

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

Wenn Küche, dann richtig!

Jetzt Jubiläumsbonus sichern:



MOBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN
Korbach-Meininghausen • www.mobelkreis.de

Schuh-Sonderverkauf mit 8000 Paar Markenschuhen

Frankenberg Fußgängerzone **10.08.–15.08.2026**
(ehem. Bürobedarf Wagner) **Mo.–Fr. 9.30–18 Uhr, Sa. 9.30–13 Uhr**

!! Stark reduziert !!
Größen 18-53

Schuhhaus
Heike Leiser
Fischbacher Str. 5
34628 Merzhausen

Start in die zweite Saisonhälfte

Das Wunder von Bern und Cinderella laufen noch bis zum 5. September auf der Freilichtbühne Hallenberg

Hochzeitsmode für Männer

natürlich bei

EUNOVA

Südwall 1a • Medebach
☎ 0 29 82 / 736

www.eunova-medebach.de

Hallenberg – Die Freilichtbühne Hallenberg startet ab dem 12. August mit Vollgas in die zweite Hälfte der diesjährigen Sommersaison. Die ersten Wochen der Saison verliefen äußerst erfolgreich: Bereits knapp 13.000 Besucherinnen und Besucher haben die Vorstellungen besucht und für eine hervorragende Auslastung gesorgt.

Mit den beiden Produktionen „Das Wunder von Bern“ und „Cinderella“ bietet die Freilichtbühne Hallenberg ein abwechslungsreiches Programm für Groß und Klein, für Jung und Alt. Mit dem Musical „Das Wunder von Bern“ kommt eine emotionale Geschichte der Nachkriegszeit auf die Bühne und zeigt die Geschichte einer Familie, den Zusammenhalt einer Nation und das legendäre Fußball-Wunder von 1954 und verspricht, soviel darf man verraten, viele Gänsehautmomente. Im Familienstück „Cinderella“ wird das Publikum in eine märchenhafte Welt voller Magie, Freundschaft und Musik entführt. Das Ensemble bringt die Geschichte vom Kleinsten bis zum Größten darstellerisch eindrucksvoll und voller Spielfreude auf die Bühne und zeigt das alte Märchen mit viel Komik und frischem Wind mit eigens komponierten, einfühlsamen bis rockigen Songs und Szenenmusiken.

Die positive Resonanz der ersten Saisonhälfte freut das Ensemble und uns alle Mitwirkenden. 1. Vorsitzender Stefan Pippel freut sich auf die zweite Hälfte und ist mit dem bisherigen



Das Wunder von Bern

FOTO: MAURER/NH

Verlauf der Spielzeit sehr zufrieden. Das Feedback zu beiden Inszenierungen ist durchweg positiv. Beim „Wunder von Bern“ haben wir viele Rückmeldungen bekommen. Neben vielen Gänsehautmomenten, werden selbst so manche Tränen verdrückt. Auch in unserem Familienstück „Cinderella“ sieht man viele glückliche Gesichter bei Jung und Alt, so Pippel.

Für die zweite Saisonhälfte sind noch weitere 15 Vorstellungen bis zum 5. September geplant. Die Verantwortlichen blicken deshalb optimistisch auf die verbleibenden Wochen der Sommersaison und hoffen, an den erfolgreichen Start anzuknüpfen.

Für viele Vorstellungen sind noch Tickets erhältlich – Interessierte sollten sich ihre Plätze jedoch rechtzeitig sichern, um unvergessliche Sommerabende unter freiem Himmel zu erleben.

Die ersten beiden Vorstellungen nach der Sommerpause sind am Mittwoch, den 12. August, um 17.00 Uhr mit dem Familienstück „Cinderella“. Das Musical „Das Wunder von Bern“ beginnt am Freitag, den 15. August, um 20.00 Uhr mit einer Abendvorstellung, welche immer einen besonderen Flair verspricht. Alle weiteren Termine, sowie alle Informationen zur Ticketbuchung finden Sie

unter www.freilichtbuehne-hallenberg.de.

Übrigens: Obwohl man noch mitten in der aktuellen Spielzeit steckt, laufen die Vorbereitungen für die Sommersaison 2027 im Hintergrund bereits auf Hochtouren. Für die Familien gibt es das bunte und humorvolle Musical „Madagaskar“ zu sehen. Im Erwachsenentheater wird es himmlisch: Mit „Sister Act“ erwartet das Publikum ein schwungvolles Musical voller Musik, Humor und guter Laune. Also schon heute vormerken: Auch im Sommer 2027 warten wieder viel Spaß und beste Unterhaltung! nh



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

Tierbestattung

Bad Laasphe



Haustiere & Pferde

ihre Tierbestattung in
Siegen-Wittgenstein
Marburg-Biedenkopf
Lahn-Dill-Kreis
Waldeck-Frankenberg

24/7
☎ 02752 200175
57334 Bad Laasphe



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



NUR NOCH HEUTE
08.08.2026

SALE

MODE & STYLE
EITZENHÖFER

2
REDUZIERTER ARTIKEL KAUFEN

+10%
ZUSÄTZLICH *

4
REDUZIERTER ARTIKEL KAUFEN

+20%
ZUSÄTZLICH *

6
REDUZIERTER ARTIKEL KAUFEN

+30%
ZUSÄTZLICH *

*auf bereits reduzierte Modeartikel | Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen | Ausgenommen Schmuck, Spielware, Abendmode

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

Öffnungszeiten:
MO-FR: 09.30-18.30 Uhr | SA: 09.30-17.00 UHR



Krönung der Prinzessin ist Höhepunkt

Am Sonntag ist Heideblütenfest in Altenlotheim – Abwechslungsreiches Programm

Altenlotheim – Das Nationalparkamt Kellerwald-Edersee, die Stadt Frankenau und der Naturpark Kellerwald-Edersee laden für Sonntag, 9. August, zum Heideblütenfest nach Altenlotheim ein. Das Fest findet von 10 bis 18 Uhr im Dorf und auf der Koppe in Altenlotheim statt. Auf die Besucher wartet ein abwechslungsreiches Programm, das mit der Krönung der neuen Heideblütenprinzessin um 14 Uhr vor dem Bürgerhaus einen Höhepunkt hat.

Der ganze Ort ist mit dabei, wenn das Fest um die blühende Heide stattfindet, heißt es in einer Pressemitteilung. Das Programm startet um 10.30 Uhr mit einem Gottesdienst unter der Linde an der Koppe. Er wird von „Den neuen Alten“ musikalisch begleitet. Um 11 Uhr startet Achim Frede zu einer circa zweistündigen, fachlichen Führung auf der Heide-Route. Eine halbe Stunde später beginnt eine Familienwanderung zur Heide mit Stationen auf der Koppe, die um 15.30 Uhr wiederholt wird.

Der Naturpark bietet um 12.30 und 15 Uhr je eine Kräuterführung an. Um 13 Uhr fährt das Shuttle auf den Fahrentriesch, wo eine Rangerwanderung zum Thema Artenvielfalt startet. Der Shuttle mit Kutsche und Bus steht am Raiffeisenlager (Im Hasenbach 4) außerdem ab 11 Uhr mobilitäts eingeschränkten Personen den ganzen Tag über zur Verfügung.

Die amtierende Heideblütenprinzessin Saija I. lädt um 12 Uhr zu einer Märchenlesung auf dem Feuerwehrplatz ein. Um 16 Uhr liest dort die neu gekrönte Heideblütenprinzessin ebenfalls Märchen vor.

Um 17 Uhr werden die siegreichen Personen der Heide-Ral-



Wacholdermännchen, Heideblütenprinzessin Saija I. sowie Schäfer Matthias Bauch, hier mit vierbeiniger Unterstützung, freuen sich auf das Heideblütenfest. Saija I. wird ihr Amt an ihre Nachfolgerin übergeben.

FOTO: NATIONALPARK KELLERWALD-EDERSEE

lye, an der den Tag über teilgenommen werden kann, gekürt. Mit einem Hau-den-Lukas-Wettbewerb um 17.30 Uhr auf dem Festplatz klingt das Fest dann aus.

Ganztägig auf dem Festplatz in der Dorfmitte gibt es einen Regional- und Kunsthandwerkermarkt. Zudem informiert der Nationalpark über das

Schutzgebiet, der Naturpark bietet Mitmachspiele, die Arche-Region Kellerwald stellt ihre Arbeit vor und der Verein der Freunde der Quernst wartet mit Informationen und einem Weinstand auf.

Für die Kids gibt es eine Bastelstation, Kinderschminken, eine große Hüpfburg und einen Fahrzeug-Parcours.

Auf dem Festplatz in der Ortsmitte gibt es für die Gäste kühle Getränke, herzhaft und süße Speisen sowie ab 13 Uhr im Bürgerhaus die Kaffeetafel der Altenlotheimer Hausfrauen mit Selbstgebackenem.

Auf der Koppe wird der Schäferwagen des Naturparks mit Informationen zum Lebensraum Heide stehen. Das Erzähl-

theater unterhält die Besucher mit dem Stück „Die kleine Raupe Nimmersatt“.

Zum Entdecken und Kennenlernen werden vor Ort sein: die Greifenwarte Edersee, Ranger mit Informationen zu heimischen Singvögeln, Aktionen zum Boden des Jahres (Archivboden) vom Hessischen Landwirtschaftsministerium, Work-

shops am Spinnrad für Groß und Klein, der Hessische Verband für Schafzucht und -haltung.

Außerdem werden eine Schaf- und Ziegenherde die Koppe beweiden und das Wacholdermännchen tritt mit unerwarteten, unterhaltsamen Auftritten in Erscheinung.

nh/sub

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

Matthias Fichtner
Orthopädienschuhtechnik

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

MGV Birkenbringhausen bietet Kinderchorprojekt an

Birkenbringhausen – Bereits im Jahre 2006 hatte der MGV unter der Leitung von Karl-Heinz Wenzel ein Kinderchorprojekt ins Leben gerufen.

Daraus ist dann der Kinderchor unter dem Namen „DOREMI“ hervorgegangen, der über viele Jahre an örtlichen und überregionalen Konzerten mit Erfolg teilgenommen hat. Einige der Sänger/innen sind heute in den Chören des MGV integriert.

Nunmehr bietet der MGV ein neuerliches Kinderchorprojekt unter der Leitung von Karl-Heinz Wenzel an. Eingeladen dazu sind alle Kids ab 5 Jahren.

Vorgesehen sind zunächst vier Übungsstunden jeweils samstags in der Zeit von 11 bis 12 Uhr im DGH in Birkenbringhausen. Beginn ist am Samstag, dem 15. August, bis zum 5. September.

Am 12. September sollen die erlernten Stücke bei einem großen Abschlusskonzert in der Festhalle in Reddighausen aufgeführt werden.

Anmeldungen zum Projekt sind über die Webseite [https://mgv-birkenbringhausen.jim-](https://mgv-birkenbringhausen.jim-dosite.com/)

[dosite.com/](https://mgv-birkenbringhausen.jim-dosite.com/) oder bei den Vorstandsmitgliedern möglich.

Bei Rückfragen kann Chorleiter Karl-Heinz Wenzel unter

der Mobilnummer 0172 5739012 kontaktiert werden.

nh

Auftakt mit Club-Discoparty

Heimatfest vom 7. bis 10. August in Ernsthausen – Festzug am Sonntag

Ernsthausen – Nach monatelanger Vorbereitung und etlichen Sitzungen des Festausschusses hat die Vereinsgemeinschaft der Ortsvereine Ernsthausen die Vorbereitungen abgeschlossen: Sie lädt zu ihrem alle zwei Jahre stattfindenden Jubiläums- und Heimatfest vom 7. bis 10. August auf dem Festplatz Vogelwiese ein.

Die Feierlichkeiten beginnen am Freitag um 20 Uhr mit der Country-Club-Discoparty – mittlerweile fester Bestandteil des Heimatfestes. Dieses Mal wird DJ Volker Ernst die Stimmung mit den bekannten Hits aus der legendären Zeit der früheren Ernsthäuser Diskothek anheizen. Und auch Krefelder (Altbier mit Cola) wird als eines der typischen Getränke dieser Zeit ausgeschenkt.

Der Samstag ist am Nachmittag in der Hand der Kinder. Die örtlichen Vereine werden Stationen mit Aufgaben und Spielen sowie eine Hüpfburg aufbauen. Im Gottesdienst zum Heimatfest am Samstag, 8. August, ab 18 Uhr in der Ernsthäuser Kirche wird Platt zu hören sein. Das Thema ist Dienen. „Mir ist in den vergangenen zwei Jahren in Ernsthausen bewusst geworden, wie viele Menschen hier in den Vereinen und im Dorf einen Dienst an der Gemeinschaft leisten“, sagt Pfarrer Thomas Kraft. „Das soll im Gottesdienst sichtbar werden.“ Daher werden Menschen aus dem Dorf eingebunden, viele von ihnen sprechen noch Ernst-



Festausschuss: (von links): Thorsten Spalek, Reiner Tripp, Dirk Engel, Simon Kuckuck, Carmen Sommer, Maria Möller, Sigrid Engel, Mario Wagner, Christiane Payer, Karsten Engel, Marco Lo Castro und Werner Hirth. FOTO: JOACHIM OCHS

häuser Platt. Die Predigt übernehmen die Diakone Hermann Meyer und Reinhold Tripp, die sich über ihren Dienst an den Menschen unterhalten. Der Gottesdienst wird vom Posanenchor begleitet.

Nach dem Festgottesdienst um 18 Uhr in der evangelischen Kirche und der folgenden Kranzniederlegung am Ehrenmal sorgen die „Tequilas“ im Festzelt für Tanz und Unterhaltung. Die Unterhaltungsband

aus Steindorf (Homburg/Efze) tritt seit mehr als 20 Jahren in Nordhessen auf und sorgt mit einem bunten Programm aus aktuellen Hits, Partyhymnen, klassischen Evergreens, Oldies und Schlägern für eine tolle

Festzeltatmosphäre.

Der Festzug startet am Sonntag um 14 Uhr. Heimische und wauswärtige Gruppen und Vereine wirken mit. Aufgestellt wird der Festzug in der Schulstraße. Von dort führt der Weg

durch das Dorf zum Festplatz. Anschließend lädt die Stadtkapelle Frankenberg ab 16 Uhr zu Tanz und Unterhaltung ein. Mit der Stadtkapelle klingt das Heimatfest am Montag beim Frühschoppen ab 11 Uhr aus. jo

Der Kasper kommt nach Frankenberg

Frankenberg – Frank Bergmanns Figurentheater für Kinder kommt am Sonntag, 16. August, zu einem Gastspiel nach Frankenberg. Die Aufführungen im Philipp-Soldan-Forum beginnen um 11 und 15 Uhr. Einlass ist ab 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn. Die Ankündigung verspricht eine kindgerechte Vorstellung mit „liebervoll gestalteten Figuren, humorvollen Geschichten und einem unverwechselbaren Kasper, der Kinder wie Erwachsene gleichermaßen zum Lachen bringt“. Im Mittelpunkt der Aufführungen stehen Kasper, Seppel und „Super-Nase“ Flocki.

Karten kosten 10 Euro, ermäßigt 9 Euro. Reservierungen



Puppenspieler Frank Bergmann mit den Puppen Flocki und Kasper. Sie treten am 16. August in Frankenberg auf. FOTO: NH

sind möglich unter Tel. 0174/ 5999580. Informationen gibt es

nh/jpa

Niederländischer Organist in Frankenau

Musikalischer Abend am 12. August

Frankenau – Blechbläserklänge, Orgelmusik und gemeinsames Singen stehen im Mittelpunkt eines musikalischen Abends am Mittwoch, 12. August, ab 19 Uhr in der Evangelisch-Lutherischen Kirche Frankenau. Dazu sind alle Interessierten eingeladen.

Für diesen Sing- und Musikabend wurde eine Auswahl aus dem reichen Schatz geistlicher Lieder und Choräle zusammengestellt, heißt es in einer Presse-

mitteilung. Viele dieser Melodien sind sowohl dem deutschen als auch dem niederländischen Publikum vertraut und beliebt. Musik überwindet Sprachgrenzen – ein Abend voller Wiedererkennung, auch wenn die Texte in einer anderen Sprache erklingen.

Die musikalische Gestaltung übernimmt der Organist Adrië van Manen aus Veenendaal (Niederlande). Er ist mehrfacher Preisträger niederländi-

scher Orgelwettbewerbe und begleitet regelmäßig die Gottesdienste in seiner Heimatgemeinde. Für festliche Blechbläsermusik sorgt das Ensemble Die Neuen Alten. Der Gemeindegesang wird gemeinsam von Orgel und Blechbläsern begleitet. Darüber hinaus erklingen mehrere Choralbearbeitungen und weitere Musikstücke, die das Ensemble und der Organist auch einzeln vortragen.

nh/sub



ASKLEPIOS
KLINIKEN BAD WILDUNGEN

informiert

Bücher bringen Hilfe

Asklepios Kliniken spenden an die Tafel Bad Wildungen

Bad Wildungen. Lesen, stöbern und dabei Gutes tun – unter diesem Motto stand der Bücherflohmarkt beim Tag der offenen Tür der Asklepios Stadtklinik Bad Wildungen. Dank zahlreicher Buchspenden der Mitarbeitenden und der großen Resonanz der Besucher konnte nun eine Spende in Höhe von 1.000 Euro an die Tafel Bad Wildungen übergeben werden. Die Klinikmanager der Stadtklinik überreichten den Spendenscheck persönlich an das Leitungsteam der Tafel.



Die Klinikmanager Robin Vernaleken (links) und Fabio Abel (rechts) bei der Spendenübergabe an das Leitungsteam der Bad Wildunger Tafel, bestehend aus Volker Schröder, Rainer Dörr und Elke Göthe (Mitte v.l.)

FOTOS: ASKLEPIOS

Die Tafel Bad Wildungen unterstützt derzeit zahlreiche bedürftige Familien, darunter rund 130 Kinder sowie Senioren aus der Region. Die Ausgabe der Lebensmittel ist personenbezogen organisiert. So wird sichergestellt, dass alle Berechtigten gleichermaßen berücksichtigt werden. Voraussetzung für die Unterstützung ist eine vorherige Anmeldung. Erfreulicherweise gibt es derzeit kaum Wartelisten. Möglich wird dieses wichtige Angebot durch das Engagement von rund 45 ehrenamtlichen Helfern, die unter anderem Lebensmittel abholen, sortieren und an die Bedürftigen ausgeben. Unterstützt wird die Tafel außerdem von regionalen Unternehmen, Supermärkten sowie der Stadt Bad Wildungen. Dennoch ist sie auf Geldspenden angewiesen, um laufende Kosten wie Miete, Kraftstoff für die Fahrzeuge

und weitere Betriebsausgaben, zu finanzieren.

„Mit dem Bücherflohmarkt wollten wir unseren Besuchern nicht nur ein zusätzliches Angebot an unserem Tag der offenen Tür machen, sondern gleichzeitig einen guten Zweck unterstützen“, betonen die Klinikmanager Robin Vernaleken und Fabio Abel. „Es freut uns sehr, dass der Erlös nun dort ankommt, wo er dringend benötigt wird.“ Ein besonderer Dank gilt allen Mitarbeitenden, die Bücher für den Flohmarkt gespendet haben sowie den zahlreichen Besuchern, die durch den Kauf von Büchern zum Spendenerfolg beigetragen haben. „Die Tafel leistet mit ihren vielen Ehrenamtlichen einen unverzichtbaren Beitrag für Menschen in unserer Region. Dieses Engagement

verdient große Anerkennung. Umso schöner ist es, mit unserer Spende einen kleinen Beitrag zur Unterstützung dieser wichtigen Arbeit leisten zu können“, so die Klinikmanager abschließend.

Das Leitungsteam der Tafel mit Reiner Dörr, Volker Schröder und Elke Göthe zeigte sich bei der Spendenübergabe dankbar für die Unterstützung. „Jede Spende hilft uns dabei, unsere Arbeit fortzuführen und Menschen in schwierigen Lebenssituationen zuverlässig zu versorgen“, betonten die Verantwortlichen. Für die vielfältigen Aufgaben der Tafel werden zudem weitere engagierte ehrenamtliche Unterstützer gesucht. Jede helfende Hand trägt dazu bei, das wertvolle Angebot der Tafel langfristig sicherzustellen.

Spiel und Spaß für Pferdefreunde

Reit- und Fahrverein Edertal feiert am Wochenende sein 40-jähriges Bestehen



40 Jahre Reit- und Fahrverein Ederbergland: Das Foto zeigt die Voltigierkinder mit ihren Trainern im Jahr 2026.

FOTO: REIT- UND FAHRVEREIN EDERBERGLAND

Allendorf/Eder – Mit einer vereinsinternen Discoparty am Freitag ab 18 Uhr sowie einem Tag der offenen Tür für die ganze Bevölkerung am Samstag, 8. August, ab 11 Uhr feiert der Reit- und Fahrverein Edertal am kommenden Wochenende sein 40-jähriges Bestehen an der Reithalle in Allendorf. Angeboten werden Spiel und Spaß für kleine und große Pferdefreunde.

Gegründet wurde der Verein an einem Novemberabend im Jahr 1986. Damals hoben 15 Pferdefreunde aus Allendorf und Battenberg im Allendorfer Bürgerhaus den Reit- und Fahrverein aus der Taufe. So kann man es in einer Chronik nachlesen, die der Verein anlässlich seines 40-jährigen Bestehens erstellt hat. Heute hat der Verein eine

eigene Reitanlage im Ried, eine Reithalle, die in jahrelanger Eigenleistung erstellt wurde, eine Voltigiergruppe auf nationaler Bühne, Fahrsport mit Tradition und mehr als 130 Mitglieder.

Am Anfang standen sonntägliche Ausritte von Horst Briel aus Allendorf sowie Otto Krümmelbein und dessen Sohn Lothar aus Battenberg. Dabei hatte Horst Briel, der später langjährige Vorsitzende, die Idee, einen Verein für Pferdeliebhaber und Pferdebesitzer zu gründen.

Otto Krümmelbein, der das Handwerk des Hufbeschlags-Lehrmeisters ausübte, war von Anfang an dabei. Weitere zwölf Pferdefreunde schlossen sich dem Trio an. Am 28. November 1986 versammelten sich 15 Gründungsmitglieder sowie der damalige Bürgermeister

Robert Amend als Gast im Bürgerhaus. Otto Krümmelbein wurde zum 1. Vorsitzenden und Reitlehrer gewählt, Horst Briel übernahm das Amt des 2. Vorsitzenden.

Die weiteren Gründungsmitglieder waren: Lothar Krümmelbein, Robert Amend, Horst Battenfeld, Karl Briel, Ulrich Kuhlmann, Wolfgang Marburger, Carmen Sellmann, Heinrich Specht, Erika Kziuk-Specht, Heinz-Gerd Specht, Gerald Specht, Friedhelm Stolle und Karl-Ludwig Welker. Der Verein wurde am 11. März 1987 in das Vereinsregister des Amtsgerichts Frankenberg eingetragen.

Der ursprüngliche Plan, den alten Sportplatz am Goldberg zum Reitplatz umzufunktionieren und möglichst rasch eine Reithalle zu bauen, scheiterte an den örtlichen Gegebenheiten. Stattdessen fand sich eine provisorische Alternative: eine mit Sägemehl aufgefüllte Wiese in Battenfeld, auf der Otto Krümmelbein als Reitlehrer

die ersten Reitstunden abhielt.

Bürgermeister Robert Amend vermittelte dem Verein das Gelände am Ried 12, wo der Verein noch heute seinen Sitz hat. Am 10. Juni 1990 wurde der mit viel Eigenleistung entstandene Reitplatz eingeweiht. Kaum war der Reitplatz in Betrieb, richtete der Verein seinen Blick auf das nächste Ziel: eine eigene Reithalle. Die Allendorfer Gemeindevertretung stimmte dem Projekt mit knapper Mehrheit zu und gewährte ein zinsloses Darlehen von 150.000 Mark. Die Halle mit einem Außenmaß von 22 mal 48 Metern war im Dezember 1993 erstmals nutzbar. Vier weitere Jahre wurde überwiegend in Eigenleistung an der Halle und dem Reiterstübchen gebaut, ehe das Projekt am 1. September 1996 eingeweiht werden konnte.

1994 bildete Brigitte Hübner die erste Voltigiergruppe des Vereins, zum 1. Januar 1999 wechselte eine Voltigiergruppe aus Ernsthäusen mit 25 Kin-

dern zum Reit- und Fahrverein Edertal. Im Sommer 1999 richtete der Verein erstmals ein eigenes Voltigierturnier aus – mit elf Gruppen aus ganz Hessen und rund 150 Kindern.

Mitgliederzahl wuchs bis auf 224

Ab dem Jahr 2000 folgten regelmäßige Turniere. Michaela Kittel als Ausbilderin und Jugendwartin sowie Florian Lerner als Hilfsausbilder wurden prägende Figuren der Jugendarbeit des Vereins. Die Mitgliederzahl wuchs bis auf 224 im Jahr 2004. Sportlich war insbesondere die Voltigierabteilung auf Erfolgskurs. 2009 gewann ein Juniorenteam die Deutsche Meisterschaft. Im Fahrsport prägten Helmut Engel und Julia Bernshausen die Jahre nach der Jahrtausendwende. Helmut Engel gewann mehrfach die Nordhessische Meisterschaft.

Das Jahr 2015 stellte den Verein vor seine bislang größte Bewährungsprobe. Zum 31. Januar

2015 beendete das Trainerteam um Michaela Kittel seine Arbeit aus persönlichen Gründen. Drei Schulpferde wurden verkauft. In der Folge ruhte die Jugendarbeit.

Im Februar 2019 wählten die Mitglieder in der Jahreshauptversammlung Anna Specht zur 1. Vorsitzenden. Neue Vereinspferde wurden angeschafft, die Voltigierabteilung wuchs auf bis zu sieben Mannschaften sowie mehrere Einzel- und Doppelvoltigierer. Die Corona-Pandemie stellte den Verein ab 2020 vor neue Herausforderungen. Während die Pandemie das Vereinsleben einschränkte, bereiteten sich Yvonne Specht und Anna Specht mit dem Vereinspferd Rockstar auf die Deutsche Meisterschaft im Voltigieren vor. 2022 wurde Yvonne Specht Vize-Hessenmeisterin auf Comet.

Der aktuelle Pferdebestand des Vereins umfasst sechs aktive Voltigierpferde sowie eingestellte Privatpferde von Mitgliedern. nh/off

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller

www.die-zusteller.de

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

- Battenberg Stadt**
- Hatzfeld Stadt**
- Frankenberg Viernmünden**

(Mindestalter 13 Jahre)

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

Geschichtsverein fährt nach Bad Arolsen

Frankenberg – Bad Arolsen ist das Ziel einer Tagesfahrt, zu der der Frankenger Geschichtsverein für Samstag, 15. August, einlädt. Abfahrt ist um 9 Uhr mit dem Bus ab Parkplatz Philipp-Soldan-Forum.

In der ehemaligen Residenzstadt der Fürsten von Waldeck und Pyrmont steht eine Führung durch das barocke Schloss auf dem Programm. Es folgt eine Besichtigung der Waldeckischen Hofbibliothek, einer Fürstenbibliothek des 18. Jahrhunderts, die im Schloss erhal-

ten blieb.

Anschließend werden die Geschichtsfreunde die Bibliothek Brehm besuchen, die der Schweizer Adolf Brehm im Schloss zusammengetragen hat.

Nach der Mittagspause bleibt dann Zeit zum individuellen Besuch des überregional bedeutenden Christian-Daniel-Rauch-Museums und anderer Sehenswürdigkeiten der Stadt.

Anmeldung bei Ruth Piro-Klein, Tel. 06451/22879. zve

Geführte Radtour am 16. August durchs Orketal

Frankenberg – Die Ederbergland-Touristik lädt für Sonntag, 16. August, ab 14 Uhr zu einer abwechslungsreichen Tour durch das Orke- und Nuhnetal ein. Unter dem Titel „Traumhaftes Orketal“ erwartet die Teilnehmer eine rund 45 Kilometer lange Strecke durch eine der schönsten Landschaften der Region, wie es in der Ankündigung heißt.

Vom Start in Frankenberg führt die Strecke oberhalb von Viernmünden durch den Lichtenfelser Wald in das Orketal.

Unterwegs eröffnen sich immer wieder Ausblicke auf die abwechslungsreiche Landschaft mit Wiesen und Wäldern. Über Dalwigkthal geht es durch das Nuhnetal zurück nach Frankenberg, wo die Tour endet. Die Teilnahme kostet 15 Euro pro Person. Weitere Infos auf ederbergland-touristik.de.

Anmeldung bis 14. August bei der Ederbergland-Touristik, Untermarkt 12, Frankenberg, Tel. 06451/717672, E-Mail: info@ederbergland-touristik.de. nh/jpa

Frische auf Vorrat

Warum das Vakuumieren in der Küche immer beliebter wird

Kochen ist für viele keine Notwendigkeit, sondern eine Leidenschaft, die Entspannung vom Alltag verspricht. Bei der Zubereitung von Schmorgarichten, beim Sous-vide-Garen, bei der Verwendung von fermentierten Zutaten oder selbst gemachtem Fond stellt sich die Frage, wie sich Lebensmittel möglichst lange frisch halten lassen, ohne an Qualität einzubüßen.

Hier kommt das Vakuumieren ins Spiel – eine Technik aus der Profiküche, die mittlerweile auch im privaten Kochalltag ihren festen Platz hat.

Einfache Maßnahme – große Wirkung

Beim Vakuumieren wird die Luft aus Beutel oder Behälter gesaugt, sodass die Lebensmittel luftdicht versiegelt sind. Diese einfache Maßnahme hat eine große Wirkung: Fleisch, Fisch, Gemüse oder Kräuter behalten länger ihre Frische, ihre Farbe und die wichtigen Nährstoffe.

Die halbe Avocado, das übrig gebliebene Apfelstück, Reste vom Vortag oder vorgekochte Menüs für den Wochenplan bleiben durch luftleeres Verpacken deutlich länger haltbar und appetitlich – ein Prinzip, das besonders in Zeiten bewusster Ernährung und steigender



Für ambitionierte Hobbyköche ist das Vakuumieren zu einem unverzichtbaren Hilfsmittel geworden.

FOTO: DJD/BORA

Lebensmittelpreise überzeugt. In ambitionierten Hobbyküchen spielt das Vakuumieren zudem eine Rolle bei modernen Kochtechniken wie dem Sous-vide, bei dem Lebensmittel in luftdichten Beuteln bei niedriger Temperatur über einen längeren Zeitraum schonend gegart werden.

Praktisch über das Vakuumieren hinaus

Praktisch ist es, wenn das Gerät neben der Vakuumierfunktion noch zusätzliche Möglichkeiten bietet. Mit einem speziellen Aufsatz für handelsübliche Flaschen werden Öle zum Beispiel mit Kräutern oder Knoblauch aromatisiert. Mit dem Marinier-Ring wiederum lassen sich Fleisch und Gemüse in kurzer Zeit geschmacklich veredeln – ein Vorteil, wenn das geplante BBQ noch am selben Tag stattfindet.

Auch beim Haltbarmachen zeigen sich Vorteile: Lebensmittel bleiben bis zu dreimal länger frisch, Gefrierbrand im Tiefkühlschrank wird verhindert, und wertvolle Vorräte können planvoll eingekauft und verarbeitet werden. Das trägt nicht nur zur besseren Küchenorganisation bei, sondern hilft auch, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

djd

Gesundheit

ANZEIGE

„Schlafwunder“ Magnesium?

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

Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass auch zahllose Präparate den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung. Der Schlafrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesiumversorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört



werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele

Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig un-

ter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z.B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das

reicht nicht aus! Daher gibt es auf dem deutschen Markt ein spezielles Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr.1* Schlafexperten in deutschen Apotheken. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)

www.baldriparan.de



Klimawandel bringt süße Früchte

Wassermelonen reifen zwischen Lütersheim und Volkmarsen



Kleine Probe gefällig? Rainer Teppe serviert die süßen Melonen.

Volkmarsen – Mit ein wenig Optimismus lassen sich dem Klimawandel auch ein paar positive Effekte abgewinnen. In Volkmarsen hat Junglandwirt Pascal Teppe einen Versuch mit dem Anbau von Wassermelonen gewagt.

In diesen Tagen hat die Ernte begonnen. Die Melonen vom Volkmarsener Acker sind zwar nicht so groß wie die aus Italien, aber genauso süß. Und der ökologische Fußabdruck, der durch den Transport auf der Autobahn geprägt wird, ist bei heimischen Produkten deutlich geringer.

An Pfingsten hat Familie Teppe begonnen, das Feld zwischen Lütersheim und Volkmarsen für die Nischenfrucht vorzubereiten. Mit selbst umgebauten Maschinen aus dem Kartoffelanbau wurden perforierte Bewässerungsleitungen und Folien verlegt. In einem vorgegebenen Pflanzabstand konnten sodann die vorgezogenen Melonenpflanzen mithilfe von Pflanzrohren in den Boden gebracht werden.

Die Pflänzchen gediehen gut, und als die ersten gelben Blüten zu sehen waren, stellte Pascal Teppe zwei zugekaufte Hummelvölker in Kisten an den Feldrand. Die brummenden Fluginsekten übernahmen zusammen mit unzähligen Bienen die wichtige Aufgabe des Bestäubens. „Ich habe noch nie ein Feld zu brummen gehört“, erzählt Pascal Teppe.

Schon bald wuchsen die ersten kleinen Früchte. Und als der Regen ausblieb, kamen die Bewässerungsrohre zum Einsatz. Das Wasser floss aus einem kleinen Container am Feldrand

kontinuierlich zu den Melonenpflanzen. Die Hitze der vergangenen Tage setzte den Pflanzen aber kräftig zu. Nun hat die Ernte der sonnengereiften Melonen begonnen.

Den Verkauf organisiert Familie Teppe über die Rewe-Läden in Volkmarsen und Breuna sowie über den Hofladen von Jannik Leis und über den eigenen Hof.

Der 30-jährige Pascal Teppe ist wie seine Eltern Nebenerwerbslandwirt. Gemeinsam bewirtschaften sie in ihrer Freizeit 13 Hektar Ackerland, und bauen dort Kartoffeln und Getreide an. Dabei helfen regelmäßig auch Schwester Helena und Cousin Max Teppe. Das ist auch nötig, denn gerade der Melonenanbau hat sich doch als weitgehend schweißtreibende Handarbeit erwiesen. Wenn sich die Melonensaison am Ende als positiv darstellt, wird die Melone auch im kommenden Jahr wieder angepflanzt.

ELMAR SCHULTEN



Die Melonen-Pflänzchen wurden mithilfe eines Pflanzrohrs gesetzt. FOTO: PASCAL TEPPE

Angebote gültig vom 10.08. – 15.08.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

Kulmbacher Bier edelherb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 1 l = 1,10 €

Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!

ANGEBOT 10,99 €

Entspricht einem Kastenpreis von 9,99 €.

Benediktiner Hell, Weissbier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €

ANGEBOT 14,99 € 13,99 €

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

-29% 11,99 €

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

-33% 11,99 € 10,99 €

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

-22% 6,49 € 5,99 €

König Ludwig Bier Dunkel, Weissbier naturtrüb, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €

-29% 14,99 € 13,99 €

Corona Kasten = 20 x 0,355 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 2,25 €

ANGEBOT 15,99 € 14,99 €

Heineken Original Kasten = 20 x 0,4 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 2,25 €

24,99 € 17,99 € 15,99 €

Augustiner Hell alkoholfrei Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 2,27 €

Neu im Sortiment!

Bayreuther Bier Urstoff, Hell alkoholfrei, Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1 l = 1,83 €

-30% 5,49 € 4,99 €

Förstina Sprudel Plus Lemon Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,72 €

6,99 € 6,49 € 5,99 €

top frisch Apfelsaft klar, naturtrüb, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,17 €

8,49 € 6,99 €

Heil Schorle, Apfelwein* diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 1 l = 2,27 €

ANGEBOT 8,99 € 7,99 €

Coca-Cola Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Pack = 12 x 1 l, zzgl. 3,60 € Pfand, 1 l = 1,00 €

Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!

ANGEBOT 11,99 €

Bad Brambacher Garten-Limo Orange, Zitrone, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1 l = 1,76 €

Neu im Sortiment!

-22% 3,49 €

Durstlöcher diverse Sorten, 0,5 l-Pack, 1 l = 1,18 €

ANGEBOT 0,59 €

Bembel with care diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 1,98 €

Beim Kauf von 22 Dosen + 2 Dosen GRATIS** zzgl. 0,50 € Pfand

-29% 0,99 €

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

3,99 € 3,49 € 2,99 €

Coca-Cola Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,50 €

klein & praktisch!

-36% 8,99 €

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

ANGEBOT 6,49 € 5,99 €

Martini diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1 l = 10,65 €

Neu im Sortiment! Floreale & Vibrante alkoholfrei

ANGEBOT 7,99 €

Chandon Garden Spritz 0,75 l-Flasche, 1 l = 22,65 €

19,99 € 16,99 € 14,99 €

Botucal Reserva Exclusiva Rum, 0,7 l-Flasche, 1 l = 39,99 €

-28% 27,99 € 25,99 €

Wir haben den Award! Haben Sie die App?

ntv DEUTSCHER APP-AWARD 2026 Gesamtsieger Getränke/Klimaschutz-Apps

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

Logo GETRÄNKE • FACHMARKT

Jetzt scannen

1x Ninja CREAMI

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

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg



www.logo-getraenke.de

Auf den Zuckergehalt achten

Verbraucherschützer klären auf, wie viel Zucker in Erfrischungsgetränken enthalten ist

Trinkpäckchen, Getränkedose und Kronkorken-Flasche haben eines gemeinsam: Haben wir sie einmal geöffnet, trinken wir sie meist leer. Verschließen geht ja nicht.

Diese süße Erfrischung durch Cola, Limonade oder Eistee zahlt allerdings ordentlich aufs Zuckerkonto ein. „Viele Erfrischungsgetränke liefern bereits mit einer einzigen Dose oder Flasche einen großen Teil der Zuckermenge, die täglich möglichst nicht überschritten werden sollte“, so Katrin Böttner, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale NRW.

Dazu kommt: Die Getränke machen kaum satt und liefern keine wichtigen Nährstoffe. Sie sind das, was Ernährungsexperten „leere Kalorien“ nennen. Und: Wir schlürfen sie oft nebenbei - ohne uns der großen Zucker-Portion bewusst zu sein.

12 Zuckerwürfel in einer Flasche Cola

Doch wie viel Zucker steckt nun in den Getränken? Die Verbraucherzentrale NRW hat sich für einen Marktcheck den Zuckergehalt von 23 nicht wiederverschließbaren Limos, Colas und Eistees angeschaut. Der geringste Gehalt pro 100 Milliliter liegt bei 4,3 Gramm, der höchste bei 11 Gramm.

Dieser Zucker-Spitzenreiter ist eine Cola. Sie wird in 330-Milliliter-Flaschen verkauft, womit über 36 Gramm Zucker pro Portion zusammenkommen. Oder wie die Verbraucherschützer „übersetzen“: stolze 12,1 Zuckerwürfel. So ist bereits mit einem Getränk ein Großteil der Zuckermenge voll, zu der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Deutsche Gesell-



Süße Erfrischung mit Folgen: Viele Limonaden und Eistees liefern hohe Zuckermengen, ohne satt zu machen oder Nährstoffe zu bieten. FOTO: ANNA HIRTE/DPA

schaft für Ernährung (DGE) am Tag höchstens raten.

Wie viel Zucker am Tag?

Die Empfehlung der Institutionen lautet: Am Tag sollten wir weniger als zehn Prozent des Energiebedarfs durch freien Zucker decken. Idealerweise sind es sogar nur fünf Prozent. Was das konkret heißt:

■ Ein Erwachsener mit einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2000 Kilokalorien sollte demnach maximal 50 Gramm freien Zucker am Tag konsumieren (besser nur 25 Gramm)

■ Kinder zwischen vier und sechs Jahren sogar nur höchstens 35 Gramm (besser nur 17,5



Zucker-Spitzenreiter ist Cola: Eine 330-ml-Flasche enthält stolze 12,1 Zuckerwürfel.

FOTO: SMARTERPIX/ MVANCASPEL

So werden Sie Flecken auf Fugen los

Was hier helfen kann – und wie man im Zweifel neue Silikonfugen einfach anbringt

Köln – Schön sehen sie nicht aus, die schwarzen Flecken an den Rändern. Selten sind sie aber nicht: Schimmel in Silikonfugen ist laut der DIY Academy in Köln eines der häufigsten Probleme in Badezimmern. Denn vor allem die Anschlussfugen in Dusche, Badewanne oder am Waschbecken sind regelmäßig Feuchtigkeit ausgesetzt.

Und genau hier kann man ansetzen, wenn man den unansehnlichen Flecken vorbeugen will: Den DIY-Experten zufolge sollte man dafür nach dem Duschen mit einem Abzieher über Fliesen und Silikonfugen gehen. Dadurch verbleibt demnach deutlich weniger Restfeuchtigkeit im Bad, der Schimmel kann sich also weniger gut auf den Fugen ausbreiten.

Lüften oder Entfeuchter nutzen

Wichtig außerdem: Badfenster auf- und gut lüften. Wer ein innenliegendes Bad ohne Fenster hat, sollte die Tür zum Bad nicht ganz schließen und im Zweifel auf elektrische Luftentfeuchter setzen. Wählen Sie dafür ein Gerät, das zur Raumgröße passt: Am besten berechnet man dafür das Raumbolumen des Bades (Länge mal Breite mal



Schwarze Flecken auf den Fugen? Oft lassen sie sich mit speziellen Reinigern entfernen. Sitzt der Schimmel zu tief, sollte man die Fugen besser erneuern. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA

Höhe des Raumes) und orientiert sich dann an den entsprechenden Eignungsangaben auf den Verpackungen der Entfeuchter.

Als Faustformel kann man der Stiftung Warentest zufolge aber auch darauf achten, dass der Wasserbehälter des Entfeuchters nach einer Laufzeit von etwa einem Tag voll ist.

Ist er schon vorher voll, braucht es eventuell einen zweiten Luftentfeuchter - oder ein Gerät mit größerer Kapazität.

Mit Chlorbleich-Lauge gegen Schimmel

Ihre Fugen im Bad haben bereits schwarze Flecken? Sind die nur oberflächlich kann man versuchen, sie mit Reinigungsmitteln wegzubekommen.

Sanitärsilikon kann mit der Zeit allerdings porös werden, tief eingedrungener Schimmel lässt sich dann häufig nicht mehr dauerhaft entfernen. Bleiben die schwarzen Flecken also trotz Reinigung sichtbar oder sitzen sie bereits tiefer im

Silikon, sollte die Silikonfuge besser erneuert werden.

Und das kann man mit etwas Geschick sogar selbst angehen: Alte Silikonfugen dafür zunächst mit einem Fugenkratzer entfernen. Neues Sanitärsilikon kann man dann zum Beispiel in Kartuschen kaufen. Wichtig: Vor dem Auftragen

den Untergrund vollständig trocknen und von Fett befreien - und die Ränder der Fugen beidseitig mit Malerkrepp abkleben. Dann die jeweilige Fuge in einem durchgehenden Arbeitsgang lückenlos ausfüllen. Das vermeidet der DIY Academy zufolge Hohlräume oder Luft einschüsse, die später zu Undich-

tigkeiten führen können.

Am besten glättet man die frische Silikonfuge außerdem direkt mit einem Fugenglätter und zieht den Malerkrepp vorsichtig im 45-Grad-Winkel von der Fuge weg. Machen Sie letzteres ebenfalls, solange das Silikon noch nicht angetrocknet ist. dpa

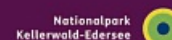
Eintritt frei



Heideblütenfest

Sonntag, 09. August 2026 | 10 – 18 Uhr
in Frankenau-Altenlotheim

Highlights: Heideblütenprinzessin - Führungen & Aktionen zur Heide - Regionalmarkt



Chimichurri - mehr als ein Geheimtipp

Das grüne Ass, das jedes Grillfest rockt

Viel Grün, ein bisschen Knoblauch, dazu Säure und Öl - das ergibt jede Menge Aroma. Wenn eine Sauce nach Sommer, Grillabend und großer Lust auf mehr schmeckt, dann ist es Chimichurri. Der Kräuterdip mit dem lustigen Namen darf in Argentinien - oder besser in ganz Lateinamerika - zu keinem Asado, also Grillfest, fehlen. „Für uns ist sie wie Ketchup in den Staaten“, erklärt Argentinier Diego Cardoso.

Auch in unseren Breiten wird Chimichurri (sprich Tschimi-Tschurri) immer populärer und ist längst nicht nur in argentinischen Steakhäusern in aller Munde. „Als ich vor 25 Jahren nach Europa kam, kannte die Sauce kaum einer. Wenn Gäste zu uns zum Essen kamen, waren sie hin und weg von ihr und wollten, dass wir ihnen ein bisschen davon einpacken“, erinnert sich Cardoso.

Heute sei die Sauce kein Geheimtipp mehr. Der Argentinier sieht sie auf vielen Speisekarten. Auch im Hamburger Restaurant „Elemente“ wird sie gereicht. Es gehört zur Londoner Rhubarb-Group, für das Cardoso als Corporate Executive Chef zuständig ist. Sie wollen mehr über Chimichurri erfahren und wie man sie zubereitet? Hier kommen Antworten auf die wichtigsten Fragen:

Wo hat die Sauce ihren Ursprung?

„Es kommt darauf an, wen man fragt. Ein Uruguayer würde sagen, bei uns. Aber ich denke, es war Argentinien“, sagt Cardoso und lacht dabei.

Wie kam Chimichurri zu seinem Namen?

Der Ursprung des Namens ist nicht eindeutig geklärt. Es gibt mehrere Legenden. Hier die zwei populärsten:

■ Laut Gewürzlexikon des Bremer Gewürzhandels, besagt eine Legende, dass der Name von einem irischen Einwanderer namens Jimmy McCurry abstammt, der die Sauce im 19. Jahrhundert erfunden haben soll. Für die Argentinier war sein Name schwer auszusprechen, woraus schließlich das Wort „Chimichurri“ entstand.

■ Eine andere Version beruht auf einem baskischen Ursprung: Danach vermuten Historiker, dass baskische Einwanderer die Sauce nach Südamerika brachten. Und tatsächlich gibt es das baskische Wort „tximixurri“. Es bedeutet grob übersetzt „Durcheinander“ oder „Mischung aus mehreren Dingen“.

Was macht Chimichurri so besonders?

„Es besticht durch frische, kräutrige Leichtigkeit, mit einer leichten Schärfe und Säure, die natürlich nach dem persönlichen Geschmack steuerbar ist“, sagt Julius Nowak, Küchenchef im Berliner „Maison Papillon“. Für ihn harmonisiert die Sauce so super mit fettigem Fleisch und macht es bekömmlicher. „Sie kann aber eben auch Fischgerichten das gewisse Etwas verleihen.“

Für Diego Cardoso ist Chimichurri vor allem eines: wunderbar universell einsetzbar. Die



Reichlich glatte Petersilie ist die Basis von Chimichurri. Hinzu kommen Aromen etwa von Knoblauch, roter Zwiebel, Limette, Olivenöl, Chiliflocken, schwarzem Pfeffer, Meersalz, getrocknetem Oregano und Thymian, oder einem Lorbeerblatt. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN



Der Geschmack Lateinamerikas: Hühnchen vom Grill wurde in einer Chipotle-Marinade aus geräucherten Jalapeños eingelegt und mit Chimichurri getoppt. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Sauce passt nicht nur zu gegrilltem Fleisch und Fisch, sondern auch zu Gemüse oder Halloumi. Selbst Obst, etwa gegrillte Pfirsichhälften, lassen sich mit ihr aufwerten.

Was muss ins Chimichurri und was kann alles hinein?

Diego Cardoso betont, dass es das eine „richtige“ Rezept nicht gibt und jede Familie es ein bisschen anders macht. Manchen ist es so heilig, dass sie es auch nie verraten würden. „Die Basis besteht immer aus reichlich Petersilie, Knoblauch, Salz und Öl“, zählt Cardoso auf. Er persönlich macht aber noch mehr hinein: Oregano, Paprika, Zwiebel und Tomaten.

Der Argentinier verrät das Geheimnis, wie die Sauce im „Elemente“ zusammengesetzt wird. Dort besteht sie aus zwei Teilen, dem frischen und dem trockenen.

Der Trocken-Teil wird etwa aus getrocknetem Oregano, getrockneter Petersilie, getrocknetem Knoblauch und Zwiebelpulver zusammen mit einem Tomaten-Confit püriert. Das Confit entsteht, wenn man im Ofen Tomaten in Olivenöl backt bis sie quasi getrocknet sind. Wer mag, gibt noch Paprika hinzu. „Das kann man auf Vorrat zubereiten“, so Cardoso. Der Trocken-Teil werde dann

mit dem Frische-Teil aus frisch gehackten Kräutern, Öl, Essig und Knoblauch aufgefüllt.

Manche kochen nur nach Rezept. Wie sieht ein Beispielspiel-Rezept aus?

Julius Nowak vom „Maison Papillon“ verrät sein Rezept:

Zutaten:

- 1Bd. Petersilie glatt
- 1Bd. Koriander
- 1rote Peperoni
- 1grüne Peperoni
- 1Zehe Knoblauch
- 1Bio Limette
- 400 ml gutes natives Olivenöl

Zubereitung:

- 1 Die Petersilie und den Koriander kleinschneiden. „Die Blätter ruhig etwas grober, die Stiele schön fein“, so Nowaks Rat.
- 2 Die Peperoni in kleine Würfel schneiden.
- 3 Die Schale der Limette mit einer feinen Reibe abreiben, dann auch die Knoblauchzehe.
- 4 Die Limette auspressen.
- 5 Alles mit dem Olivenöl vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 6 Limettensaft oder Weißweinessig nach Bedarf hinzugeben.

Eine weitere Variante mit Minze und Oregano, die sich auch wunderbar als Marinade nut-

zen lässt, stellen die Rezeptentwickler von der Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse (BVEO) vor:

Zutaten:

- 1Bund Petersilie
- 4 Zweige Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 1Limette
- 1,5 TL Chiliflocken
- 1TL Oregano
- 1Prise grobes Meersalz
- 100 ml Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1Prise schwarzer Pfeffer
- 1Prise Rohrzucker

Zubereitung:

- 1 Petersilie und Minze waschen, trocknen. Knoblauch schälen und würfeln. Limette waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen.
- 2 Knoblauch, Limettenabrieb und Limettensaft, Chili, Oregano und Salz in einem Mörser zerstoßen.
- 3 Petersilie und Minze in den Mörser dazu geben. Olivenöl und Essig dazugeben und gut zerkleinern. Anschließend mit gemahlenem Pfeffer und Rohrzucker abschmecken.
- 4 In ein Glas abfüllen und verschließen. Chimichurri mindestens eine Stunde, besser über Nacht, ziehen lassen.

Wie lässt sich Chimichurri



Süß und zugleich herzhaft: Auf gegrillten Pfirsichhälften ist die Kräutersauce eine Wucht. FOTO: ARIANE BILLE/BVEO/DPA-TMN

abwandeln?

Wichtig für den Argentinier Diego Cardoso ist es, dass man den „Geschmack versteht“. Dann könne man Chimichurri auch abwandeln, etwa mit geräuchertem Paprikapulver und Honig für eine smoky BBQ-Version oder eine spicy Variante mit verschiedenen Chilis, etwa einem Mix aus geräuchertem Chilipulver und frischen Chilis. Aber das Experimentieren hat auch Grenzen: „Ich habe mal versucht, ein Chimichurri mit viel Ingwer für Sushi zu kreieren. Das Ergebnis war nicht überzeugend“, so Cardoso.

Besser mit glatter oder gekräuselter Petersilie zubereiten?

„Besser glatte Petersilie“, rät Nowak. Zwar hat krause Petersilie mehr Geschmack, da die Petersilie aber recht grob geschnitten werde, ist das Mundgefühl der glatten Petersilie angenehmer.

Warum schmeckt Chimichurri im Restaurant oft besser als daheim?

„Die Kräuter und Peperoni müssen unbedingt mit einem scharfen Messer geschnitten werden. So blieben die ätherischen Öle und die Textur er-

halten“, verrät Julius Nowak einen Trick. Hat er noch mehr davon? Er würde die Kräuter auch nie in den Mixer packen. „Das würde die Struktur zerstören und man hat einen breiigen Mix, so gehen Frische und Konsistenz verloren“, sagt der Küchenchef.

Aus seiner Sicht schadet es auch nicht, alles einen Tag im Öl ziehen zu lassen, damit der Geschmack ins Öl übergehen kann. Überhaupt sei die Auswahl der Zutaten das A und O: „Alles sollte frisch sein, unbedingt ein gutes Olivenöl verwenden und eben die Kräuter auf keinen Fall mixen. Dann kann eigentlich nichts schiefgehen.“

Kann man Chimichurri auch ausschließlich mit getrockneten Gewürzen machen?

Das ginge vielleicht, so Nowak. Aber er würde das wegen der fehlenden Frische nicht empfehlen: „Die ist für mich essenziell.“

Wie lange ist die Sauce haltbar und wie bewahrt man sie auf?

„Wichtig ist, dass die Kräuter mit Olivenöl bedeckt sind, dann hält sich die Sauce im Kühlschrank locker eine Woche“, sagt Julius Nowak. tmn

Oma und Opa betreuen in den Ferien

Betreuungskosten können abgesetzt werden

Wenn während der Ferien Einrichtungen zur Kinderbetreuung zeitweise schließen oder ihr Angebot zeitlich einschränken, springen bei vielen Familien die Großeltern ein. Das ist nicht nur äußerst hilfreich, sondern damit lassen sich auch Steuern sparen - und zwar, selbst dann, wenn Oma und Opa unentgeltlich betreuen, erklärt Jana Bauer, Geschäftsführerin des Bundesverbands Lohnsteuerhilfevereine (BVL).

Betreuungskosten für Kinder bis zum 14. Geburtstag sind grundsätzlich zu 80 Prozent (maximal 4.800 Euro pro Kind und Jahr) als Sonderausgaben in der Einkommensteuererklärung absetzbar. Voraussetzung ist, dass eine Rechnung, ein Beitragsbescheid oder ein schriftlicher Vertrag über die Kinderbetreuung vorliegen und die Bezahlung nicht bar vorgenommen wird.

■ Großeltern sind gerne für die Enkel da - haben aber oft Fahrtkosten

Typischerweise übernehmen Großeltern diese Betreuung aber gerne und meist auch unentgeltlich. Nicht selten wird den Großeltern aber zumindest ein Fahrtkostensatz bezahlt, wenn sie die Kinder von der Ferienbetreuung, dem Sportverein oder bei den Eltern zur Betreuung abholen oder selbst zur Betreuung zum Enkel nach Hause fahren.

„Wird über den Fahrtkostensatz eine Vereinbarung ge-

troffen, eine Auflistung der durchgeführten Fahrten erstellt und erfolgt eine Erstattung der Kosten nach dieser Auflistung, können sie in der Einkommensteuererklärung als Sonderausgaben angesetzt werden, wenn sie nicht bar bezahlt wurden“, erklärt Jana Bauer.

■ Auflistung der Fahrten oder Zug- und Bustickets aufbewahren

Als Kostenerstattung kommen die tatsächlich entstandenen Aufwendungen infrage, etwa Bus- oder Zugtickets, oder bis zu 30 Cent je gefahrenen Kilometer bei Benutzung eines Pkw. Sämtliche Belege, also die Auflistungen der Fahrten oder die Zug- und Bustickets, sollten aufbewahrt werden.

Ein Beispiel: Die Oma fährt im Jahr 160 Mal mit ihrem Pkw in den 15 Kilometer (km) entfernten Nachbarort, um ihren siebenjährigen Enkel aus der Schule oder von der Ferienbetreuung abzuholen, in den elterlichen Haushalt zu bringen und zu beaufsichtigen. Bei Eintreffen der Eltern fährt Oma wieder zurück zu sich nach Hause. Daraus ergibt sich eine Fahrtkostenerstattung von bis zu 1.440 Euro (160 Fahrten mal 30 km für Hin- und Rückweg mal 0,30 Euro) für die Oma- und ein Sonderausgabenabzug von 1.152 Euro (80 Prozent von 1.440 Euro) für die Eltern).



Ferienzeit: Wenn die Großeltern bei der Kinderbetreuung einspringen, können die Kosten dafür in vielen Fällen von der Steuer abgesetzt werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

■ Vertrag über Betreuung mit Entlohnung ist auch denkbar

Es ist zudem möglich, mit den Großeltern einen Vertrag über die Kinderbetreuung mit Entlohnung abzuschließen und zusätzlich die Kosten für die Beaufsichtigung steuerlich anzusetzen.

Zwei Dinge sollten sich Eltern

in diesem Zusammenhang unbedingt merken:

- 1 Voraussetzung dafür, die Kinderbetreuungskosten steuerlich absetzen zu können, ist, dass die Großeltern nicht im selben Haushalt mit den zu betreuenden Kindern leben.
- 2 Fahrtkosten, die entstehen, weil die Eltern ihr zu betreuendes Kind zu den Großeltern fahren oder das Kind

allein zu den Großeltern fährt, sind hingegen nicht als Kinderbetreuungskosten steuerlich absetzbar.

■ Ergibt mindestens eine Win-Win-Situation

„Letztendlich entsteht mit einer ordentlichen Vereinbarung über den Fahrtkostensatz eine Win-win-Situation“, meint Bauer. Die Eltern könnten ihre

Steuerlast über das Geltendmachen der Kinderbetreuungskosten senken. Im Gegenzug werden den Großeltern ihre Fahrtkosten erstattet.

Und natürlich darf man nicht vergessen, dass sich die Enkel in dem meisten Fällen auch freuen dürften, wenn sich die Großeltern um sie kümmern - dann ist es sogar ein „Triple Win“.

tmn

Yuzu rar im Laden, groß im Duft

Welche Alternativen gibt es zur Zitrusfrucht



Schrumpelige Schale, intensiver Geschmack: Yuzu bringt kräftiges Zitrusaroma ins Essen – auch wenn man sie im Supermarkt selten sieht. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

München – Es gibt eine Frucht, die immer häufiger in Rezepten und auf Getränkekarten auftaucht, aber eher selten in der Obst- und Gemüseschale von Lebensmittelhändlern: Yuzu. Was es mit dieser Zitrusfrucht auf sich hat, erklärt die Verbraucherzentrale Bayern.

Yuzu wird vor allem in Japan angebaut und sieht aus wie eine Orange in klein. Dass sie häufig etwas schrumpelig anmutet, sollte einen nicht abschrecken. Denn sie punktet mit einem intensiven Aroma, das wie eine Mischung von Zitronen, Mandarinen und Orangen schmeckt. Deshalb eignet sie sich besonders gut zum Wür-

zen, so die Verbrauchszentrale.

Die Schale lässt sich laut Ernährungsexpertin Andrea Danitschek direkt in Gerichte reiben oder mit Chili und weiteren Zutaten zu einer Würzpaste verarbeiten. Wer in Zucker oder Honig eingelegtes Fruchtfleisch mit kochendem Wasser aufgießt, erhält ein süßes Heißgetränk.

Aber: „Frische Yuzu ist in Europa sehr teuer und schwer erhältlich“, so die Verbraucherschützerin. „Online und in Asialäden gibt es sie etwa als Saftkonzentrat, Würzsoße, Würzpaste oder getrocknete Schale.“ Yuzu passe jedoch nicht nur zu asiatischen Gerichten, ihr fri-

scher Geschmack mache sie auch zu einer beliebten Zutat für sommerliche Cocktails.

Wer Yuzu-Produkte ausprobieren möchte, dem rät Danitschek, zuvor einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Dort stehe nämlich, wie hoch der Anteil an Yuzu tatsächlich ist und ob Aromastoffe verwendet wurden. Auch der Zusatz von Zucker und Zusatzstoffen lasse sich so erkennen.

Für eine frische Zitrusnote in der Küche sind aus Danitscheks Sicht Zitronen, Orangen und andere Zitrusfrüchte aus europäischer Ernte häufig eine gute Alternative - und darüber hinaus auch preiswerter.

dpa

Wir feiern den



Die HNA und die Citykaufleute Kassel e.V. laden zum HNA-Kindertag ein:

08.08.2026
10–17 Uhr

**Kasseler
Königsplatz und
in der Innenstadt**

Es erwartet euch:

Spielmobil Rote Rübe, „Herr Müller mit seiner Gitarre“, Zirkus Rambazotti, Ballonaktion, Rollenrutsche, Airbrush-Tattoos und ganz viele weitere Aktionen der Vereine und Einzelhändler in Kassel.



hna.de/kindertag

City
KAUFLEUTE
KASSEL

Zukunftsfähige
Innenstädte und Zentren

Kassel **documenta Stadt**

Große Gefühle bei Kindern begleiten

Hilfreiche Tipps für Eltern

Wut, Angst, Trauer und Freude gehören zu unseren primären Emotionen. Diese entwickeln sich bei Kindern schon im ersten Lebensjahr. Doch kleinen Kindern fehlt noch die Fähigkeit, ihre Gefühle selbst zu regulieren, erklärt die Kinder- und Jugendpsychiaterin Eva Möhler in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (08/2026).

Erst im Alter zwischen zwei und sechs Jahren entwickelt sich der Zugang zum Präfrontalen Kortex, dem Gehirnteil, der für die Regulation zuständig ist, so die Direktorin der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Universitätsklinik des Saarlandes in Bad Homburg. Einstweilen sind es also die Eltern, die dabei helfen müssen.

Wie können Eltern Kinder bei starken Gefühlen also am besten begleiten? Die Ergotherapeutin und Familientherapeutin Kiran Deuretzbacher gibt dazu in der „Apotheken Umschau Eltern“ Tipps. Dazu gehört, die eigenen Emotionen im Griff zu haben und die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen, auch wenn sie als Erwachsene eine Situation besser einschätzen können.

■ Bei Wut: Fragen statt maßregeln

Ist das Kind etwa wütend, rät Deuretzbacher: erst einmal

durchatmen, ruhig bleiben und nicht selbst einsteigen. Sätze wie „Beruhig dich doch mal“ machen ihr zufolge das Kind oft noch viel wütender.

Besser sei es, dem Kind das Gefühl zu spiegeln. So könne man etwa fragen: „Wie blöd findest du das eigentlich?“ Zudem kann es helfen, eine Frage zu stellen, die das Kind mit „Ja“ beantworten kann. Dabei sei es nicht das Ziel, dass das Kind direkt ruhig wird, sondern Sicherheit gewinnt, erklärt die Ergotherapeutin.

Grundsätzlich sei es wichtig, der Wut Raum zu geben. Denn sie kann ein Zeichen dafür sein, dass Grenzen überschritten wurden. Oder jemand entgegen unseren Werten gehandelt hat, so Deuretzbacher. Wut kann uns auch helfen, für uns einzustehen - oder ein Ziel zu erreichen, das uns wichtig ist. Hinter Wut kann sich aber auch Angst oder Traurigkeit verstecken.

■ Bei Trauer: Raum geben und dennoch da sein

Jeder will, dass sein Kind glücklich ist – doch Eltern sollten ihrem Nachwuchs Gefühle wie Traurigkeit und Trauer nicht absprechen, wenn etwa ein Stofftier verloren geht oder man sich von der Lieblingserzieherin verabschieden muss. Stattdessen können Eltern ih-



Kleiner Mensch mit großen Gefühlen: Kleine Kinder können ihre Emotionen noch nicht gut selbst regulieren – Eltern geben in solchen Momenten Halt.
FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

re Kinder fragen, was sie gerade brauchen, und dann Vorschläge machen, etwa:

- eine Umarmung
- Zuhören
- Tee machen

Oder sie fragen, ob das Kind kurz alleine sein will. Wichtig sei dann zu signalisieren: „Ich bin da, wenn du mich brauchst.“ Wenn die Traurigkeit ihren Raum bekommen hat, darf es danach weitergehen.

■ Bei Angst: In Bewegung kommen

„Du brauchst keine Angst haben“ – den Satz hat vermutlich jedes Kind schon einmal gehört und jeder Elternteil gesagt. Doch auch Angst hat grundsätzlich eine Funktion: „Angst schützt uns“, so Deuretzbacher. Sie macht wachsender, wenn man nicht weiß, was kommt – und für Kinder sind viele Dinge neu.

Um akute Angst etwa vor einer ungewohnten Situation zu lindern, hilft laut Deuretzbacher etwa

- Sport zu machen
 - durch die Wohnung zu laufen
 - zum Lieblingslied zu tanzen
- Sollten Ängste häufiger auftreten und so stark ausgeprägt sein, dass sie den Alltag stark einschränken, sollten Eltern mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin sprechen. Dann

könne es sich um eine ernstzunehmende Angststörung handeln.

Übrigens: Auch bei großer Freude sollten Eltern ihre Kinder besonders beim Übergang begleiten. Damit die Stimmung nicht kippt, brauche Freude eine Landebahn – etwa nach einem Kindergeburtstag nach Hause laufen, um langsam in ruhigere Stimmung zu kommen.

tmn

HNA-FILZTASCHEN-KOLLEKTION

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

Der perfekte Begleiter für jede Gelegenheit.



Die Kleine

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

7,90 €
5,90 € für Abonnenten



Der Allrounder

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

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



Der Shopper

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

9,90 €
7,90 € für Abonnenten



Die XXL-Tasche

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

15,00 €
13,00 € für Abonnenten



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

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



Stellenangebote

Immowelt



Neuer Job, neue Möglichkeiten in Haina!

Forensische Psychiatrie
Mit Sicherheit menschlich

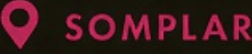
Dein Einstieg als:

Pflegefachkraft (m/w/d)
Krankenpflegehelfer (m/w/d)
Assistenzkraft (m/w/d)



Jetzt informieren!
vitos.de/forensik

vitos:

 **SICHERER JOB. STARKER STANDORT.**

Wir suchen (m/w/d):

- ✓ Staplerfahrer
- ✓ Maschinenführer
- ✓ Metallbauer
- ✓ Mitarbeiter in der Produktion

 UNBEFRISTETER ARBEITSVERTRAG

 PLANBARE ARBEITSZEITEN

 FREUNDLICHE ARBEITSATMOSPHÄRE

JETZT UNKOMPLIZIERT BEWERBEN!







BEWERBUNG AN:

pistorius
Fenster · Türen · Metallbau

Pistorius Türen- und Fensterbau GmbH
Marsberger Str. 33
34519 Diemelsee - Vasbeck
Tel.: 02993 / 9640 - 0
info@pistorius-fenster.de

PRODUKTIONSMITARBEITER
gesucht (M/W/D)

- Arbeitsbeginn um 06:00 Uhr bis 15:30 Uhr
- Freitags von 06:00 Uhr bis 12:30 Uhr
- Dir steht ein eigener Werkzeugwagen zur Verfügung
- um die Berufsbekleidung kümmern wir uns
- 30 Tage Erholungsurlaub
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- 2x im Jahr Sonderzahlungen
- Betriebliche Gesundheits- & Zukunftsvorsorge

Werde Teil
unseres Teams
#Handwerk

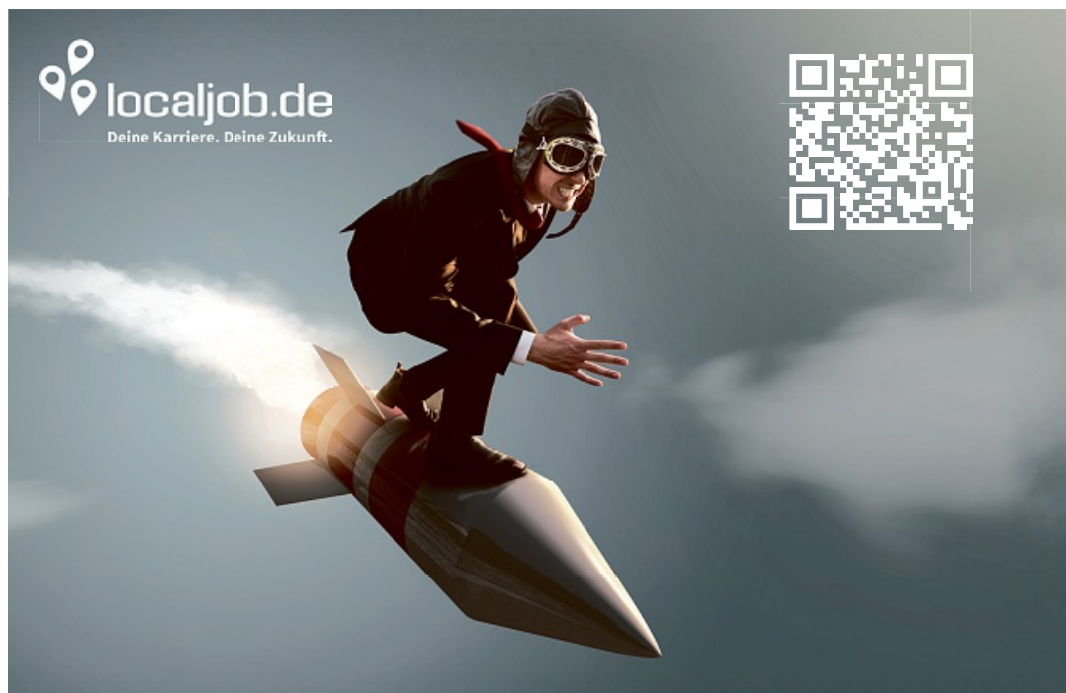
www.pistorius-fenster.de

karriere.ante-holz.de



Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

 **localjob.de**
Deine Karriere. Deine Zukunft.



Worauf wartest du noch?

DURCHSTARTEN!

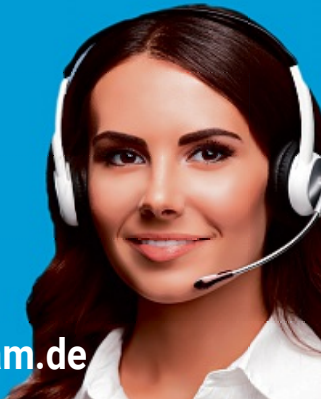
Sie vermissen die aktuelle Ausgabe?
Sie haben Fragen zur Zustellung?



0561 / 203 2323



zustellung@mms-team.de



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



Markus Büser

Geschäfte

Fahrschule in Frankenberg
aus Altersgründen zu verkaufen.
Zuschr. unter Z138597 an
diese Zeitung

Verkauf

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis
usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE
Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,
34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de

Ankauf

Kaufe Modelleisenbahnen
und Zubehör aller Hersteller,
komplette Sammlungen in jeder
Größenordnung zum fairen Preis.
Rufe zurück. 0177 3147538

Achtung! Suche Herren-, Damen-, Lederbe-
kleidung u. Handtaschen ☎ 06623 915 7280

Landwirtschaft&Forsten

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

Autoanzeigen

Auto-Ankäufe

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

Es ist erstaunlich, was Sammler so alles sammeln !

Alte Postkarten, Möbel, Bügeleisen, Bierdeckel, Schlösser, Etais, Dosen, Brillen, Pfeifen, Gläser, Kaffeemühlen und und und.

Die Palette der Sammelleiden-schaften ist groß und ganz sicher ist, dass diese Sammler täglich den Kleinanzei-genteil in Ihrer Zeitung genau studieren – denn er ist einer ihrer wichtigsten Kauf-, Tausch- und Ver-kaufsmärkte.

Zeitung lesen – und mitreden können!



UNSER NEUES
TABLET IST DA!

DAS EPAPER UND DIE APP
SIND WIRKLICH PRAKTISCH.

Lesen Sie die HNA auf Ihrem neuen Tablet.

**Bestellen Sie jetzt das ePaper für mindestens
24 Monate für derzeit nur 32,40 € im Monat und
Ihr Wunsch-Tablet zum Sonderpreis dazu.**

Das ePaper überzeugt:

- + **Exklusive Inhalte und Sonderangebote:** Profitieren Sie von exklusiven Magazinen, die nur für ePaper-Abonnenten verfügbar sind.
- + **Aktualität in Echtzeit:** Seien Sie stets auf dem neuesten Stand mit sofortigen Nachrichtenaktualisierungen – die Zeitungsausgabe von morgen lesen Sie heute ab 21 Uhr.
- + **Bequeme Zugänglichkeit:** Lesen Sie Ihre Zeitung jederzeit und überall – ob unterwegs, zu Hause oder im Urlaub, mit Ihrem Tablet haben Sie Ihre Nachrichten immer dabei.
- + **Lesekomfort:** Passen Sie Schriftgrößen an, um ein komfortables Leseerlebnis nach Ihren persönlichen Vorlieben zu gestalten.
- + **Archivzugriff:** Durchsuchen Sie mühelos das Archiv der vergangenen 30 Tage und greifen Sie auf eine Fülle von Informationen zu.

Samsung Galaxy Tab A11+, silber

128 GB, WiFi
7 €/Monat

128 GB, WiFi + 5G
9 €/Monat

Apple iPad 11, silber

128 GB, WiFi
15 €/Monat

128 GB, WiFi + Cell.
21 €/Monat

ePaper
HNA

Jetzt bestellen:
 hna.de/epaper

