe.

WAHL-GROUP DE

Alfred Wahl GmbH & Co. KG**

Briloner Landstraße 72, D-34497 Korbach
Tel. +49 (0)5631 9795-0, bmw.korbach@wahl-group.de
Möhnestraße 47, D-59929 Brilon
Tel. +49 (0)2961 9626-0, bmw.brilon@wahl-group.de

**Firmensitz: Weidenauer Straße 217-225, D-57076 Siegen

Angebote gültig vom 18.05. – 23.05.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

Beck's Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,20 €

11,99 **10,99** **11 = 1,10 €**

Logo App

Flötzing Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

GRATIS COUPON!
für 2 Flaschen Sinalco
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
2 x 1l-Flasche,
zzgl. 0,30 € Pfand

König Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,10 €

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,55 €

Schlappeseppel Spezialität
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 2,12 €

Kulmbacher Bier
edelherb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1l = 1,40 €

Bayreuther Hell
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 2,27 €

Benediktiner Hell, Weissbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

Anheuser-Busch Bud
Premium Lager,
Kasten = 24 x 0,3 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1l = 2,36 €

Störtebeker Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,80 €

Warburger Waldquell Mineralwasser*
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,48 €

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,37 €

Residenz Quelle Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,50 €

RhönSprudel
Holler Blüte, Schorle, Vita,
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,00 €

deit Limonade
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,83 €

Heil Saft, Nektar*
diverse Sorten,
außer Apfelsaft,
1l-Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 1,79 €

erwyn Schorle, Spritz
diverse Sorten,
0,33 l-Flasche,
zzgl. 0,08 € Pfand,
1l = 2,70 €

Jack Daniel's Whiskey
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 6,73 €

Rotkäppchen Sekt
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1l = 4,65 €

Kessler Zink Wein
diverse Sorten,
1l-Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 3,49 €

Sturmias
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,00 €

Asbach Uralt
0,7 l-Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 15,70 €

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

ntv DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger Getränkemärkte-Apps
Kundenwahl zu 4 Anbietern: 49,6%

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

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

IHR WOCHENHOROSKOP

WIDDER 21.3.-20.4. Achten Sie auf ein effizientes Vorgehen, um Ihrem Herzensplan Schwung zu verleihen. Im privaten Bereich punkten Sie, wenn Sie auch mal nachgeben.

STIER 21.4.-21.5. Mehr Selbstbeherrschung! Auf Biegen und Brechen den eigenen Willen durchzusetzen, das könnte lang anhaltende Probleme nach sich ziehen.

ZWILLING 22.5.-21.6. Wollen Sie einer Person, die Sie geliebt hat, wirklich eine weitere Chance geben? Entscheiden Sie nach Ihrem Gefühl – das hat sich bewährt!

KREBS 22.6.-22.7. Diese Woche wird turbulent: Es kann wegen Kleinigkeiten zu heftigen Debatten kommen. Achten Sie dabei auf Ihre Wortwahl, und bleiben Sie fair!

LÖWE 23.7.-23.8. Wer austellt, der muss auch mal etwas einstecken können! Sie müssen jetzt Ruhe bewahren und dürfen nicht weiter an der Eskalationsschraube drehen.

JUNGFRAU 24.8.-23.9. Bei Spannungen im familiären Bereich sollten Sie sich vor Überreaktionen hüten. Nur so können Sie einen für alle guten Kompromiss erzielen.

„Jetzt erst recht!“: Leben mit Multipler Sklerose (djd-k). Ziele verfolgen, Träume verwirklichen: Ist das auch mit einer MS-Erkrankung möglich? „Ja definitiv“ sagen Mareike und Janis, die mit „MS: Jetzt erst recht!“ das Motto für den Welt-MS-Tag am 30. Mai 2026 erdacht haben. Das Paar lässt sich von Janis' zuletzt schneller fortschreitender Krankheit nicht unterkriegen und schafft es, sich immer wieder Träume wie gemeinsame Reisen zu erfüllen. Ihr Motto soll Betroffene ermutigen, sich über die Umsetzung von Zielen im Leben mit MS auszutauschen und Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Dafür bietet die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) von März bis Juni viele Möglichkeiten und Aktionen – etwa eine Experten-Sprechzeit am 28. Mai unter der kostenlosen Rufnummer 0800 – 060 4000. Alle Infos und Termine sind rechtzeitig unter www.dmsg.de zu finden.

WAAGE 24.9.-23.10. Drängen Sie Ihren Mitmenschen nicht Ihre Meinung auf, sondern hören Sie einfach zu, was andere zu sagen haben. Dabei werden Sie viel lernen.

SKORPION 24.10.-22.11. Ein unbedachter Schritt könnte eine sich ergebende Chance zerstören. Beraten Sie sich mit Freunden und stimmen Sie das weitere Vorgehen ab.

SCHÜTZE 23.11.-21.12. Seien Sie bei Ihren finanziellen Planungen etwas zurückhaltender, denn in dieser Woche werden noch einige unerwartete Ausgaben auf Sie zukommen.

STEINBOCK 22.12.-20.1. Pflegen Sie Ihre bestehenden Kontakte gut. Da gibt es wichtige Personen, die Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Pläne behilflich sein können.

WASSERMANN 21.1.-19.2. Probieren geht über studieren! Deshalb sollten Sie sich jetzt einmal Ihrer Experimentierfreude hingeben. Sie erzielen überraschende Ergebnisse.

FISCHE 20.2.-20.3. Es läuft ganz nach Ihren Wünschen: Sie können Ihre Kompetenz unter Beweis stellen und in Verhandlungen das Beste für sich und andere herausholen.

Pflegekasse übernimmt Beiträge

Ob aus Kostengründen, emotionaler Nähe oder schlechtem Gewissen: Von den rund 5,7 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland wird der Großteil (86 Prozent) zu Hause von Angehörigen versorgt. Nicht selten treten Pflegepersonen für diese aufreibende Tätigkeit beruflich kürzer oder geben ihren Job ganz auf. Das wirkt sich negativ auf deren spätere Rentenansprüche aus. Was viele nicht wissen: Wer sich in der häuslichen, nicht erwerbsmäßigen Pflege betätigt, kann auch dadurch unter Umständen Rentenpunkte sammeln. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) hin.

Der Grund: Die Pflegekasse des Pflegebedürftigen ist unter bestimmten Voraussetzungen dazu verpflichtet, Rentenbeiträge für die Pflegeperson zu entrichten. Und zwar immer dann, wenn diese einer pflegebedürftigen Person mit mindestens dem Pflegegrad 2 ehrenamtlich - also nicht erwerbsmäßig - unter die Arme greift.

verteilt auf zwei Wochentage umfassen. Geht die Pflegeperson weiterhin nebenher arbeiten, darf dieser Job zudem zu nicht mehr als 30 Wochenstunden ausgeübt werden. Ob die Voraussetzungen zur Rententretreten Pflegepersonen für diese sind, prüft die Pflegekasse des Pflegebedürftigen.

Die etwaigen Rentenbeiträge für Pflegepersonen betragen im Jahr 2026 zwischen 139,04 und 735,63 Euro – je nach erbrachter Leistung und Pflegegrad. Das entspricht laut DRV den Beiträgen, die Versicherte auch mit einem Job mit einem Monatslohn zwischen 747,50 und 3.955,00 Euro erreichen würden. Der spätere Rentenanspruch kann sich bei einem ganzen Jahre Pflege somit um Beträge zwischen 7,04 und 37,27 Euro erhöhen.

Broschüre mit weiteren Informationen

Weitere Informationen zum Thema finden Interessierte in der Broschüre „Rente für Pflegepersonen: Ihr Einsatz lohnt sich“. Sie kann entweder auf der Website der DRV heruntergeladen oder als Printexemplar bestellt werden.

Die Voraussetzungen sind klar geregelt

Dabei muss die Pflege mindestens zehn Wochenstunden

dpa

Unverdaulich, aber unverzichtbar

Sieben Fragen zu Ballaststoffen: Warum sind sie so gut für unsere Gesundheit?

Ist man auf Social Media unterwegs, hat man den Eindruck: Ballaststoffe haben Proteine als Liebling unter den Nährstoffen abgelöst. Ein Schlagwort, das dort derzeit immer wieder fällt, lautet nämlich: „Fibermaxing“. Dahinter steckt das Ziel, möglichst viele Ballaststoffe (engl. „fiber“) in die Ernährung einzubauen.

Was bringt das? Und wie gelingt es? Zwei Experten geben Antworten auf die wichtigsten Fragen.

1. Was sind Ballaststoffe überhaupt und wie viel brauche ich davon?

„Ballaststoffe sind Kohlenhydrate, die unser Verdauungssystem nicht in Energie umwandeln kann“, sagt Daniela Krehl, Ernährungswissenschaftlerin bei der Verbraucherzentrale Bayern.

Diese unverdaulichen Pflanzenbestandteile sind somit für uns Menschen praktisch kalorienfrei, erfüllen aber wichtige Funktionen.

Sie gelten als Nahrungsquelle für unsere „guten“ Darmbakterien - und zählen auf die Vielfalt den sogenannten Mikrobioms im Darm ein. „Sie fördern also eine gesunde Verdauung und verhindern Heißhunger“, sagt Krehl.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, täglich mindestens 30 Gramm zu sich zu nehmen. Studien zeigen allerdings: Im Durchschnitt nehmen Menschen in Deutschland deutlich weniger zu sich.

2. Es gibt lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Was ist der Unterschied?

Vorab: Für eine gesunde Ernährung sind beide Formen wichtig. „Lösliche Ballaststoffe, wie sie in Äpfeln, Pflaumen oder Birnen vorkommen, binden Wasser und quellen im Darm auf“, sagt Matthias Riedl, Ernährungsmediziner und ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg.

Durch ihre gelartige Struktur unterstützen lösliche Ballaststoffe die Darmgesundheit und



Viel Gemüse, viel Obst, viel Vollkorn: Wer so seine Ernährung gestaltet, nimmt viele Ballaststoffe zu sich.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA-TMN

sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel. Besonders wertvoll ist Beta-Glucan, ein löslicher Ballaststoff, der in großen Mengen vor allem im Hafer und Gerste vorkommt. Er senkt nachweislich den Cholesterinspiegel.

Unlösliche Ballaststoffe hingegen binden kaum Wasser. „Sie erhöhen das Stuhlvolumen und bringen die Verdauung in Schwung“, sagt Matthias Riedl. Zu finden sind diese Ballaststoffe vor allem in Vollkornprodukten.

Übrigens: Flohsamenschalen, Chiasamen, Nüsse, Linsen oder Kichererbsen enthalten sogar beide Ballaststoff-Formen.

3. Was macht Ballaststoffe für die Gesundheit so unverzichtbar?

Dass Ballaststoffe länger satt halten und der Verdauung helfen - das dürften viele auf dem Schirm haben.

Neuere Studien zeigen zudem, dass Ballaststoffe für ein langes und gesundes Leben von Bedeutung sind. „Sie senken den Cholesterinspiegel sowie das Risiko für Diabetes Typ-2, Karies, Zahnfleischprobleme

und Bluthochdruck“, gibt Matthias Riedl einen Überblick. Nach Angaben der DGE senkt eine höhere Ballaststoffzufuhr das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu versterben.

Daniela Krehl nennt eine weitere Erkenntnis: „Darmbakterien verstoffwechseln Ballaststoffe zu kurzkettigen Fettsäuren, die den altersbedingten Abbau der Knochensubstanz nachweislich verlangsamen.“

4. Was passiert, wenn ich zu wenig Ballaststoffe esse?

Verstopfung, Essattacken, Hämorrhoiden: Wer nur wenig Ballaststoffe isst, kennt womöglich Probleme wie diese. Und: Er oder sie profitiert nicht von den präventiven Eigenschaften, die Ballaststoffe mit sich bringen können.

Riedl sieht auch eine Gefahr im aktuellen „Proteinhype“ - der einseitig umgesetzt - im wahrsten Sinne des Wortes unglücklich machen kann. Denn eiweißhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Milchprodukte und Proteinshakes enthalten keine Ballaststoffe. Isst man viel davon, ohne ausreichend Ballaststoffquellen zu ergänzen, drohen die gesunden Darmbakterien zu „verhungern“.

Dies kann wiederum eine negative Kettenreaktion nach sich ziehen, die mitunter Depressionen begünstigen kann. „Wir gehen heute davon aus, dass eine gesunde Darmflora eng mit unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden verbunden ist“, sagt Matthias Riedl.

5. Kann man zu viele Ballaststoffe essen?

Eigentlich nicht. Einem untrainierten Verdauungssystem können hohe Mengen allerdings Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl und Durchfall bescheren. Oder wenn man zu wenig trinkt: eine Verstopfung. „Im schlimmsten Fall droht Darmverschluss“, sagt Daniela Krehl. Denn: „Ballaststoffe sind wie ein Schwamm, der sich mit Flüssigkeit vollsaugt.“

6. Wie gelingt es, mehr Ballaststoffe in den Speiseplan einzubauen?

Erster Tipp: langsam herantasten, damit sich der Darm an mehr Ballaststoffe gewöhnen kann. Zweiter Tipp: zu jeder Mahlzeit ein großes Extra-Glas Wasser trinken, damit es keine Verstopfung gibt. „Das Frühstück lässt sich be-

sonders unkompliziert mit Ballaststoffen aufpeppen“, sagt Daniela Krehl. Zwei Esslöffel Weizenkleie im Joghurt verrührt, liefern bereits zehn Gramm Ballaststoffe, also ein Drittel der empfohlenen Tagesmenge. Auch Haferflocken, Vollkornbrot oder Leinsamen sind perfekt für den Start in den Tag - insbesondere in Kombination mit Obst und Gemüse.

Für warme Mahlzeiten empfiehlt Matthias Riedl, möglichst oft Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Erbsen auf den Teller oder in die Schüssel zu packen. Als Snack sollten Obst, Gemüse und Nüsse bevorzugt werden. Und beim Backen lässt sich immer mindestens ein Teil des Weißmehls durch Vollkorn- oder Mandelmehl ersetzen.

Daniela Krehls Tipps für die Kantine: „Vorspeisesalat mit Kichererbsen und Kürbiskernen toppen.“ Und: „Vollkornnudeln schmecken besser als ihr Ruf. Ausprobieren!“

7. Welche Lebensmittel gehören ab jetzt in den Einkaufskorb?

Unser Darm liebt Abwechslung. Hier kommen leckere Ballaststoff-Stars für die Shoppingliste. Rechnen ist nicht nötig - wer diese Lebensmittel regelmäßig miteinander kombiniert, erreicht die empfohlene Tagesmenge automatisch.

- Getreide bzw. Sättigungsbeilagen: Hirse, Gerste, Quinoa, Buchweizen, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot
- Samen: Leinsamen, Sesam
- Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Sojabohnen, dicke Bohnen, Linsen
- Gemüse: Karotten, Artischocke, Pastinake, Sellerie, Fenchel, Kürbis, verschiedene Kohlsorten, Brokkoli, Sauerkraut, Rote Bete, Paprika
- Obst: Kiwi, Mango, Beeren, Pflaumen, Äpfel

tmn



Am besten mit dem Frühstück starten: Haferflocken und Beeren bringen eine Extra-Portion Ballaststoffe in den Morgen.

FOTO: ANNA HIRTE/DPA-TMN

Hilfe zur Selbsthilfe

Was kann man selbst bei Depressionen tun?

Bad Wildungen. Am Mittwoch, den 20. Mai, informiert Dr. med. Catri Tegtmeier, Cheffärztin der Fachklinik für Akutpsychosomatik der MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen, in einem kostenlosen Vortrag über das Thema „Hilfe zur Selbsthilfe – Was kann man selbst bei Depressionen tun?“. Die Veranstaltung findet von 18.00 bis 19.30 Uhr im Eventraum der Asklepios Kliniken, in der Langemarckstraße 2 neben der Asklepios Fachklinik Fürstehof statt.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und können das Leben stark beeinträchtigen. Neben professioneller Unterstützung gibt es jedoch viele Möglichkeiten, mit denen Betroffene selbst aktiv zu ihrem Wohlbefinden beitragen können. In diesem Vortrag erfahren Interessierte, welche alltagstauglichen Maßnahmen helfen können, die Stimmung zu stabilisieren und neue Kraft zu schöpfen. Im Mittelpunkt stehen hilfreiche Strategien wie der bewusste Umgang mit be-

lastenden Gedanken, Mentaltechniken zur Unterbrechung negativer Gedankenspiralen sowie Achtsamkeit und Meditation. Auch selbstfürsorgliches Verhalten, die Reduktion von Bildschirmzeiten und das bewusste Wahrnehmen positiver Momente im Hier und Jetzt können wertvolle Impulse für mehr seelische Balance geben.

Darüber hinaus erläutert Dr. Tegtmeier, warum Bewegung, Tageslicht und Aufenthalte in der Natur eine positive Wirkung auf die Stimmung haben. Ebenso spielt die Ernährung eine wichtige Rolle: Eiweiß, bestimmte Aminosäuren sowie Mikronährstoffe wie Vitamin D und Magnesium können wichtige Prozesse im Gehirn unterstützen und das psychische Befinden positiv beeinflussen.

„Viele Menschen unterschätzen, wie viel sie selbst im Alltag für ihre seelische Gesundheit tun können. Kleine Veränderungen, bewusst umgesetzt, können ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg aus der Depression sein“, betont die

ANZEIGE

**PATIENTEN-
AKADEMIE**

Mi., 20. Mai 2026
18 - 19.30 Uhr

**HILFE ZUR
SELBSTHILFE –
WAS KANN MAN
SELBST BEI
DEPRESSIONEN
TUN?**

VERANSTALTUNGSORT
Asklepios Eventraum
Langemarckstraße 2
34537 Bad Wildungen



**HILFE ZUR
SELBSTHILFE –
WAS KANN MAN
SELBST BEI
DEPRESSIONEN
TUN?**

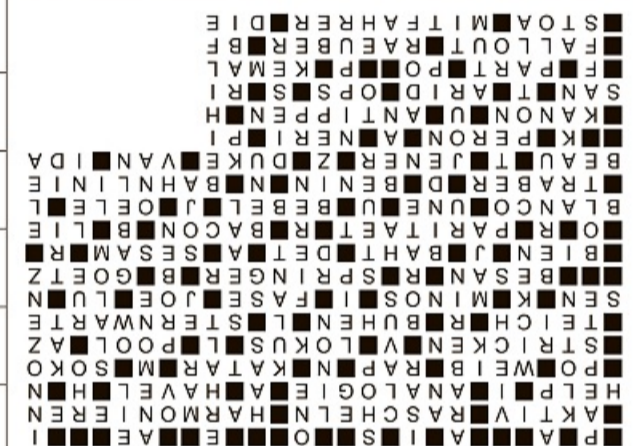
www.mediclin-badwildungen.de

Cheffärztin.

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle Interessierten, die mehr über praktische Wege zur Selbsthilfe bei Depression erfahren möchten.

Im Anschluss an den Vortrag besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum. Die Veranstaltung ist selbstverständlich kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Oberhäupter der Katholiken	Flughafen von Zürich	Tennisverband (Abk.)	abwertend: Tier	Orientalin	Donauzufluss in Bayern	Zierstreifen antiker Kleider	Geschäft, Laden (engl.)	Baumwollgewebe	englisch: eins	dt. Tennisprofi (Tommy)	Entgegennahme	spanisch: Meer	Buschwindröschen	deutsche Vorsilbe: schnell	griechischer Buchstabe	Papstname
tätig				Geräusch im Wald					übereinstimmen							
			Unkrautpflanzen	Entsprechung					entgegenkommend	Fluss durch Berlin				Abfahrtskillauf	Kfz-Abgasentgifter (Kw.)	
Hit der 'Beatles'		veraltet: Frau			Sprechgesang moderner Musik		Autor von 'Lilli Marleen'	Emirat am Persischen Golf				üben, trainieren	Polizei-sondereinheit (Kw.)			
Handarbeit				Mutter des Hermes	Nichtgefallen laut ausdrücken	Bor-säure-salze	Toilette, WC			Meeres-fisch	Billard-art				franzö-sisch: Straße	
Weiherr							Lenkrad	abge-schrägte Kante	seem.: herab-lassen	Observa-torium						Fremd-wortteil: drei
asia-tische Holzart	Figur bei Wilhelm Busch (Witwe)	hinteres Schiffs-segel			fesseln	eine Schach-figur						öl-haltige Nutzpflanze	Vorname v. Schau-spieler George			
vollständiges Bienen-volk			Dichter (Mz.)	thailän-dische Währung			ein Mainzelmännchen		heiliger Vogel der Ägypter		Öl-pflanze				Vorname der Riefen-stahl	altgriech. Stadt in Lucania (Italien)
Schlag-erstar (Roberto)	Land-schaft in Myanmar	gleich-mäßige Verteilung					Ober-arm-muskel	Früh-stücks-speck (engl.)				Feuer-land-indianer	erster General-sekretär der UNO			
			franzö-sischer unbest. Artikel			englischer Komiker (Mr. ...)	dt. Arbeiter-führer † 1913			Unter-stützung	Brenn-stoffe					Erbgut-träger
ein Sport-pferd			franzö-sisch: Tag	ehem. afrikan. König-reich				hinwei-sendes Fürwort	Ver-kehrsweg							
		ehem. Dalai-Lama-Residenz	hinwei-sendes Wort			Kultort der Sumerer	englischer Herzog			niederl. Adels-prädikat			Geburts-stätte von Zeus			
Schön-ling (franz.)	tröstliche Ort-schaften	argentinischer Staats-mann †			dt. Schau-spieler (Mario)	italie-nischer Heiliger † 1595			griechischer Buch-stabe							
viel-stimmiger Gesang				ägypt. Gott von Heliopolis	kurz berühren				US-Atom-physiker † 1988							
		Palästinenser-organisa-tion	klima-tisch trocken		alt-röm. Göttin der Ernte	engl. Litera-turhistoriker †	japani-sches Längen-maß									
'heilig' in span. Städte-namen	Stimme eines Musik-stücks			Fluss durch N-Italien	Berg-bach	Initialen Heming-ways	eigen-licher Vorname Atatürks			int. Kfz-K. Burkina Faso						
phys.: radio-aktiv. Regen				Wege-lagerer												
altgriech. Philo-sophen-schule			Sozius, Fahr-gast						weib-licher Artikel							



Mit dem Rad von Strohfigur zu Strohfigur

Die Probsteier Korntage erzählen die Region zum 25. Mal in Motiven aus Stroh

Wenn Familie Igel Waschtage hält, Hühner im Schlossgarten Yoga praktizieren und ein riesiger Fischkutter aus goldenen Halmen am Dorfanger anlandet, ist in der Probstei an der Kieler Bucht wieder die Zeit der traditionellen Probsteier Korntage gekommen. Vier Wochen lang können Besucherinnen und Besucher in 19 Orten zwischen Laboe und Schönberg kreativ gestaltete Großskulpturen aus Stroh entdecken. Die Figuren stehen nicht in einer abgeschlossenen Ausstellung, sondern mitten in der Landschaft: vor Höfen, an Straßen, auf Grünflächen, zwischen Backstein, Kornfeldern und Ostseeluft. In diesem Jahr findet die Veranstaltung bereits

zum 25. Mal statt, für die Region ist es ein besonderes Jubiläum.

Vier Wochen rund ums Korn

Vom 25. Juli bis zum 23. August dreht sich in der Region wieder alles rund ums Korn und das, was sich daraus erschaffen und erzählen lässt. Die Strohskulpturen bilden das sichtbarste Motiv, doch das Programm reicht weiter: Wie früher Korn gemahlen wurde, erfährt man in der Krokauer Mühle, Direktvermarkter geben Einblick in die Herstellung Probsteier Spezialitäten und mit den Wanderfreunden geht es quer durch die Kornfelder. Hofführungen öffnen den Blick

auf die Landwirtschaft als Alltag und Erwerb. Dazu kommen Schlossbesichtigungen, Strohballensingen, die Ährensuche im Heckenlabyrinth und die Abschlussveranstaltung im Hagenener Schlosspark. Bei einer Stempel-Rallye zu den Strohfiguren gibt es viele Preise zu gewinnen. Weitere Informationen und Motive aus den zurückliegenden Jahren finden sich unter www.probsteier-korntage.de.

Mit dem Rad ein Bilderbuch aus Stroh erkunden

Am besten erschließt sich die sommerliche Freiluftgalerie mit dem Fahrrad. Die rund 54 Kilometer lange Strohfigurenrouten lässt sich die Probstei erkunden. Die Wege sind flach, die Distanzen überschaubar, die Ostsee bleibt oft in Reichweite. Sandstrände, Seen und Dörfer liegen dabei oft nur wenige Kilometer auseinander. Gerade das macht den Reiz dieser Gegend aus.

Eröffnung

Die Eröffnung der 25. Probsteier Korntage findet am 25. Juli auf dem Dorfanger der Gemeinde Barsbek statt. Zum Festakt gehören ein Gottesdienst, die Proklamation der Kornkönigin und die Ernennung der Kornprinzessin. Informationen: www.probsteier-korntage.de.

routen lässt sich die Probstei erkunden. Die Wege sind flach, die Distanzen überschaubar, die Ostsee bleibt oft in Reichweite. Sandstrände, Seen und Dörfer liegen dabei oft nur wenige Kilometer auseinander. Gerade das macht den Reiz dieser Gegend aus.

djd-k

Balkonkraftwerk registrieren

So einfach geht das

Am Balkongeländer, an der Wand, im Garten oder auf dem Garagendach - mit einem steckerfertigen Solargerät lässt sich ziemlich einfach Strom aus Sonnenenergie erzeugen. Ob man nun die eigene Grundlast erzeugt, den Strom speichert oder den Überschuss ins Netz einspeist, so ein Balkonkraftwerk muss auch bei der Bundesnetzagentur angemeldet werden. Und das geht so:

- Website des Marktstammdatenregisters (MaStR) unter www.marktstammdatenregister.de aufrufen.
- Dort „Registrierung einer Anlage, eines Anlagenbetreibers oder eines anderen Marktakteurs“ auswählen.
- Dann „Solaranlage“ auswählen und im nächsten Schritt die Option „Steckerfertige Solaranlage (sogenanntes Balkonkraftwerk)“ auswählen.
- Falls noch nicht vorhanden, ein Benutzerkonto mit den nötigen persönlichen Daten anlegen und über den Link in der Bestätigungsmail aktivieren.
- Mit den neuen Kontoinformationen anmelden und das Balkonkraftwerk registrieren. Die Bundesnetzagentur fragt einige wichtige Daten zur Anlage ab. Das dient zum einen dem Überblick über installierte Geräte in Deutschland. Zum anderen kann die Behörde damit auch wichtige statistische Daten zur Leistung erheben. Diese Daten sind Pflichtangaben.
- Standort mit genauer Adresse

- Name der Anlage. Als Standard ist hier „Balkonkraftwerk“ ausgewählt.
 - Das Datum der ersten Inbetriebnahme
 - Die Anzahl und Gesamtleistung der installierten Module
 - Die Leistung des Wechselrichters
 - Die Nummer des eigenen Stromzählers
 - Wer einen Stromspeicher betreibt, kann noch die Kapazität der Akkus und die Leistung in Watt angeben.
- Zum Schluss gibt es eine Erfolgsmeldung, die MaStR-Nummer und eine Registrierungsbestätigung zum Herunterladen und Abheften. Fertig. Sollte sich an der Leistung der Anlage etwas ändern, kann man über das Benutzerkonto beim MaStR die Daten aktualisieren.
- Mit den eingegebenen Daten wird der örtliche Netzbetreiber automatisch von der Bundesnetzagentur über die Anlage informiert. Falls noch ein Stromzähler ohne Rücklaufsperrung eingebaut ist, muss er in naher Zukunft ersetzt werden. Eine separate Meldung der Anlage beim Netzbetreiber ist seit Mai 2024 nicht mehr nötig.
- Die Registrierung des Balkonkraftwerks ist kostenlos, wenn man es selbst erledigt. Wird es von einem Dienstleister erledigt - etwa dem Installationsbetrieb - können Kosten anfallen. Der Zeitaufwand im Selbstversuch lag bei etwa vier Minuten.

dpa



Familie Igel beim großen Waschtage – diese fantasievollen Strohfiguren konnte man im vergangenen Jahr in Fiefbergen bewundern. FOTOS: DJD-K/PROBSTEI TOURISMUS MARKETING



So sieht es aus, wenn Hühner Yoga machen: Zu bestaunen war das Federvieh bei den Probsteier Korntagen des vergangenen Jahres in der Gemeinde Probsteierhagen.

Knirscht wie eine Kaffeemühle

Wie man Knieproblemen vorbeugen kann

Kennen Sie das? Das Knie knirscht bei jeder Bewegung deutlich und klingt ähnlich wie eine Kaffeemühle. Das kann ein Zeichen für eine Kniescheiben-Arthrose sein.

„Auslöser sind degenerative Veränderungen hinter der Kniescheibe, auch Patella genannt“, erklärt Professor Sven Ostermeier, leitender Orthopäde in der Gelenk-Klinik Gundelfingen. So eine Kniescheiben-Arthrose gilt es frühzeitig zu behandeln – oder noch besser: ihr vorzubeugen.

Denn ohne Kniescheibe liefе buchstäblich nichts: „Dieser scheibenförmige Knochen an der Knievorderseite ist wichtig für die Streckbewegung des Kniegelenks beim normalen Gehen und Stehen“, so der Facharzt. Er bewegt sich bei jeder Bewegung in der Gleitrinne am Kniegelenk hin und her. Funktioniert das nicht reibungslos, hört man es deutlich knirschen.

Übergreifen der Arthrose verhindern

Viele Menschen ab 50 Jahren haben Kniescheiben-Arthrose – insbesondere wer schwere Lasten tragen oder beruflich häufig kniend arbeiten muss. Oft sind die Kniescheiben dabei erheblichem Druck ausgesetzt, wodurch Gelenkknorpel immer stärker abgetragen wird.



Oft macht sich eine Kniescheiben-Arthrose beim Knieen oder in der Hockstellung bemerkbar.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Auch bei Joggen kann es zu Knorpelverschleiß hinter der Kniescheibe kommen.

So eine Kniescheiben-Arthrose äußert sich besonders beim Abwärtsgehen von Treppen oder beim Bergablaufen, so Ostermeier. Auch beim Aufstehen aus der Sitzposition, beim Knieen oder in der Hockstellung macht sie sich oft bemerkbar.

Manche Patienten spüren auch eine Einsteifung des Kniegelenks – in einigen Fällen

scheint das Knie ganz blockiert, so Sven Ostermeier. Bei einer entzündlich aktivierten Arthrose könne es im Bereich der Kniescheibe zu einem überwärmten und geschwellenen Gelenk kommen.

Wichtig sei eine frühzeitige Behandlung, um ein Übergreifen der Arthrose auf das gesamte Kniegelenk zu verhindern, so Knie-Experte Ostermeier. Die meisten Knorpelschäden hinter der Kniescheibe könnten

konservativ behandelt werden.

Symptome verbessern – noch besser vorbeugen

Ein Blick auf die Waage – und wenn nötig eine Gewichtsreduktion – kann sich in vielen Fällen unmittelbar positiv auf die Symptome auswirken.

Und wer seine Muskulatur stärkt, kann seine Knie entlasten. Oftmals bessern sich die

Symptome bereits durch eine Kräftigung des großen Oberschenkelmuskels, etwa durch Kniebeugen. Zudem könnten Dehnungsübungen die seitliche Beweglichkeit fördern – gut für die Kniescheibe.

Bevor man solche Übungen startet, sollte man bei Knieproblemen immer einen Facharzt aufsuchen – ebenso bei akuten Schmerzen oder entzündeten Gelenken. Er kann zu schmerzlindernden Medikamenten so-

wie weiteren Behandlungsformen beraten, wie einer Knorpelzelltransplantation oder Implantaten.

Drei Übungen für das Knie

Wer seinen Knien etwas Gutes tun will, kann diese drei Übungen machen:

- 1 Flach auf den Rücken legen. Dann ein Bein anheben und den Fuß Richtung Gesäß ziehen. Nach ein paar Sekunden wieder ausstrecken. Das Ganze ein Dutzend Mal mit jedem Fuß wiederholen.
- 2 Auf einen stabilen Tisch setzen und die Beine freischwingen lassen. So verteilt sich die Gelenkschmiere über die gesamte Knorpelfläche des Kniegelenks. Dadurch verbessert sich die Versorgung des Knorpels deutlich.
- 3 Mit einem Bein fest auf den Boden stehen. Das andere Bein kann aktiv hin und her pendeln - etwa zehn-mal. Die Bewegung auf jeder Beinseite drei-mal wiederholen. Bei dieser Gleichgewichtsübung wird unter anderem die Muskulatur im stehenden Bein gestärkt und die Koordination verbessert.

Tipp: Am Anfang kann eine Stuhllehne hilfreich sein und bei dieser Übung zusätzlichen Halt geben.

tmn

HNA-FILZTASCHEN-KOLLEKTION

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

Der perfekte Begleiter für jede Gelegenheit.



Die Kleine

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

7,90 €

5,90 € für Abonnenten



Der Allrounder

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

9,90 €

mit Einnäher: **11,90 €**

7,90 € für Abonnenten

mit Einnäher: 9,90 € für Abonnenten



Der Shopper

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

9,90 €

7,90 € für Abonnenten



Die XXL-Tasche

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

15,00 €

13,00 € für Abonnenten



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

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



Für die Sommerferien

Bahn bringt Familienticket zum Pauschalpreis

Die Deutsche Bahn will in der Sommerferienzeit Familientickets zu einem Festpreis von knapp 100 Euro anbieten. Als Gründe nennt der bundeseigene Konzern steigende Benzin- und Flugkosten infolge des Iran-Kriegs. Das Ticket richtet sich demnach vor allem an Familien, die deshalb ihre Reisepläne für den Sommer ändern mussten. „Der Familien-Sommerurlaub darf nicht ins Wasser fallen“, sagte Bahnchefin Evelyn Palla. Zunächst hatte der „Stern“ über die Pläne berichtet.

Preis ist unabhängig von der Streckenlänge

Für 99,99 Euro sollen maximal fünf Personen innerhalb Deutschlands mit Fernverkehrszügen hin und zurück reisen können. Sitzplatzreservierungen seien bereits im Preis mit drin. Buchbar soll das „DB-Familienticket“ ab Mitte Juni sein – und zwar für Reisen bis Mitte September, wenn in Bayern als letztem Bundesland die Sommerferien enden.

Das Familienticket sei für Verbindungen bundesweit unabhängig von der Streckenlänge erhältlich, aber nicht für Strecken ins europäische Ausland, teilte die Bahn mit. Es werde automatisch in der Buchungsstrecke angezeigt, wenn man auf der Bahn-Website nach Reisen mit Kindern sucht.

Die Familientickets haben Zugbindung, man wählt also konkrete Verbindungen und ist dann an die jeweiligen Abfahrzeiten gebunden.

Wie viele solcher Tickets wird es geben? Noch unklar

Ob es wie bei den Spartickets im Fernverkehr ein Kontingent



DB-Familienticket: Für 99,99 Euro sollen maximal fünf Personen innerhalb Deutschlands mit Fernverkehrszügen hin und zurück reisen können. Voraussetzung ist, dass mindestens ein Kind mitreist. FOTO: MARTIN SCHUTT/DPA

gibt und wie viele solcher Pauschalfahrtscheine angeboten werden, dazu machte die Bahn keine Angaben. Auch ein konkretes Datum für den Buchungsstart über die Angabe Mitte Juni hinaus wurde zunächst nicht genannt.

Voraussetzung ist: Kinder müssen dabei sein

Das DB-Familienticket gilt laut Bahn für bis zu fünf Personen, und zwar unabhängig vom Verwandtschaftsverhältnis. Konkret können bis zu zwei

Erwachsene (ab 15 Jahren) und bis zu vier Kinder zwischen sechs und 14 Jahren mitreisen. Es könnten weitere Kinder kostenlos mitgenommen werden, wenn sie jünger als sechs Jahre sind, weil diese grundsätzlich im Fernverkehr kostenlos reisen. Dann muss man gegebenenfalls weitere Plätze kostenpflichtig reservieren, denn das Familienticket beinhaltet maximal fünf Reservierungen.

Vorsicht für alle anderen, die sich das Ticket vielleicht als günstige Option kaufen wollen: Es sei Voraussetzung für die Nutzung, dass mindestens ein

Kind mitreist, stellt eine Bahnsprecherin klar.

Wie man noch sparen kann

Um günstig mit der Bahn zu fahren, gilt ansonsten grundsätzlich vor allem: früh dran sein. Sogenannte Superspartickets, für die es ein begrenztes Kontingent gibt, sind in aller Regel die beste Sparoption. Durchaus auch für Familien, die sich frühzeitig kümmern: Denn kaufen Erwachsene ein Fernverkehrsticket, können bis zu vier Kinder bis zum Alter von

14 Jahren kostenlos mitreisen.

Um günstige Preise zu finden, können Bahnreisende zudem die Option „Bestpreissuche“ auf der Bahn-Website oder im DB-Navigator nutzen. Dann werden die niedrigsten verfügbaren Reisepreise an einem Tag hervorgehoben – das kann dann natürlich auch eine zeitlich eher ungünstige Verbindung sein, also sehr früh oder spät. Zu den Tagesrandlagen ist das Sparpotenzial größer.

Das gilt auch für Tage in der Wochenmitte: Dienstag und Mittwoch sind laut Bahn weniger stark nachgefragt, die Aus-

sicht auf günstige Tickets ist besser. Hintergrund ist, dass die Ticketpreise dynamisch sind und sich je nach Buchungstag und Nachfrage ändern.

Und natürlich lohnt sich auch der Blick auf andere Anbieter: Zwar ist die Deutsche Bahn im Fernverkehr der Platzhirsch, doch auf einzelnen Strecken ist beispielsweise auch Flixbahn unterwegs. Außerdem gibt es bei bestimmten Verbindungen laut der Stiftung Warentest auch attraktive Alternativen bei ausländischen Anbietern wie den Österreichischen Bundesbahnen. dpa

Stellenangebote

Kliniken Hartenstein
Bad Wildungen

Für unser UKR – Urologisches Kompetenzzentrum für die Rehabilitation – Klinik Wildetal suchen wir ab sofort eine

Stationshilfe/-assistenz (m/w/d)

Im UKR werden Anschlussheilbehandlungen und Rehabilitationsmaßnahmen nach uroonkologischen operativen Eingriffen und Radiotherapien sowie Rehabilitationsmaßnahmen bei Patienten mit neurogenen Blasenfunktionsstörungen durchgeführt.

Ihre Aufgaben:

- Begleitung der Rehabilitanden im Haus
- Vitalzeichenüberwachung
- Uroflowmetrie
- Ansprechpartner für unsere Rehabilitanden am Pflegestützpunkt
- Bestellwesen von Verbrauchsgütern
- Weitere unterstützende Tätigkeiten im Pflegedienst (z. B. Annahme von Telefonaten, administrative Tätigkeiten etc.)

Wir bieten Ihnen:

- Familienfreundliche Arbeitszeiten
- Eine vielseitige Tätigkeit in positiver Arbeitsatmosphäre
- Ein harmonisches Betriebsklima mit familiärer Atmosphäre im gesamten Haus
- Fort- und Weiterbildung durch interne/externe Weiterbildungsangebote
- Betriebliche Altersvorsorge
- Betriebliche Gesundheitsförderung, z. B. E-Bike-Leasing

Wir wünschen uns:

- Abgeschlossene Ausbildung als medizinische Fachangestellte/r, Pflegefachassistent/in oder Pflegehelfer/in
- Freude am Umgang mit Menschen
- Verantwortungsbewusstsein, Serviceorientierung
- Kommunikationsfähigkeit

Gerne beantwortet Ihnen unsere Pflegedienstkoordinatorin, Frau Mander, Ihre Fragen unter Tel.: 05621 881051

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns sehr auf Ihre Kurzbewerbung direkt an: E-Mail: karriere@kliniken-hartenstein.de

Kliniken Hartenstein GmbH & Co. KG
Günter-Hartenstein-Straße 8
34537 Bad Wildungen
www.kliniken-hartenstein.de

Lehrkraft für Musikalische Früherziehung (m/w/d) gesucht

Der Musikschulkreisverband Waldeck-Frankenberg e.V. sucht ab sofort engagierte Unterstützung für unsere Unterrichte der Musikalischen Früherziehung.

Gesucht werden: Lehrkräfte, Lehramtsanwärter:innen sowie Erzieher:innen mit musikalischer Grundausbildung

Ihr Profil: Freude an der Arbeit mit Kindern, Kreativität und pädagogisches Geschick

Wir bieten: Verschiedene Arbeitszeitmodelle in Festanstellung, Raum für eigene Ideen und kreative Gestaltung, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten und ein kollegiales Team.

Nähere Informationen zu unserer Stellenausschreibung finden Sie unter: www.musikschulkreisverband-waldeck-frankenberg.de

localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Mit **SICHERHEIT** für **ALLE** was dabei!

Immowelt

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

IMMO & FINANZ
Markus Büser

Bekanntschaffen

Sieglinde, 70 J., gesunde Witwe, mit schöner weibl. Figur, naturverb., sparsam u. häuslich, eine hervorrag. Köchin u. ordentliche Hausfrau, mit Auto. Mir fehlt ein ehrl. Mann, mit dem ich mich gut verstehen kann. Wir können getr. o. am liebsten zusammen wohnen. Mit Vorfreude warte ich auf Ihren Anruf ü. PV Tel. 01520-8293309

Tina, 58 J., mit schulterlg. Haaren u. einer tollen Figur. Ich liebe die Natur, koche mit viel Leidenschaft u. fahre total gerne Auto. Die wahre Verbindung zu finden, ist nicht immer einfach, aber vielleicht gibt es in Deinem Herzen noch Platz für mich? PV Tel. 0176-43632696

Hausfrau (34) privat! 0174 512 09 97

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

Landwirtschaft&Forsten

Brennholz Buche Eiche 10 Srm 720 € m Lief. Tel. 0176 62681914

Auto-Ankäufe

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

Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus?
Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

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.