

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

HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

Teilräumungsverkauf!

Wir bauen für Sie um.

20 € Tank- oder Ladegutschein
ab einem Einkauf von 500 €*

*Es gilt ein Gutschein pro Kunde und pro Auftrag. Eine Barzahlung oder nachträgliche Verrechnung ist ausgeschlossen.

Zu den Abverkaufs-schnäppchen:

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

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

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

*Schnellbucherpreise

7 TAGE Herbstzauber in Südtirol
Törggelle, Dolomiten, Traubenfest Meran, Seiseralm, Ausflug Gardasee mit Schifffahrt, Freizeittag, Reiseleitung u. v. m., 6 Ü/HP im Posthotel Lamm**** in Sterzing

15.10.-21.10.2026
Preis p. P. im DZ
ab 998,00 €*

*Schnellbucherpreise

SÄLZER REISEN

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

Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen?

Wir übernehmen alles:

- ✓ Perfekte Aufbereitung
- ✓ digitale Reichweite
- ✓ starke Verhandlungen

... damit Ihr Verkauf ein Erfolg wird.

Jetzt kostenlosen Beratungstermin sichern!

06451 7462955

4Raum IMMOBILIENSERVICE



Beim Burgwald-Triathlon – hier der Start im Vorjahr – geht es nach dem Schwimmen noch aufs Rad und auf die Laufstrecke.
ARCHIVFOTO: JENS KALISKE

Sport für Groß und Klein

17. BURGWALD-TRIATHLON Von Kinderrennen bis zur Olympischen Distanz

Bottendorf – Am Sonntag, 7. Juni, steht Bottendorf erneut ganz im Zeichen des Ausdauersports, wenn der Burgwald-Triathlon in seine 17. Auflage geht. Die etablierte Veranstaltung verspricht auch in diesem Jahr spannende Wettkämpfe und sportliche Höchstleistungen in einer gewohnt familiären Atmosphäre. Das Organisationsteam des TSV Bottendorf rund um Fabian Glaß hat das Event über die Jahre fest im regionalen Kalender verankert und setzt auf eine Mischung, die sowohl ambitionierte Sportler als auch Breitensportler anzieht. Die Verantwortlichen erwarten am Wettkampftag zahlreiche Athletinnen und Athleten

aus ganz Hessen sowie den angrenzenden Bundesländern an der Startlinie. Das sportliche Programm präsentiert sich vielseitig und bietet passende Bedingungen für unterschiedliche Leistungsklassen. Neben der anspruchsvollen Olympischen Distanz stehen schnelle Sprintwettkämpfe sowie Stafettenrennen auf dem Plan. Ein besonderer Fokus liegt zudem auf den Wettbewerben für Kinder und Jugendliche, die im Rahmen des etablierten HTV Kids Cups ausgetragen werden und echten Sport für Jedermann bieten. Besonders reizvoll für die Teilnehmenden ist die abwechslungsreiche Strecke durch den

Burgwald. Nach dem Schwimmen erwartet die Athleten eine anspruchsvolle Radstrecke auf voll gesperrten Straßen sowie ein anschließender Laufkurs. Für die Zuschauer an der Strecke wird hochklassiger Ausdauersport zum Nulltarif geboten. Die Moderatorenlegende Artur Schmidt wird das Geschehen auch in diesem Jahr wieder mit viel Fachkompetenz begleiten und in der Triathlon-Arena für die passende Stimmung sorgen, in der sich die Gäste zudem auf Geselligkeit und ein gutes Verpflegungsangebot freuen dürfen. Der erste Startschuss fällt am Sonntag um 10 Uhr mit den Kinder- und Jugendrennen des

Nachwuchses. Im Anschluss gehen die Teilnehmer der Olympischen Distanz, der Sprintwettbewerbe und der Staffeln auf die Strecke, sodass im Zielbereich mit spannenden Entscheidungen zu rechnen ist. Die Online-Anmeldung ist bereits geöffnet; Interessierte können sich unkompliziert über die Homepage www.burgwald-triathlon.de registrieren. Dort finden sich auch die komplette Ausschreibung, aktuelle Informationen zum Zeitplan sowie Hinweise zu den Wettbewerben. Die Veranstalter hoffen erneut auf ein großes Teilnehmerfeld und viele Zuschauer an der Strecke.

ple

Aroiser Liftsysteme by ANGO

Treppenlifte

Beratung direkt vor Ort!

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

WERZ IMMOBILIEN

100+ G★☆☆☆☆

www.immowertz.de 0157 87 179 666

FISCHZUCHT AUETAL

Forellen und Lachsforellen

aus der Region täglich frisch & handfiletiert

Räucherei
Forellenzucht
Ladenverkauf

www.fischzucht-auetal.de

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

Die Zukunft des Heizens - Einladung zum Infotag

Unabhängig und krisensicher in die Zukunft - Wärmepumpen-Infotag am 20. Juni

Die Zukunft unserer Energieversorgung verändert sich rasant - neue Technologien, steigende Anforderungen und viele Möglichkeiten stellen Hausbesitzer vor wichtige Entscheidungen. Wer heute die richtigen Weichen stellt, kann langfristig unabhängiger, wirtschaftlicher und zukunftssicher wohnen. Vor diesem Hintergrund lädt die Firma Scriba Sanitär+Heizung am **20. Juni von 11:00 bis 17:00 Uhr** zu einem **Infotag** auf ihrem Firmengelände in Frankenberg ein.

Besucher erwartet ein informativer Tag rund um moderne Energietechnik, Wärmepumpen und zukunftsfähige Lösungen für das eigene Zuhause - mit Fachvorträgen, Herstellerständen und persönlichem Austausch. Im Mittelpunkt stehen moderne Energiesysteme rund um Wärmepumpe, Photovoltaik, Batteriespeicher, Energiemanagement und E-Mobilität - und die Frage, wie sich diese Technologien sinnvoll miteinander kombinieren lassen.

Drei Hersteller vor Ort
Gemeinsam mit den Herstellern Tecalor, Viessmann und Lambda stehen die Fachberater von Scriba Sanitär+Heizung den gesamten Tag für individuelle Fragen und Informationen zur Verfügung. Ein besonderer Vorteil des Infotags: Interessierte können moderne Heiztechnik nicht nur erklärt bekommen, sondern auch direkt erleben. Verschiedene Systeme stehen vor Ort bereit - für „Wärmepumpen zum Anfassen“ und einen praxisnahen Eindruck moderner Energietechnik.

Drei Vorträge
Zusätzlich finden drei identische Kurzvorträge von Klimacoach Patrick Kütke statt. Um 11:30 Uhr, 13:30 Uhr und 15:30 Uhr gibt er verständliche Einblicke in die Welt moderner Wärmepumpen und zeigt auf, welche Möglichkeiten sich für Hausbesitzer heute bieten. Der Infotag richtet sich an Menschen, die sich frühzeitig informieren, Orientierung gewinnen und ihre Energiezukunft aktiv gestalten möchten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um **Anmeldung** wird gebeten. Hierfür einfach den QR-Code scannen oder telefonisch unter 06451 - 3988 anmelden.

Klimacoach Patrick Kütke

Neue Heizung?

Jetzt informieren statt später ärgern.
Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Heizung enkeltauglich machen.

Wärmepumpen-Infotag

Samstag, 20. Juni 2026
11:00 - 17:00 Uhr
Scriba Sanitär+Heizung
Auf dem Gericht 48
35066 Frankenberg

KOSTENFREI & UNVERBINDLICH

- Info-Stände verschiedener Hersteller
- Welches System passt zu meinem Gebäude?
- Vorträge zum Thema Wärmepumpe
- individuelle Beratung durch unsere Fachleute
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Jetzt kostenlos anmelden!

VIESSMANN **LAMBDA** WÄRMEPUMPEN **tecalor**

Scriba Sanitär + Heizung
06451 - 3988
www.w-scriba.de

Der fast perfekte Ehemann

825 JAHRE HAUBERN Theatergruppe spielt Komödie am 3. Juni im Festzelt

Haubern – Ein Mega-Macho, ein Fußballfan, eine Flucht nach Mallorca und weitere Turbulenzen – das sind die Zutaten der neuen Inszenierung der Theatergruppe der Landjugend Haubern. Anlässlich des Dorfjubiläums „825 Jahre Haubern“ präsentieren die Laiendarsteller am Mittwoch, 3. Juni, die Komödie „Der fast perfekte Ehemann“ von Jennifer Hülsner in drei Akten im Festzelt am Sportplatz. Der Vorhang hebt sich um 19.30 Uhr, Einlass ist ab 18.30 Uhr. Das Stück dauert zwei Stunden, die beiden Pausen dauern jeweils eine Viertelstunde.

„Die Zuschauer sollen einen schönen Abend haben. Die Besucher erwarten eine lustige Komödie mit zahlreichen Irrungen und Wirrungen, Turbulenzen und Missverständnissen“, sagt Regisseur Detlef Möbus. „Es wird viel gelacht werden“, verspricht er, dass die Lachmuskeln des Publikums wohl auf das Äußerste strapaziert werden. Bei der Aufführung dürfen sich die Zuschauer ihr eigenes Bild machen.

Schon im Vorfeld haben die



Das Ensemble: (von links) Harald Mütze, Tanja Vestweber, Bianca Born, Walter Höhl, Nicole Döring, Katharina Frank und Guido Berghöfer. FOTO: MIX

Verantwortlichen alles getan, um den Gästen ein besonderes Vergnügen zu bieten und die dafür nötige Atmosphäre zu schaffen. Die Proben laufen

schon seit Anfang des Jahres: An jedem Freitag und Sonntag wurde geprobt – unter dem Strich bis zur Aufführung rund 200 Probestunden. Plus etwa 50

Stunden für den Aufbau der Bühne und die Gestaltung der Requisiten. „Es sind sehr zeitaufwändige Vorbereitungen. Aber alle Mitwirkenden sind

mit viel Spaß und voller Engagement bei der Sache und freuen sich, einmal in andere Rollen schlüpfen zu dürfen“, erzählt Regisseur Möbus. „Im Mit-

telpunkt des Abends stehen Unterhaltung und Heiterkeit.“ Hauptdarsteller Walter Höhl kommt beispielsweise zu jeder Probe aus Neukirchen in der Schwalm angereist

Das Dorftheater hat in Haubern Tradition. Seit rund 40 Jahren begeistert die Theaterbühne der Landjugend bei besonderen Festen ihr Publikum. Zu den früheren Vorstellungen im Festzelt kamen immer rund 800 Theaterfreunde. Schon 15 Auftritte hatte die Theatergruppe in den vergangenen vier Jahrzehnten. Auch wenn es im Laufe der Jahre immer wieder wechselnde Besetzungen gab: „Die Theatergruppe unserer Landjugend ist ein höchst erfahrenes Ensemble“, sagt Detlef Möbus. Er führte zuletzt schon mehrfach Regie.

Karten zu 10 Euro gibt es im Vorverkauf in der Sprechstunde des Ortsvorstehers in Haubern (montags von 19.30 bis 20.30 Uhr), in der Apotheke am Obermarkt in Frankenberg, in der Bäckerei Metz in Geismar und bei Edeka-Paul in Frankennau. An der Abendkasse kosten die Karten 12 Euro. mjx

Forensik und Recht im Dialog

Juristische Tagung bei Vitos Haina: Austausch über Wahn, Terror und Rechtsmedizin

Haina/Kloster – Die juristische Frühjahrstagung der Vitos-Klinik für forensische Psychiatrie Haina ist ein beliebter Treffpunkt von Juristinnen und Juristen aus ganz Hessen. Sie nutzen die Gelegenheit zum interdisziplinären Austausch. „Ich freue mich, dass wieder rund 60 Interessierte meiner Einladung gefolgt sind und es gelungen ist, mit Prof. Dr. Henning Saß und Prof. Dr. Marcel A. Verhoff zwei hervorragende Referenten für unsere Frühjahrstagung zu gewinnen“, sagte Dr. Sven Krimmer, Ärztlicher Direktor der Klinik.

Prof. Dr. Henning Saß informierte über die Verantwortlichkeit bei Wahn, Querulanz und Terrorismus aus forensisch-psychiatrischer Sicht und lie-

fernte Erkenntnisse zur strafrechtlichen Verantwortlichkeit. Er ging dabei auch auf Ereignisse der jüngeren Vergangenheit wie den Anschlag in Hanau und die Attentate des Nationalsozialistischen Untergrunds (NSU) ein, bei denen er selbst als Gutachter tätig gewesen war. Der emeritierte Professor zählt zu den bekanntesten forensisch-psychiatrischen Gutachtern in Deutschland.

Im Vortrag „Wie Obduktionen Leben retten“ berichtete Prof. Dr. Marcel A. Verhoff darüber, wie die Erkenntnisse über Todesursachen den Lebenden zu Nutzen sein können. Als Beispiel nannte er COVID-19-Obduktionen. Durch sie wurden Gefäßentzündungen und Blutgerinnsel entdeckt, was zu neu-



Juristische Frühjahrstagung: Dr. Sven Krimmer (links), Ärztlicher Direktor der Vitos Klinik für forensische Psychiatrie Haina, und Justiziarin Karina Franz begrüßten die Referenten Prof. Dr. Henning Saß (2. von rechts) und Prof. Dr. Marcel A. Verhoff. FOTO: VITOS HAINA

en, lebensrettenden Behandlungsansätzen auf Intensivstationen führte. Er ist Direktor

des Instituts für Rechtsmedizin des Frankfurter Universitätsklinikums.

Zu den Gästen zählten Rechtsanwälte, Vertreter von Staatsanwaltschaften, Richter

sowie Psychologen und Psychiater verschiedener Vitos-Kliniken. Zum Abschluss informierte Dr. Sven Krimmer über die aktuellen Entwicklungen und führte die Besucher durch den Neubau. „Gerade die interdisziplinären Gespräche machen unsere Frühjahrstagung so interessant, sodass einige der Teilnehmer schon zum vierten Mal dabei waren“, erklärte Dr. Krimmer.

Karina Franz, Justiziarin von Vitos Haina, organisiert die juristische Frühjahrstagung gemeinsam mit Dr. Sven Krimmer. „Ziel unserer Tagung ist auch die Förderung des gegenseitigen Verständnisses zwischen juristischer Praxis und klinischer Behandlung“, sagte sie. nh/off

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

Anmeldungen für Tierschau bis 5. Juni

Kram- und Viehmarkt in Bad Wildungen

Bad Wildungen – Der traditionelle Bad Wildunger Kram- und Viehmarkt wird in diesem Jahr von Donnerstag, 16., bis Sonntag, 19. Juli, gefeiert. Höhepunkt der Veranstaltung ist vor allem für die Familien die Bezirkstierschau am Samstag, 18. Juli. Wer an der Schau teilnehmen möchte, muss seine Tiere bis spätestens Freitag, 5. Juni, im Ordnungsamt der Stadtverwaltung (Tel. 05621/701301) online angemeldet haben. Für jedes zur Schau zu meldende Tier ist eine Anmeldung abzugeben. Weitere Informationen sind auf der Homepage wildunger-viehmarkt.de erhältlich.

Für die Anmeldung der Tiere sind die Angabe der Lebensordnungsnummer und der Abstammungsdaten sowie bei den Kälbern zusätzlich der Vor- und Familienname des vorführenden Kindes oder Jugendlichen mit Altersangabe erforderlich. Die



Tierschau beim Bad Wildunger Viehmarkt. ARCHIVFOTO: FLÖRSCH

Prämierungskommission richtet nur die Tiere, die rechtzeitig gemeldet wurden und somit im Auftriebskatalog verzeichnet sind. Unangemeldet aufgetriebene Tiere bleiben von der Wer-

tung ausgeschlossen. Die Anmeldefrist ist laut Stadtverwaltung einzuhalten, Tieranmeldungen nach Ablauf dieser Frist werden nicht mehr berücksichtigt. red

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:

- **Burgwald Bottendorf**
- **Hatzfeld Stadt**
- **Frankenberg Stadt Viermünden**

(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.

Zertifikate für neue Tagesmütter und -väter

Weitere Kindertagespflegepersonen für Waldeck-Frankenberg – Nächster Kurs ab November

Waldeck-Frankenberg – In Waldeck-Frankenberg haben weitere Tagesmütter und Tagesväter das Bundeszertifikat Kindertagespflege erworben: Sieben Frauen und ein Ehepaar haben kürzlich den tätigkeitsbegleitenden Teil der Grundqualifizierung abgeschlossen, teilte die Kreisverwaltung mit. Nach einer langen Tätigkeit als Tagesmutter wurde in der Feierstunde außerdem Sabine Lange aus Gemünden in den Ruhestand verabschiedet.

In der tätigkeitsbegleitenden Schulung zur Tagesmutter oder zum Tagesvater findet eine Verknüpfung von Theorie und Praxis statt. Sie ermöglicht den bereits tätigen Kindertagespflegepersonen, wissenschaftliches Fachwissen mit ihrer praktischen Erfahrung zu verbinden, um professionelle Handlungskompetenz zu entwickeln. Die so neu qualifizierten Kindertagespflegepersonen bieten ihre Dienste in Allendorf/Eder, Bad Wildungen, Battenberg, Frankenberg, Dorffitter, Waldeck und Freienhagen an.

Der Erste Kreisbeigeordnete Karl-Friedrich Frese betonte bei der Feierstunde zur Zertifikatsübergabe, wie außerordentlich wichtig die Kinderbetreuung vor dem Hintergrund des gesellschaftlichen Wandels



Zertifikate erhielten die qualifizierten Kindertagespersonen von Erstem Kreisbeigeordneten Karl-Friedrich Frese. Es gratulierten die Fachaufsicht Kindertagespflege im Fachdienst Jugend, Monika Padberg-Koert, sowie vhs-Direktor Manuel Wolf und Kursbegleiter Markus Pfeil. Außerdem wurde Sabine Lange in den Ruhestand verabschiedet.

FOTO: NH

sei. Kindertagespflege sei daher ein nicht mehr wegzudenkendes Betreuungsangebot in Waldeck-Frankenberg mit einem hohen Stellenwert, vor allem für Kinder unter drei Jahren. Dem trage der Landkreis

Rechnung, indem das Angebot und dessen Qualität stetig ausgebaut werde.

Die Qualifizierungsmaßnahmen werden schon seit vielen Jahren von der Kreisvolkshochschule durchgeführt. Direktor

Manuel Wolf bedankte sich bei den Absolventen für ihre motivierte Teilnahme und wies auf weitere Angebote der vhs hin. Diese würden dazu beitragen, das erworbene Fachwissen zu erweitern und zu vertiefen.

Derzeit findet in Waldeck-Frankenberg eine weitere Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson statt. Die nächste Qualifizierung beginnt im November dieses Jahres.

Anmeldung und Infos bei der Fachaufsicht Kindertagespflege: monika.padberg-koert@lk-wafkb.de, katrin.budde@lk-wafkb.de, Tel. 05631/954-1781 oder -1545.

red

Kampf gegen die Tigermücke – Tipps vom Gesundheitsamt

Marburg – Bislang wurde sie in unserer Region noch nicht nachgewiesen: Die ursprünglich aus Südost-Asien stammende asiatische Tigermücke wurde aber bereits nach Deutschland eingeschleppt und ist inzwischen auch in Südhessen sowie in den Kreisen Gießen und Lahn-Dill anzutreffen. Sie kann Krankheitserreger wie Dengue-, West-Nil-, Gelbfieber- oder Zika-Viren übertragen.

„Wir möchten gerne verhindern oder zumindest verzögern, dass sich die Tigermücke bei uns vermehrt und heimisch wird“, erklärt die Leiterin des Gesundheitsamtes des Landkreises Marburg-Biedenkopf, Birgit Wollenberg. Die Tigermücke ist nur 0,5 bis einen Zentimeter groß und schwarz-weiß gestreift. Besonders auffällig ist der weiße Streifen, der sich vom Hinterkopf über den Rücken erstreckt. Zudem hat sie fünf weiße Ringel an den Hin-



Die Tigermücke stammt aus Südost-Asien.

FOTO: DPA

terbeinen.

Das Gesundheitsamt rät dazu, verdächtige Beobachtungen und Funde beim Hessischen Landesamt für Gesundheit und Pflege zu melden und zur Bestimmung einzusenden (klima@hlfpg.hessen.de). Um die Ausbreitung der sehr ag-

gressiven Mücke zu verhindern, sollten Regentonnen mückensicher verschlossen und alle Behälter mit stehendem Wasser mindestens ein Mal wöchentlich restlos geleert und gereinigt werden.

Mehr Infos auf marburg-biedenkopf.de/tigermuecke zgc

HÖRSTUDIO FRANKENBERG

Meisterbetrieb

seit 2004



Weil Hören Leben verändern kann.

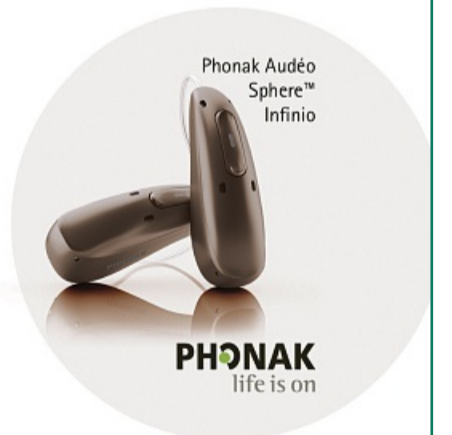
Phonak Audéo Sphere™ Infinio – Hören neu definiert

Hören ist mehr als nur Wahrnehmen – es ist der Schlüssel zu sozialer Teilhabe. Mit dem neuesten Innovationssprung setzt Phonak neue Maßstäbe: Die Phonak Audéo Sphere™ Infinio Hörsysteme ermöglichen dank modernster Künstlicher Intelligenz (KI) eine völlig neue Hörqualität.

Phonak Audéo Sphere™ Infinio

- Verstehen bis zu 3x mehr – auch im Lärm*
- 44% besseres Sprachverstehen bei weniger Anstrengung*
- 24% präzisere Musikerkenntnis für echten Hörgenuss*

*Wissenschaftliche Nachweise zu den aufgeführten Vorteilen finden sie unter: phonak.com/evidence



Nur noch bis 30.06.26: Hörstudie mit limitierter Teilnehmerzahl

In einer exklusiven Studie mit Phonak haben Sie jetzt die Möglichkeit, die neuen Phonak Audéo Sphere™ Infinio Hörsysteme mit KI-Technik 4 Wochen kostenfrei zu testen.

Mit Ihrem persönlichen Feedback können Sie dazu beitragen, das Hörerlebnis für andere Menschen mit Hörminderung zu verbessern.

Sichern Sie sich noch heute einen der limitierten Teilnahmeplätze bei uns:

Hörstudio Frankenberg
Inh. Diana Kirhhainer

Filiale Frankenberg
Hainstraße 15
35066 Frankenberg (Eder)
Telefon: (06451) 230 446

Filiale Wetter
Am Untertor 2
35083 Wetter
Telefon: (06423) 543 930 0

info@hoerstudio-frankenber.de
www.hoerstudio-frankenber.de

Hundsdorfer Holzbau
Holz • Kunststoff • Aluminium • Stahl



Alles aus einer Hand:
- Alu-Geländer mit Glas
- Aufmaß und Montage

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

NVV: Neue Funktionen beim Ticket-Kauf

Waldeck-Frankenberg – Der Nordhessische VerkehrsVerbund (NVV) erweitert in Zusammenarbeit mit dem Kasseler Software- und Technologie-Unternehmen Yatta die Möglichkeiten des digitalen Ticketkaufs über die NVV-App.

Ab Ende Mai können Fahrgäste auch Wochen- und Monatskarten inklusive Ausbildungswochen- und Monatskarten für Schüler und Auszubildende sowie das Spar-Card-Abo und 1-Klasse-Zuschläge über die NVV-App kaufen. Sie ergänzen das bereits bestehende Ticketsortiment in der NVV-App.

Zudem können Fahrgäste in der NVV-App digitale Tickets ab sofort auch für einen späteren Fahrtantritt erwerben. Folgen-

de Ticketarten können jetzt bis zu drei Tage vor dem gewünschten Fahrtantritt gekauft werden: Kurzstrecke, Einzelfahrkarte, SparTicket, MultiTicket, Tages-Ticket Nordhessen und Wochenend-Ticket Nordhessen. Wochen- und Monatskarten sowie das Spar-Card-Abo sind bis zu 14 Tage im Voraus in der App erhältlich. Das Deutschland-Ticket kann über die App nicht nur für den sofortigen Fahrtantritt, sondern auch für den übernächsten Monat abonniert werden.

Im Laufe des Jahres sollen weitere Ticketarten über die NVV-App zur Verfügung gestellt werden. Weitere Informationen unter nvv.de/app

red/rej

Der Geschmackssinn wird feiner, die Haut frischer, das Risiko für zahlreiche Krankheiten geringer: Dass der Verzicht auf Zigaretten viel Gutes mit sich bringt, muss man Raucherinnen und Rauchern nicht erzählen.

Dennoch fällt das endgültige Tschüss zur Zigarette vielen schwer. Das liegt auch daran, dass viele Rauchsituationen fest mit dem Alltag verknüpft sind, wie die Stiftung Gesundheitswissen erklärt. Der erste Kaffee am Morgen? Das Warten auf den Bus? Kurz mal durchatmen an einem stressigen Arbeitstag? Ohne Zigarette für viele Raucher unvorstellbar.

Wer erfolgreich mit dem Rauchen aufhören will, muss also

Tschüss zur Zigarette

Was beim Rauchstopp hilft

an diesen Alltagssituationen ansetzen. Heißt: sie vorab identifizieren - und sich dann Alternativen überlegen. So kann man sich zum Beispiel vornehmen, zum Kaffee oder an der Bushaltestelle ein paar Seiten in einem Buch zu lesen - oder bei Stressspitzen einen kleinen Spaziergang statt einer Raucherpause einzulegen.

Jetzt eine Zigarette! Was den Suchtdruck lindert

Bei jedem Rauchstopp kommen sie früher oder später: die Momente, in denen das Verlangen nach einer Zigarette so stark ist, dass gefühlt kein anderer Gedanke mehr in den eigenen Kopf passt.

Auch auf solche Momente kann man sich vorbereiten. Die Stiftung Gesundheitswissen schlägt dafür eine sogenannte Notfallkarte vor, die man im Portemonnaie bei sich trägt und in solchen Momenten hervorziehen kann. Darauf notiert man:

■ Das wichtigste „Warum“ für den Rauchstopp.

■ Konkrete Schritte zum Umgang mit der Situation, z.B. kurz warten, tief atmen, bewegen, etwas trinken, auf eine vorbereitete Ablenkung zurückgreifen. So können zum Beispiel kurzfristige Reize wie Kaugummi das akute Verlangen abmildern. Manchen hilft



Scheitern gehört dazu: Im Durchschnitt braucht es mehrere Versuche, um dauerhaft rauchfrei zu werden, doch jeder Versuch ist ein Schritt in die richtige Richtung.

FOTO: ANNA ROSS/DPA

etwa auch, an Pfefferminzöl zu schnuppern.

Gut zu wissen: Das Verlangen nach einer Zigarette kommt in aller Regel in Wellen, es zieht sich also rasch wieder, wenn man die kritische Phase überbrückt hat.

Scheitern ist normal - aber kein Grund fürs Aufgeben

Übrigens: Dass es beim ersten Versuch nicht mit dem endgültigen Rauchstopp klappt, ist ganz normal. „Der durchschnittliche Raucher braucht im Leben bis zu lebenslangen Abstinenz sechs Aufhörversuche“, so der Suchtmediziner Prof. Tobias Rütther im „Im-

Puls“-Podcast der Deutschen Herzstiftung.

Immerhin: Jeder Versuch bringe einen dem Ziel näher. „Und jede Zigarette, die man nicht mehr raucht, ist ein immenser Gewinn für die Gesundheit“, so der Fachmann.

Wer wiederholt rückfällig wird oder starke Entzugssymptome hat, sollte keine Scheu haben, sich beraten zu lassen, etwa in der Hausarztpraxis. So gibt es etwa Medikamente, die bei der Raucherentwöhnung unterstützen können. Ob sie sinnvoll sind, muss aber im Einzelfall geprüft werden. Zudem gibt es Kurse zur Raucherentwöhnung, für die die Krankenkassen die Kosten - teilweise oder vollständig - übernehmen. dpa

TSV Haina lädt ein zu Wein-Yoga und Wein-Wanderung

Haina/Kloster – Der TSV Haina lädt für Samstag, 20. Juni, alle Interessierten zu einem besonderen Nachmittags- und Abendrund um Bewegung, Genuss und Geselligkeit ein. Unter dem Motto „Wein & Wohlbefinden“ starten ab 15.30 Uhr zwei Veranstaltungen am Sportplatz in Haina. Zur Auswahl stehen eine Wein-Wanderung über den Stamfordschen Weg sowie Wein-Yoga auf dem Sportgelände.

Während der Wanderung werden an mehreren Stationen kleine Pausen mit Weinverkostung eingelegt. Beim Yoga werden einfache Übungen mit einer entspannten Weinprobe kombiniert. Bei schlechtem Wetter findet das Yoga im Innenbereich statt. Begleitet werden beide Angebote von einer Auswahl der Weinhandlung Kitz. Auch alkoholfreie Weine werden angeboten. Kleine Snacks stehen ebenfalls bereit.

Ab etwa 18 Uhr treffen sich alle Teilnehmer und Gäste am Sportheim zum gemeinsamen Ausklang. Der TSV Haina bietet Gegrilltes und Flammkuchen an, dazu gibt es Weine und Musik. Für Wein-Yoga und Wein-Wanderung beträgt der Kostenbeitrag 10 Euro.

Anmeldung bis 15. Juni bei Maïke Kirchhainer, Tel. 0176/97582360, oder per Mail an tsv.haina@gmail.com. nh/vja

Medizin

ANZEIGE

Arthrose im Knie?

Dieser Pflanzenwirkstoff hilft abseits der Krebstherapie bei Arthrose

Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie. Auch nachts nicht. Ich werde die Tropfen weiter nehmen!“
(Klaus W.)

Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann¹.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.



Die Kniearthrose ist die häufigste Form der Arthrose.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



Rubaxx

Nur am Montag, 1. Juni 2026, im

Kaufpark Wehrda

Marburgs
größtes
Einkaufs-
zentrum



Hier shop' ich einfach & alles!

Black Monday

HOLT EUCH
DIE KAUFPAK-
SCHNÄPPCHEN!



mit absoluten Tiefstpreisen. Alles nur solange der Vorrat reicht!

 www.kaufpark-wehrda.com

Medienpartner des Werbekreises
Kaufpark Wehrda:

SONNTAG
MORGENMAGAZIN

Wie wurde Bond zum Agenten?

Dieses Game gibt Antworten



Mit der Lizenz zum Rasen: Wilde Verfolgungsjagden in coolen Autos lassen einem kaum Zeit, die hübsche Umgebung zu bewundern. FOTO: INTERACTIVE/DPA-TMN

In der Gaming-Welt war James Bond lange nicht mehr zu Gast. Das ändert sich nun mit „007 First Light“ vom Kopenhagener Entwicklerstudio IO Interactive, das für die „Hitman“-Auftragskiller-Serie bekannt ist.

Das Spiel beginnt in Island: James Bond ist dort der einzige Überlebende eines Helikopter-Absturzes über dem Meer und wird an Land gespült. Er ist noch nicht der gewandte Agent, den wir kennen, sondern ein junger, raubeiniger Navy-Pilot - und obendrein von feindlichen Kräften umzingelt, ohne großartige Aussichten auf Rettung.

Und das ist genau der Moment, in dem der Geheimdienst MI6 versucht, ihn zu

kontaktieren: Rettungsleine gegen Rekrutierung. Doch er lehnt zunächst ab. In typischer Bond-Manier sieht er einen gewagten Weg aus der Misere: Das James-Bond-Thema dröhnt aus den Lautsprechern und los geht's!

Schnell begreifen die Spielenden, dass sie hier quasi die Vorgeschichte zu den Leinwand-Abenteuern des legendären Agenten vor sich haben. Im Game ist es schließlich die Schauspielerin Priyanka Burford als M, die Bond ins Doppelnull-Programm befördert. Das schmeckt Greenway, gespielt von Lennie James, gar nicht - obwohl der Bonds Mentor sein soll.

Clever: Bonds Trainingsmission ist das Game-Tutorial

Erst einmal geht es für Bond, der von Patrick Gibson verkörpert wird, auf Trainingsmission, um Kampftechniken, Fahrkünste und die Kunst der Spionage zu erlernen. Er muss sich seinen Platz erst verdienen, und das Spiel lässt die Spielenden jeden Schritt auf diesem Weg miterleben. Denn die Trainingsmission auf Malta ist praktischerweise gleichzeitig das Tutorial des Games.

Umgehend folgt die Missionsbesprechung: 009 muss dingfest gemacht werden, ein abtrünniger MI6-Agent mit geheimen Informationen, dessen Verschwinden während der Operation „Knightfall“ das Programm beinahe zerstört hätte. Es beginnt eine Spirale aus Action, Täuschung und Verrat, die den MI6 bis ins Mark trifft.

Bond-Gadgets und ein ansehlicher Fuhrpark

Natürlich geht es auch im Game nicht ohne die berühmten Bond-Gadgets, die wie immer aus dem Labor von Q (Alastair McKenzies) kommen: Eine Uhr, die Überwachungssysteme hacken kann etwa, Rauchkapseln, ein Raketentstift oder eine Schockwellenkamera.

Das Waffenarsenal übersteigt die bekannte Walter PPK bei weitem: auch Maschinenpistolen, Scharfschützengewehre, Schrotflinten oder Panzerbüchsen sind mit von der Partie. In der Garage stehen unter anderem ein 1971er Aston Martin DBS V8 und mit dem Aston Martin Valhalla auch ein Hypercar.

Großer Wiederspielwert - und eine Besetzung bis hin zum Rockstar

Die Missionen können auf verschiedenen Wegen gelöst werden - auch, ohne Gegner zu töten. Dann wird spioniert, gehackt, abgelenkt und geblufft. Wer sich dagegen für die Waffen entscheidet, findet sich in flüssigen und dynamischen Kämpfen wieder. Begrenzte Munition erhöht dabei den Realismus. Die vielen Lösungsoptionen erhöhen den Wiederspielwert.

So oder so erwarten die Spielenden stimmige Actionsequenzen, bombastische Verfolgungsjagden und ein Wiedersehen mit alten Bekannten wie etwa Money Penny (Kiera Lester). Die Besetzung wäre aber der Doppelnull nicht würdig, gäbe es nicht auch neue spannende Charaktere wie etwa die fesselnde, Chamäleon-artige freiberufliche Agentin Ms. Roth (Noémie Nakais) oder den herrischen wie launischen Schwarzmarkt-Waffenbaron Bawma, verkörpert von US-Rockstar Lenny Kravitz.

Fazit: Lizenz verdient erneuert

„007 First Light“ ist eine eigenständige Entstehungsgeschichte zur legendären James-Bond-Figur. Sie entführt Spielende in eine Welt, in der fast jede Mission Spannung und quasi uneingeschränkte Handlungsfreiheit bietet - und folgt dabei einer der zentralen, traditionellen Fragen der Serie: Wem kann 007 wirklich vertrauen? Ebenso wird eine andere, nicht minder spannende Frage beantwortet: Wie kann aus einem Draufgänger tatsächlich 007 werden?

Fest steht: Man hat 20 Stunden adrenalingeladene, fesselnde Spielzeit vor sich, die in der schockierenden Erkenntnis gipfelt, wer der eigentliche Drahtzieher und Bösewicht im Hintergrund ist. Selbst Bond-Puristen dürften mit dem sicheren Gefühl aus dem Spiel herausgehen, dass sich dieser Bond seine Lizenz gründlich verdient hat.

„007 First Light“ ist am 27. Mai für die PlayStation 5, die Xbox Series X/S und den PC erschienen. Kostenpunkt: 70 Euro. Eine Version für Nintendo Switch 2 soll im Sommer folgen. Die USK-Altersfreigabe liegt bei 16 Jahren. tmm

Nur am Montag, 1. Juni 2026:

Black Monday im Kaufpark Wehrda

Marburgs größtes Einkaufszentrum

ÜBER 40 JAHRE

www.kaufpark-wehrda.com

Tolle Rabatte beim Shoppen im Kaufpark Wehrda ergattern

Werbekreis lädt zum Black Monday in Marburgs größtes Einkaufszentrum

Marburg-Wehrda – Der Sommer steht vor der Tür und somit bietet der Black Monday am 1. Juni beste Gelegenheit, sich mit Sonderaktionen für die warme Jahreszeit sowie den Sommerurlaub auszustatten. Bei entspanntem Einkaufsvergnügen können Schnäppchenjäger zentral an einem Tag viele vielfältige Artikel zu besonders niedrigen Preisen ergattern – und das erneut den gesamten Montag lang.

Die Geschäfte in Marburgs größtem Einkaufszentrum beteiligen sich mit ausgewählten Schnäppchen zu Tiefpreisen und Rabatten auf bestimmte Warengruppen oder das gesamte Sortiment an der beliebten Veranstaltung des Werbekreises Kaufpark Wehrda.

Vielfältiger Service und Beratung

Das Motto im Kaufpark Wehrda lautet: »Hier shop' ich einfach & alles!« Und davon können sich die Kundinnen und



Zum Black Monday am 1. Juni in Marburgs größtem Einkaufszentrum haben sich die Einzelhändler erneut jede Menge Angebote einfallen lassen. REICHEL

Kunden zum sommerlichen Black Monday auf 50.000 Quadratmetern Verkaufsfläche im Einkaufszentrum erneut überzeugen. Anders als beim Online-Shopping punkten die Fachgeschäfte vor Ort vorrangig mit ihrer individuellen Betreuung und dem persönlichen Service: ob das die Beratung zu bestimmten Produkten ist oder Dienstleistungen wie Reparaturen, Lieferung und Montage.

Es lohnt sich also, am Montag, 1. Juni, einen Abstecher in den Kaufpark zu machen. Der Bummel durch die Läden mit ihrem vielfältigen Branchenmix bietet gleich mehrere Vorteile.

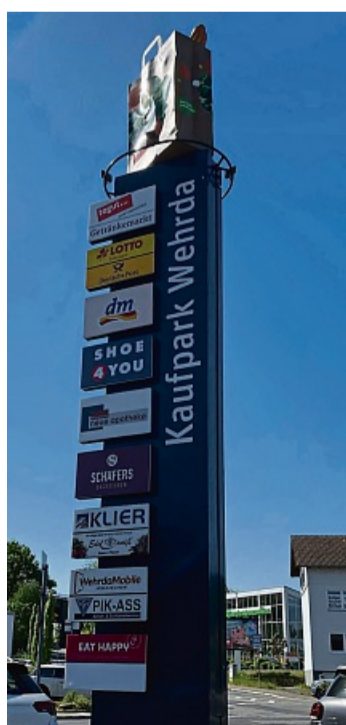
Zum einen ist das Einkaufszentrum gut erreichbar. Vor Ort stehen dann über 2.500 Parkplätze kostenfrei und direkt vor den Märkten zur Verfügung. So erspart man sich lange Wege und alle Geschäfte sind inner-

halb weniger Minuten bequem anzusteuern. Egal, ob Sie vielfältige Lebensmittel suchen oder beste Auswahl für Heim

und Haus sowie stylische Outfits oder vieles mehr: Der Kaufpark macht ein tolles Shopping-Erlebnis möglich! sr



Besten Anschluss in alle Richtungen: Der Kaufpark ist durch die Nähe zur B3 ein zentraler Anlaufpunkt zum Einkaufen in den Fachgeschäften. REICHEL



Vielfalt wird großgeschrieben im Kaufpark. REICHEL



Mein Name ist Hitzkopf, James Hitzkopf. Der junge James Bond ist noch kein 00-Agent, aber sorgt mit seiner instinktgesteuerten Kühnheit für Aufmerksamkeit beim MI6. FOTO: INTERACTIVE/DPA-TMN

BLACK MONDAY

MARBURG-WEHRDA | 01. JUNI 2026

**20% RABATT
AUF ALLES*!**

*Ausgenommen bereits reduzierte Ware, DFB-Trikots sowie Bücher (mit Buchpreisbindung). Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Gutscheinkäufe und Serviceleistungen ausgeschlossen. **Gültigkeit nur am 01.06.2026 und nur im Modehaus Begro und bei INTERSPORT Begro in Marburg-Wehrda.**

© 06/2026 Begro-Marketing. Irrtum und Druckfehler vorbehalten.



Begro R. Krug GmbH
Tom-Mutters-Straße 5, 35041 Marburg-Wehrda
Tel.: 06421-9869-0



Begro R. Krug GmbH
Tom-Mutters-Straße 2, 35041 Marburg-Wehrda
Tel.: 06421-8882-0



WWW.BEGRO.DE

STÖBERN SIE ONLINE IN UNSEREM SORTIMENT!



Studie bestätigt Paradox

Vorbild sein? Eltern kämpfen mit eigener Bildschirmzeit

Eltern sind in einer verdammten Zwickmühle: Wenn es um die Social-Media-Nutzung ihrer Kinder geht, finden viele ein Mindestalter gar nicht schlecht - dann scheint dieses leidige Thema im Familienalltag mit all seinen Diskussionen und Ermahnungen endlich vom Tisch. Gleichzeitig hadern Mütter und Väter aber damit, maßvolle Nutzung vorzuleben - weil sie es ja selbst kaum schaffen, nicht ausufernd auf Bildschirmen zu starren.

Studie bestätigt Paradox

Das Paradox ist nicht nur gefühlt da, sondern wird jetzt von

einer Studie bestätigt:
 ■ So wünschen sich 81 Prozent der Eltern sich eine staatliche Regulierung, 56 Prozent befürworten ein gesetzliches Mindestalter für Social Media.
 ■ Gleichzeitig sehen 49 Prozent die Hauptverantwortung bei sich selbst, die Nutzung zu begrenzen.
 ■ 83 Prozent der Eltern sind sich bewusst, dass sie mit ihrem Medienverhalten eine Vorbildfunktion haben.
 ■ Doch fast die Hälfte (48 Prozent) kämpft mit der eigenen Bildschirmzeit und verbringt mehr Zeit am Smartphone, als sie es sich wünschen.
 Die repräsentative Umfrage hat das Meinungsforschungsinsti-

tut YouGov vom 30. April bis 6. Mai 2026 im Auftrag des Gesundheitsbegleiters Doctolib unter 1.014 Eltern durchgeführt, die mindestens mit einem Kind unter 18 Jahren im Haushalt zusammenleben. Sie hat noch mehr ans Licht gebracht:
 ■ Danach verbringen 43 Prozent der befragten Eltern täglich zwei Stunden oder mehr privat mit dem Smartphone.
 ■ Fast ebenso viele (42 Prozent) tummeln sich eine Stunde oder länger am Tag auf Social Media.
 ■ Das finden 43 Prozent von ihnen selbst zu viel. Sie sagen, sie würden ihren eigenen Konsum gerne einschränken, finden das aber schwierig.



Der Griff zum Handy, Tablet und Co. scheint ansteckend zu sein: 37 Prozent der Eltern greifen häufig oder sehr häufig zum Smartphone, während das Kind oder die Kinder selbst Medien nutzen.
 FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Im Alter ab 6 Jahren gehen die Konflikte los

Und wissen die Eltern überhaupt, wie oft die Kinder überhaupt Bildschirme nutzen? Auch das wurde innerhalb der Studie abgefragt. Die Eltern sollten dazu die Einschätzung über jedes einzelne der 1.663 Kinder abgeben. Ergebnis:
 ■ Mehr als die Hälfte der Kinder (51 Prozent) nutzen bis zum Alter von fünf Jahren gar keine Smartphones oder Tablets. 55 Prozent der Eltern mit Kindern in diesem Alter geben an, klare Medienregeln konsequent umzusetzen.

■ Konflikte gibt es dennoch bei 21 Prozent der Befragten, sie berichten von häufigen Auseinandersetzungen.
 ■ Spätestens mit dem Schuleintritt wird die Nutzung digitaler Medien Teil des Alltags. Insgesamt nutzen 80 Prozent der Sechs- bis Zwölfjährigen in ihrer Freizeit Smartphones oder Tablets.

■ Die Konfliktrate erreicht in dieser Altersgruppe mit 24 Prozent ihren Höchststand. In der Folge beobachten 72 Prozent der Eltern mit Kindern in diesem Alter negative Auswirkungen - am häufigsten Stimmungsschwankungen, weniger gemeinsame Zeit und Gespräche sowie Konzentrationsprobleme.

■ Bei 13- bis 17-Jährigen hat sich die Mediennutzung weitgehend verselbstständigt: Laut Angaben der Eltern nutzen 97 Prozent Smartphones täglich, sieben Prozent sogar fünf Stunden oder mehr. 81 Prozent sind in den sozialen Medien aktiv.

Gleichzeitig schwindet der elterliche Einfluss: Nur noch 35 Prozent setzen klare Medienregeln konsequent um. Ob Regeln gelten und durchgesetzt werden oder nicht - es zeigt sich ein weiteres Phänomen im Familienalltag: Der Griff zum Handy, Tablet und Co. scheint ansteckend zu sein: 37 Prozent der Eltern greifen häufig oder sehr häufig zum Smartphone, während das Kind oder die Kinder selbst Medien nutzen oder abends noch wach sind bzw. kurz vor dem Schlafengehen (28 Prozent).

„Eltern unterschätzen oft, wie sehr ihr eigenes Medienverhalten das ihrer Kinder prägt“, erklärt Kinder- und Jugendärztin Laura Benyoub-Müller aus Ratingen. Dass Kinder nachahmen, was sie zu Hause sehen, gelte auch für den Umgang mit dem Smartphone. „Kein Verbot wirkt so nachhaltig wie ein bewusstes Vorbild“, sagt die Medizinerin.

Sie kann dabei verstehen, dass es Kinder unfair finden, wenn nur sie sich an Regeln zu Medienzeiten halten sollen, die Eltern aber nicht. „Warum können sie ellenlange Chats führen, ich aber nicht?“, sei eine häufige Frage, die Eltern in Erklärungsnot bringen. Sie erinnert dann an ihre eigene Kindheit, in der ihre Eltern 5 Briefe am Tag bekommen hatten - und sie keinen einzigen. „Ich wollte auch Post. Erst als mir meine Mutter erklärte, dass es sich dabei meist um lauter Rechnungen handelte und versicherte „solche Post willst du nicht“, war ich auch nicht mehr scharf darauf.“

Auf die heutige Zeit übertragen rät Dr. Benyoub-Müller den Eltern ihrer Patienten daher, den Kindern je nach Alter genau zu erklären, wenn es sich bei Mamas oder Papas Bildschirmzeit um notwendige Erledigungen des Alltags handelt. Wenn aber nicht, gelte ihr Motto: „Das Schöne an der Kindererziehung ist, sich selbst an die ganzen Regeln zu halten.“

Wie sich Eltern überlisten, selbst weniger am Handy zu hängen

Dabei hat die Kinderärztin auch Rezepte für Mütter und Väter auf Lager, wie sie ihre eigenen Konsum-Routinen überlisten können. Hier drei praxistaugliche Tipps:

- 1 Tragen Sie eine klassische Armbanduhr! „Dann fällt schon mal ein Grund weg, nur wegen der Uhrzeit ständig aufs Smartphone zu schauen.“ Auch eine Smartwatch sei nicht ideal, weil da ständig neue Pop-ups aufblinden.
- 2 Wuseliger Alltag? Dann strukturieren Sie den neu! Etwa so: Jetzt trinke ich Kaffee, danach spiele ich mit den Kindern, dann ist eine feste Zeit dran, wo Mails gecheckt, Verwaltungskram erledigt, recherchiert oder Online-Bestellungen aufgegeben werden. „Dann weiß das Kind, Mama arbeitet gerade Wichtiges ab und daddelt oder surft nicht nur so rum.“
- 3 Behalten oder führen Sie wieder eine Festnetznummer ein! „Dann kann man mal das Handy klingeln oder das Bling-Geräusch für eine neue Message ruhig ignorieren. Wenn dann nämlich kurz darauf auch das Festnetz klingelt, weiß ich, dass es wirklich dringlich ist“, so Laura Benyoub-Müller. Dabei sei es hilfreich, wenn man für einzelne Personen, Schule oder Kindergarten einen jeweils besonderen Klingelton einstellt. „So wird man nicht mehr darauf wie ein Hündchen konditioniert, bei jedem Bling los zum Handy zu rennen.“



Bei 13- bis 17-Jährigen hat sich die Mediennutzung weitgehend verselbstständigt: Laut Aussage befragter Eltern nutzen 97 Prozent Smartphones täglich, sieben Prozent sogar fünf Stunden oder mehr.
 FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

Nur am Montag, 1. JUNI 2026:
Black Monday im Kaufpark Wehrda
 Marburgs größtes Einkaufszentrum
 www.kaufpark-wehrda.com

Auf geht's zur Schnäppchenjagd im Kaufpark Marburg-Wehrda!

Fast alle unten genannten Angebote sind nur am Montag, 1. 6. 2026, gültig. Alles nur solange der Vorrat reicht!



Hier ein Auszug aus den vielen Top-Angeboten:

Modehaus begro
 20% Rabatt auf alles, auch auf Schuhe (außer auf bereits reduzierte Ware, Bücher mit Buchpreisbindung, Gutscheinkäufe und Serviceleistungen). Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Da kann jeder echte Super-Schnäppchen finden!

Gold an der Lahn
 im tegut neben der Post. 20% mehr für Schmuck und Zahngold während der Gold Week vom 1. bis 6.6.2026. Kostenlose, ehrliche Bewertungen ohne Verpflichtung. Faire Preise. Sofortige Bargeldauszahlung.

OBI Marburg
 10-Euro-Geschenkkarte gratis beim Kauf von jeder 40-Euro-Geschenkkarte. 15% Rabatt auf einen Artikel nach Wahl. Beide Aktionen sind nur gültig am 1.6.2026 und nicht miteinander oder mit anderen Rabattaktionen/Coupons bzw. Bonuskarten kombinierbar. Ausgenommen sind Pfand, Kautions, Mietmaschinen, Zeitschriften, Bücher, Serviceleistungen, Geschenkkarten und Online-Artikel.

Comeback
 Top-Preise im Second-Hand-Ladengeschäft von Integral (ganz rechts neben Intersport begro) für qualitativ hochwertige und nachhaltige Mode aus der Region.

Möbelhaus Alkoni
 10% Rabatt auf Gartenmöbel auf alle bereits reduzierten Outlet-Preise.

Schlummer-Markt
 Nur am 1.6.2026: 10% Rabatt auf alles, außer auf bereits laufende Aufträge und Bettgestelle.

Sundo
 20% Rabatt auf einen Artikel nach Wahl. Nur gültig bei Barverkäufen am 1.6.2026, ausgenommen sind bereits bestehende Rabattaktionen.

Möbelhaus Alkoni
 20% Rabatt auf alles (nicht auf bereits reduzierte Ware und Stressless) - eine Top-Gelegenheit, um richtig viel Geld zu sparen! Nicht kombinierbar mit der Alkoni-Kundenkarte, der -StudiCard oder anderen Rabatten und Aktionen. Ab einem Einkaufswert von 500,- €: Lieferung im Umkreis von bis zu 30 km statt für 99,- € für nur 50,- €. Gültig nur für Neuaufträge am 1.6.2026.

Kaphingst
 im Kaufpark Wehrda. Kostenloser Black Deal statt für 50,- €: Finden Sie per präziser Ergonomie-Analyse mit der professionellen SQuab-Vermessung im Kaphingst E-Bike Store den idealen Sattel und Griff sowie die zum Körper passende Sitzposition auf Ihrem E-Bike oder Fahrrad. Das ergibt deutlich mehr Komfort für Sie persönlich. Das Angebot ist gültig bis zum 30.6.2026.

Modehaus begro
 Stark reduzierte Ware auf den Sonderständen in allen Abteilungen.

Expert Klein
 Beachten Sie die vielen Preishits in der Werbebeilage, die Sie heute in einer Teilaufgabe des Sonntag-Morgenmagazins, Ausgabe Marburg, und online unter www.sonntag-morgenmagazin.eu finden (oben rechts E-PAPER anklicken und danach ganz unten bei Aktuelle Beilagen Expert Klein auswählen).

Intersport begro
 Nur in der Filiale Marburg: 20% Rabatt auf alles, auch auf Schuhe (außer auf bereits reduzierte Ware, DFB-Trikots, Bücher mit Buchpreisbindung, Gutscheinkäufe und Serviceleistungen). Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar.

Elyde Hair & Beauty
 im Modehaus begro. Immer perfekt in Frisuren & Styling sowie in Beauty & Pflege.

* = Alle genauen Bedingungen der Angebote und Rabattierungsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte den Einzelanzeigen der jeweiligen Geschäfte in dem Sonderteil Black Monday des Sonntag-Morgenmagazins in der Ausgabe Marburg vom 31.5.2026. Oder online unter www.sonntag-morgenmagazin.eu (oben rechts E-PAPER anklicken, danach die Ausgabe Marburg auswählen und durchblättern). Beachten Sie bitte, dass einige Rabattierungen nicht auf Werbeware oder bereits reduzierte Ware möglich sind. Manche Angebote sind ebenso nicht mit anderen Rabatten und/oder anderen Aktionen kombinierbar. Pro Einkauf und/oder pro Kunde kann teilweise nur ein Gutschein eingelöst werden. Alle genannten Preise sind in Euro. Das Sonntag-Morgenmagazin, alle Partnerverlage und die Unternehmen im Kaufpark Wehrda übernehmen keine Gewähr für Druckfehler oder eventuelle nicht korrekte Angaben in dieser Zusammenstellung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Nur am 1. Juni
Black Monday

200%
auf alles*

10% auf Gartenmöbel auf den bereits reduzierten Outlet-Preis

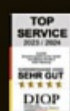
Die neuen Möbel bis an Ort & Stelle liefern lassen**

für **50,-** statt **99,-**

Tom-Mutters-Str. 3, 35041 Marburg/Wehrda
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 9.30-18 Uhr
Telefon +49 6421 9851-0, www.alkoni.de

*Ausgenommen bereits reduzierte Ware. Nicht kombinierbar mit den ALKONI-Kundenkarte, der StudiCard oder mit anderen Rabatten und Aktionen. Nicht gültig auf die Marke Stressless.

**Lieferung bis 30 km Umkreis und ab einem Einkaufswert von 500,-.



ALKONI
Das Einrichtungshaus.

Angebote gültig vom 01.06. – 06.06.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

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

Aktion!
Beim Kauf
von 2 Kästen
+ 1 WM-Cap
GRATIS!

ANGEBOT
9,99

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

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

Hofbräuhaus Hell
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 2,12 €

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

Die Kleinen!

Mönchshof Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,50 €

Hofbräu Sommerzwickl
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,50 €

Nur für kurze Zeit!

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

Krombacher Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,60 € Pfand,
1l = 1,50 €

St. GeorgenBräu Anna Festbier
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

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

Corona Extra, Anheuser-Busch Bud
Perfect Draft,
6 l - Fass,
zzgl. 5,00 € Pfand,
1l = 3,17 €

Bad Brückener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,72 €

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,55 € Pfand,
1l = 1,50 €

TWENTYFOUR 7 Energy
Original, Zero, koffeinhaltig,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 2,36 €

City Secco Dose
diverse Sorten,
0,2 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 3,95 €

Bembel with care
diverse Sorten, teilweise
koffeinhaltig,
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 2,38 €

Doppio Passo Primitivo
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 7,32 €

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,60 € Pfand,
1l = 1,08 €

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

Echter Nordhäuser Reiche Ernte
diverse Sorten,
0,5 l - Flasche,
1l = 11,98 €

Martini Bianco, Fiero
0,75 l - Flasche,
1l = 10,65 €

Jägermeister
0,7 l - Flasche,
1l = 16,41 €

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

ntv DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger
Getränkemärkte-Apps
Kundenstimme zu 4 Anbietern: djd.k, ntv, logo, ntv

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

1 x Tefal Pizzaofen

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Probleme werden sich einstellen, wenn Sie sich allzu sehr an den eigenen Ideen festbeißen und es an der nötigen Flexibilität fehlen lassen.
- STIER 21.4.-21.5.** Da will Sie offensichtlich jemand ganz schön übers Ohr hauen. Gut, dass Sie die finanziellen Details sehr genau im Blick haben und nichts unüberlegtes machen!
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie stehen ein wenig im Abseits. Das liegt daran, dass Sie in den letzten Wochen zahlreiche wichtige Kontakte stark vernachlässigt haben.
- KREBS 22.6.-22.7.** Im Lauf der Woche werden Sie immer stärker und können die ohnehin gute Form der letzten Tage noch um ein weiteres Stück verbessern.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie müssen Ihre bisherige Vorgehensweise noch optimieren: Der Ertrag Ihrer Arbeit ist bei weitem nicht so hoch, wie er eigentlich sein könnte.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Jemand überhäuft Sie mit vielen kleinen Aufmerksamkeiten. Offensichtlich will man Sie für eine bestimmte und ziemlich heikle Sache gewinnen.

Endlich wieder klar und deutlich sehen
(djd-k). Es ist ein Prozess: Das Bild wird unscharf, Farben und Kontraste verblasen, Licht blendet stärker. Häufig steckt der Graue Star (Katarakt) dahinter. Rund 50 Prozent der 52- bis 64-Jährigen sind betroffen, mit zunehmendem Alter steigt die Zahl deutlich. Ursache ist eine fortschreitende Eintrübung der Augenlinse. Wie sehr das den Alltag belasten kann, erlebte Christa W. (78) aus der Nähe von Augsburg. „Vor allem mit dem linken Auge sah ich kaum noch etwas“, berichtet sie. Die Diagnose: Grauer Star an beiden Augen. Glücklicherweise ist der Katarakt gut behandelbar. Bei einem ambulanten Eingriff in den Südblick Augenzentren in Augsburg wurde die getrübbte Linse durch eine Kunstlinse ersetzt, die uneingeschränktes Tag- und Nachtssehen ermöglicht, wie die Tecnis PureSee IOL. Unter www.clearvisionforyou.com mehr dazu.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Sie müssen Ihren eigenen Weg gehen. Dennoch sollten Sie jetzt schon nach den richtigen Freunden schauen, die Sie zumindest mental unterstützen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie stehen möglichen Veränderungen offen gegenüber. Durch dieses mutige Verhalten geben Sie ängstlicheren Menschen neue Zuversicht.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Durch Ihr geduldiges Zuhören können Sie einem Freund helfen, eine Seelenkrise zu meistern. Er braucht jetzt einfach ein offenes Ohr.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Äußerlichkeiten sind nicht das Wichtigste, aber trotzdem sollten Sie etwas mehr auf Ihr Erscheinungsbild achten: Das prägt den ersten Eindruck.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Geben Sie schlechter Stimmung keine Chance und machen Sie das, was Ihnen und Ihrem Herzblatt guttut! Das bringt eine Gemütsaufhellung.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Grübeln Sie nicht länger über eine Sache nach, die bereits gelaufen ist. Sie haben wirklich die richtige Entscheidung getroffen – das ist jetzt klar!

Widerspruch möglich

Was tun bei fragwürdiger Abschlagserhöhung?

Plötzlich mehr Vorauszahlung für Strom oder Gas leisten? Warum Sie bei unerwarteten Abschlagserhöhungen genau hinschauen sollten - und was Sie als Verbraucher tun können, wenn die Forderung unrechtmäßig ist.

Soll Ihr monatlicher Abschlag erhöht werden? Wer solche Post von seinem Strom- oder Gasanbieter erhält, sollte das Schreiben genau prüfen. Dazu rät die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Der Grund: Längst nicht jede Erhöhung ist rechtmäßig - insbesondere nicht jene, die lediglich pauschal auf gestiegene Beschaffungskosten oder einen angeblich gestiegenen Verbrauch verweisen.

Das geht nur etwa dann, wenn Kundinnen und Kunden der Erhöhung ausdrücklich zustimmen oder eine gemeinsame Vereinbarung über die neue Abschlagshöhe getroffen wurde. Führt der Versorger eine Preiserhöhung als Grund an, muss er diese mit einem Preiserhöhungsschreiben ankündigen und genau aufzeigen, welche Preisbestandteile sich verändern. Für Verbraucherinnen und Verbraucher muss das nachvollziehbar und durchschaubar sein.

Erfüllen die Anpassungswünsche für die Abschlagszahlungen nicht die gesetzlichen Bestimmungen, können Verbraucherinnen und Verbraucher dem Vorhaben mit einem schriftlichen Widerspruch an den jeweiligen Versorger einen Riegel vorschieben. Die Kommunikation per E-Mail oder Einwurfschreiben sollte dann als Nachweis gut dokumentiert werden. Die Beratungsstellen der Verbraucherzentralen helfen bei Problemen weiter.

Voraussetzungen müssen erfüllt werden

Grundsätzlich müssen sich Abschlags- und Vorauszahlungen am tatsächlichen Verbrauch des vorherigen Abrechnungszeitraums orientieren, mit. Darum unterliegt eine einseitige Erhöhung während des laufenden Abrechnungsjahres

*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.

Kühl bleiben beim Campen

Die besten Tipps gegen Hitze in Zelt und Campingbus

Auf dem Campingplatz oder auf Trekkingtour in der Wildnis: Im Sommer campen, das klingt nach Freiheit und Abenteuer – doch wenn die Temperaturen klettern, können das Zelt oder der Campingbus schnell zur Hitzekammer werden.

Um auch an heißen Tagen erholend zu campen, braucht es deshalb die richtige Ausrüstung, etwas Planung und einige praktische Kniffe. Fachleute erklären in einem kurzen Leitfaden die wichtigsten Punkte.

Worauf es beim Zelt ankommt

Wer vor allem im Sommer zeltet, sollte beim Kauf des Zelts auf das Material achten. „Dann sollte man in Erwägung ziehen, ein Zelt zu kaufen, das nicht aus Polyamid oder Polyester besteht, sondern aus einem Baumwoll-Polyester-Mix“, sagt Boris Gnielka vom Magazin „Outdoor“. Solche Polycotton-Zelte sorgen für ein deutlich luftigeres Klima – und sind trotzdem wasserdicht.

Auch auf die Belüftung kommt es an: Lüftungsöffnungen im Außenzelt sollten geöffnet bleiben – sie sorgen für Durchzug. Luftdurchlässige Moskitonetze-Innenzelte lassen dann die frische Luft durch, halten aber Mücken fern.

Augenmerk gilt zudem dem Standort: Wer morgens im freien Gelände nicht zu früh ge-

weckt werden möchte, weil die aufgehende Sonne aufs Zelt scheint und es drinnen hell (und warm) wird, sollte vorher per App oder Kompass prüfen, wo Osten ist und das Zelt dann etwa hinter einem Felsen aufbauen. Bestenfalls findet man einen generell schattigen Standort – unter Bäumen etwa.

Nützliche Dinge beim Zelten – Ventilator und Seide

Mobile Klimaanlage sind für das Zelt keine realistische Option – zu laut, zu stromhungrig. Aber es gibt eine einfache Alternative: ein kleiner USB-Ventilator, nachladbar über eine Powerbank. „Das bringt wirklich viel“, sagt Gnielka. „Die kosten nicht viel, die wiegen nicht viel und wenn man die ans Zelt hängt oder klemmt, hat man einen leichten Windzug.“ Wer im Sommer in warmen Gefilden zeltet, greift zu einer leichten Decke oder einem dünnen Deckenschlaf-sack. Besonders angenehm: Modelle aus einem Baumwoll-Polyester-Mix, die weniger klebrig auf der Haut liegen.

Eine Option für alle, die schon einen Schlafsack besitzen: ein Seiden-Inlett. Es wiegt wenig, nimmt kaum Platz im Rucksack weg und kühlt leicht, wenn man es alleine – also ohne Schlafsack – als Decke verwendet, wie Gnielka erklärt. Packt



Die Produktauswahl ist beim Zelten schon die halbe Miete für angenehme Nächte.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

man es in den Schlafsack, hat so ein Inlett wiederum einen wärmenden Effekt.

Worauf es beim Campingbus ankommt

Wie beim Zelt ist der Standort der erste Punkt beim Hitzeschutz: Wer kann, stellt seinen Camper auf einen schattigen Platz.

Scheint doch die Sonne auf Gefährt, helfen spezielle Isoliermatten für die Windschutzscheibe gegen das Aufheizen.

Dabei gibt es zwei Typen:

- 1 Einfache UV-Schutzmatten für den Innenbereich und
- 2 aufwendigere, alukaschierte Thermomatten, die außen angebracht werden, wie Dominic Vierneisel von der Fachzeitschrift „Promobil“ erklärt.

Letztere reflektieren das Sonnenlicht und halten die Hitze deutlich besser draußen.

Zwar wird es in Fahrzeugen vor allem durch die Sonnenstrahlung heiß, die durch die Scheiben eindringt, doch auch

der Lack hat Einfluss: „Weiß ist eine Farbe, die deutlich weniger Hitze aufnimmt“, sagt Vierneisel.

Eine Markise beschattet den Außenbereich vor dem Einstieg ins Fahrzeug und sorgt so auch für ein angenehmeres Klima im Inneren.

Steht im Innenraum die Luft, hilft Lüften – also alles auf: „Schiebetür, Heckklappe, Fahrerhaustüren. Man kann bei Campingbussen rasch für einen umfassenden Luftaustausch sorgen. Das ist oft schon

das Entscheidende – nicht nur für die Luftqualität, sondern auch für die Temperatur“, so Vierneisel.

Nützliche Extras im Fahrzeug – Dachhaube oder Klimaanlage

Frische Luft auch ohne aufgerissene Türen und Fenster bringt eine Ventilator-Dachhaube: „Die sorgt sehr schnell und effektiv für einen Luftaustausch, auch bei geschlossenen Türen“, sagt Vierneisel. Das habe einen messbaren Effekt, sagt der Experte mit Verweis auf eigene Tests für die Fachzeitschrift. Noch schneller geht's natürlich, wenn man gleichzeitig die Türen aufmacht.

Größere Wohnmobile oder aufgebaute Kastenwagen lassen sich mit Klimaanlagen für den Wohnbereich ausstatten. In der Regel werden sie aufs Dach gebaut. Vierneisel: „Wer wirklich hitzeempfindlich ist, für den empfiehlt sich so eine Klimaanlage.“

Allerdings: Die Anlage laufen zu lassen, während man unterwegs ist, damit es im Wohnmobil bei der Rückkehr schön kühl ist, davon rät er ab – aus Energie- und Rücksichtsgründen. „Man hat die ganze Zeit ein gewisses Betriebsgeräusch und das hat natürlich Einfluss aufs Nachbarschaftsverhältnis auf einem Campingplatz, wo man Parzelle an Parzelle steht.“ tmn

Gesundheit

ANZEIGE

NEU Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt

Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltags-sorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Ma-



„Ich war morgens oft wie gerädert. Seit ich auf Melatonin & Magnesium umgestiegen bin, schlafe ich ruhiger und habe tagsüber mehr Energie.“

Christian K.

gnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:

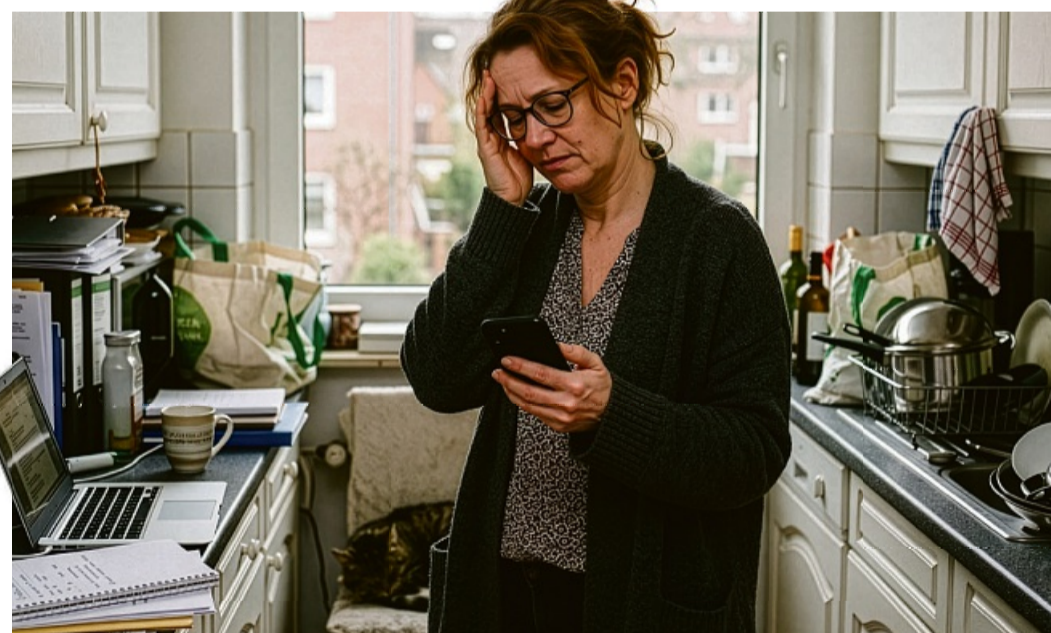
1. Erhöhter Verbrauch

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und erhöhtem Magnesiumbedarf.¹ Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.

2. Vermehrte Ausscheidung

Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filtrierten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress kann dazu führen, dass bis zu 30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.²

Ein Teufelskreis: Stress kann sowohl den Magnesiumver-



brauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Magnesiummangel kann anfälliger für Stress machen.¹

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine ge-

zielte Unterstützung sinnvoll sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-

Magnesium-Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesium-bisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei – eine wertvolle Unterstützung, wenn Stress zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führt.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel • ¹Pickering, G. et al. (2020): Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients 12, 3672. • ²Grases, G. et al. (2006): Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations. Magnesium Research 2006; 19 (2): 102-6. • Abbildungen Betroffener nachempfunden, Name geändert

Stellenangebote

Arbeiten bei WEPA

Bewerben Sie sich jetzt

Sie möchten in einem zukunftsorientierten Familienunternehmen arbeiten, das Ihnen interessante Aufgaben und Herausforderungen bietet? Sie teilen unsere Unternehmenswerte Respekt, Engagement und Nachhaltigkeit? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Für unseren Standort in Giershagen suchen wir:

- Maschinenbediener Papierverarbeitung (m/w/d)
- Maschinenbediener Papiererzeugung (m/w/d)
- Elektroniker (m/w/d)
- Elektroniker Kraftwerk (m/w/d)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, schriftlich oder online! Weitere Informationen zu den Stellenangeboten finden Sie auf unserer Website www.wepa.eu oder über den QR Code.




wepa Together for a better life

WEPA Deutschland GmbH & Co. KG
Unterm Klausknapp 5
34431 Marsberg - Giershagen
bewerbung.giershagen@wepa.eu

KOMMISSIONIERER (m/w/d)

(Vollzeit und Teilzeit möglich)



Jetzt in 2 Minuten bewerben




Schwalli

- ✓ Nachtschicht: täglich ab 19 Uhr
- ✓ 30 Tage Urlaub
- ✓ Urlaubsgeld/Jahresgratifikation
- ✓ Tankgutschein/Deutschlandticket
- ✓ Betriebliche Altersvorsorge
- ✓ Bike Leasing


Schwalenstöcker & Gantz GmbH
Lebensmittelgroßhandel & Gastrotechnik
Frankenberger Landstraße 20 | 34497 Korbach
bewerbung@schwalli.de

Die Stadtverwaltung Battenberg (Eder) beabsichtigt zum 1. August 2027



eine/n Auszubildenden (m/w/d) für den Beruf des/der Verwaltungsfachangestellten einzustellen.

Weitere Informationen findest du im Internet auf unserer Homepage www.battenberg-eder.de oder über den QR-Code



die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

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

Dein Bezirk, Deine Route, Deine Entscheidung.



www.die-zusteller.de



Edersee

WILLST DU ARBEITEN WO ANDERE URLAUB MACHEN?

Die Edersee Marketing GmbH sucht ab sofort

eine **Aushilfe (m/w/d) für das Besucherzentrum Edersee** mit Schwerpunkt **Gästedienst/Besucheraufsicht**

Alle Infos unter: www.edersee.com/karriere

<h4>Immobilienankauf</h4> <p>Suche EFH in Burgwald und Umgebung, vorzugsweise unterkellert Telefon: 0178 4486474</p> 	<h4>Ankauf</h4> <p>Kaufe Modelleisenbahnen und Zubehör aller Hersteller, komplette Sammlungen in jeder Größenordnung zum fairen Preis. Rufe zurück. 0177 3147538</p> <p>Achtung! Suche Herren-, Damen-, Lederbekleidung und Teppiche ☎ 06623 915 7280</p> <h4>Landwirtschaft&Forsten</h4> <p>Brennholz Buche Eiche 10 Srm 720 € m Lief. Tel. 0176 62681914</p>
<h4>Verkauf</h4> <p>Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3, 34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472 Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de</p>	<h4>Auto-Ankäufe</h4> <p>Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.</p>



DEIN MARKTPLATZ „TO GO“



VERKAUFEN, KAUFEN, CHATTEN, TAUSCHEN
MIT DER KLEINANZEIGEN-APP VON MARKT.DE

Laden im App Store

JETZT BEI Google play





Deine Karriere. Deine Zukunft.

Wir bringen FEUER in deine KARRIERE



825 JAHRE HAUBERN

825 Jahre Dorfgeschichte

Haubern präsentiert Festprogramm vom 3. bis zum 7. Juni

Vom 3. bis zum 7. Juni Haubern ein ganz besonderes Jubiläum: 825 Jahre Dorfgeschichte, geprägt von Tradition, Zusammenhalt und gelebter Gemeinschaft. Dieses außergewöhnliche Ereignis soll nicht nur Anlass zum Feiern sein, sondern auch Gelegenheit bieten, auf die lange Geschichte des Dorfes zurückzublicken und gemeinsam in die Zukunft zu schauen. Zu den Feierlichkeiten sind alle Bürgerinnen und Bürger, ehemalige Einwohnerinnen und Einwohner, Freunde des Dorfes sowie Gäste aus der ganzen Region eingeladen.

Die Geschichte Hauberns reicht bis ins Jahr 1201 zurück, als der Ort erstmals urkundlich erwähnt wurde. Über viele Generationen hinweg entwickelte sich das Dorf zu einer lebendigen Gemeinschaft, die bis heute von Heimatverbundenheit, Ehrenamt und einem starken Miteinander geprägt ist. Landwirtschaft, Vereinsleben und das Engagement vieler Menschen haben Haubern über Jahrhunderte hinweg geformt und dem Ort seinen besonderen Charakter verliehen. Gerade in einer Zeit, in der vieles schnelllebig geworden ist, zeigt Haubern eindrucksvoll, wie wertvoll Zusammenhalt und Gemeinschaft sind.

Das Jubiläumswochenende bietet ein abwechslungsreiches Programm für alle Generationen. Den feierlichen Auftakt bildet am Mittwoch, 3. Juni, ein Theaterabend im Festzelt am Sportplatz. Ab 19.30 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr) erwartet die Besucherinnen und Besucher ein unterhaltsamer Abend mit viel Humor, Tradition und geselligem Beisammensein.

Am Donnerstag, 4. Juni, steht von 11 bis 18 Uhr der große stehende Festzug durch Haubern im Mittelpunkt. Vereine, Gruppen und engagierte Bürger des Dorfes präsentieren an verschiedenen Stationen die Geschichte, das Dorfleben und die Besonderheiten Hauberns auf kreative und eindrucksvolle Weise. Die Besucher haben die Möglichkeit, entlang des Dorfes zu schlendern, die einzelnen Darstellungen zu entdecken und die besondere Atmosphäre des Jubiläums zu genießen.

Der Freitagabend, 5. Juni, gehört ganz der guten Stimmung und dem gemeinsamen Feiern. Ab 18.30 Uhr lädt die große Motto-Party im Festzelt am Sportplatz dazu ein, einen fröhlichen Abend mit Musik, Tanz und geselligem Miteinander zu verbringen.

Am Samstag, 6. Juni, erwartet die Gäste ein vielseitiges Programm für Jung und Alt. Von 13 bis 17 Uhr findet im Festzelt das große Ehemaligentreffen statt.



Weinwanderung: Mit einem Rundgang ums Dorf eröffneten die Hauberner zusammen mit vielen Gästen schon am 1. Mai das Dorfjubiläum. Start war am Dorfgemeinschaftshaus.

FOTO: MJX

Viele ehemalige Haubernerinnen und Hauberner nutzen an diesem Tag die Gelegenheit, in ihre alte Heimat zurückzukehren, Erinnerungen auszutauschen und alte Freundschaften wieder aufleben zu lassen. Parallel dazu können sich die jüngsten Besucher beim Spielernachmittag am Sportplatz von 14 bis 17 Uhr auf zahlreiche Spiel- und Mitmachangebote freuen. Am Abend folgt schließlich ein weiterer Höhepunkt des Festwochenendes: Von 20 bis 1 Uhr sorgt die Kapelle Q6 beim großen Tanzabend im Festzelt für beste Unterhaltung und ausgelassene Stimmung.

Der Sonntag, 7. Juni, bildet den feierlichen Abschluss des Jubiläumswochenendes. Von 10 bis 11 Uhr lädt ein festlicher Gottesdienst im Festzelt zum gemeinsamen Innehalten, Danken und Erinnern ein. Im Anschluss stehen ab 14 Uhr spannende Vereinsspiele rund um das Festzelt auf dem Programm. Dabei stehen Spaß, Teamgeist und Gemeinschaft im Mittelpunkt. Gegen Abend klingt das Jubiläum bei einem gemütlichen Dämmerchen in geselliger Runde aus. Der letzte Tag des Jubiläums steht damit ganz im Zeichen gemeinsamer Feierlichkeiten und eines würdigen Abschlusses. Ein festlicher Gottesdienst, fröhliche Vereinsspiele und ein stimmungsvoller Dämmerchen

bringen noch einmal alle Generationen zusammen und schaffen unvergessliche Momente. Die Vorbereitungen laufen bereits seit Monaten. Nun freut sich die Dorfgemeinschaft Haubern darauf, das besondere Jubiläum gemeinsam mit zahlreichen Gästen zu feiern und 825 Jahre Geschichte, Tradition und Zusammenhalt lebendig werden zu lassen. Seit seiner urkundlichen Ersterwähnung im Jahr 1201 hat Haubern eine wechselvolle Geschichte erlebt. Haubern war lange selbstständig, bis es bei der Gebietsreform in den 1970er-Jahren als Stadtteil zur Stadt Frankenberg gekommen ist. Bis heute wird Haubern getragen von der Dorfgemeinschaft und von den Vereinen des Ortes. „Gemeinsam Feste feiern“, lautet daher auch das Motto für das Jubiläum. Die ersten Höhepunkte hat es bereits gegeben: eine Weinwanderung am 1. Mai sowie eine Kranzniederlegung und ein Festkommers am 12. Mai. Dabei wurde dem Dorf auch die Freiherr-vom-Stein-Ehrenurkunde verliehen.

FOTO: MJX



Theaterabend: Mega-Macho, Fußballfan, eine Flucht nach Mallorca und weitere Turbulenzen - das sind die Zutaten der neuesten Inszenierung der Theaterbühne der Landjugend Haubern am Mittwoch, 3. Juni, im Festzelt am Sportplatz.

FOTO: MJX

pen bringen noch einmal alle Generationen zusammen und schaffen unvergessliche Momente. Die Vorbereitungen laufen bereits seit Monaten. Nun freut sich die Dorfgemeinschaft Haubern darauf, das besondere Jubiläum gemeinsam mit zahlreichen Gästen zu feiern und 825 Jahre Geschichte, Tradition und Zusammenhalt lebendig werden zu lassen. Seit seiner urkundlichen Ersterwähnung im Jahr 1201 hat Haubern eine wechselvolle Geschichte erlebt. Haubern war lange selbstständig, bis es bei der Gebietsreform in den 1970er-Jahren als Stadtteil zur Stadt Frankenberg gekommen ist. Bis heute wird Haubern getragen von der Dorfgemeinschaft und von den Vereinen des Ortes. „Gemeinsam Feste feiern“, lautet daher auch das Motto für das Jubiläum. Die ersten Höhepunkte hat es bereits gegeben: eine Weinwanderung am 1. Mai sowie eine Kranzniederlegung und ein Festkommers am 12. Mai. Dabei wurde dem Dorf auch die Freiherr-vom-Stein-Ehrenurkunde verliehen.

FOTO: MJX

ÖLMÜHLE HAUBERN
Wir machen Speiseöle für Genießer

Wannweg 8
35066 Frankenberg-Haubern
www.oelmuehle-haubern.de
buero@oelmuehle-haubern.de

Engels Worscht-Laden
Partyservice

Viel Spaß beim Feiern!

Sie finden uns auch samstags auf dem Wochenmarkt in Frankenberg!

Steffen Engel
Vorstadtstr. 9a
35099 Ernsthäusen
0172 6881062
Öz: Fr., 16.30-19 + Sa., 7.30-12.30 Uhr

Euer Getränkelieferant wünscht viel Spaß beim Jubiläum.

Getränke Steinmetz GmbH
Am Bruch 8, 34537 Bad Wildungen
Tel. 05621-2847 und 2823
info@getraenke-steinmetz.de

licher
AUS DEM HERZEN DER NATUR

WM Küchen + Ideen

Heckwaldstraße 3
35066 Frankenberg
Tel.: 0 64 55/75 90-108
www.wm-kuechen.de

Viel Spaß beim Dorffest!

Haus- oder Innentüren, Fenster, Rollläden, Markisen, Funklösungen, Decken, Fußböden, Garagentore, Schränke

Heinz Schmidt GmbH
Bau- und Möbelschreinerei

Kirchstraße 21
35066 Frankenberg-Haubern
Telefon 06455 225
info@schmidt-schreinerei.com · www.schmidt-schreinerei.com

Fertighausbau Holzbau & Dachdeckerei
NOLTE

Alles aus einer Hand

Friedrichshäuser Str. 2 • 35066 Frankenberg • Tel.: 06455 506

www.noltehaus.de

Wir sind offizieller LIQUI MOLY-Partner und Ihr Spezialist für Getriebespülungen in der Region.

Reifen & Autoservice Vogt

Friedrichshäuser Straße 4
35066 Frankenberg-Haubern
Telefon 06455 9189921
www.reifenundautoservice-vogt.de

Landmetzgerei
P. Schönweiß
Since 2015

Louisendorfer Straße 4
35110 Ellershausen
Tel. 0178 2640689

NOLL
Schreinerwerkstätten

Ideen werden Wirklichkeit

Noll Schreinerwerkstätten GmbH & Co. KG
Kleegrund 2 • 35066 Frankenberg-Haubern • Telefon: 06455 / 296
E-Mail: kontakt@noll-schreinerwerkstaetten.de - www.noll-schreinerwerkstaetten.de

- Grabmale persönliche Beratung
- Küchenarbeitsplatten
- Fensterbänke
- Treuhand- und Vorsorgeverträge für Grabmale
- Außentreppe und Innentreppe

ANGELTEICH SASSELBACH
(zwischen Frankenuh/Frebershausen)

FRISCHFISCH & ANGELN

täglich 7-19 Uhr

06455 755 8009
forellenfarmasselbach@aol.com
www.Ffs.de.com

Steinmetzwerkstatt

Karl-Heinz Tripp e. K.
Friedrichshäuser Straße 6
35066 FKB - Haubern

Tel: (06455) 418
info@steinmetz-tripp.de

Qualität aus Naturstein | Maßarbeit aus Meisterhand | Beständig. Schön. Wertvoll.

Autoteile von Werner

Inhaber: W. Steinzen
Linnerstraße 43
35066 Frankenberg-Willersdorf
Telefon 06451 4085950
Mobil 01516 4085950
steinzen@gmx.de

Frische Ideen im Glas

Fünf coole Drinks, die für Erfrischung sorgen

Die Tage werden wieder wärmer und die Abende länger. Der Freundeskreis sitzt zusammen, Gläser werden gereicht, Eis klirrt, es riecht nach Zitrus und frischen Kräutern. Dabei muss nicht zwingend Alkohol fließen. Für Rocco Tolomeo, Barmanager im Fünf-Sterne-Hotel The Fontenay in Hamburg, lautet das Motto: „EINFACH“: Dieses Jahr seien einfache Drinks gefragt.

Cocktails müssen nicht stark sein, alkoholfreie Drinks nicht kompliziert. Angesagte Mixturen setzen auf Klarheit: Frucht, saubere Säure, unkomplizierte Builds. Highballs, Varianten von Spritz und Klassiker wie Paloma sind weiter in.

Weniger Show, mehr bewusstes Erleben

Doch das Trinkerlebnis wird neu definiert. Im Vordergrund steht das bewusste Erleben eines schönen Moments. Man nimmt sich Zeit beim Trinken. Aromen treten in den Vordergrund, mitunter ist Regionales gefragt. Alkohol wird bewusst eingesetzt, Genuss lässt sich auch alkoholfrei erleben. Es geht um Entspannung allein oder in Gesellschaft.

Mehr Aroma, weniger Alkohol

Thomas Weinberger von der Destillerie Lantenhammer aus Hausham (Bayern) weiß, dass vermehrt zu Hause getrunken wird: „17 Prozent konsumieren allein, 83 Prozent zu zweit oder in größeren Gruppen.“ Spirituosen würden bevorzugt beim gemütlichen Beisammensein in Gesellschaft getrunken, größtenteils in den eigenen vier Wänden oder zu Hause bei anderen.

Cocktails sind dabei am beliebtesten. Wert wird auf Qualität, Erfrischung und Hochwertiges gelegt. Heutige Mixturen sind auf das Aromaprofil konzentriert. „Sie werden so kreiert, dass der Alkohol den Geschmack nur noch verstärkt“, sagt Rocco Tolomeo.

Fünf Drinks für zu Hause

Mit diesen fünf Drinks will der Hamburger Experte die Bar nach Hause bringen. Keine große Einkaufsliste ist nötig, alles ist einfach und schnell zubereitet. In der Freizeit will man mit Leichtigkeit und Spontanität zusammen sein. Alkoholisches kann gern durch alkoholfreies ersetzt werden.

■ 1. Highball – die reine Form der Erfrischung

Highballs, also Longdrinks in einem hohen Glas, meist mit einer Spirituose und einem größeren Anteil nicht alkoholischer Getränke wie Soda oder Tonic, sind immer gefragt, egal, ob in Hamburg an der Alster oder in München an der Bar.

Für Rocco Tolomeo sind das einfache Getränke, die man gut zwischendurch trinken kann und die auch in einer Gartenrunde angeboten werden können, ohne den Geldbeutel zu sehr zu belasten. „Das sind Drinks, bei denen ich denke: Da sitze ich gern mal mit einem Date an der Alster und habe einen Longdrink im „to go“-Be-



Statt starke Cocktails stehen im Sommer leichte Spritz-Varianten mit Zitrusnoten und Kräutern hoch im Kurs. Dabei muss nicht zwingend Alkohol rein.

FOTO: LANTENHAMMER DESTILLERIE/DPA-TMN

cher oder meinen Picknickkorb dabei“, sagt der Barmanager lächelnd.

Er empfiehlt etwa einen Whisky Soda mit 4 cl Whisky, 10-12 cl hoch karbonisiertem Soda, einem Eisblock im Highball-Glas, dekoriert mit Zitronenzeste. Das Prinzip des Drinks: Kälte und Kohlensäure ergeben Klarheit. Die Aromen sind Zitrus, leichte Süße und florale Noten. Der Vorteil für Rocco Tolomeo: „Alkohol ist wasserlöslich. Wenn man einen Whisky Soda trinkt, verflüchtigt sich der Alkohol und man hat nur noch das Aroma des Getreides vom Whisky.“ Es sind lediglich zwei Zutaten, die aber mit einem Spritzer Zitrone oder Limette getoppt werden.

Er rät zu einem hoch karbonisiertem Mineral- oder Sodawasser: „Kohlensäure sorgt dafür, dass der Whisky die Aromen explodieren lässt. Alles, was flach ist, ist im Sommer schwer zu trinken. Es ist warm und man will etwas Erfrischendes.“ Serviert wird der Drink in einem klassischen Highball-Glas mit viel Eis.

■ 2. Paloma - salzig, frisch, direkt

Dieser „Durstlöcher mit Struktur“ besteht aus 5 cl Tequila, 10 cl Grapefruit-Soda, 1 cl Limettensaft und einer Prise Salz. „Eine schöne kalte Paloma ist leicht zuzubereiten“, sagt Rocco Tolomeo. Das Prinzip aus Bitterkeit, Salz und Säure garantiert angenehmen Trinkfluss. Mit Aromen von Grapefruit, Mineralität und Frische ist sie eine perfekte Abkühlung.

„Man kann sie auch als Pitcher machen“, so der Experte. Die Menge wird passend zur Gästezahl hochgerechnet. Die Karaffe kommt auf den Tisch, jeder schöpft sich selbst sein Glas. Der Drink ist mit und ohne Alkohol möglich, so der Fachmann: „Es gibt inzwischen alkoholfreie Tequilas und auch Mescals.“

■ 3. Crodino Spritz - alkoholfreier „Aperitivo“

Dieser alkoholfreie Drink besticht mit seinen Zitrus- und Fruchtnoten sowie der leichten Kräuterwürze. Die kleinen Flaschen aus Italien sind mittlerweile im Einzelhandel zu bekommen. „Man kann Crodino mit einem Schuss Sodawasser oder alkoholfreiem Wein beziehungsweise Sekt aufgießen“, so Tolomeo. Seine Empfehlung: 1 Flasche Crodino, 6 cl Soda oder alkoholfreier Weißwein oder Sekt. Die Bitterkeit des Drinks ersetzt Alkohol. Mit den Aromen von Orange und Kräutern gepaart mit einer leichten Süße ist dies ein süßiges Sommergetränk.

Serviert wird der „Aperitivo“ im Highball- oder Weinglas, garniert mit Zitronenzesten oder Orange. Wer will, kann auch Eiswürfel mit gefrorenen Früchten oder Kräutern dazugeben.

■ 4. Hydration trifft Geschmack - Coconut Water Cooler

„Kokosnusswasser ist angesagt“, berichtet Barmanager Tolomeo. Der Grund für den Hype

um Kokoswasser sei dessen angenehmer Geschmack, meist ohne Zusatz von Zucker oder ungesunden Zusatzstoffe. Früchte wie Kokosnuss mit ihrem hohen Wassergehalt tragen zur geschmackvollen Hydratation bei.

Für seinen sommerlichen Drink empfiehlt Tolomeo 4 cl leichten Rum, 8 cl Kokoswasser und 1 cl Limettensaft. „Es sollte auf jeden Fall ein weißer Rum sein. Die gelagerten Rums bringen andere Aromen mit, die mit dem Kokoswasser nicht harmonieren“, erklärt er. Man kann auch ein alkoholfreies Destillat verwenden. Die Leichtigkeit und natürliche Süße des Drinks kommt von seinen frischen und grünen Aromen gepaart mit Kokos.

Serviert wird der Cocktail im Highball-Glas auf Eis, dekoriert mit Minze oder einem Pandan-Blatt. Diese immergrüne Pflanze aus Asien bringt ein süßlich-nussiges Aroma, das an Vanille erinnert, und einen tropischen Twist.

■ 5. Cold Brew Tonic - veredelter kalter Kaffee

Das ist die alkoholfreie Variante des klassischen Espresso Martini. Cold Brew bedeutet einfach nur kalter Kaffee. Filterkaffee oder frisch aufgebühter Kaffee wird Stunden zuvor kaltgestellt. „Man füllt zuerst das Tonic ein und gießt dann den Kaffee oben darauf. Letzterer bleibt oben, er rutscht nicht durch. Man hat also zwei Farbschichten. Das nennen wir Layering“, erklärt der Experte. Beim Layering schichten Bar-



Der Coconut Water Cooler wird im Highball-Glas auf Eis und dekoriert mit Minze oder einem Pandan-Blatt serviert. Die Pflanze aus Asien bringt ein süßlich-nussiges Aroma und einen tropischen Twist.

FOTO: ALINA ZELENKA/DPA



Sieht aus wie Aperol Spritz, ist es aber nicht. Der alkoholfreie Crodino Spritz aus italienischem Crodino, Soda oder alkoholfreiem Weißwein besticht mit Zitrus- und Fruchtnoten sowie leichter Kräuterwürze.

FOTO: ALINA ZELENKA/DPA



Der Cold Brew Tonic ist die alkoholfreie Variante des modernen Klassikers Espresso Martini.

FOTO: ALINA ZELENKA/DPA

tender und Bartenderinnen Zutaten unterschiedlicher Dichte sorgfältig im Glas. Leichtere, weniger dichte Flüssigkeiten wie Kaffee werden also auf schwerere Flüssigkeiten gegossen, um verschiedene Schichten zu erzeugen. Dazu den Kaffee langsam über die Rückseite eines Löffels gießen, sodass er auf dem Tonic sitzt.

So schichtet Rocco Tolomeo 6 cl Cold Brew auf 8 cl Tonic Wa-

ter und dekoriert mit einer Orangen- oder Zitronenzeste. In einem Highball, Tumbler oder bauchigem Weinglas serviert, trifft Bitterkeit und Kohlensäure auf trockene Aromen von Kaffee und Zitrus. Der Drink ist ein klassischer Wachmacher.

Einem unkomplizierten Trinkvergnügen steht mit diesen Cocktails nichts im Wege.

tmn

Sicherheit im Fokus

Kindersitze im Test: Fast ein Viertel der Modelle ist „gut“

Wer Kinder im Auto mitnehmen will, muss dafür sorgen, dass sie ordnungsgemäß gesichert werden. So dürfen sie laut Gesetz bis zu einer Körpergröße von 1,50 Meter oder bis zu einem Alter von 12 Jahren nur mit einem geeigneten Kindersitz mitfahren.

Um die Spanne vom Baby bis zur 1,50-Meter-Marke oder Altersgrenze abzudecken, sind oft mehrere Sitze fällig. Und was die taugen, haben sich der ADAC und die Stiftung Warentest aktuell angeschaut. Hier wurden 26 Babyschalen und Sitze für die verschiedenen Anwendungen in der Preisspanne von rund 65 bis 578 Euro getestet. Neben den Eigenschaften bei der Sicherheit und der Bedienung wurden auch auf Ergonomie sowie Schadstoffe geachtet.

Erfreulich: Mit sechs Babyschalen beziehungsweise Sitzen schneidet ein fast ein Viertel des Testfeldes mit „gut“ ab. Und mehr als die Hälfte (16) bekommen die Note „befriedigend“. Nur vier Modelle sind nicht empfehlenswert: Drei sind nur „ausreichend“, eines als „mangelhaft“ durchgefallen.

Gute Nachrichten auch bei einigen Schadstoffen: In keinem der getesteten Kindersitze haben die Tester umweltbelastende PFAS („Ewigkeitschemikalien“) – gefunden. Beim letzten



Blindkäufe vermeiden: Der ADAC empfiehlt, Kindersitze vor dem Kauf im Fachhandel zu testen, um die Passform für Kind und Auto sicherzustellen. FOTO: NICOLAS ARMER/DPA

Test war den Angaben zufolge fast jeder dritte Sitz betroffen.

Diese Modelle heben die Tester besonders hervor

Bei den Babyschalen streicht der ADAC besonders den „Foppapedretti Disk Infant“ (368 Euro) heraus. In der Kombination mit seiner Isofix-Station

(„Techi-Size“) erreicht er die Note 1,9. Er sei einer von nur zwei Sitzen, die in jeder Kategorie mindestens eine gute Bewertung erhalten hätten. Auch ohne die Station erhält das Modell (dann 199 Euro) insgesamt ein „gut“ (2,2).

Tipp: Wer eine Babyschale ohne Isofix-Station mit dem Fahrzeuggurt anschnallt, sollte auf den korrekten Verlauf des Gur-

tes achten, so der ADAC. Demnach komme es immer wieder vor „dass dabei Schulter- und Beckengurt vertauscht werden und der Sitz bei einem Unfall nicht seine volle Schutzwirkung entfalten kann“.

Ebenfalls „gut“ (2,4) bei den Modellen für Kinder bis etwa 1,5 Jahre ist der „Silver Cross Glide Plus 360“ (259 Euro). Er ist das erwähnte zweite Modell mit

mindestens einer guten Note in jeder Kategorie.

Bei den Modellen für Kleinkinder und größere Kinder hebt der Autoclub zwei „gut“ bewertete Modelle des Herstellers Cybex hervor: den „Sirona Ti“ für 480 Euro und den „Pallas G3“ für 260 Euro. Beide werden mit „2,5“ benotet. Auch der „Kinderkraft Junior Fix 2 i-Size“ (75 Euro) für Kinder ab einem

Meter Größe wird so benotet und bekommt ebenfalls ein „gut“.

Vor einem Sitz im Testfeld hatte der Club schon im Vorfeld der Veröffentlichung gewarnt. Bei diesem Modell für 145 Euro für Kinder bis etwa 1,5 Jahre kann der Sitz aus der Basisstation reißen und unkontrolliert durch das Fahrzeug geschleudert werden, so der ADAC. Damit drohen schwere Verletzungen - er fällt daher als einziger mit „mangelhaft“ (5,5) durch.

Die drei „ausreichenden“ Modelle wurden etwa wegen nur ausreichender Sicherheit, wegen vergleichsweise komplizierten Einbaus, ebenso wurde auf diese Note abgewertet, weil in einem Bezugstoff ein gesundheitsgefährdendes Flammschutzmittel in einer erhöhten Konzentration nachgewiesen wurde.

Lieber nicht „blind“ im Internet kaufen

Wer einen Kindersitz kaufen will, sollte sich zuvor gut über die infrage kommenden Modelle und deren Eigenschaften informieren, so der ADAC. Am besten macht man das im Fachhandel, wo man die Produkte gleich mit dem Nachwuchs und beim eigenen Auto ausprobieren kann. Vor einem „Blindkauf“ im Internet rät der ADAC generell ab. dpa

ANZEIGE

20 Jahre Asklepios Stadtklinik

Tag der offenen Tür bietet Einblicke in Medizin, Technik und Klinikalltag für die ganze Familie

Bad Wildungen. Am Sonntag, den 14. Juni, lädt die Asklepios Stadtklinik Bad Wildungen anlässlich des 20-jährigen Jubiläums herzlich zum Tag der offenen Tür ein. Von 11.00 bis 17.00 Uhr haben Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, das Krankenhaus näher kennenzulernen, medizinische Abläufe zu erleben und mit Mitarbeitenden aus allen Berufsgruppen ins Gespräch zu kommen. Zahlreiche Informationen sowie Mitmachaktionen für Groß und Klein sorgen für ein abwechslungsreiches Programm.

Der Tag bietet die Möglichkeit, mehr über die 20-jährige Geschichte der Klinik zu erfahren und hinter die Kulissen eines modernen Krankenhauses zu blicken. Geplant sind unter anderem Einblicke in zentrale Fachbereiche, die normalerweise verschlossen sind: So können beispielsweise die Zentrale Notaufnahme, die Endoskopie, ein Zimmer der Intensivstation und der Operationssaal besichtigt werden. Dabei werden sowohl technische Abläufe als auch organisatorische Strukturen der Patientenversorgung anschaulich vermittelt.

Ein Experten-Point mit Fachärztinnen und Fachärzten ermöglicht den direkten Austausch zu medizinischen Fragestellungen:

- 11 bis 12 Uhr: Innere Me-

dizin / Kardiologie / Multimodale Schmerztherapie / Geriatrie

- 13 bis 14 Uhr: Urologie / Orthopädie und Unfallchirurgie / Allgemeinchirurgie
- 14 bis 15 Uhr: Reha Helenenklinik / Psychosomatische Medizin Fürstenhof / Neurologie Fürstenhof

Zudem wird der Operationsroboter „DaVinci“ vorgestellt, der moderne minimalinvasive Operationsverfahren ermöglicht. Ein weiteres Highlight bildet ein begehrtes Magenmodell, das den anatomischen Aufbau des Organs veranschaulicht und über Veränderungen und Erkrankungen informiert.

Auch in diesem Jahr wieder mit dabei ist das beliebte Smoothiebike, mit dem sich Besucherinnen und Besucher ihre eigene Vitaminbombe „erstrampeln“ können. Wer ein neues Buch sucht, wird vielleicht auf dem organisierten Bücherflohmarkt fündig, für den die Mitarbeitenden der Asklepios Kliniken gut erhaltene Bücher aller Genres gespendet haben. Der gesamte Erlös wird einem guten Zweck zugutekommen. Weiterhin werden komplexe Pflegeverfahren, wozu unter anderem die Aromatherapie, Einreibungen oder Wickel und Auflagen gehören, vorgestellt. Diese werden in der Stadtklinik ergänzend zur moder-

nen konventionellen Pflege angeboten. Zudem öffnet die Radiologie Nordhessen ihre Türen für Interessierte und möchte mit einem aufblasbaren MRT-Scanner auf anschauliche Weise Berührungängste vor der „Röhre“ abbauen und über Möglichkeiten der MRT-Vorsorge informieren. Für Menschen, die bereits einen Rollator nutzen, besteht die Möglichkeit, ihre Sicherheit im Umgang zu verbessern und einen kostenfreien „Rollatorführerschein“ zu absolvieren.

Natürlich wurde auch für Kinder ein abwechslungsreiches Programm geplant. Dazu gehören Kinderschminken und Airbrush-Tattoos sowie ein Riesen-Memo-Spiel und eine Kinderrallye. Ein besonderes Highlight ist die liebevoll eingerichtete Teddyambulanz: Hier können die Kinder ihre mitgebrachten Kuscheltiere „untersuchen“ und versorgen lassen – ein spielerisches Erlebnis, das nicht nur Freude bereitet, sondern auch Einblicke in medizinische Abläufe vermittelt.

Weitere Aktionen

Im Rahmen der Veranstaltung wird ein Rettungswagen vor der Klinik stehen, der den kleinen und großen Besuchern mit allen Funktionen vorgeführt wird und ausführlich besichtigt werden kann. In einer Fotobox

mit kliniktypischen Requisiten, wie Arztkittel, Stethoskop, OP-Hauben oder Kasacks können Besucher in die Rolle eines Arztes oder einer Pflegekraft schlüpfen. Zudem wird es zahlreiche Infostände rund um die Themen Medizin und Gesundheit sowie Arbeits- und Ausbildungsmöglichkeiten geben. Mit dabei ist auch das Asklepios Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe Nordhessen, das seine Angebote vorstellt. Auch die neue privata-Komfortstation wird an diesem Tag, nach einer Umbauzeit von sieben Monaten, offiziell feierlich um 14 Uhr eröffnet.

Für das leibliche Wohl sorgt die Cafeteria „Lieblingscafé“, die über eine gemütliche und große Außenterrasse verfügt. Neben dem regulären Speisen- und Getränkeangebot wird es vor der Klinik einen Getränkewagen und einen Imbissstand sowie frisch gebackene Waffeln und Kuchen geben.

„Ich freue mich, dass unser Orga-Team so ein vielseitiges Programm auf die Beine gestellt hat und möchte die Bürgerinnen und Bürger aus der Region herzlich einladen, uns am 14. Juni ab 11 Uhr beim Tag der offenen Tür zu besuchen und gemeinsam mit uns das 20-jährige Jubiläum der Stadtklinik zu feiern“, lädt Geschäftsführer Fabian Mäser herzlich ein.

Sonntag
14.06.2026
11 - 17 Uhr

ASKLEPIOS
KLINIKEN BAD WILDUNGEN
Brunnenallee 19 | 34537 Bad Wildungen

20
years
Stadtklinik

MEDIZIN LIVE ERLEBEN

- Einblicke in unsere Fachbereiche, z.B. der Zentralen Notaufnahme, Endoskopie und eines Operationssaals
- Experten-Point mit unseren Fachärzt:innen
- Vorstellung unseres Operationsroboters „DaVinci“
- Begehrtes Magenmodell
- Smoothiebike - erstrampeln Sie sich eine leckere Vitaminbombe
- Buntes Programm mit Spiel und Spaß für die Kinder
 - Teddyambulanz
 - Kinderschminken und Airbrush-Tattoos
 - Riesenmemo und Kinderrallye
- Rollatorführerschein
- Aufblasbarer MRT-Scanner
- Jede Menge Infostände und Mitmachaktionen

TAG DER OFFENEN TÜR

Weitere Infos



Befall frühzeitig erkennen

Läuse in Kita oder Schule? - So untersuchen Sie Ihr Kind

Diese Mitteilung dürfte bei Eltern regelmäßig für schlechte Laune sorgen: In der Kita oder Schule des Kindes gibt es einen oder sogar mehrere Fälle von Kopflausbefall.

Jetzt gilt es, die Haare und Kopfhaut des eigenen Kindes gründlich zu untersuchen. Denn damit sich die kleinen Blutsauger nicht vermehren und weiterverbreiten, sollte man sie frühzeitig erkennen und behandeln. Nicht immer machen sie sich durch den typischen Juckreiz bemerkbar. Doch wie genau sollte man bei der Untersuchung vorgehen?

Eine reine Sichtkontrolle, also den Haarschopf durchzusehen, reicht meist nicht aus, informiert das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) auf der Webseite „Kindergesundheit-info.de“. Denn dabei könne man Läuse leicht übersehen.

Spülung, Läusekamm, Lupe: So geht man auf Nummer sicher

Stattdessen empfiehlt das BIOG, das Haar systematisch durchzukämmen:

1 Zunächst sollte man das Haar des Kindes anfeuchten und eine Haarpflegespülung auftragen, denn die erleichtert das Durchkämmen und Läuse können nicht so leicht weglaufen.



Gründliche Untersuchung ist entscheidend: Mit einem Läusekamm und einer Haarspülung lassen sich Läuse und Eier im feuchten Haar am zuverlässigsten aufspüren.

FOTO: BRITTA PEDERSEN/DPA

- 2 Besonders dickes Haar sollte man mit einem groben Kamm entwirren.
- 3 Zum eigentlichen Durchkämmen braucht man einen speziellen Läusekamm aus Metall, den man in der Apotheke oder im Sanitätshaus kaufen kann. Mit diesem kämmt man das Haar nun fest von der Kopfhaut bis zu den Haarspitzen durch, und zwar Strähne für Strähne.
- 4 Nach jeder Strähne streicht

man den Kamm auf einem Stück Küchenpapier aus. So prüft man, ob der Kamm Läuse, Jungläuse oder Eier erfasst hat.

5 Es empfiehlt sich eine Lupe zu nutzen, um auch die kleineren Jungläuse, sogenannte Nymphen, zu erkennen.

Je mehr Läuse auf dem Kopf leben, desto leichter ist ein Befall natürlich erkennbar. Das Robert Koch-Institut (RKI) rät daher, sich bei der Untersuchung

Zeit zu lassen, damit man auch einzelne Tiere erkennt. Zur Sicherheit kann man die Untersuchung auch einige Tage lang wiederholen.

Wie genau sehen Läuse eigentlich aus?

Ausgewachsene Läuse sind bis zu drei Millimeter groß und mit bloßem Auge erkennbar. Sie sind grau oder, wenn sie gerade Blut gesaugt haben, röt-

lich. Jungläuse, sogenannte Nymphen, sind kleiner.

Noch kleiner, nämlich nur rund 0,8 Millimeter groß, sind Läuseeier. Sie sind tropfenförmig, gelblich bis bräunlich, kleben nahe der Kopfhaut fest im Haar und lassen sich selbst mit dem Läusekamm nicht immer erfassen. Die Kopfhaut, gerade in der Schläfen- und Nackengegend und hinter den Ohren, sollte man daher gründlich absuchen, so das BIOG.

Schimmern Läuseeier weißlich und befinden sich weiter als einen Zentimeter von der Kopfhaut entfernt, handelt es sich um leere Eihüllen, sogenannte Nissen. Sie deuten auf einen früheren Kopflausbefall hin, sind für sich genommen aber nicht mehr ansteckend.

Wie man im Fall eines Befalls reagieren sollte

Finden Sie auf dem Kopf Ihres Kindes tatsächlich Läuse, sollten Sie den Befall umgehend behandeln. Dazu trägt man ein geeignetes Läusemittel einmal und nach 8 bis 10 Tagen ein zweites Mal auf.

Das RKI empfiehlt, zwischen den Behandlungen und auch noch etwa zwei Wochen nach der zweiten Behandlung alle paar Tage die Haare nach dem beschriebenen Schema durchzukämmen, um sicherzugehen, dass die Behandlung erfolgreich ist. Zwischen den beiden Behandlungen kann es sein, dass man noch Nymphen oder Eier findet. Das ist nicht weiter schlimm - solange man die zweite Behandlung nicht vergisst.

Nach dem Infektionsschutzgesetz sind Eltern übrigens verpflichtet, den Kopflausbefall ihres Kindes bei der Kita oder Schule zu melden, auch wenn sie ihn bereits behandelt haben. dpa



AUTOHAUS HOFFMANN - LASSEN SIE SICH ELEKTRIFIZIEREN!

Die neue Generation Elektroautos startet jetzt - schon ab 139 € mtl.

Ob urbaner City-Stromer, sportlicher CUPRA oder kompakter Elektro-SUV – entdecken Sie jetzt die neuen vollelektrischen Highlights von Volkswagen, CUPRA und Škoda zu attraktiven Leasingkonditionen bei Autohaus Friedrich Hoffmann, Ihrem E-Partner.



Cupra Raval Endurance
Elektro; 155 kW/ 211 PS, 52 kWh

Stromverbrauch kombiniert: 13,7-14,8 kWh/100 km; CO2-Emissionen: 0 g/km; CO2-Klasse: A.

PRIVATLEASINGANGEBOT

Sonderzahlung: 6.000,- €¹
Laufleistung p.a.: 10.000 km
Laufzeit: 48 Monate
48 mtl. Raten à 152,- €

Alle Werte inkl. MwSt. Zzgl. Überführungskosten 1.390,00 € & Zulassungskosten 200,00 €.

Elektrische Reichweite bis zu 445 km

ab 152,- €



Skoda Epiq Essence 55
Elektro; 155 kW/ 211 PS, 56 kWh

Stromverbrauch kombiniert: 13,9 kWh/100 km; CO2-Emissionen: 0 g/km; CO2-Klasse: A.

PRIVATLEASINGANGEBOT

Sonderzahlung: 6.000,- €¹
Laufleistung p.a.: 10.000 km
Laufzeit: 48 Monate
48 mtl. Raten à 139,- €

Alle Werte inkl. MwSt. Zzgl. Überführungskosten 1.200,00 € & Zulassungskosten 200,00 €.

Elektrische Reichweite bis zu 435 km

ab 139,- €



Volkswagen ID. Polo Life
Elektro; 155 kW/ 211PS, 52 kWh

Stromverbrauch kombiniert: 13,4-14,6 kWh/100 km; CO2-Emissionen: 0 g/km; CO2-Klasse: A.

PRIVATLEASINGANGEBOT

Sonderzahlung: 6.000,- €¹
Laufleistung p.a.: 10.000 km
Laufzeit: 36 Monate
36 mtl. Raten à 159,- €

Alle Werte inkl. MwSt. Zzgl. Überführungskosten 1.390,00 € & Zulassungskosten 200,00 €.

Elektrische Reichweite bis zu 454 km

ab 159,- €

Jetzt Elektro-Vorteile sichern und persönlich beraten lassen.

Alle aktuellen Leasingangebote bequem online entdecken:



Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für Privatkunden. Zzgl. Überführungskosten i.H.v. 1.390,00 €. Bonität vorausgesetzt. Stand 05/2026. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
¹ Die E-Auto-Prämie von bis zu 6.000 € kann als einmalige Sonderzahlung genutzt werden. Zusätzlich kann bei gleichzeitiger Inzahlungnahme der Wert Ihres aktuellen Gebrauchtfahrzeugs berücksichtigt werden. Weitere Details erhalten Sie bei Ihrem Verkaufsberater im Autohaus Hoffmann.

HOFFMANN
Autohaus
www.FRIEDRICH-HOFFMANN.de

FRIEDRICH HOFFMANN GMBH & CO. KG

Niedereimerfeld 37-39, 59823 Arnsberg
Westenfelder Str. 20, 59846 Sundern
Am Gelben Berg, 59846 Sundern
info@friedrich-hoffmann.de

Hauptstr. 210-214, 59846 Sundern
Warsteiner Str. 50, 59872 Meschede
Remmeswiese 24, 59955 Winterberg
Wickersdorfer Ring 6, 35099 Burgwald-Bottendorf