

Ihr KfW-Effizienzhaus 40 Plus-Spezialist

wolf  ökohäuser

staatlich gefördert & nie wieder Energiekosten!

www.wolf-ökohäuser.de

HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

ABV
AUTOMOBILE 

ABV AUTOMOBILE GMBH


CUPRA VERTRAGSPARTNER SEAT

Berleburger Straße 10 · 35066 Frankenberg
Tel. 06451 714040 · Fax 06451 714042
www.abv-automobile.seat.de


Nationalparkzentrum
Neuer Film im 4D-Sinne-Kino.



Kult-Diva
Sissi Perlinger kommt nach Frankenberg.



Handarbeiten
Kissen für Krebspatientinnen im Kreiskrankenhaus.



1. Jhg. ■ Nr. 9

30. Oktober 2021

Wildunfälle nehmen zu

Herbst gefährlichste Jahreszeit – Landkreis stark betroffen

Waldeck-Frankenberg – Die Tage werden kürzer und das Wetter trübe: Mit dem Herbst wächst die Gefahr für Wildunfälle, warnt die Polizeidirektion Waldeck-Frankenberg. „Grundsätzlich ist festzustellen, dass die Zahl der Wildunfälle in den Monaten September bis November ansteigt“, hält Pressesprecher Dirk Richter fest.

Das lässt sich an den Zahlen des Vorjahres erkennen: Die Herbstmonate stellten neben dem Mai drei der vier Höchstwerte, mit der Spitze von 136 erfassten Wildunfällen im Oktober. Im Winter und Frühjahr sank ihre Zahl, die Gefahr blieb aber: Der niedrigste Wert lag immer noch bei 82 Vorfällen im März. Dabei handele es sich nur um die bei der Polizei angezeigten Fälle: Es sei davon auszugehen, dass einige Wildunfälle nicht bei der Polizei, sondern bei den zuständigen Jagdausübungsberechtigten oder überhaupt nicht gemeldet werden. Bei den meisten der Wildunfälle blieben die Verkehrsteilnehmer unverletzt, lediglich bei sieben von 1307 kamen Personen zu Schaden.

Räumliche Schwerpunkte ließen sich nicht feststellen, doch Polizeihauptkommissar Volker König hat als Leiter des Regionalen Verkehrsdienstes eine Anmerkung: „Aufgrund der ländlich geprägten Region ist der prozentuale Anteil der Wildunfälle im Landkreis im Vergleich zu allen Verkehrsunfällen deutlich höher als in anderen Regionen Hessens. Alle waldreichen Strecken im



Ein Verkehrsschild warnt vor Wildwechsel an einer Landstraße.

FOTO: FOTOLIA

Landkreis sind gleichermaßen betroffen.“ Zum Vergleich: Im Landkreis Waldeck-Frankenberg ereigneten sich 2,69 Prozent (2019: 2,62 Prozent) aller in Hessen polizeilich registrierten Verkehrsunfälle im Allgemeinen. Bei den Wildunfällen sei der prozentuale Anteil wesentlich höher und betrage 6,84 Prozent (2019: 7,34 Prozent).

Grundsätzlich kann festgestellt werden, dass die Anzahl der Wildunfälle die Gesamtzahl der Verkehrsunfälle maßgeblich negativ beeinflusst, erklärt Richter. So bedeuten die im Jahr 2020 registrierten 1307 Wildunfälle einen Anteil von 39,54 Prozent an der Gesamtzahl der Verkehrsunfälle

– 2019 waren es noch 38,66 Prozent. Während die Zahl der Verkehrsunfälle ohne Wildbeteiligung tendenziell über Jahre hinweg zurückgehe, steige die der Wildunfälle kontinuierlich an. Die erste Regel, um Wildunfälle zu vermeiden: Es müsse immer und überall mit Wildwechsel gerechnet werden, hält die Polizei fest – einer der Gründe dafür, die Geschwindigkeitsbeschränkungen einzuhalten und defensiv zu fahren. Besondere Aufmerksamkeit müsse in der Dämmerung und der Nacht aufgebracht werden. Auch dort, wo die vor Wildwechsel warnenden Verkehrszeichen stehen, sei besondere Vorsicht geboten.

Wenn plötzlich Wild auftaucht, gelte es, kontrolliert zu bremsen und nicht unbewusst auszuweichen. Abblenden und Hupen können dabei helfen, das Tier zum Ausweichen zu bringen. Auch wenn es von der Straße verschwinde: Mit Nachzügler müsse gerechnet werden. Wenn eine Kollision mit dem Wild nicht mehr zu vermeiden ist, rät die Polizei: Besser ein kontrollierter Aufprall als ein unkontrolliertes Ausweichmanöver, daher Fahrspur halten und so stark wie möglich abbremsen.

Nach einem Wildunfall gelte es zuerst, die Ruhe zu bewahren. Das Fahrzeug muss aus dem Gefahrenbereich ge-

bracht und die Unfallstelle nach beiden Seiten abgesichert werden: Das bedeutet Warnblinker anschalten, Warndreiecke aufstellen und sich selbst eine Warnweste anziehen, um anderen Verkehrsteilnehmern aufzufallen. Bei Personenschaden ist erste Hilfe zu leisten und über die 112 der Rettungsdienst zu verständigen.

Verletzte Tiere sollten wegen eigener Verletzungsgefahr nicht angefasst werden. Totes Wild kann von der Fahrbahn geräumt werden, dafür müssen wegen Infektionsgefahr aber Handschuhe getragen werden. Und: Über den Notruf 110 die Polizei verständigen. wf

Praxis für Logopädie

Stefanie Jäger  staatlich geprüfte Logopädin

Hausbesuche möglich!

Illersteg 7, 35066 Frankenberg
Telefon 06451 7156650
E-Mail: logo-jaeger@gmx.de

Hochzeitsmode für Männer



natürlich bei **EUNOVA**

Südwall 1a · Medebach
☎ 0 29 82 / 7 36
www.eunova-medebach.de

Inh. Friedhelm Rudolph

Arolser Liftsysteme
Stufenlos aufwärts

Senkrecht- und Treppenlifte
Hebebühnen und Rampen



Ihr regionaler Treppenliftprofi

Bis zu 4000 € Zuschuss p. P. bei Pflegebedürftigkeit möglich.

Am Mühlenberg 5
34454 Bad Arolsen-Wetterburg
Telefon: (0 56 91) 78 01
www.arolser-liftsysteme.de

CECIL

Pullover 59.99 €

Pullunder 59.99 €

Teddy Sweatshirt 89.99 €

Schal 29.99 €

ONLINE SHOP
manhenke.de

Manhenke
KORBACH · BAD WILDUNGEN
www.manhenke.de · Mode ... und noch viel mehr!

Follow us on
Facebook
Instagram

Die Burgwaldnarren wollen feiern

Karnevalsveranstaltung in 2022

Burgwald – Soll in Burgwald Karneval gefeiert werden? Und wenn ja, unter welchen Bedingungen? Das waren die entscheidenden Fragen in der Jahreshauptversammlung der Burgwaldnarren. Das Ergebnis: Die Burgwaldnarren wollen feiern.

Sie planen Karneval für 2022 live auf der Bühne. Eine Prunksitzung soll am Samstag, 19. Februar 2022, im DGH Burgwald stattfinden. Das Motto lautet: „Alles bleibt anders“. Der Kinderkarneval ist für den 27. Februar 2022 datiert, die Ausgestaltung bleibt jedoch noch offen.

Nach aktuell gültiger Corona-Schutzverordnung des Landes Hessen ist eine Veranstaltung in geschlossenen Räumen möglich. So haben sich die Vereinsmitglieder einstimmig für eine 2G-Veranstaltung entschieden. Das bedeutet nach aktuellem Stand, dass der Verein lediglich kontrollieren muss, ob die Besucher geimpft oder genesen sind. Es würde keine zahlenmäßige Beschränkung geben und es dürfte getanzt werden. Der Verein wird also die Veranstaltungen planen und organisieren, könnte sie aber bei auftretenden neuen

Coronaregelungen und veränderte Bedingungen auch kurzfristig absagen.

Da die Ederberglandhalle im Februar noch nicht nutzbar ist, findet die Prunksitzung in Frankenberg nicht statt. Es wird nur eine Sitzung in Burgwald geben. Diese setzt sich dann aus einer Mottositzung, die üblicherweise in Burgwald stattfindet, und konventionellem Karneval mit Elferrat (sonst in Frankenberg) zusammen. Derzeit trainieren bereits zwei Showtanzgruppen und die Garde. Für die abschließende Planung findet noch eine Arbeitssitzung der Mitglieder statt.

Im Rückblick auf dieses Jahr stellte Vorsitzenden Oliver Löw fest: „Angesichts der Situation im Februar war kein Karneval, weil daran gar nicht zu denken war“. Eine 30-minütige Onlinesitzung wurde jedoch am eigentlichen Sitzungsabend um 20.11 Uhr auf der Homepage, Facebook und Youtube freigeschaltet und habe die Burgwaldnarren virtuell zusammengeführt.

In der Lockdown-Pause im September 2020 konnte die letzte Jahreshauptversammlung stattfinden und ein Familientag mit Grillen im Freien gefeiert werden. Der diesjährige Aktivtag führte die Burgwaldnarren ins Schützenhaus im Haftal bei Allendorf/Eder. Der Kassenbericht fiel kürzer aus als sonst, so informierte Kassiererin Beate Schmidt: „...da die Aktivitäten durch Corona sehr überschaubar waren“.



Premierengäste: (von links) Achim Frede, Abteilungsleiter Forschung und Planung, Nationalpark-Ranger Markus Daume, Komponist Mark Oliver Ullmann, Nationalparkleiter Manuel Schweiger, Produzent Gary Krosnoff, Umweltministerin Priska Hinz, Patrick Delsing, Postproduktion, und Erika Hofmann, Leiterin Bildung und Vermittlung, freuen sich über den neuen Film, der im 4D-Sinne-Kino des Nationalparkzentrums zu sehen ist.

FOTO: MARIANNE DÄMMER

Verborgene Welten erleben

Neuer Film im 4D-Sinne-Kino des Nationalparkzentrums

Herzhausen – Im 4D-Sinne-Kino des Nationalparkzentrums bei Herzhausen stimmt ab sofort ein neuer Film auf den Nationalpark Kellerwald-Edersee ein: Der 3D-Film „Verborgene Welten – Uriger Urwald“ feierte Premiere im Beisein der Hessischen Umweltministerin Priska Hinz, des Produzenten Gary Krosnoff sowie weiteren Mitwirkenden und des Nationalpark-Teams.

Einzigartige Wildniseinblicke, spektakuläre Kameraperspektiven, Unterwasseraufnahmen, aufwendige Animationen, eine ausgefeilte Lichtshow und eigens komponierte Musik: Daraus ist eine Gesamtkomposition entstanden, die im 4D-Sinne-Kino

Wildnis erlebbar macht. Aus dem Blickwinkel einer Wildkatze wird der Zuschauer durch die werdende Wildnis geleitet, schleicht durch verborgene Lebensräume und entdeckt besondere Orte im Nationalpark. „Der Film zeigt auf beeindruckende Weise, wie vielfältig die Wildnis im Nationalpark ist. Der Film bildet außerdem den neuen, vergrößerten Nationalpark ab. Ich danke allen, die an der Produktion beteiligt waren“, sagte die Hessische Umweltministerin Priska Hinz bei der Film Premiere im Nationalpark-Zentrum Kellerwald bei Herzhausen.

Hinter dem 15-minütigen Film steckten eineinhalb Jahre intensive Produktionszeit, 16 Terrabyte Daten und insgesamt 30, über ein Jahr verteilte Drehtage im Schutzgebiet, um auch die verschiedenen Jahres- und Tageszeiten einzufangen, erklärte der Produzent Gary Krosnoff. „Der Aufwand hat sich gelohnt“, sagte Nationalparkleiter Manuel Schweiger.

Die Idee, den Nationalpark als Wildkatze zu erkunden, hat dem Produktionsteam im

Gelände einiges körperlich abverlangt: „Es ging über Stock und Stein, durch Bäche und über Wiesen. Wir hingen an Prallhängen, kletterten über Blockhalden. Wir seilten uns mit dem 20 Kilogramm schweren Kameraequipment ab, um an die exponierten Stellen der Pfingstnelke zu gelangen“, berichtete Produzent Gary Krosnoff von den Dreharbeiten: „Ich bin stolz, dass wir das geschafft haben.“

Um die Tiere vor die Kamera zu bekommen, hat das Produktionsteam mit Falknern, Reptilien- und Käferexperten sowie dem Wildkatzenort Hüttscheroda zusammengearbeitet. Als ein besonderer Glanzpunkt bleibt Krosnoff der 3D-Dreh eines lebenden Exemplars des seltenen und unter Schutz stehenden veichenblauen Wurzelhals-schnellkäfers in Erinnerung. Vom Team des Nationalparks unterstützten die Dreharbeiten vor allem Abteilungsleiter Achim Frede und Nationalpark-Ranger Markus Daume mit ihrem großen Wissensschatz über Flora und Fauna sowie ihrer Ortskenntnis im Gebiet. „Der Film macht ver-

borgene Welten noch begreifbarer“, sagte Markus Daume.

Neben den 3D-Bildern des Films machen die Musik und die neue Technik den Kinobesuch auf der vierten Dimension mit Wind, Nebel, Licht und Stuhleffekten zu einem Erlebnis – es regnet sogar im Kinosaal. Die Musik von Mark Oliver Ullmann wurde eigens für den Film komponiert, vermittelt Gefühle und baut Spannung auf. Zur Stimmung trägt darüber hinaus eine auf den Film abgestimmte Lichtshow bei. Die Kosten für neue Software, Effektprogrammierung, Technik inklusive neuer Leinwand belaufen sich auf 248000 Euro, die Gesamtkosten für den Film betragen 175 000 Euro. Der Film ist in Deutsch, Englisch, Niederländisch und Französisch zu sehen. Durch eine Audiodeskription wird außerdem sehbehinderten und blinden Menschen akustisch beschrieben, was sie nicht sehen können.

red/md

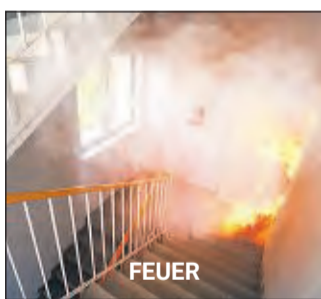
vom TÜV Hessen zertifizierter Fachbetrieb reinigt und entsorgt alte Öltanks
Fa. Dittmar - Volkmarzen
Tel.: 01 72 - 560 08 95

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

HAUSPULS

NEUERÖFFNUNG*

5. November 2021 ab 13 Uhr



HAUCHEN SIE IHREN 4-WÄNDEN LEBEN EIN...

...mit dem Funksicherheitssystem von AJAX. Die kabellose Sicherheit – für maximale Sicherheit! Intelligente Komplett-Lösungen für Gebäudesicherheit in den Bereichen:

Bewegung, Tür & Fenster, Glasbruch, Feuer und Wasser. Ob Haus, Wohnung oder Bürogebäude – Ihr Sicherheitssystem, bestehend aus Zentralen, Melder & Sirenen, SmartHome,

Videoüberwachung und Beratung, wird in wenigen Schritten individuell für Sie zusammengestellt – Alles aus einer Hand! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

***Einmalige Gewinnchance – für ein Basispaket!**

Zur Neueröffnung werden wir Produkte präsentieren und Videoüberwachungen demonstrieren – mit direktem Ansprechpartner vor Ort.

HAUSPULS



Ritterstraße 11
 35066 Frankenberg (Eder)
 Tel.: 06451 4088880
 Mobil: 0171 1270986
 info@hauspuls.shop
 www.hauspuls.shop

Alexander Blank
 Zertifizierter AJAX-Experte



Heute in Ihren Heimatnachrichten: der neue EWF Familienkalender!

Erhältlich auch in unseren 7 Kundenzentren vor Ort!

2022 FAMILIENKALENDER
 der Energie Waldeck-Frankenberg GmbH

Mitaktion und jedes Monat tolle Preise gewinnen!
 Am besten gleich reinschauen!

DER KALENDER FÜR DIE GANZE FAMILIE
 mit exklusivem Repertoire aus dem Gewinnspiel unserer Fotowettbewerb.

Inkl. Monatsgewinnspiel mit tollen Preisen

www.ewf.de/familienkalender

Energie Waldeck-Frankenberg GmbH **EW F**

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

☎ 05 61 / 920 94 – 301
 @ info@top-direkt.de

HEIMAT NACHRICHTEN
 FRANKENBERG
 IMPRESSUM

Herausgeber:
 NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel

Geschäftsführung:
 Frank Schmid, Frankfurter Str. 168 34121 Kassel, (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

Leitung Geschäftskunden:
 Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)

Anzeigenverkauf:
 Tel.: 0 64 51 / 72 33 13
 E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

Layout und Gestaltung:
 DIGITALE KREATIV AGENTUR
 Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
 Tel.: 0 5 61 / 920 94-301
 E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 1 vom 1.10.2021

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, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

Herzen und ein Mutmach-Spruch

Kissen für Brustkrebspatientinnen an Kreiskrankenhaus gespendet



Stellvertretend für die Arbeit aller Frauen des Handarbeitskreises „Rostige Nadeln“ nahmen Heike Berthold und Melanie Menne (links) eine Spende von Geschäftsführerin Margarete Janson und Oberarzt Dr. Martin Imöhl vom Kreiskrankenhaus Frankenberg als Dank für die vielen gespendeten Herzkissen entgegen. Mitarbeiterin Petra Käufer (rechts) vermittelte vor 10 Jahren den Kontakt und fungiert heute als „Lieferantin“ der Kissen an das Krankenhaus.

FOTO: KREISKRANKENHAUS/NH

Frankenberg – Schon seit knapp zehn Jahren erhalten im Frankenger Kreiskrankenhaus Brustkrebspatientinnen direkt nach der OP ein weiches Kissen in Herzform mit einem mutmachenden Spruch geschenkt. „Unsere Patientinnen freuen sich sehr über diesen kleinen und herzlichen Unterstützer“, erzählt Oberarzt Dr. Martin Imöhl von seinen Erlebnissen auf der gynäkologischen Station.

„Nicht nur der emotionale Aspekt ist dabei zu beachten, denn mit der speziellen Form, den etwas längeren „Ohren“, erfüllen die Kissen

einen sehr praktischen Zweck. Neben dem krankhaften Gewebe in der betroffenen Brust wird meist auch der sogenannte Wächterlymphknoten in der Achselhöhle während der Operation entfernt. Nach dem Eingriff sorgen die unter den Arm geklemmten Kissen für eine Linderung des Wundschmerzes, da die Narbe gut gepolstert wird. Zugleich wird der Lymphabfluss gefördert“ erläutert Heike Berthold vom Handarbeitskreis „Rostige Nadeln“ die Funktion der bunten Kissen.

Dank dem ehrenamtlichen Engagement der Damen des

Handarbeitskreises ist diese schöne Geste seit 2012 möglich und wird gerne angenommen. Angefangen hat alles mit einem Aufruf in einer Handarbeitszeitschrift und kurzerhand wurden die Herzen säckeweise für das Kreiskrankenhaus angefertigt. Während der Pandemie war es den Damen nicht möglich, sich wie gewohnt regelmäßig zum Nähen und Stopfen zu treffen. Doch jede Frau hat zu Hause weiter an den Herzkissen gearbeitet. Die Übergabe an OP-Schwester Petra Käufer, die seinerzeit den Kontakt hergestellt hatte und gerne als Lieferdienst fungiert,

erfolgte coronakonform unter freiem Himmel.

Das Kreiskrankenhaus bedankt sich regelmäßig mit einem finanziellen Beitrag, damit der Handarbeitskreis davon benötigte Materialien besorgen kann. Der Großteil der Materialien und Stoffe wird aber von den Näherinnen gespendet und bereitgestellt.

Wer die flinken Finger der „Rostigen Nadeln“ tatkräftig beim Nähen und Anfertigen der Herzkissen unterstützen oder spenden möchte, kann sich an Frau Berthold wenden unter heikeberthold65@web.de

gen bei Marianne Sägebrechts „Tatzelwurm“ über die Brettl Bühnen bis hin zu den großen Theatern. Heute spielt sie u. a. im Prinzregententheater München, in der Musikhalle Hamburg, Alten Oper Frankfurt, im Tempodrom Berlin, vor ausverkauften Häusern. Viele wichtigen Kleinkunstpreise hat Sissi Perlinger in ihrem Leben schon bekommen, zuletzt den Bayerischen Kabarettpreis in der Sparte Musik.

Info: Karten für den Comedyabend mit Sissi Perlinger am Dienstag, 2. November, ab 20 Uhr in der Kulturhalle Frankenberg, Geismarer Straße 26, gibt es im Vorverkauf in der Buchhandlung Jakobi und in der HNA-Geschäftsstelle Frankenberg, Bahnhofstraße 21, sowie online bei adticket.de und reservix.de zum Preis von 21, 25 und 28 Euro. Es gelten die 3G-Regeln mit Nachweis und Maskenpflicht bis zum Sitzplatz. Einlass ist ab 19.45 Uhr.

Weisheiten der Kult-Diva

Sissi Perlinger tritt am 2. November auf

Frankenberg – Mehrmals verschoben werden, aber nun wird es wahr: Sissi Perlinger, die quirlige Comedienne und politische Kabarettistin, Schauspielerin und Sängerin tritt am Dienstag, 2. November, ab 20 Uhr auf Einladung des Frankenger Kulturings in der Kulturhalle auf. Der Titel ihrer neuesten Bühnenshow ist „Die Perlingerin - Worum es wirklich geht“.

Kult-Diva Sissi Perlinger erweist sich dabei als tiefgründig, hochphilosophisch, urkomisch und gibt höchst politische Anregungen, sich über den wahren Sinn des Lebens Gedanken zu machen. Sie schmeißt mit Weis- und Wahrheiten derart rasant um sich, dass man vor lauter Lachen ganz vergisst, dass es sich um eben solche handelt.

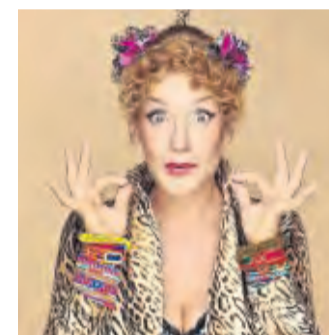
Sissi, die manche auch gern „Kaiserin der Vielseitigkeit“ nennen, ist nicht nur großartige Entertainerin, sondern auch musisch begabt: Als ausgebildete Sängerin bestreitet sie mühelos drei Oktaven in einem und begleitet dabei ihre zaubernden Texte quasi als „Ein-Frau-Orchester“ extrem groovig, indem sie mit den Händen Gitarre und mit den Füßen gleichzeitig Schlagzeug spielt.

Seit 1986 schreibt, inszeniert und choreografiert Sissi Perlinger ihre ganz eigenen Live-Shows. Solo mit Partner oder mit Band tourte sie durch den ganzen deutschsprachigen Raum, angefan-

gen bei Marianne Sägebrechts „Tatzelwurm“ über die Brettl Bühnen bis hin zu den großen Theatern. Heute spielt sie u. a. im Prinzregententheater München, in der Musikhalle Hamburg, Alten Oper Frankfurt, im Tempodrom Berlin, vor ausverkauften Häusern. Viele wichtigen Kleinkunstpreise hat Sissi Perlinger in ihrem Leben schon bekommen, zuletzt den Bayerischen Kabarettpreis in der Sparte Musik.

Info: Karten für den Comedyabend mit Sissi Perlinger am Dienstag, 2. November, ab 20 Uhr in der Kulturhalle Frankenberg, Geismarer Straße 26, gibt es im Vorverkauf in der Buchhandlung Jakobi und in der HNA-Geschäftsstelle Frankenberg, Bahnhofstraße 21, sowie online bei adticket.de und reservix.de zum Preis von 21, 25 und 28 Euro. Es gelten die 3G-Regeln mit Nachweis und Maskenpflicht bis zum Sitzplatz. Einlass ist ab 19.45 Uhr.

zve



Eine Diva mit vielen Begabungen: Sissi Perlinger will in Frankenberg mit ihrer neuesten Bühnenshow zeigen, „worum es wirklich geht“.

FOTO: STEFFEN JÄNICKE/NH

Wir haben geöffnet!

1. November 2021

Geöffnet:
9-18 Uhr



Weitere Infos unter
www.moebelkreis.de

Möbelkreis Waldeck GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Sachsenhäuser Str. 18 · 34497 KB-Meininghausen
Di-Fr. 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 17 Uhr, Mo geschlossen



MÖBELKREIS

Selbsthilfe: Beratung auch in Battenberg

Battenberg/ Bad Wildungen – Die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Waldeck-Frankenberg bietet neben der Hauptstelle in Korbach zusätzlich auch Beratungen in Battenberg und in Bad Wildungen an. In Battenberg finden die Beratungen in der Regel am ersten Mittwoch des Monats in den Räumlichkeiten des DRK-Seniorenzentrums, in Bad Wildungen am ersten Donnerstag des Monats in der Außenstelle des Gesundheitsamtes in der Lindenstraße 5-7 statt, jeweils von 10 bis 12 Uhr.

Für November bedeutet dies: Die Sprechstunde in Battenberg findet am 3. November statt und in Bad Wildungen am 4. November – jeweils von 10 bis 12 Uhr. Erreichbar ist sie unter Tel. 056 31/ 954-888 oder per E-Mail unter

shk@lkwafrk.de. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Personen, die unter einem ähnlichen Problem, einer Krankheit oder Behinderung leiden. Die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Waldeck-Frankenberg unterstützt die Gruppen im Landkreis bei ihrer Arbeit. Chronisch kranke Menschen und Menschen in besonders belastenden Lebenssituationen erhalten in den Gruppen Rat und Unterstützung, finden gemeinsam Lösungen und helfen dabei sich selbst und anderen.

Die Selbsthilfekontaktstelle hat zum Ziel, durch Aufklärungsarbeit den Selbsthilfedanken weiter zu verbreiten und so ein selbsthilfefreundliches Klima im Landkreis zu schaffen.

nh/hko

Gemeinsam läuft's besser

200 Teilnehmer bei Inklusivem Kreiswandertag in Arche-Region

Frankenau – „Wir alle in Bewegung! Gemeinsam läuft's besser! Wir sind gemeinsam unterwegs!“ – so lautete das Motto des zweiten inklusiven Kreiswandertages, bei dem Menschen aller Altersklassen mit und ohne Behinderung aus dem gesamten Landkreis aufgerufen waren, gemeinsam in der Natur unterwegs zu sein.

Barrierefreie Wandertour

Mit Unterstützung durch den Naturpark Kellerwald-Edersee, den Nationalpark Kellerwald-Edersee sowie weiteren Partner hatten die Organisatoren sieben barrierefreie Wandertouren zwischen zwei und sechs Kilometern ausgearbeitet. Unter anderem führten die Strecken über den Arche-Erlebnispfad, zur Kellerwald-Uhr zum Arche-Hof sowie zur Quernst-Kapelle. Angeführt wurden die Gruppen von Naturpark- und Nationalparkführern.

Der Vorsitzende der Aktion für behinderte Menschen, Jürgen Damm, dankte bei der Begrüßung neben der Stadt Frankenau allen Sponsoren, „Mitveranstaltern und wunderbaren Partnern“, ohne die der Wandertag mit diesem Erlebniswert nicht hätte stattfinden können, wie er betonte. Der Geschäftsführer der Aktion für behinderte Menschen Hessen und Hauptorganisator, Horst Behle, habe es wieder geschafft, mit Akribie und Tatkraft alles zusammenzuführen.

Parcours für Rollstuhlfahrer

Neben der Kellerwaldhalle hatten Übungsleiter der Sportabzeichengruppe des TSV Frankenau unter anderem einen Rollstuhlparkours aufgebaut. Auch die EUTB (Er-



Am Start: (von links) Initiator Jürgen Damm und Kristin Gampfer vom Naturpark Kellerwald-Edersee mit einigen Teilnehmern vor der Kellerwaldhalle.

FOTOS: SUSANNA BATTEFELD



Ziegenbock für Hauptorganisator Horst Behlen.



Rahmenprogramm: Fuhrhalter Ralf Finke bot Planwagenfahrten an.

gänzende unabhängige Teilhabeberatungsstelle Waldeck-Frankenberg) war mit einem Stand vertreten. Grußworte sprachen Landrat Dr. Reinhard Kubat, der die Schirmherrschaft übernommen hatte, und der neue Lei-

ter des Nationalparks, Manuel Schweiger.

Damm und Behle freuten sich über die Resonanz: „Am Freitag kamen sogar noch kurzfristig 50 Anmeldungen“, sagte Horst Behle. Die Teilnehmer waren besonders

vom Weidengrund neben dem Feriendorf beeindruckt: „Das ist ja eine herrliche Landschaft“, sagte ein Wanderer. Auch die Tiere auf den Wiesen und auf dem Arche-Hof von Ralf Finke stießen auf großes Interesse.

nh

Wir ziehen um!
Ab dem 01. November 2021 befindet sich unsere Zweigstelle in den Räumlichkeiten Lindenstraße 17 · 35285 Gemünden (Wohra), die nunmehr gemeinsam mit Frau Rechtsanwältin Katharina Tils genutzt werden.

Martin Ernst & Kollegen
Rechtsanwälte und Notar*

§
Stapenhorststraße 14 · 35066 Frankenau (Eder)
Telefon 06451 7278-0 · Fax: 06451 7278-26
info@ernst-kollegen.de · www.ernst-kollegen.de
Zweigstelle: Lindenstraße 17 · 35285 Gemünden (Wohra)
Telefon 06453 9126-0 · Fax: 06453 9126-19
*Amtssitz des Notars nur in Frankenau (Eder)

CC CURTZE hagebau

Parkett & Türen in Korbach
Sonntags Schautag
14 - 17 Uhr

Referenzen aus Ihrer Region:
curtze.de

Keine Kohle?

„Im Studium ist das Geld häufig knapp. Mit meinem Nebenjob als HEIMATNACHRICHTEN-Zusteller finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“

© Foto: Benicé - www.fotolia.com

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienst Du Dein Geld an der frischen Luft.

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Sie sind dafür verantwortlich den HEIMAT NACHRICHTEN Frankenau **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- **BROMSKIRCHEN:** Stadt (Forststr.)
- **FRANKENAU:** Altenlotheim (Korbacher Str.)
Stadt (Friedrichstr.)
- **FRANKENBERG:** Geismar (Louisdorfer Str.,
Wildunger Str.)
Stadt (Auf der Heide, Breslauer Str.,
Burgwaldstr., Haubener Ring,
Kasseler Str., Kegelberg,
Königsberger Str., Obermarkt,
Schmiedegasse, Siegener Str.,
Steingasse, Uferstr.)
Viermünden (Eichholzweg,
Ringstr.)
Willersdorf
- **GEMÜNDEN:** Stadt (Untertor, Wohraer Str.)
- **HAINA:** Battenhausen
- **HATZFELD:** Holzhausen

Bewerben Sie sich jetzt:
☎ (0561) 92094-100 oder -101
www.lokalo24.de
www.top-direkt.de



Fünf Jahre HörPartner

Rätsel-Gewinner der Jubiläumswoche in Battenfeld geehrt

Fünf Jahre HörPartner hieß es kürzlich in Battenfeld. Zur großen Aktionswoche waren Kundinnen und Kunden ins Fachgeschäft in der Ringstraße 10 eingeladen, und den Besuchern wurde eine Menge geboten: Wer wollte, konnte seine Hörgeräte beim Technik-Check kostenlos auf Herz und Nieren prüfen lassen. Es gab Informationen und Beratung zu neuesten Hörgeräten und Zubehör. Und beim großen Gewinnspiel mit Schätzfrage winkten attraktive Preise.

Nun steht auch fest, wer den Hauptpreis, einen Gutschein im Wert von 30 Euro gewonnen hat: Dieter Born aus Allendorf konnte seinen Gewinn vor wenigen Tagen in Empfang nehmen. „Kompetent und zuverlässig“, „sehr gute Beratung“, „Bestnote“ – das sind nur drei von unzähligen positiven Bewertungen, die Kunden ihren HörPartnern geben.

„Wer an sich selbst Schwierigkeiten beim Hö-



Freude in Allendorf – Dieter Born erhält von Hörakustikerin Klara Oschmann (links) und Hörakustik-Meisterin Julia Walth (rechts) seinen Gewinn.

FOTO: HÖRPARTNER

ren wahrnimmt, sollte einfach mal bei uns vorbeikommen“, so Hörakustiker-Meisterin Julia Walth, die betont: „Im Fall der Fälle können moderne Hörgeräte Kommunikation und Hörerlebnis sichern. Und bei uns bekommt man sie sogar in sehr diskreten Im-Ohr-Gehäusen und mit besserer Technik. Aktuell stellen

wir zum Beispiel Hörgeräte von Philips vor. Die sind extrem leistungsstark; und es gibt sie in verschiedenen Bauformen sowie in mehreren Preisklassen.“

Ganz entscheidend ist zudem, dass jedes Hörgerät exakt auf das Gehör und die individuellen Wünsche des Trägers eingestellt wird. Dafür nutzen die Hör-

Partner wissenschaftlich fundierte Methoden sowie neueste technische Ausstattung. „Und wir nehmen uns die nötige Zeit“, so Julia Walth, die sagt: „Weil jeder Mensch anders hört und individuelle Wünsche hat, muss die Technik genau zu ihm passen. Dann gewöhnt man sich auch schnell an das neue Hören.“

Ein Service, der offensichtlich ankommt: Das Verbraucher-Magazin Test-BILD hat die HörPartner gerade erneut zum Service-Sieger in der Hörakustik gekürt.

Und bei der aktuellen Studie „Hörakustiker 2021“ des Deutschen Instituts für Service-Qualität (DISQ) belegten die HörPartner gleichfalls Platz eins.

HörPartner findet man in Korbach (Arolser Landstraße 2), Battenfeld (Ringstraße 10) und Gemünden (Steinweg 17a).

Weitere Infos gibt es unter Tel. 06452 5044441 oder www.hoerpartner.de.

ANZEIGE

Nur am Montag, 1. November 2021, im

Kaufpark Wehrda

Marburgs
größtes
Einkaufs-
zentrum



Hier shop' ich einfach & alles!

Black Monday

HOLT EUCH
DIE KAUFFPARK-
SCHNÄPPCHEN!



20% 70%
25% 50%
30% 40%

mit absoluten Tiefstpreisen. Alles nur solange der Vorrat reicht!

www.kaufpark-wehrda.com



Kleiner Held auf Keller-Abenteuer

„Baldo: The Guardian Owls“: Als der junge Baldo gerade Hühner einfangen will, fällt er plötzlich in einen rätselhaften Keller. Eine mystische Reise beginnt.

Die Vögel zwitschern leise, das Gras raschelt und nichts könnte die Idylle im kleinen Dorf stören. Der junge Baldo hilft seiner Familie und Freunden zusammen mit seiner besten Freundin Luna bei der Landarbeit. Doch als er unverhofft in einen Keller stürzt und die sogenannte Wächtereulen trifft, beginnt eine nervenaufreibende Reise. Willkommen im Abenteuer- und Rollenspiel „Baldo: The Guardian Owls“.

Beim Aufeinandertreffen eröffnen die geheimnisvollen Flatterwesen dem kleinen Baldo sein Schicksal. Eine dunkle Prophezeiung sieht das Fortbestehen seines Dorfes in Gefahr. Ein schreckliches Monster ohne Herz wird sich bald befreien. Das Schicksal des Dorfes liegt fortan in Baldos Hand. Die Eulen geben ihm eine magische Flöte und kleinere Waffen



Baldo: The Guardian Owls ist ein schön bunt gezeichnetes kleines Heldenabenteuer. FOTO: NAPS-TEAM/DPA-TMN

fen mit und schicken ihn auf die Reise.

Die führt in Schräg-von-oben-Sicht in klassischer Rollenspielmanier durch schön bunt gezeichnete Welten. Dabei wechselt sich das Dorf mit seinen Einwohnern später mit Höhlen und anderen

Dungeons ab. Dort warten viele knifflige Rätsel und mystische Gegner auf Baldo. Die zahlreichen Gegenstände, die Baldo unterwegs findet, können zu mächtigen Waffen zusammengebaut werden, um die Gegner wirkungsvoller zu bekämpfen.

Ob Baldo am Ende die Prophezeiung entschlüsseln und das Dorf retten kann? „Baldo: The Guardian Owls“ gibt es für PC, Xbox, Switch und Playstation für knapp 25 Euro. Außerdem ist es Teil von Apples Abo-Dienst Arcade (ca. 5 Euro im Monat). tmn

Bekanntes Prinzip

Das Spiel „Humankind“ nimmt sich „Civilization“ als Vorbild

Einmal eine Zivilisation vom Ursprung bis in die Moderne und vielleicht auf den Mars führen? „Humankind“ nimmt dieses von „Civilization“ bekannte Prinzip und interpretiert das Genre neu.

Am Anfang steht ein Nomadenstamm. Unter kundiger Führung wandelt er auf der Suche nach Nahrung rundenweise über das aus Sechsecken aufgebaute Spielfeld der Welt von „Humankind“. Schon bald setzt der Fortschritt ein: Hausbau, Erfindungen, Weltwunder, Aufbruch ins All.

„Humankind“ ist wie das große Vorbild „Civilization“ ein rundenbasiertes Globalstrategiespiel. Im Vergleich zum großen Genre-Namen kommt es aber schlanker und ein wenig zugänglicher daher. Um sein Volk zur Vorherrschaft zu führen, müssen Spielerinnen und Spieler viele Dinge im Blick behalten. Handel, Industrie, Nahrungsmittel, Eroberung und viele weitere Faktoren beeinflussen Fortschritt und Erfolg.

Spieler sammeln dabei unterschiedlichste Punkte. Das kann durch die Errichtung von Gebäuden in Städten geschehen, oder zum Beispiel durch Eroberungen auf der Weltkarte. Kulturpunkte und Epochensterne ermöglichen die Ausweitung des eigenen Herrschaftsgebiets und den Übergang in neue Zeitalter - und sie bringen Ruhm. Der kann am Ende über den Ge-



Spieler werden zu Lenkern ganzer Zivilisationen. FOTO: SEGA/DPA-TMN

samtsieg entscheiden. In jeder neuen Epoche tauchen neue Völker auf, die zur Ära passen. Und auch das eigene Volk ist nicht statisch, sondern kann sich entwickeln. Religion, Wirtschaftssystem, Kultur - alles kann sich wie im echten Leben verändern.

Ganz verwegen und mit hohem Bezug zur Gegenwart: Die letzte Epoche bereichert das Spiel um den Aspekt Umweltschutz. Wer hier zu hart verschmutzt, verbraucht und zerstört, verliert. So eine unbewohnbare Welt eignet sich nicht mehr als Lebensraum aufstrebender Völker.

„Humankind“ bietet Spielerinnen und Spielern enorm viele Möglichkeiten der Entwicklung der Zivilisation. Durch das freie Ausprobieren und Kombinieren von neuen Völkern und deren Eigenschaften hat es auch einen hohen Wiederpielwert. Der Titel für PC kostet rund 50 Euro. tmn

Nur am Montag, 1. November 2021: **Black Monday** im Kaufpark Wehrda Marburgs größtes Einkaufszentrum **ÜBER 35 JAHRE**

Spezielle Preisaktionen für einen Tag

Black Monday am 1. November in Marburgs größtem Einkaufszentrum

Marburg-Wehrda (hä). Auf kurzem Wege gleich mehrere Schnäppchen ergattern: Das ist beim Aktionstag Black Monday möglich, den der Werbekreis Kaufpark Wehrda am Montag, 1. November, erneut in Marburgs größtem Einkaufszentrum veranstaltet.

Tiefpreise und pauschale Rabatte sorgen dafür, dass in vielen der zahlreichen Einzelhandelsgeschäfte noch günstiger eingekauft werden kann - und das den ganzen Montag lang. Schnäppchenjäger dürfen sich freuen: Viele der Fachgeschäfte beteiligen sich und setzen bei bestimmten Artikeln, Warengruppen oder gleich beim gesamten Sortiment den Rotstift an und lassen die Preise in den Keller purzeln. Wer also bares Geld sparen will, sollte den Black Monday im Kaufpark Wehrda auf keinen Fall versäumen.



Die Einzelhändler in Marburgs größtem Einkaufszentrum laden wieder zu einem Aktionstag mit reduzierten Preisen ein. Fotos: Häuser

Unter dem Motto »Hier Wehrda zum Bummel durch shop' ich einfach & alles!« lädt das großflächige Einkaufszentrum im Norden Marburgs ein.

Das Angebot ist vielfältig und besticht durch seinen abwechslungsreichen Branchenmix, der kaum Wünsche übrig lässt. Auf einer Fläche von rund 50.000 Quadratmetern finden sich ein reichhaltiges Sortiment an Artikeln für jeden Bedarf sowie zahlreiche Dienstleistungsangebote. Hinzu kommt die individuelle und persönliche Beratung durch geschultes Fachpersonal.

Bequemes kostenfreies Parken vor den Geschäften

Besonders in der nun beginnenden Vorweihnachtszeit ist es ein zusätzliches Plus, dass im Kaufpark Wehrda kostenloses Parken direkt vor den Fachgeschäften und Märkten möglich ist. Das spart Zeit, Geld und vor allem Nerven. Alle Läden sind schnell erreichbar und die eingekaufte Ware lässt sich ohne große Wegstrecken bequem zum Auto transportieren.



Vor allen Fachgeschäften im Kaufpark Wehrda stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung, um bequem einkaufen und die Ware direkt vor Ort ins Auto laden zu können.

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Lassen Sie sich nicht zu Entscheidungen drängen: Natürlich möchten die anderen Klarheit, dennoch dürfen Sie sich nicht unter Druck setzen lassen.



STIER 21.4.-21.5. Eine kleine Auszeit bietet Ihnen die Gelegenheit, Abstand zu gewinnen. Gute Chancen für Sie, sich in der Ferne prächtig zu amüsieren.



ZWILLING 22.5.-21.6. Gut, dass Sie so fix regenerieren können: Aber diese Dauerbelastung, der Sie sich aussetzen, werden Sie nicht immer wieder wegstecken können!



KREBS 22.6.-22.7. Ihr Stück vom Kuchen ist zweifellos besonders groß! Wer meint, das kritisieren zu müssen, hat offenbar vergessen, wie hart Sie gearbeitet haben.



LÖWE 23.7.-23.8. Sie treffen auf jemanden, mit dem Sie einmal viel verbunden hat. Ob die alte Glut noch einmal entfacht werden kann - und ob das gut wäre?



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Nach dem Misserfolg müssen nun erst einmal kleinere Brötchen gebacken werden. Doch diese Situation wird sich schon bald wieder ändern!

Kleine Anstiege, prächtige Aussichten (djd-k)

Kein Gedränge, frische Luft und ein tolles Panorama: In den vergangenen Monaten entdeckten viele Menschen die Vorteile vom Wandern und Radfahren. Wer nach neuen Touren durch abwechslungsreiches Terrain sucht, wird rund um Bad Griesbach im niederbayerischen Rottal fündig. Die sanfte Hügellandschaft fordert zwar bei Anstiegen, schenkt dafür aber weite Ausblicke ins Land. Ein 242 Kilometer umfassendes Wegenetz führt Wanderer und Nordic Walker auf dem „Fürstensteig“ oder der „Wolfsfährte“ durch Felder, Wälder und sehenswerte Ortschaften. Beschilderte Themenwege wie Römer- oder Apfel-Radl-Weg sowie Strecken entlang der Flüsse Rott, Inn und Donau laden zu schönen Radtouren ein. Für den rund 46 Kilometer langen anspruchsvollen Klosterwinkel-Radweg etwa sollte man gut im Training stehen. Dafür lockt eine malerische Landschaft mit zahlreichen Kirchen und Kulturstätten. Tourentipps unter www.bad-griesbach.de.

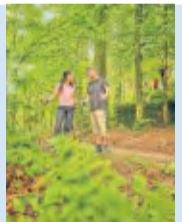


Foto: djd-k/Bad Griesbach/Innereid Press



WAAGE 24.9.-23.10. Die öffentliche Kritik brauchen Sie nicht zu beachten: Denn Sie haben nur das getan, was getan werden muss - und was andere sich nicht trauen!



SKORPION 24.10.-22.11. Wenn Sie sich jetzt mit Fragen beschäftigen, die andere nicht beachten, werden Sie Erkenntnisse schöpfen können, die noch sehr wichtig werden.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Lassen Sie sich die gute Stimmung nicht verderben: Sie haben es sich durch Ihre harte Arbeit verdient, auch mal auf den Putz zu hauen.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Gehen Sie Schritt für Schritt vor. Auch kleine Nachlässigkeiten können nämlich dazu führen, dass Ihr ganzer schöner Plan ins Wanken gerät!



WASSERMANN 21.1.-19.2. Die Zeit ist reif, bisher lockere Beziehungen auf einem festen Sockel zu verankern. Jetzt sollten wahrhaftig Nägel mit Köpfen gemacht werden!



FISCHE 20.2.-20.3. Sie dürfen von Ihrem Partner nicht mehr erwarten, als Sie selbst zu geben bereit sind: Spontane Egotrips werden zu argen Verstimmungen führen.

BLACK MONDAY

IM KAUF PARK WEHRDA

am
01.11.
2021

10 % Rabatt auf ALLES!*

Nur einlösbar am 01.11.2021 im Modehaus Begro
und bei INTERSPORT Begro in Marburg!

*Ausgenommen bereits reduzierte Ware und Bücher (mit Buchpreisbindung).
Spiel- & Schreibwaren sowie Hartwaren (Babyhartwaren, Ski & Snowboards sowie deren Zubehör)
Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Gutscheinkäufe ausgeschlossen.

Wir bitten Sie, weiterhin alle Hygienemaßnahmen zu beachten – zu Ihrem und dem Schutz unserer Mitarbeiter!

Irrtum und Druckfehler vorbehalten. © 11/2021 Begro-Marketing



Begro R. Krug GmbH
Tom-Mutters-Str. 5 · 35041 Marburg-Wehrda
Tel. 0 64 21/98 69-0
www.begro-mode.de



Begro R. Krug GmbH
Tom-Mutters-Str. 2 · 35041 Marburg-Wehrda
Tel. 0 64 21/88 82-0
www.intersport-begro.de

Gut vorbereitet

Entspannt von Sommer- zu Winterzeit wechseln

Eine langsame Umgewöhnung kann Eltern und Kindern die Zeitumstellung am 31. Oktober erleichtern. „Einfach sukzessive etwas später zu Bett gehen“, rät Schlafmediziner Alfred Wiater.

Tendenziell ist die Umstellung im Herbst aber unproblematischer als die im Frühjahr: Im Herbst können wir nicht nur eine Stunde länger schlafen – was per se angenehmer ist, als eine Stunde Schlaf geraubt zu bekommen. „Die sogenannte Winterzeit entspricht auch mehr unserer inneren Uhr als die sogenannte Sommerzeit“, sagt Wiater. Beeinträchtigungen durch Zeitumstellungen im Frühjahr und Herbst sind laut Wiater vergleichbar mit einem Mini-Jetlag. Der 24-



Achtung Zeitumstellung: Wer seine Kinder rechtzeitig und in kleinen Schritten umgewöhnt, dürfte am 31. Oktober wenig Probleme haben. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-TMN

Stunden-Rhythmus komme durcheinander, was sich nicht nur auf das Schlaf-Wach-Verhalten, sondern auch auf die Stimmung, Konzentration, Aufmerksamkeit und vegetativen Funktionen auswirkt. „Die Umstellung ist besonders störend für Säuglinge, die gerade einen stabili-

len Schlaf-Wach-Rhythmus gefunden haben“, sagt Wiater. Sie werden dadurch empfindlich gestört. Im späteren Kindesalter seien die Beeinträchtigungen vergleichbar mit denen Erwachsener. Sie halten in der Regel bis zu einer Woche, selten länger, an. tmm

Ein Statement gegen die Krise

Wie sich das Make-up verändert

Das Verhältnis zu Make-up hat sich, wie vieles im Alltag der Menschen, durch die Pandemie stark gewandelt. Früher schminkte man sich für den Alltag - und legte etwas nach, wenn man ausging. Das alles gibt es zwar immer noch – oder endlich teilweise wieder -, aber es sind auch neue Situationen entstanden, in denen wir ein besonderes Make-up brauchen können. Etwa für Videocalls. Und während des Maskentragens.

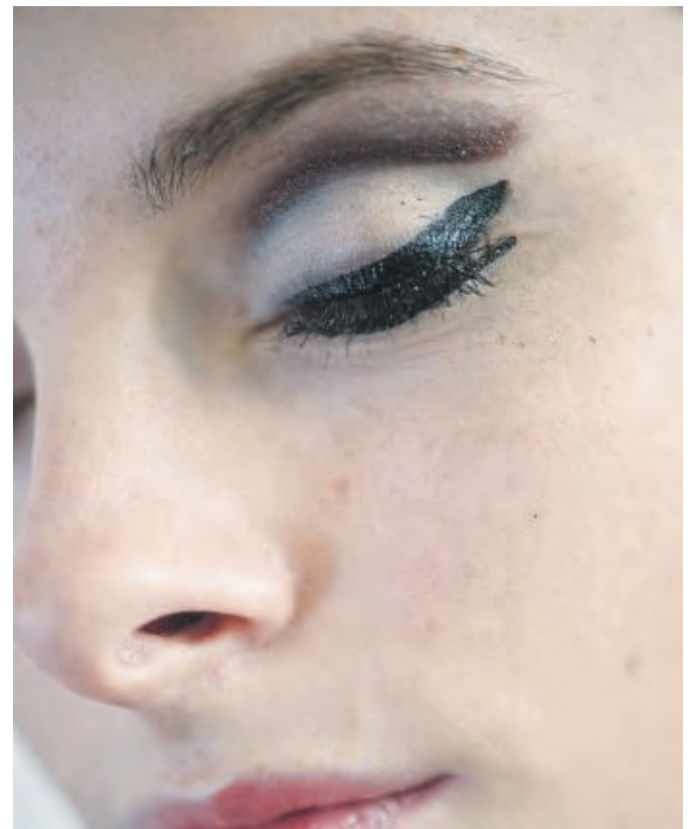
„Im Fokus steht nun das Auge“, sagt Boris Entrup, Make-up-Experte für den VKE-Kosmetikverband. Man betont die Augenbrauen, setzt Mascara, Lidschatten, Kajal oder Eyeliner stark ein – „eben die Stellen, die man mit Maske zeigen kann“. Hier wird dann schon mal bewusst auffallend und ausgefallen betont: Etwa mit einem Statement-Eyeliner.

Der auffallend dicke, besonders dick, grafisch oder mit extra Schwung gezeichnete Lidstrich ist zwar schon lange bei Modedesignern und zur Inszenierung von Modelldarstellungen und den Models auf Laufstegen genutzt worden. Aber im Alltag kommt er erst in der Pandemie verstärkt an – als Akzent neben der verminderten Schutzmaske.

Dezent genug für den Alltag, aber doch auffälliger als der gewohnte Lidstrich nur am Wimpernkranz ist der „Wing“: Es ist eine deutliche Verlängerung des Lidstrichs ein ganzes Stück nach außen hin.

Während der Markt für dekorative Kosmetik in diesem Pandemiezeiten eingebrochen ist, boomt das Geschäft mit Pflegeprodukten - von Haarkuren bis zur Nagelpflege. Hier legen Verbraucher immer mehr Wert auf Qualität. Es gibt auch ein Bedürfnis nach Transparenz bezüglich der Inhaltsstoffe und dass die Kosmetika nachhaltig produziert sind.

Damit einher geht eine Nachfrage nach „clean beauty“, was übersetzt saubere Kosmetik bedeutet. Hersteller dieser Produkte verzichten auf kritische Inhaltsstoffe, oftmals stecken organische, bio und vegane Kosmetika dahinter. Und wenn Make-up gekauft wird, dann häufig jenes, das zum Alltag



Der auffallend dicke Lidstrich, der aussieht wie ein Flügelschlag, kommt als Akzent zum verminderten Mund- und Nasenschutz besonders gut an. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-TMN

im Homeoffice und auch insgesamt zu Tragen mehr Zeit zu Hause passt. Wie die Kleidung haben viele Menschen auch das Make-up dafür vermindert, sagt Make-up-Artist Boris Entrup. Er spricht von einem „Home-Level“.

Aber da man zu Hause auch verstärkt in digitale Kommunikation in Form von Gesprächen vor Laptopkameras eingebunden ist, gibt es auch einen Gegentrend. Denn man hat dadurch ständig sein eigenes Bild wie beim Blick in den Spiegel vor sich, zumal Kameras nichts wohlwollend kaschieren. So mancher pimpt den Anblick daher auf – etwa mit kaschierenden Kosmetikprodukten mit Begriffen wie „Blurring“ oder „Pore-Refining-Effekt“ im Namen. Diese versprechen einen wachen, frischen und ebenmäßigeren Teint mit kleineren Poren.

Aber es tut sich ja auch wieder was da draußen: Restaurants sind offen, Theater spielen wieder, in ersten Clubs wird getanzt. Daher wird jetzt beim Ausgehen geklotzt statt gekleckert. „Die Erleichterung, sich wieder freier bewegen zu können, zeigt sich auch beim Make-up“, sagt Bo-

ris Entrup. „Wobei der Trend zu aufwendigerem Make-up schon vor der Pandemie zu erkennen war.“

Er meint damit etwa die Anleihen aus den 80er Jahren. „Rouge ist stark im Kommen, Lidschatten wieder mehrfarbig“, zählt Entrup auf. Und auch schon der erwähnte auffällige Eyeliner und eine Betonung der Augenbrauen gehören dazu. „Die Augenbrauen bleiben jedoch kräftig und buschig – nicht so schmal und akkurat gepupft wie in den 80ern.“

Und: Trotz des vielen Tragens einer Maske werden derzeit die Lippen gerne in intensiven, knalligen Farben geschminkt. „Zunächst hat man viel klassisches Rot gesehen, dass dann von leuchtendem Pink abgelöst wurde“, berichtet Ricarda Zill, Expertin für den Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW). „Lippenstifte mit einem glänzenden Finish sind wieder besonders angesagt.“ Langanhaltende Produkte, die auch das Küssen und Essen überstehen, bleiben übrigens auch erhalten, wenn man zeitweise die Maske über den Mund ziehen muss. tmm



Man betont die Stellen, die man mit Maske zeigen kann, etwa die Augenbrauen. Sie bleiben kräftig und buschig – nicht so schmal und akkurat gepupft wie in den 80ern. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Nur am Montag, 1. November 2021:

Black Monday im Kaufpark Wehrda



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

Fast alle unten genannten Angebote* sind nur am Montag, 1. 11. 2021, gültig. Alles nur solange der Vorrat reicht!



Hier ein Auszug aus den vielen Top-Angeboten:

Möbelhaus Alkoni

20% Rabatt auf alles, auch auf Küchen (außer auf bereits reduzierte Ware, Ware aus der aktuellen Prospekt-Werbung und Produkte der Marke Stressless). Nicht kombinierbar mit der Alkoni-Kunden- oder Studikarte. Gültig nur für Neuaufträge.

Modehaus begro

10% Rabatt auf den gesamten Einkauf, außer auf bereits reduzierte Ware, Gutscheinkäufe, Bücher mit Buchpreisbindung, Hartwaren/Babyhartwaren sowie Spiel- und Schreibwaren. Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar.

Babyone Marburg

Nur am 1.11.: 50% Rabatt auf ein 1 Stück Baby- und Kinderbekleidung nach Wahl gegen Vorlage des Gutscheins in der Babyone-Anzeige am 31.10. im Sonntag-Morgenmagazin, außer auf bereits bestehende Aufträge. Beachten Sie bitte auch die heutige Werbebeilage mit tollen Preisrückläufern im Sonntag-Morgenmagazin in den Ausgaben Marburg und Biedenkopf. Oder lesen Sie diese auf www.sonntag-morgenmagazin.eu (oben rechts E-PAPER anklicken und dann ganz unten unter Beilagen Babyone auswählen). Solange der Vorrat reicht!

Modehaus begro

10 Euro Vergütung für jede getragene Hose beim Kauf einer neuen Hose ab 29,99 Euro und 5 Euro Vergütung für jede getragene Kinderhose beim Kauf einer neuen Kinderhose ab 17,99 Euro. Ausgenommen sind bereits reduzierte Hosen. Die Aktion „Hose runter“ läuft sogar bis zum 6.11.2021. Außerdem: Stark reduzierte Schnäppchen in allen Abteilungen.

Gaia Boulderhalle

Top-Angebote nur am Montag, 1.11.2021: 15% Rabatt auf alle Jahreskarten und 10% Rabatt auf alle Zehnerkarten. Den ganzen Tag freier Eintritt für alle Neuanmeldungen.

Intersport begro

Entdecken Sie die große aktuelle Auswahl an Sport-, Freizeit- und Wanderschuhen, Outdoor-, Sport- und Funktionsbekleidung für regnerische Herbst- und kalte Wintertage und holen Sie sich darauf 10% Preisnachlass, außer auf bereits reduzierte Ware.

Expert Klein

Beachten Sie die Top-Angebote in der Werbebeilage, die Sie am heutigen Sonntag in einer Teilausgabe des Sonntag-Morgenmagazin und online unter www.sonntag-morgenmagazin.eu finden (oben rechts E-PAPER anklicken und dann ganz unten bei Aktuelle Beilagen Expert Klein auswählen).

Intersport begro

10% Rabatt auf den gesamten Einkauf, außer auf bereits reduzierte Ware sowie Ski- und Snowboards mit -zubehör und Gutscheinkäufe. Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar.

EMS-Studio 20min-fit.de

im SunGarden Sonnenstudio: Tschüss Rückenschmerzen mit dem 10er-Testpaket von Kai Beckmann zum Sonderpreis von nur 199,- Euro. Sie können dabei beliebig oft zwischen dem aktiven (EMS) und passiven (TENS) Rückentrainingssystem wechseln und ausprobieren, was Ihnen besonders gut tut. Alles ohne Vertragsbindung/ ohne Verlängerung. (Weitere Infos telefonisch oder im Studio).

Schlummer-Markt

10% Rabatt auf alles, außer auf bereits laufende Aufträge. Beachten Sie bitte auch die heutige Werbebeilage mit super Preishits und bis zu 29% Nachlass in den Ausgaben Marburg und Biedenkopf vom Sonntag-Morgenmagazin oder online unter www.sonntag-morgenmagazin.eu (rechts oben E-PAPER anklicken und danach ganz unten bei Beilagen den Schlummer-Markt auswählen). Die Beilagenangebote sind gültig bis zum 13.11.2021. Alles nur solange der Vorrat reicht!

Modehaus begro

Fashion Week: Beachten Sie dazu bitte den heutigen Werbeflyer im Sonntag-Morgenmagazin, Ausgabe Marburg, mit Hinweisen auf alle Aktionen in der Mode-Aktionswoche vom 5. bis 13.11.2021: 9 Meter hohe Eiffelturm-Nachbildung für Selfies vor der begro, Fashion Night mit Mode-Präsentation, Crazy Ladies Night mit Bodywear-Präsentation, Magic Kids Day. Die Beilage finden Sie auch unter www.sonntag-morgenmagazin.eu (oben rechts E-PAPER anklicken und danach ganz unten Beilage begro auswählen).

Sundo

Nur am Montag, 1. November 2021: 20% Rabatt auf einen Artikel nach Wahl (nur bei Barverkäufen. Ausgenommen sind bereits bestehende Rabattaktionen).

Tegut

Schwäizer Schümlli Kaffeebohnen, verschiedene Sorten 37% günstiger, 1 kg nur 9,99 Euro und viele weitere Angebote.

Sport Hahn

In kurzer Zeit zur Top-Figur: 8 Wochen EMS-Training zum Kennlern-Angebot von nur 149,- Euro. Weitere Infos im Studio oder telefonisch.

* = Alle genauen Bedingungen der Angebote und Rabattierungsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte den Einzelanzeigen der jeweiligen Geschäfte in dem Sonderteil Black Monday Ausgabe Marburg des Sonntag-Morgenmagazin vom 31. Oktober 2021. Oder online unter www.sonntag-morgenmagazin.eu (oben rechts E-PAPER anklicken und danach unten rechts Ausgabe Marburg auswählen). 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 und die Unternehmen übernehmen keine Gewähr für Druckfehler oder eventuelle nicht korrekte Angaben in dieser Zusammenstellung.

Zusammenfassung der Angebote und Gestaltung:



BLACK MONDAY

SALE

Nur am

Montag

1.

November

200%

AUF ALLES!*

... AUCH AUF KÜCHEN!

* Gültig nur für Neuaufträge. Ausgenommen reduzierte Ware, Ware aus der aktuellen Prospekt-Werbung und Produkte der Marke Stressless. Nicht kombinierbar mit der ALKONI-Kundenkarte oder Studicard.

#StärkenSie Ihre Region

#Wirbleibengesund



Tom-Mutters-Straße 3, 35041 Marburg - Wehrda

Telefon 06421 9851-0

Montag bis Freitag 10:00 – 19:00 Uhr

Samstag 09:30 – 18:00 Uhr

www.alkoni.de

ALKONI

Das Einrichtungshaus.

Marderart	Hptst. von Manipur (indien)	vielseitiger Sachbericht	französischer Polizist	griech. Göttin der Eintracht	französisch: Nacht	Form von „sein“ (1. Person)	Stadt in Pommern	hier, ... und da	förmlich bei der Anrede (2 W.)	deutsche Vorsilbe	US-Bundesstaat	hoher Marineoffizier	Chemiefaser	griechischer Buchstabe	rechter Nebenfluss der Rhône	hierher	in Betracht ziehen
				Kontakt einleiten						Kopf einer Bande							
			Abendgesellschaft	pleite, bankrott						Wortteil: Billion	Sprecher des diplom. Korps				ukrainische Hafenstadt	ein Längenmaß (Abk.)	
ein Emirat		kosmetisches Mittel							Bakterie	bayr. satir. Schriftsteller †		Holz färben	'Killerwal'				
franz. Schriftsteller † (Victor)			Jazzstil (heiß)			Stadt in Kroatien	Film auf Cassette				Eichmaß	Kellnerin im Nachlokal					
				um eine Frau werben		China-gras				West-belgierin	US-kanadischer Grenzsee		Frage-wort			indonesische Insel	
in diese, hinein		chinesische Dynastie	festes Einkommen			Storch in der Fabel		Einbildungs-kraft					Gefolge		französisch: ich		
elternloses Kind	mit Bäumen eingefasste Straße	Fremdwortteil: vier				Lockmittel zum Tiertfang	großer kasachischer See			dt. Farbfernseh-system (Abk.)		drittes kath. Tagesgebet	asiat. Staaten-verbund (Abk.)			französisch: acht	ehemaliger Schah Persiens
			die Richtung ändern	Aspirant						bayrischer Autor (F. X.)	brasil. Formel 1-Pilot † 1994				französisch: zwei	Pferdezuruf: links!	
seitlich begleiten	röm. Göttin d. Morgenröte	Figur der 'Sesamstraße'					Männerkurzname		englisch: Osten, östlich	enge Schlafstellen							
								horten	unrund laufen		extra, eigens	zu dem Zweck				Abk.: Licht-jahr	
Anrede für Gott		Schriftsteller-verband (Abk.)		eh. Filmgesellschaft (Abk.)	Bruder Abrahams im A.T.					Zahnhauptbestandteil	Speiseröhrling						
			Skilauf-technik	alttrömische Silbermünze					Wortgefüge (Mz.)	Trottel			eingedeichtes Küstenland		also dann (ugs.)		
geduldig warten	afghanische Volksgruppe	Singvogel-familie				Lob-rede	Ort eines Geschehens										
				abgeschrägte Kante	jüd. Priester in Babylon				Fluss durch Pforzheim		Figur der Oper 'La Bohème'						
		ital. Männername (Hugo)	träger süd-am. Säuger, Ai							Ball-wiederholung b. Tennis	Tonsilbe						
mittels	europ. Fußball-bund (Abk.)			byzantinische Kaiserin † 1050		Ausruf der Überraschung	Zier-pflanze										
Hinterhältigkeit					alttröm. Göttinnen der Anmut							Flüssigkeitsmaß (Abk.)					
genmanipuliertes Wesen			Wesenszug							Vorname der Dago-ver † 1980							

Worträtsel: Ein Kreuzworträtsel mit 17 horizontalen und 17 vertikalen Wörtern. Die Buchstaben sind in einem Gitter angeordnet, wobei einige bereits durch die Wörter aus dem Kreuzworträtsel besetzt sind.

Reise & Erholung

Leserthema „Erlebnisreiche Winterreise“

Naturschätze vor der Haustür entdecken
 Naturschutzorganisation lädt zu Erlebnistouren in ganz Deutschland ein

Klettersteiggehen im Kaisergebirge, die Natur fotografieren im Nationalpark Sächsische Schweiz oder Wandern in der wilden Uckermark: Auch in diesem Jahr lädt der WWF Deutschland dazu ein, die Natur vor der eigenen Haustür zu erkunden. Die Naturschutzorganisation bietet bundesweit 16 Erlebnistouren an.



Unterwegs mit geschulten Guides

„Jede Erlebnistour ist einzigartig, eines haben sie aber alle gemein: Auf ihrer Expedition entdecken die Teilnehmenden die großen und kleinen Schätze unserer Natur und erfahren am eigenen Leib, warum sie so schätzenswert sind“, sagt Julia Baer, Programmleiterin beim WWF Deutschland. Die Touren richten sich an Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, an Wanderexperten wie auch Einsteiger.

Durch die Linse der Kamera lernen die Teilnehmer die Natur auf einer halbtägigen Wanderung durch den Nationalpark Sächsische Schweiz aus einer neuen Perspektive kennen.

schaft des Thüringer Ibers etwa erkunden Teilnehmende sich wandelnde Wälder, während man sich am Güterfelder Haussee bei Berlin auf die Spurensuche von Fuchs, Wildschwein und anderen Wildtieren begibt. Im Schwarzwald können Naturbegeisterte beobachten, wie Wildnis entsteht. Sie tauchen bei St. Peter tief in den Wald ein, lernen die Zwerbachwasserfälle kennen und üben sich in der Zubereitung von Wildnis-Kräuter-Tee. Für Wanderfans gibt es auch mehrtägige An-

In die Natur eintauchen

„Für jeden ist etwas dabei“, verspricht Baer. Unter wwf.de/erlebnis können sich Interessierte für die geführten Touren anmelden. Die Expeditionen finden zwischen Juni und November statt und dauern zwischen zwei Stunden und vier Tagen. Bei einer Wanderung durch die artenreiche Land-

gebote. So können geübte Bergsteiger im Kaisergebirge vier Tage lang steile Bergspitzen erklimmen oder an der Oberen Isar am Karwendelgebirge bei einer dreitägigen Wanderung den letzten Wildfluss Deutschlands entdecken.

Touren wegen der Corona-Lage abgesagt werden, werden die bereits entrichteten Teilnahmegebühren vollständig erstattet.

Auch Wattwanderungen und Kanufahrten werden angeboten. Müssen einzelne

TRÜMMER REISEN
 ...wir zeigen Ihnen Europa

Liebe Reisefreunde, freuen Sie sich auf eine stimmungsvolle Vorweihnachtszeit. Reisen sie mit uns zu den schönsten Weihnachtsmärkten und lassen Sie sich bei zauberhaften Kulissen auf Weihnachtsnächten einstimmen.

Advent-Reisen
Advent in Leipzig
 27.11.-28.11.2021 1x Ü/F 138,- €
Luxemburger CityWeihnachtsmarkt
 27.11.-28.11.2021 1x Ü/F 138,- €
Advent in Bremen
 28.11.-29.11.2021 1x Ü/F 138,- €
Striezelmarkt in Dresden
 01.12.-02.12.2021 1x Ü/F 138,- €
Christkindlmarkt in Augsburg
 04.12.-05.12.2021 1x Ü/F 138,- €
Weihnachtsmarkt in Heilbronn
 04.12.-05.12.2021 1x Ü/F 138,- €
Weihnachtsstimmung in Aachen
 06.12.-07.12.2021 1x Ü/F 138,- €

Weihnachtsmarkt in Lübeck
 06.12.-08.12.2021 2x Ü/F 239,- €
Prag zur Weihnachtszeit
 10.12.-12.12.2021 2x Ü/F 219,- €
Vorweihnächtliches Erzgebirge
 11.12.-12.12.2021 1x Ü/HP 154,- €
Striezelmarkt in Dresden
 13.12.-14.12.2021 1x Ü/F 138,- €
Weihnachtsmärkte in Berlin
 15.12.-16.12.2021 1x Ü/F 138,- €
Advent in Straßburg
 18.12.-19.12.2021 1x Ü/F 138,- €

Tagesfahrten
 Erfurt, Münster, Quedlinburg, Heidelberg, Wiesbaden, Goslar, Frankfurt, Mainz, Eisenach, Dortmund, u.v.m.

Silvester-Reise
Jahreswechsel im Riesengebirge
 28.12.-02.01.2022 5x Ü/HP 669,- €

Zustiege: Frankenberg/E., Marburg, Kirchhain, Gemünden/W.

Ihr Reisepartner aus der Region

Informationen und Anmeldung
 Trümmer Reisen Marburger Straße 7
 35285 Gemünden an der Wohra Tel.: 0 64 53 - 71 66

JAKOBI on Tour

Entfliehen Sie dem Alltag. Leben Sie, genießen Sie.

Weihnachtsmärkte
 27.11. Frankfurt 27,00 €
 28.11. Wiesbaden 30,00 €
 02.12. Hameln 32,00 €
 04.12. Goslar 30,00 €
 05.12. Erfurt 32,00 €
 08.12. Köln 32,00 €
 11.12. Bad Nauheim 27,00 €
 12.12. Dortmund 30,00 €

Weihnachtsmarkt in Erfurt
 08.12.-09.12.2021
 1x Ü/F Mercure Altstadt
 Stadtrundgang mit 1 Glühwein
 im DZ 119,- €

Friedrichshafen u. Lindauer Hafenweihnacht
 04.12.-06.12.2021
 2 x Ü/HP, Stadtrundgang Lindau, halbtägiger Ausflug Bodensee, 1 Glühwein
 im DZ 259,- €

Silvester in Bayreuth
 30.12.2021-02.01.2022
 3x HP Hotel Rheingold, Festspielhaus, Stadtf. Bamberg
 im DZ 440,- €

Jakobi Reisen
 Zur Aulisburg 15, 35114 Löhlbach
 Telefon 06455 8476, Fax 911977
www.jakobi-reisen.de

Reiseprogramm 2021
 Neu! 18.11.-22.11.2021
 Wien mit André Rieu 609,- €
 26.11.-28.11.2021
 Vorweihnächtliche Sternfahrt Nordfriesland 249,- €
 17.12.-19.12.2021
 Advent an der Romantischen Straße 239,- €
 28.12.-02.01.2022
 Jahresausklang in Wismar 699,- €
 13.11.2021
 Winterzauber Kassel (inkl. Eintritt) 27,- €
 24.11.2021
 Köln am Dom - Heumarkt, Neumarkt u. v. m. 30,- €
 24.11.2021
 Aachen mit Lindt und Lebkuchen 35,- €
 04.12.2021
 Weihnachtsmarkt in Erfurt 30,- €
 05.12.2021
 Gänseessen in der SchenkenKüche und Weihnachtsmarkt in Hameln 48,- €
 07.12.2021
 Märchenweihnacht in Kassel von 12.00-20.00 Uhr 17,- €
 08.12.2021
 Paderborn mit Gerry Weber, Storck und Lebkuchen 28,- €
 10.12.2021
 Weihnachtsmarkt Soest von 12.00-21.00 Uhr 25,- €
 11.12.2021
 Weihnachtsmarkt in Braunschweig 30,- €
 Neu! 12.12.2021
 Weihnachtsmarkt in Goslar 30,- €
 15.12.2021
 Weihnachtsmarkt Lippstadt und Peters SchokoWelt 38,- €
 21.12.2021
 Märchenweihnacht in Kassel von 12.00-20.00 Uhr 17,- €
 Und weitere schöne Reisen in Planung! Seit über 40 Jahren sind wir für Sie da!

Lower
 Talstr. 8 · 35114 Halghehausen
 Telefon 06456 388
loewer-reisen@t-online.de
www.loewer-busreisen.de



Weniger Grübeln und mehr das Hier und Jetzt wahrnehmen: Achtsam zu sein, steigert die Lebensqualität. FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Achtsam zu einem entspannteren Alltag

Mit Achtsamkeitsübungen kann man sich Energie zurückholen. Worauf es dabei ankommt

Achtsam mit sich selbst sein. Klingt abstrakt, doch das Konzept lässt sich oft problemloser in den Alltag einbauen, als viele denken. Worum geht es?

Kurz gesagt: Einfach mehrfach am Tag kurz innehalten, in sich hineinhorchen, sich selbst wahrnehmen und dabei nichts, wirklich nichts bewerten. Man ist im Hier und Jetzt - nicht nur körperlich, sondern auch mental. „Es ist ein Plus an Lebensqualität“, sagt Christian Stock, Facharzt für Innere und Psychotherapeutische Medizin in Bielefeld. Man genießt den Moment und kommt zur Ruhe.

Multitasking macht rastlos

Das Problem ist: Viele Menschen sind im Alltag oft nicht bei der Sache. Da werden mehrere Dinge nebeneinander erledigt. „Frühstücken, Zeitunglesen und Radiohören gleichzeitig“, nennt Stock ein Beispiel für ein solches Multitasking. Oder: Bügeln bei eingeschaltetem TV-Gerät, und gleichzeitig telefonieren.

Ist solches Verhalten wirklich so schlecht? Ja, sagt Facharzt Stock. „Das zehrt an den Kräften und macht rast- und ruhelos.“

Besser fürs Wohlbefinden sei es, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren. Zum Beispiel beim Frühstück: Bewusst den Kaffee, das Brötchen oder etwa die Butter riechen und schmecken und sich daran erfreuen. Oder sich nach dem Essen voll auf die Zeitungslektüre konzentrieren, ohne dass man etwa durch Musik aus dem Radio gedanklich abgelenkt ist.

Auch die Gedankenwelt sollte für das eigene Wohlbefinden geordnet werden. „Es bringt überhaupt nichts, ständig darüber zu grübeln, was möglicherweise in der Vergangenheit alles falsch lief und was man hätte besser machen können oder müssen“, sagt der Berliner Psychologe und Stresscoach Jacob Drachenberg. An dem, was gewesen ist, könne man ohnehin nichts mehr ändern.

Ständiges Nachdenken darüber, was in der nächsten Zeit passieren könnte, verschwendet ebenfalls unnötig Energie, so Drachenberg.

Zum Beispiel die Grübeleien darüber, ob man wohl in der Lage sein wird, das Gespräch mit dem Vorgesetzten in der kommenden Woche gut zu meistern. „Stattdessen tut es gut, die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken und sie mit allen Sinnen wahrzunehmen.“

Tipps für mehr Achtsamkeit

Es gibt eine Menge Achtsamkeitsübungen für den Alltag. „Eine Variante ist zum Beispiel, eine Viertelstunde nach dem Aufwachen am Morgen zu meditieren“, sagt Christian Stock. Also: Vom Außen ganz abgewandt sein und sich voll und ganz auf sich selbst konzentrieren.

Noch einfacher ist folgender Ansatz: Nicht gleich aus dem Bett springen, wenn der Wecker klingelt. Sondern sich Zeit nehmen und erst einmal bewusst ein- und ausatmen. Danach die Umgebung wahrnehmen: Ist es schon hell draußen oder noch dunkel? Zwitschern die Vögel, bellt ein Hund? Bewusst Dankbarkeit dafür

empfinden, dass man gemütlich liegt, ein Dach über den Kopf und seine Lieben um sich hat. Auch in vielen anderen Momenten des Alltags tut eine Achtsamkeitsübung gut. „Statt sich zu ärgern, dass man an der Supermarkt-Kasse in der Warteschlange steht, ist es ein Gewinn, einfach mal innezuhalten und seine Sinne zu schärfen“, empfiehlt Jacob Drachen-

berg. In welchen Farbtönen sind die Leute vor mir in der Schlange gekleidet, wonach riecht es eigentlich im Supermarkt?

Die guten Momente schätzen

Ein weiterer Tipp von Drachenberg: Jeden Abend eine Art Dankbarkeits-Tagebuch

führen und aufschreiben, was den Tag über alles gut gelaufen ist. „Das ist oft mehr als man denkt“, so der Experte. Raus aus dem Kopf, rein in den Körper: Das gelingt nicht zuletzt beim Sporttreiben. Drachenberg: „Man nimmt wahr, was die körperliche Anstrengung mit einem macht, wie das Herz schlägt.“

Wie toll sich das anfühlt.

tmn



Jeder Tag hält kleine schöne Momente bereit: Ein Dankbarkeits-Tagebuch hilft dabei, sich das zu vergegenwärtigen.



VOM 1. BIS 6. NOVEMBER 2021

➤ **GROSSER**
JUBILÄUMSVERKAUF

SPARE JETZT **20%*** BEI FOLGENDEN MARKEN



65
JAHRE

BEI INTERSPORT KETTSCHAU
IN KORBACH + FRANKENBERG

INTERSPORT
KETTSCHAU

Kettschau Sport GmbH
Arolser Landstr. 36a · 34497 Korbach
Jahnstr. 16 · 35066 Frankenberg
www.kettschau.de

*ausgenommen reduzierte Produkte und Bestellungen



Koffeinfreier Kaffee darf sich so nennen, wenn der Koffeinanteil weniger als 0,1 Prozent beträgt. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

So verschwindet Koffein aus Kaffee

Mit Lösungsmittel oder CO₂

Koffeinfreier Kaffee darf als solcher bezeichnet werden, wenn der Anteil an Koffein weniger als 0,1 Prozent beträgt. Doch wie verschwindet der Muntermacher eigentlich aus dem Kaffee?

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, wie bei entkoffeinierten Varianten das Koffein aus dem Kaffee herausgeholt wurde? Dafür gibt es drei Verfahren. Welches zur Anwendung gekommen ist, steht allerdings nur selten auf den Verpackungen und ist für Verbraucherinnen und Verbraucher schwer nachzuvollziehen, bedauert die Verbraucherzentrale Bayern und erklärt, wie das Koffein aus dem Kaffee verschwindet:

Eine relativ preiswerte Möglichkeit ist das Herauslösen des Koffeins mit chemischen Lösungsmitteln, wie Dichlormethan oder Ethyl-

acetat. Als natürliches Verfahren gilt die Methode mit Ethylacetat, denn dieser Stoff kommt auch in verschiedenen Obst- und Gemüsesorten vor. Dichlormethan dagegen steht im Verdacht, krebserregend zu sein. „Wie viel Lösungsmittelrückstände in entkoffeiniertem Kaffee enthalten sein dürfen, legt eine EU-Richtlinie fest“, sagt Lebensmittelexpertin Sabine Hülsmann. Im Fall von Dichlormethan sind das maximal zwei Milligramm pro Kilogramm geröstetem Kaffee.

Ganz ohne Lösungsmittel kommt das Kohlenstoffdioxidverfahren aus. Dabei werden die Bohnen unter hohem Druck mit flüssigem Kohlenstoffdioxid umspült. Dadurch wird das Koffein gebunden. Dieser Vorgang muss mehrmals wiederholt werden.

tmm

Für Mikrowelle tabu

Melamingeschirr nicht für Heißes

Auch wenn es ein Vorteil ist, dass Geschirr unkaputtbar ist, sollte man den Haken daran kennen. In welchen Momenten Produkte aus Melaminharz gefährlich sind, erklären Verbraucherschützer.

Eltern von Kleinkindern und Campingfreunde lieben Küchenutensilien aus bruchsicherem Material. Daher stehen bei ihnen Campinggeschirr, Kochlöffel, aber auch buntes, glänzendes Kindergeschirr aus Melaminharz hoch im Kurs. Doch leider ist die aufgedruckte Kennzeichnung ME ein freiwilliger Hersteller-Hinweis. Fehlt er, kann das fatal sein, warnt die Verbraucherzentrale NRW.

Denn beim Erhitzen kann sich das Material in seine giftigen Bestandteile zerlegen: krebserzeugendes Formalde-

hyd und nierenschädigendes Melamin, erläutern die Verbraucherschützer. Essen fürs Kleinkind sollte daher auf keinen Fall auf einem Melamineller in der Mikrowelle warm gemacht werden. Auch Pfannenwender und Kochlöffel aus dem Material sind ungeeignet für den Kontakt mit kochend heißen Speisen.

Wenn unklar ist, aus welchem Kunststoff Geschirr besteht oder Angaben zur sicheren Verwendung fehlen, sollten sie nicht für heiße Lebensmittel und Getränke und nicht in der Mikrowelle verwendet werden, rät die Verbraucherzentrale.

Abgenutztes Melamingeschirr mit stumpfer, spröder oder rissiger Oberfläche gehört ganz aus der Küche verbannt.

tmm



Melamingeschirr ist stabil und deshalb etwa bei Campen und Eltern sehr beliebt – aber es birgt Risiken. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA/DPA-TMM

Licher Bier

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

- 33 %

9,99

Bier Adventskalender

Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1 l = 3,16 €

Ein Highlight für jeden Bierliebhaber!

24,99

Astra Urtyp

Kasten = 27 x 0,33 l,
zzgl. 3,66 € Pfand,
1 l = 1,12 €

-33%

9,99

Leikeim Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,05 €

-30%

10,49

Jever Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

44,99

12,99

Spaten Münchner Hell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,50 €

+ 2 Flaschen GRATIS!

46,99

14,99

Entspricht einem Kastenpreis von 13,63 €

Schneider's Helles Landbier, Schneider Weisse

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

47,99

14,99

Krombacher Bier

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

- 20 %

11,99

Moy Bier Helles

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,70 €

47,99

16,99

Gösser

Natur Radler, Alkoholfrei,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 2,52 €

5,49

4,99

Förstina Sprudel Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,46 €

6,49

5,49

top frisch Bitterlimonade

diverse Sorten,
teilweise chininhaltig,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
1 l = 0,83 €

5,99

4,99

Theresien Quelle Mineralwasser

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

4,99

Mio Mio Mate, Cola

koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 1,17 €

-26%

6,99

Bad Brückener Schorle

Apfel, Johannisbeere,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,78 €

-22%

6,99

Fever-Tree*

diverse Sorten,
Pack = 4 x 0,2 l,
zzgl. 0,60 € Pfand,
1 l = 6,24 €

5,99

4,99

Kessler Zink Wein

diverse Sorten,
1 l - Flasche,
zzgl. 0,05 € Pfand,
1 l = 2,99 €

-25%

2,99

Jim Beam Whiskey

diverse Sorten,
0,7 l - Flasche,
1 l = 14,27 €

-26%

9,99

Stroh 80*

Austria Inländer Rum,
80 %,
0,5 l - Flasche,
1 l = 21,98 €

-27%

10,99

Jack Daniel's Whiskey

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig, 10 %,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 6,03 €

- 29 %

1,99

Schlitz Whisky Liqueur*

32 %,
0,5 l - Flasche,
1 l = 33,98 €

49,99

16,99

Coca-Cola Kombikiste

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,79 €

- 27 %

9,49

Folgen Sie uns auf:

In Ihrer Nähe:

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

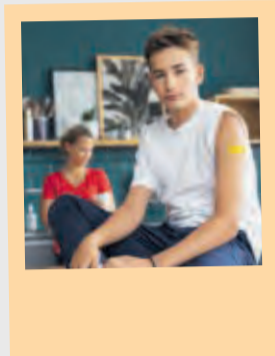
Angebote gültig vom 01.11. – 06.11.2021 www.logo-getraenke.de

SCHÜTZEN SIE IHRE GANZE FAMILIE

Die Corona-Pandemie war und ist auch eine starke Belastung für Familien. Zum Glück gibt es wirksame und sichere Impfstoffe, für die sich bereits über 57 Millionen Menschen in Deutschland entschieden haben. Die Daten zeigen eindeutig: Wer sich nicht impfen lässt, riskiert einen schweren Krankheitsverlauf, der eine Behandlung auf einer Intensivstation erfordern kann. In Deutschland entscheidet die Ständige Impfkommission (STIKO) über Impfeempfehlungen. Erfahren Sie hier, für welche Personengruppen bereits eine Impfeempfehlung vorliegt, und holen Sie sich jetzt noch vor dem Winter Ihre Corona-Schutzimpfung!

Kinder ab 12 Jahren

- **Empfehlung:** Die STIKO empfiehlt Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren die Corona-Schutzimpfung.
- **Impfstoffe:** BioNTech/Pfizer und Moderna (mRNA)
- **Nutzen:** eigener Schutz vor COVID-19 und Schutz anderer Familienmitglieder
- **Gut zu wissen:** BioNTech/Pfizer und Moderna arbeiten bereits an einem Impfstoff für Kinder ab 5 Jahren. Vor einer Zulassung in Deutschland ist aber zunächst ein unabhängiges Prüfverfahren der zuständigen Zulassungsbehörden erforderlich.



Mehr Informationen zur Impfung für Kinder und Jugendliche finden Sie im Familienleitfaden, den Sie hier herunterladen können:



Schwangere und Stillende

- **Empfehlung:** Die STIKO empfiehlt Schwangeren ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel und allen Stillenden ausdrücklich die Impfung.
- **Impfstoffe:** BioNTech/Pfizer und Moderna (mRNA)
- **Nutzen:** eigener Schutz vor COVID-19 und Schutz des ungeborenen bzw. neugeborenen Kindes
- **Gut zu wissen:** Die Schwangerschaft an sich ist ein relevanter Risikofaktor für schwere COVID-19-Verläufe. Die Impfung erzielt einen sehr guten Schutz vor Infektionen und schweren Verläufen (Hospitalisierung).



„Die Daten haben gezeigt, dass die COVID-19-Impfung in der Schwangerschaft und Stillzeit sicher und wirksam ist. Die STIKO hat sich sehr viel Zeit genommen, um die Daten gründlich zu prüfen und Ihnen nun eine sichere Impfeempfehlung geben zu können.“

Frau Dr. Röbl-Mathieu,
Frauenärztin und STIKO-Mitglied

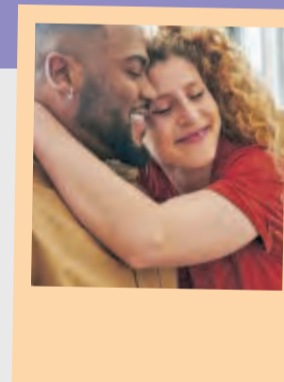
Ältere Menschen und Personen in der Pflege

- **Empfehlung:** Die STIKO hat empfohlen, dass Menschen ab 70 Jahren, Menschen in Pflegeeinrichtungen, Pflegepersonal und Personal in medizinischen Einrichtungen ihren Corona-Impfschutz ab sechs Monaten nach der abgeschlossenen Grundimmunisierung auffrischen lassen sollten.
- **Impfstoffe:** BioNTech/Pfizer und Moderna (mRNA)
- **Nutzen:** Eine Auffrischungsimpfung kann den bei älteren Menschen und Personen mit geschwächtem Immunsystem schneller nachlassenden Impfschutz wieder erhöhen. Beim Pflegepersonal reduziert die Auffrischungsimpfung die besonders hohe Gefahr einer Übertragung auf Gefährdete. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.
- **Gut zu wissen:** Einen noch stärkeren Schutz erhalten Sie, wenn Sie Ihre Corona-Auffrischungsimpfung mit einer Gripeschutzimpfung kombinieren. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.



Frauen mit Kinderwunsch

- **Empfehlung:** Die STIKO empfiehlt die Corona-Schutzimpfung ausdrücklich Frauen mit Kinderwunsch. Wichtig: Es gibt keine Hinweise, dass die Impfung unfruchtbar macht.
- **Impfstoffe:** BioNTech/Pfizer und Moderna (mRNA)
- **Nutzen:** Wirksamer Schutz vor COVID-19 und schon zu Beginn der Schwangerschaft im ersten Schwangerschaftsdrittel; denn eine Impfung im ersten Schwangerschaftsdrittel empfiehlt die STIKO nicht.
- **Gut zu wissen:** In sozialen Medien findet man das Gerücht, dass die Corona-Schutzimpfung unfruchtbar machen könne, weil sich das Spike-Protein des Coronavirus und ein Protein mit dem Namen Syncytin-1, das für die Bildung der Plazenta verantwortlich ist, ähneln. Daraus wurde fälschlicherweise geschlossen, dass die nach der Impfung im Körper gebildeten Antikörper die Bildung einer Plazenta beeinträchtigen. Das kann ausgeschlossen werden.







Lassen Sie sich jetzt impfen und schützen Sie sich und Ihre Familie bestmöglich vor dem Coronavirus!



Weitere Informationen auch als Video,
Download oder Newsletter unter
[Corona-Schutzimpfung.de](https://www.corona-schutzimpfung.de)

Bleiben Sie auf dem Laufenden:

 [bmg.bund](https://www.bmg.bund)
 [bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)
 [bundesgesundheitsministerium](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)
 [Bundesministerium für Gesundheit](https://www.bundesministerium.de)

DEUTSCHLAND
KREMPELT DIE
#ÄRMELHOCH
[CORONA-SCHUTZIMPfung.DE](https://www.corona-schutzimpfung.de)

Waldbaden am See

Im Rupertiwinkel lässt sich die heilsame Kraft der Natur neu entdecken

Die Natur als Kraftspender: Oberbayerische Bilderbuchlandschaften wie die Region rund um den Waginger See bieten viele „kleine Abenteuer“, um neue Sinneserfahrungen zu machen und zur Ruhe zu kommen.

Hier im nordöstlichen Chiemgau können Alltagsgestresste die heilsame Wirkung grüner Bäume, duftender Wildkräuter und regional erzeugter Kulinarik-Produkte erleben.

Die Webseite wagingersee.de erzählt inspirierende Geschichten über tiefenentspannte Lamas, wundertätige



Beim Waldbaden erlebt man die entschleunigende und heilsame Wirkung der Natur hautnah.

FOTO: DJD-K/TOURIST-INFO WAGINGER SEE/AXEL EFFNER

Tannen und engagierte Bio-Bauern und hat viele entschleunigende Urlaubsideen auf Lager - ob Klangschaalen-Wanderung, Waldbaden oder Yoga am See.

djd-k

Wertstoff für den Garten

Wohin mit all dem Herbstlaub?

Es ist erst schön und dann ein Ärgernis: Wer Laubbäume besitzt, bekommt im Herbst erst ein tolles Farbenspiel geboten. Dann fallen die Blätter und müssen entsorgt werden. Aber bitte nicht im Müll!

Ein günstiger und guter Winterschutz liegt kostenlos im Garten rum. Das Herbstlaub. Doch auf Grundstücken mit großen Bäumen ist es einfach zu viel. Wohin also mit all den Blättern, die von den Bäumen gefallen sind? Dafür eignet sich das Laub.

Wertvolle Komposterde: Auf dem Kompost bringt das Laub einen echten Mehrwert. Die Blätter zersetzen sich zu wertvollem Dünger und Boden. So gehen die wertvollen Nährstoffe in den Blättern nicht verloren, sondern stehen den Pflanzen im nächsten Jahr wieder zur Verfügung.

Jedoch darf es nicht einen zu hohen Anteil im Kompost haben, denn Laub verrottet grundsätzlich eher schlecht. Daher sollte man immer wieder nur dünne Schichten Blätter darauf geben, gefolgt von anderem Material wie Grünschnitt, kompostierbare Küchenabfälle, Holzhäcksel von Gehölzschnitt. Ein extra Laubhaufen neben dem Kompost dient als Zwischenlager, rät die Bayerische Gartenakademie. Und Gartenbesitzer sollten das Laub nach Mög-



Das Laub zersetzt sich auf dem Komposthaufen gemeinsam mit den anderen Garten- und kompostierbaren Küchenabfällen zu wertvollem Dünger und Erde.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

lichkeit häckseln, Geräte kann man zeitweise im Baumarkt leihen.

Frost- und Unkrautschutz: Frostempfindliche Gehölze im Gartenboden, aber auch Topfpflanzen im Freien brauchen im Winter eine wärmende Decke. Laub ist perfekt dafür.

Die Basis der Pflanzen wird mit trockenem Laub eingepackt und dann zum Beispiel mit Tannenreisig oder anderen Zweigen aus dem Garten belegt, rät die Bayerische Gartenakademie. So kann der Wind das Laub nicht wegtragen. Auf dem Balkon lassen sich Kübelpflanzen in einen größeren Karton oder Container stellen. In die Zwischenräume kommen trockene Blätter als Isoliermaterial.

Lagen Laub zwischen Stau-

den, deren Blätter und Stängel nicht abgeschnitten werden, oder auf abgeräumten Gemüsebeeten schützen außerdem den Boden vor starkem Frost, aufkeimendem Unkraut und dem Austrocknen im Frühjahr. Es gibt noch einen Vorteil für diese Verwendung: Die Blätter faulen auf dem Boden und zersetzen sich mit der Zeit - auch hier bleiben also wertvolle Nährstoffe erhalten.

Unterschlupf für die Tiere: Geschichtet in einer Gartenecke als Haufen bietet das Laub Igel, Reptilien und Insekten Unterschlupf. Die Gartenakademie rät zu Standorten in der Nähe von Hecken und Stauden, sowohl an schattigen wie sonnigen Orten.

tmn

Das gibt es nur in Soest

Geschichte und Gegenwart in Grünsandstein

Ein Rundgang durch Soest hält einzigartige Eindrücke bereit: Um die Altstadt herum können die Besucher auf der längsten noch erhaltenen mittelalterlichen Wallmauer Deutschlands spazieren gehen, die mit Bäumen bewachsen und von Bastionen geschützt ist.

Berühmte Kirchen, ein imposantes Stadttor und zahlreiche Bauwerke in der Altstadt wurden aus Grünsandstein geschaffen und bilden ein weltweit einzigartiges Ensemble. Die westfälische Kreisstadt zwischen Dortmund und Paderborn gehörte einst zu den Gründern der



Hinter dem mittelalterlichen Stadtwall ragt die Silhouette der Soester Türme empor.

FOTO: DJD-K/TOURIST INFORMATION SOEST/GERO SLIWA

Hanse. Heute bietet sie in der historischen Altstadt charmante Gassen und belebte Plätze, gemütliche Restaurants und Biergärten. Unter wms-soest.de gibt es Informationen, Prospekte und zahlreiche Insider-Tipps.

djd-k

Überraschend anders: Willkommen im Super-Discount.

PENNY.
Frankenberg

PAYBACK Punkte für alle.

Frankenberg,
Bottendorfer
Straße 49
Mo-Sa, 7:30-21 Uhr
**Eröffnung am
2.11.2021**

2€ Sofort-
rabatt

auf deinen Einkauf
beim Kauf von
Obst und Gemüse
im Wert von 10€

Gültig vom 2.11. bis 6.11.2021.
Rabatt wird an der Kasse abgezogen.

5€ Einkaufs-
Gutschein

ab 40€ Einkaufswert¹

¹Den Rabatt erhältst du gegen Abgabe dieses Originalgutscheins. Gutschein nur gültig vom 2.11. bis 6.11.2021 und nur im PENNY Markt Frankenberg, Bottendorfer Straße 49, 35066 Frankenberg. Vom Einkaufswert und der Einlösung des Gutscheins ausgenommen sind Tabakwaren, Verlagszeugnisse, Spirituosen, Pfand, aufladbare Geschenk- und Guthabekarten. Der Gutschein ist nur einmal einlösbar und nicht mit weiteren Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung möglich. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln.

21095000100071571

PAYBACK

10FACH
PUNKTE

Am 02.11. einkaufen, Kassenbon-Coupon mitnehmen, beim nächsten Einkauf einlösen und 10fach punkten.

Erstmal zu Penny

PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln.

PAYBACK

penny.de

Kleidung, Tattoos, Haare

Wann darf der Arbeitgeber mitreden?

Die Hose zu kurz, das Tattoo zu schrill, die Haare eine Zumutung: In der Arbeitswelt gibt es oft einen Clash zwischen persönlichem Geschmack und Firmenpolicy. Dürfen sich Arbeitgeber einmischen?

Geschmäcker sind verschieden. In der Arbeitswelt kann das zum Problem werden. Spätestens wenn die Führungsetage die neue Jeans mit Löchern verbietet, das Piercing oder die Gelnägel, taucht die Frage auf: Dürfen die das überhaupt?

„Dazu gibt es keine gesetzliche Regelung“, sagt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht. „Stattdessen wird bei jedem Konflikt einzeln geprüft, ob in diesem Fall eine Vorschrift berechtigt ist oder nicht.“

Somit muss jedes Mal aufs Neue abgewogen werden, ob das unternehmerische Interesse so stark ist, dass die Persönlichkeitsrechte eines Mitarbeiters oder einer Mitarbeiterin dafür eingeschränkt werden dürfen. „Und dafür muss es eine gute Begründung geben“, sagt Oberthür.

Es kann zum Beispiel Vorschriften geben, die mit der Arbeitssicherheit und der Hygiene am Arbeitsplatz zusammenhängen. So müssen etwa Fachkräfte im OP oder im Sägewerk bestimmte Kleidung tragen. Schmuck, Schminke, Nagellack oder Gelnägel können etwa in der Pflege oder Gastronomie unter Umständen verboten werden.

Geht es hingegen ausschließlich um das Firmenimage, müssen Arbeitgeber gute Gründe liefern, um sich in das Auftreten ihrer Angestellten einmischen zu dürfen. Erstens müssen die betroffenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Unternehmen tatsächlich repräsentieren. „Jemandem in der hausinternen IT-Abteilung, der keinen direkten Kontakt zu Kunden hat, kann man nur schwerlich vorschreiben, was er zu tragen hat“, stellt Oberthür klar. Zweitens können nur sichtbare Teile des

Erscheinungsbildes Gegenstand der Vorschrift sein. Ein stets verdecktes Tattoo oder eine unter dem Hemd versteckte Kette können nicht kritisiert werden. Ein sichtbares Piercing dagegen ist bei der Arbeit abzulegen, wenn der Arbeitgeber das will. Der Arbeitgeber kann das Piercing aber nicht komplett verbieten.

Nicht zuletzt muss es ein legitimes Interesse des Arbeitgebers geben, auf ein bestimmtes Erscheinungsbild zu bestehen. „Zum Beispiel muss nachgewiesen werden, dass Kunden in einem Geschäft ohne einheitliche Kleidung nicht erkennen, wer zu den Mitarbeitern gehört. Oder dass ein gepflegtes Erscheinungsbild wichtig ist, wenn man als repräsentativer Vertreter des Arbeitgebers auftritt“, sagt Patrizia Chwalisz, Fachanwältin für Arbeitsrecht.

Sollten bei Konflikten religiöse Symbole wie eine Kreuzkette, ein Kopftuch oder eine Kippa betroffen sein, greifen aber nicht nur die Persönlichkeitsrechte, sondern auch die Religionsfreiheit. Hier müssen Unternehmen noch stärkere Argumente liefern, um in die Rechte ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingreifen zu dürfen. „Arbeitgeber können sich darauf berufen, politisch und religiös komplett neutral zu sein. Sie müssen jedoch dann beweisen, dass ihnen konkrete negative Konsequenzen drohen, wenn sie religiöse Symbole dulden“, erklärt Chwalisz. Zum Beispiel ein befürchteter Kundenverlust, der sich mitunter bereits durch mehrere Beschwerdebriefe abzeichnet.

Bevor es zu einer gerichtlichen Auseinandersetzung kommt, sollten Beschäftigte zunächst andere Wege der Konfliktlösung ausloten. „Ich würde erst einmal empfehlen, mit dem Betriebsrat zu sprechen, wenn es zu Problemen kommt“, rät Oberthür. Oft ließen sich Kompromisse finden. Eine vertragliche Vereinbarung über das passende Erscheinungsbild von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern



Gesellschaftliche Vorstellungen wandeln sich so schnell wie die Mode: Wann der Arbeitgeber beim Erscheinungsbild der Angestellten mitreden darf, ist deshalb immer eine Einzelfallentscheidung.

FOTO: SEBASTIAN KANZLER/WESTEND61/DPA-TMN

muss es in keinem Fall geben. „Natürlich können Betriebe aber auch schon im Bewerbungsprozess Kandidaten aussieben, die nicht zum Erscheinungsbild des Unternehmens passen“, sagt Chwalisz.

Die Vorstellungen von gesellschaftlich akzeptiertem Auftreten seien ohnehin ständig dem Wandel unterworfen, so die Anwältin. „Noch in den 1960er Jahren urteilte ein Gericht, dass eine Beatles-Frisur nicht gehe, die Haare seien viel zu lang.“ Mittlerweile dürfte eine solche Frisur wohl kein Grund mehr für einen Gerichtsprozess sein. Mitunter kann der Wandel sehr schnell gehen. „Noch Anfang der 2000er Jah-

re hat ein Gericht entschieden, dass ein Polizist mit Männerdutt unzumutbar sei. Allerdings muss man auch

dazusagen, dass das Beamtenrecht nochmal strengere Vorgaben rechtfertigen kann“, sagt Chwalisz. Heutzutage ist

der Männerdutt so etabliert, dass er in den meisten Berufen kein Problem mehr darstellen sollte.

tmn



Ringelsocken, Gelnägel oder Tätowierungen gehen manchen Arbeitgeber gegen den Strich: Möchte ein Betrieb ein bestimmtes Erscheinungsbild vorschreiben, muss er aber immer gute Gründe parat haben.

FOTO: DPA-INFOGRAFIK GMBH/DPA-TMN

WINTERZAUBER

königlich

ORANGERIE KASSEL

www.gartenfestivals.de

11. - 14. November 2021

VORWEIHNACHTLICHER
MARKT

Orangerie Kassel

2G-REGEL

Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse

Do. 12-20 Uhr • Fr. 11-20 Uhr • Sa. 11-21 Uhr • So. 13-19 Uhr

Evergreen GmbH & Co. KG — Tel. 0561-400 96 160
 Veranstaltungsort: Orangerie, Auedamm 20, 34121 Kassel

Ski geht auf die Knie

Wintersportarten im Risiko-Check

Keinen Tag verschwenden! Mit der Devise brechen viele Menschen zum jährlichen Winterurlaub in die Berge auf. Doch Experten warnen vor zu viel Elan: Der kann Knochen brechen und Bänder reißen lassen.

Einmal im Jahr eine Woche Vollgas auf der Skipiste: So sieht bei vielen Deutschen der Winterurlaub aus. Für manche endet der lang ersehnte Trip in die Berge im Krankenhaus.

Der Drang, aus den Ferientagen ein Maximum an Schnee-Erlebnissen rauszuholen, ist laut dem Orthopäden und Unfallchirurgen Prof. Mirco Herbort ein Hauptrisikofaktor dafür.

Der Mediziner von der OCM-Klinik München behandelt jeden Winter viele Verletzte aus den alpinen Skigebieten. Außer vergangenes Jahr: „Da war es wirklich ruhig. In dem Sinne war Corona eine der größten Präventionsmaßnahmen für Sportverletzungen in der Weltgeschichte.“

Diesen Winter aber wird es wieder viel mehr Wintersporttourismus geben. Und damit auch wieder mehr Arbeit für die Chirurgen und Chirurgen in den Kliniken. Wir geben einen Überblick über typische Verletzungen bei den beliebtesten Schneesportarten - und wie sie sich womöglich vermeiden lassen.

Abfahrtsski: Voll auf die Knie

Knieverletzungen sind der Klassiker unter den Skiverletzungen. „Die Knie sind der größten Belastung ausgesetzt. Wir haben den ganzen Winter viele Kreuzband- und Meniskusverletzungen“, sagt Prof. Rohit Arora. Als Direktor der Uniklinik für Orthopädie und Traumatologie Innsbruck hat er in jeder Skisaison viele verletzte Wintersportlerinnen und Wintersportler aus den umliegenden Tiroler Skigebieten auf dem OP-Tisch liegen.

Oftmals passieren die Knieverletzungen gar nicht bei



Beim Abfahrtsski sind die Knie den größten Belastungen ausgesetzt.

FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA-TMN

hochrasanten Stürzen, sondern auf denkbar unspektakuläre und bittere Art und Weise. Vor allem beim Benutzen der Lifts ist laut dem Münchner Chirurgen und Kniespezialisten Herbort Vorsicht geboten. „Beim Ausstieg nicht aufgepasst, einen Ski im Schnee verkantet und die Beine X-bein-artig verdreht: Da geht durch die Hebelwirkung der Ski schnell das Kreuzband kaputt.“

Unterarmbrüche, ausgeknockte Schultern und Ellenbogen, gebrochene Handgelenke und Schlüsselbeine: Beim Snowboarden sind eher die oberen Extremitäten verletzungsgefährdet.

Zum Schutz der Handgelenke haben Snowboarder Handschuhe oft Protektoren integriert. Mirco Herbort fin-

det diese Schützer sinnvoll, auch wenn sie von vielen als un bequem empfunden werden. „Frakturen im Handgelenkbereich können schwerwiegend sein“, sagt er.

Man sollte es nicht unterschätzen, wenn das Gelenk nach einem Sturz schmerzt und anschwillt.

„Operiert man es zu spät oder stellt es zu spät ruhig, kann Knochen absterben, weil in dem Bereich die Durchblutungssituation oft schwierig ist“, erklärt er. Schlimmstenfalls versteift das Gelenk.

Egal, ob man auf Ski oder Snowboard die Piste herunterbreitert: Um verletzungs frei und mit Spaß durch den Urlaub zu kommen, ist ein gesundes Maß an Reflexion und Risikowahrnehmung rat-

sam. „Das Schlimmste ist die Selbstüberschätzung“, sagt Rohit Arora. „Gerade am Anfang, nachdem man ein Jahr lang nicht gefahren ist.“

Außerdem sollte man seine Fahrweise immer an die Witterungsverhältnisse anpassen. Speziell bei schlechter Sicht sind vereiste Stellen oder sulzige Hügel auf der Piste rasch übersehen. Wer dann zu schnell unterwegs ist, riskiert schlimme Stürze.

Man sollte zudem auf seinen Körper hören: Fühlt er sich müde an, lässt man es lieber langsam angehen oder macht mal einen Tag komplett Pause. Auch wenn man eigentlich voll innerem Elan ist, die Pisten herunter zu brettern.

Langlauf gilt als die risikoarme Alternative zum Alpin-

Ski. So lange es geradeaus oder bergauf geht, kann hierbei tatsächlich nicht allzu viel passieren. Zu Verletzungen kommt es vor allem auf kurzen Abfahrten, wenn Wintersportler die Kontrolle über die langen, schmalen Ski verlieren und stürzen.

„Weil sie dabei oft in die Grätsche gehen, kommt es etwa zu Symphysen-Frakturen im Becken“, sagt Rohit Arora. Deshalb ist sein Rat: Immer seitlich fallen, wenn man merkt, dass man nicht mehr sicher zum Stehen kommt. Als Gaudi und Abwechslung betreiben viele Skigebiete eigene Rodelpisten. Nicht sehr breit, rasant und kurvenreich führen sie oft mitten durch einen Wald.

Vor allem Nachtrodeln ist beliebt. Manche trinken erst

eine paar Biere und Obstler auf dem Berg und wagen sich danach auf die beleuchtete Rodelpiste.

Doch gerade die Kombination Nachtrodeln und Alkohol ist gefährlich, warnt Arora. Er kennt die Folgen von ungebremsten Abflügen mit dem Schlitten gegen einen Baum. Das Ergebnis seien schlimme Schädel-Hirn-Traumata und Verletzungen an der oberen Wirbelsäule.

Gerade wenn die Rodelpiste durch den Wald führt, sollte man deshalb immer einen Helm tragen.

Schließlich kann es einem auch im nüchternen Zustand passieren, dass man die Kurve nicht kriegt. Auch ein Rückenprotektor kann im Zweifelsfall nicht schaden, sondern nur helfen.

tmn

Verschiedenes

Möbel Home
günstig einrichten

Sonderaktion im November 2021

10% OFF

Boxspringbetten

Marburger Str. 67, 35117 Münchhausen
06457 8997878 | info@moebelhome.de
Möbel Home Münchhausen

Deutsches Rotes Kreuz 

- Kompetenz in Sachen Pflege -

Stationäre Pflege • Häusliche Kranken- u. Altenpflege
Betreutes Wohnen • Menüdienst • Hausnotruf

DRK Kreisverband Frankenberg e.V.
Austraße 25 • 35066 Frankenberg
Telefon 06451 7227-0 • Fax 06451 4894
www.drk-frankenberg.de • info@drk-frankenberg.de

ZAHNMEDIZIN FRANKENBERG
Andrea Gebhardt

Ihr Zahnarzt in Frankenberg

Liebe Patientinnen und Patienten,

nach über 35 Jahren verabschieden wir unsere liebe Kollegin und Chefin, Frau Christel Breidenbach-Pohlmann, in den wohlverdienten Ruhestand. Das gesamte Praxisteam ist für die tolle Zusammenarbeit sehr dankbar und wünscht Dir alles Gute. Wir werden dich vermissen!

Ab dem 01.11.2021 führe ich, Andrea Gebhardt, die Praxis in diesem Sinne weiter und freue mich mit vertrautem Team für Sie da sein zu dürfen.

Ihre Andrea Gebhardt & Team

Zahnreinigung Zahnerrhaltung Prothetik Familienzahnarzt

Zahnmedizin Frankenberg | Am Hain 24, 35066 Frankenberg | Tel.: 06451 1722
zahnmedizin-fkb.de | info@zahnmedizin-fkb.de

Feuerlöscher liefert, prüft, füllt

Schäfer-Feuerschutz
Friedhelm Schäfer
Schuppertsgasse 33 - 35083 Wetter
Tel. (0 64 23) 65 82
schaefer-feuerschutz@web.de

Fachbetrieb für Wartung und Instandsetzung von Feuerlöschern aller Fabrikate. Neue Feuerlöscher mit Aufladetechnik (CO₂-Patrone) - Made in Germany

Wir liefern Ihnen frei Haus
z.B. einen mit 6 kg ABC-Pulver
15 LE für **89,25 €**
oder 6 L Schaum,
Brandk. AB, 12 LE für **110,00 €**

Heimnachrichten Frankenberg

Karin Kraushaar-Arnold
Frankenberg
Teamleitung Verkauf
Tel. 0 64 51 72 33 13
karin.kraushaar-arnold@hna.de

HEIMAT NACHRICHTEN

Plötzlich wieder so laut

Konzentriert arbeiten unter Menschen – sieben Tipps

Der Kollege hat eine Frage, die Kollegin haut in die Tastatur und keine zwei Meter weiter tauschen sich zwei Teammitglieder aus. Konzentriert arbeiten? Fehlanzeige. Tipps, wie es doch gelingt.

Während die einen es kaum erwarten konnten, vom Küchentisch zwischen Kind und Kegel zurück ins Büro zu kommen, verfluchen die anderen schon am ersten Tag die lieben Kollegen. Der Grund: Es wird getippt, gequatscht, geseufzt und mit dem Kugelschreiber getrommelt. Sieben Tipps, wie Sie unter Menschen konzentriert arbeiten.

Vorneweg: Natürlich sei vor allem der Arbeitgeber in der Pflicht, für ein möglichst ruhiges Umfeld zu sorgen, sagt Anette Wahl-Wachendorf, Vizepräsidentin des Verbandes Deutscher Betriebs- und Werksärzte. Sinnvoll sind etwa dämmende Trennwände und spezielle Bodenbeläge. Was sonst Abhilfe schaffen kann:

Abbrachen treffen: Wer sich zurückzieht und nicht gestört werden möchte, sollte die Kollegen kurz darüber informieren. „Es dient der Pflege des Betriebsklimas, seine Abschottung kurz zu erklären“, sagt Wahl-Wachendorf.



Noise-Cancelling-Kopfhörer können eine Lösung sein, wenn sich Team-Mitglieder laut unterhalten. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Stillarbeitszeiten festlegen: Feste Stillarbeitszeiten kann man zum Beispiel jeden Morgen von acht bis neun Uhr etablieren, etwa um Mails zu bearbeiten. Eine andere Idee sind sogenannte Contact-Cards: An einer Pinnwand oder im Intranet können alle ihre Arbeitszeiten hinterle-

gen und dort auch gleich vermerken, in welchen Zeiten sie nicht gestört werden möchten, aber auch, was ihre „Freeblocks“ sind.

Flüster-Policy einführen: Für ein ruhigeres Umfeld kann man im Büro auch Flüster-Zonen einführen, sagt Maïke Saueremann vom Insti-

tut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG). Wenn es die Räumlichkeiten hergeben, lassen sich vielleicht auch spezielle Büros als Telefonkabinen für längere Telefonate oder Videogespräche einrichten.

Pausen einlegen: Erst einmal sei es wichtig, überhaupt

Pausen zu machen, sagt Anette Wahl-Wachendorf. Maïke Saueremann rät, den Lärmraum in der Pause zu verlassen, um einen Kontrast zu schaffen und die Pause dadurch wirklich erholsam gestalten zu können.

Flexibilität nutzen: Viele Unternehmen sind in der

Pandemie in Sachen Arbeitszeiten und Arbeitsort flexibler geworden. Entweder nutzt man – je nach Vorliebe – die Randzeiten am frühen Morgen oder am Abend. Oder man zieht sich ins Homeoffice zurück, sofern man dort mehr Ruhe hat.

Kopfhörer aufsetzen: Betriebsärztin Wahl-Wachendorf hält Kopfhörer für eine gute Hilfe – sowohl sogenannte Noise-Cancelling-Kopfhörer, die Umgebungsgläusche dämpfen, als auch Musik zur Ablenkung. Musik bedeute, dass dem Gehirn von seiner ohnehin schon begrenzten kognitiven Kapazität wertvolle Ressourcen abgezogen würden, wendet Saueremann ein. Wer kann, sollte sich ihrer Meinung nach besser in einen Ruheraum zurückziehen.

Konzentrationsübungen: Eine Möglichkeit ist das Ruhe-Wort, erklärt Saueremann: Man legt für sich selbst ein Wort fest, das Ruhe ausstrahlt, zum Beispiel Sonne oder Welle. Dieses Wort sagt man sich laut oder in Gedanken vor und legt zur Verstärkung die Hand beispielsweise auf den Bauch. Ähnlich geht es mit einem inneren Bild.

Wahl-Wachendorf rät, Negatives möglichst auszublenden. Man könne es lernen, seine Energie dafür aufzubringen, die Umgebungsgläusche durchzuschauen zu lassen. tmn

In stiller Trauer

Leserthema „Helfer in schweren Stunden“

Herbstleuchten auf dem Friedhof

Zu keiner anderen Zeit sind Friedhöfe so stimmungsvoll wie im November

Es beginnt die kalte Jahreszeit, die Zeit der Besinnung und des Gedenkens – aber was sind überhaupt die Totengedenktage? Allerheiligen, Allerseelen, der Totensonntag und der konfessionsübergreifende Volkstrauertag: Viele Menschen nutzen diese Tage im November, um die Gräber ihrer Liebsten besonders festlich schmücken zu lassen. Variantenreicher Grabschmuck, Schnittblumen und auch Gedenkartikel zeugen von einer lebendigen Erinnerungskultur.

So wie die Natur in den Gärten und Parkanlagen noch einmal zur Höchstform aufläuft, so erstrahlt auch der Friedhof im Herbst in leuchtenden Farben und macht einen Besuch zum besonderen Erlebnis. Zu dieser Jahreszeit zeigen die Friedhofsgärtner nochmal die ganze Bandbreite ihrer Kreativität.

In der Auswahl der Pflanzen nimmt man meist Bezug auf die Vorlieben des Verstorbenen und berücksichtigt die Symbolik der Pflanzen. Neben den Herbstklassikern, wie Callunen oder Minicyclamen, sind Herbstzauber-Stauden ganz im Trend. Heuchera, das Purpurglöckchen, mit ihren rötlichen, pinken, silber oder auch grün bis gelben Blättern ist die Pflanze der Saison. „Das Farbspiel der Heuchera ist gerade im Herbst besonders farbenfroh“, sagt Birgit Ehlers-Ascherfeld Friedhofsgärtnerin aus Langenhagen und Vorsitzende des Bundes deutscher Friedhofsgärtner. Zu



Zu den Gedenktagen im November präsentieren sich die Friedhöfe in herbstlicher Farbenpracht.

FOTO: GESELLSCHAFT DEUTSCHER FRIEDHOFSGÄRTNER

ihren wunderbar Chrysanthemen in orangen, gelben, braunen oder roten Tö-

nen, Bergenien oder aber auch Sedum. In Kombination dazu machen Gräser wie Carex albula, Freilandfarne wie Dryopteris atrata das herbstliche Bild perfekt. Daneben werden auch gestalterische Elemente, wie große Wurzeln, Steine oder Keramikfiguren, verwendet.

Im November, wenn viele Blumen auf den Gräbern verblüht sind, sorgen Gestecke und Kränze auf dem Friedhof für Beständigkeit. Für die kunstvollen Gestecke setzen Friedhofsgärtner neben Tannenzweigen, Moos und Zapfen auch Wacholder und Trockenfrüchte ein.

Mit farbenfroher Bepflanzung – immer an die entsprechenden Monate im Jahr angepasst – sind die gärtnerisch gestalteten Gräber der Blickpunkt auf dem Friedhof. Das heute besondere Pflanzen für

Menschen selbstverständlich als Trauerschmuck angesehen werden und überhaupt sich eine Friedhofskultur rund um ein bepflanztes Grab gebildet hat, ist nicht zuletzt auch auf die Arbeit und Mühen der Friedhofsgärtner in Deutschland zurückzuführen. Die Aufnahme der deutschen Friedhofskultur zum immateriellen Kulturerbe 2020 zeigt einmal mehr, welche Leistungen auf den Friedhöfen in Deutschland erbracht werden. Die

Friedhofsgärtner tragen mit ihrem gärtnerischen Beitrag, mit ihren „Gärten der Erinnerung“ besonders zum Bild auf dem Friedhof bei.

Die Friedhofsgärtnerei des Vertrauens bietet zahlreiche Leistungen an und berät ganz individuell nach den jeweiligen Wünschen. So kann die Gestaltung über den Umfang der Pflegearbeiten bis hin zur Vertragslaufzeit, vertraglich mit der Friedhofsgärtnerei vereinbart werden. GdF

Bestattungs-Institut SCHOLL

Bestattungs-Institut Scholl GmbH
Am Hain 2
35066 Frankenberg

info@bestattungen-scholl.de

Telefon: (0 64 51) 89 38
Tag & Nacht erreichbar

www.bestattungen-scholl.de

Die letzte Reise-route selbst bestimmen.

Bestattungsarten heute. Wir beraten Sie gerne.

HOSPIZ FRANKENBERG

int-bsw
Internationales Bildungs- und Sozialwerk gGmbH

Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick wichtig und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können. (C. Saunders)

Internationales Bildungs- und Sozialwerk gGmbH
Hospiz Frankenberg
Ihre Ansprechpartner: Eddy Röse, Hospiz- und Pflegeleitungsleitung, und Hendrik Brieden, Hospizleitung

Spendenkonto: Hospiz Frankenberg
Sparkasse Waldeck-Frankenberg
IBAN: DE48 5235 0005 0001 0976 41
BIC: HELADEF1KOR

Bei der Ledermühle 3 • 35066 Frankenberg (Eder) • Tel. 06451 - 7161610
Fax 06451 - 7161611 • www.hospiz-frankenber.de • info@hospiz-frankenber.de

Blumen Twins

Röddenauer Straße 9a
35066 Frankenberg
Tel: 06451 / 718488
Fax: 06451 / 4089498
Infl. Julia Bartel
u. Alevtina Fedorenko

Wir haben geschmackvolle Kränze

Gute Beratung in schweren Stunden

Stellenangebote



Küchenfachverkäufer (m/w/d)
in unserem Küchenstudio in Frankenberg

- Sie verkaufen Küchen mit Herzblut und weil es Ihnen Freude bereitet
- Sie haben eine kreative Ader und können Ihre Ideen und Vorstellungen vermitteln
- Sie lieben den Kontakt zu Menschen, sind kommunikativ und beraten gerne
- Mit der Planungsarbeit am Computer und modernen Programmen sind Sie vertraut ...

... dann suchen wir genau SIE!

Weitere Informationen zur Stelle finden Sie durch scannen des QR-Codes oder unter www.cfmoescheid.com/karriere



C.F. Möscheid Küchenstudio ist eine Niederlassung der Balzer GmbH & Co. KG



Verstärken Sie unseren Bereich Finanzen & Rechnungswesen als

Kreditorenbuchhalter (m/w/d)



... Innovation gestalten.

Details zur Stelle finden Sie auf unserer Website.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter www.weidemann.de/de/unternehmen/stellenangebote/

Die Weidemann GmbH befindet sich auf Expansionskurs. An einem der modernsten Produktionsstandorte für Land- und Baumaschinen in Europa suchen wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die fachlich und persönlich zu uns passen.

Bei Produkten und Menschen - Wir stehen auf Originalen!



WEIDEMANN
designed for work

Weidemann GmbH · Elfringhäuser Weg 24 · 34497 Korbach
www.weidemann.de



Kreis- und Hansestadt Korbach

Kinder sind unsere Zukunft!

Die Bildung und Erziehung unserer Kleinsten liegt uns sehr am Herzen. Für diese wichtige Aufgabe **brauchen wir SIE** in unseren Kindertagesstätten als

Erzieher (m/w/d)
(oder Heilpädagogin, Sozialpädagogin, Kindheitspädagogin, Heilerziehungspflegerin, Kinderpflegerin, Sozialassistentin)

Die Personalauswahl erfolgt im „anonymisierten Bewerbungsverfahren“. Das Bewerbungsformular sowie weitere Informationen finden Sie unter www.korbach.de/jobs.

Bitte senden Sie uns das **Bewerbungsformular bis spätestens 20. November 2021** zu.



Magistrat der Kreis- und Hansestadt Korbach
Bewerbungen
Frankenberger Landstraße 8a, 34497 Korbach
E-Mail: bewerbungen@korbach.de
Telefon: 05631 53-0



Wir sind eine private Altenpflegeeinrichtung mit 79 Plätzen und suchen ab sofort:


Küchenhilfe
(m/w/d) in Teilzeit, 20–30 Std., für den Nachmittag

Aushilfen in der Betreuung
(m/w/d) über die Mittagszeit zur Mithilfe beim Essenreichen usw.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung an:



Heimleitung Silke Wickert
HL@loehlbacher-hof.de
Wildunger Str. 2 · 35114 Löhlabach · Tel. 06455 9140



Kliniken Hartenstein
Bad Wildungen

Für unser UKR - Urologisches Kompetenzzentrum für die Rehabilitation der Kliniken Hartenstein suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Physiotherapeuten (m/w/d)

zur Verstärkung unseres Teams. Eine Beschäftigung wäre in Voll- oder Teilzeit möglich.

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

Wir wünschen uns:
Freude am Umgang mit Menschen, Verantwortungsbewusstsein, Serviceorientierung, Kommunikationsfähigkeit und Spaß an selbstständiger Arbeit.

Wir bieten:


- Einen unbefristeten Arbeitsvertrag und familienfreundliche Arbeitszeiten
- Ein vielseitiges und anspruchsvolles Arbeitsumfeld
- Eine intensive Einarbeitungsphase durch hilfsbereite Kolleg*innen
- Ein harmonisches Betriebsklima mit familiärer Atmosphäre im gesamten Haus
- Betriebliche Altersvorsorge
- Betriebliche Gesundheitsförderung, z. B. E-Bike-Leasing
- Hilfe bei der Wohnungssuche
- Eine leistungsgerechte Vergütung

Gerne beantwortet Ihnen unsere Verwaltungsdirektorin, Frau Tanja Engemann, Ihre Fragen unter Tel.: 05621 881002 oder 881093.

Wir freuen uns, wenn Sie sich für eine Mitarbeit in unserem Unternehmen interessieren und erwarten gerne Ihre schriftliche Bewerbung.

Kliniken Hartenstein GmbH & Co. KG
Günter-Hartenstein-Straße 8
34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen

E-Mail: karriere@kliniken-hartenstein.de
www.kliniken-hartenstein.de




Kliniken Hartenstein
Bad Wildungen

Für unser UKR - Urologisches Kompetenzzentrum für die Rehabilitation - suchen wir ab sofort eine

Stationshilfe/-assistenz (m/w/d)

zur Unterstützung unseres Pflegeteams in Voll- oder Teilzeit.

Informieren Sie sich gern!

Kliniken Hartenstein GmbH & Co. KG
Hauptverwaltung
Günter-Hartenstein-Str. 8
34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen
Telefon 05621-88 10 02 oder 88 10 93

www.kliniken-hartenstein.de



Suche selbständigen

Tischler (m/w/d)

- mit Berufserfahrung und Reisebereitschaft
- für Montage von Zimmertüren/Innenausbauten
- Chance auf Firmenübernahme

Bewerbung unter Mobil 0172 6184866

Raum & Design & Innenausbau
35066 Frankenberg · bernd.engelbach@googlemail.com



Als erfolgreiches mittelständisches Unternehmen mit mehr als 300 Mitarbeitern/innen sind wir einer der führenden Hersteller von Verschleiß- und Konstruktionsteilen für die Landtechnik und Industrieanwendungen in Europa.

Zur Verstärkung unseres Teams am Standort Hatzfeld (Eder) suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)

Sie haben eine abgeschlossene Berufsausbildung oder verfügen über einschlägige Berufserfahrung in der Bedienung von CNC-gesteuerten Produktionsanlagen/Robotertechnik.

Mitarbeiter Produktion (m/w/d)

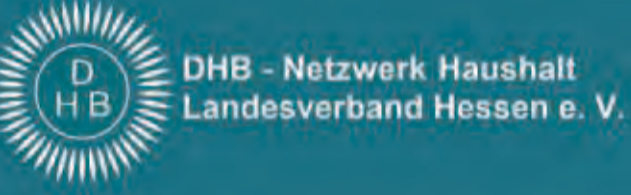
Sie haben Technikverstand und Teamgeist und ergreifen lieber die Initiative als zu warten. Wir geben auch gerne Seiteneinsteigern eine Chance.

Wir bieten: eine abwechslungsreiche und spannende Tätigkeit in einem erfolgreichen, mittelständigen Unternehmen. Sie erhalten eine tarifliche Bezahlung mit attraktiven Leistungskomponenten. Bereitschaft zur Arbeit im Drei-Schicht-Betrieb setzen wir voraus.

Sind Sie interessiert? Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte unter Angabe des frühestmöglichen Eintrittstermins an unsere Personalabteilung.

FRANK Walz- und Schmiedetechnik GmbH
Frankstraße 1 · 35116 Hatzfeld (Eder)
personal@frank-original.com

www.frank-original.com



Wir suchen ab sofort einen

Kaufmännischen Mitarbeiter (m/w/d)
für 12 Stunden pro Woche, gerne mit BWL-Studium bzw. BWL-Kenntnissen.

Die ausführliche Stellenbeschreibung finden Sie unter www.dhb-hessen.de/jobs

Fahrer m/w/d für Personenbeförderung gesucht.
Jens Marggraf GmbH
Bad Wildungen, Tel.: 0 56 21 - 56 00

Reinigungskraft (m/w/d) für Büroräume in Bad Wildungen 1x wöchentlich gesucht. ☎ 0163/6919120

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Bekanntschaffen

Uschi, 65 J., bin eine fröhliche und positive Frau, haushalte und koche gerne, lege viel Wert auf Ehrlichkeit. Wenn Sie auch verwitwet sind, haben wir das gleiche Schicksal. Wir haben es doch nicht verdient, so alleine zu sein. Zu zweit ist alles viel schöner. Auto für uns beide ist vorhanden. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück. Tel. 0800-7774050

Gisela, 72 J., verwitwet, bin genauso nett wie ich aussehe, mit meinem Auto flexibel und weil ich keine Kinder habe, bin ich an nichts und niemanden gebunden. Doch die Einsamkeit bedrückt mich. Wünsche mir nichts sehnlicher als einen lieben Mann, zu dem ich kommen kann. Ihr Anruf über PV ist unser Glück. Tel. 0176-34488463

Katja, 59 J., bin eine liebev., ehrliche und gutausg. Frau, leidenschaftl. Hobbyköchin und Naturliebhaberin. Jeder Tag ohne Liebe ist ein verlorener Tag. Wenn Du auch keine Lust hast, noch länger allein zu bleiben, melde Dich schnell üb. PV 0176-57889239

WIR SUCHEN SUCHEN VERSTÄRKUNG:

Mitarbeiter (m/w/d) an der Bedienungstheke
Minijob, Teilzeit oder Vollzeit

Reinigungskraft (m/w/d)
Minijob. Für die Reinigung unserer Bedienabteilung.
Arbeitszeiten flexibel vereinbar

Mitarbeiter (m/w/d) für unsere Poststelle
Teilzeit (mind.30h) oder Vollzeit.

Verkäufer / Kassierer (m/w/d)
Teilzeit oder Vollzeit

Wir bieten ein gutes Betriebsklima, leistungsgerechte Bezahlung und einen sicheren Arbeitsplatz in einem krisenfesten Unternehmen. Wenn Sie an einer dieser Tätigkeiten in unserem EDEKA-Markt in der Strother Straße in Korbach interessiert sind, richten Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an den:

EDEKA-Markt Jens Selbmann
Ansprechpartner: Herr und Frau Selbmann
Strother Straße 45, 34497 Korbach | jens-selbmann@t-online.de





Die ersten beiden Gewinner des Fotowettbewerbs 2021 bei der Preisübergabe mit ihren Bildern (v.r.): Sabine Stielow (2. Platz), mit Monika Erlemann, Inhaberin Foto Ostermann in Diemelsee, sowie Karl Göllner (1. Platz) und Axel Voigt (EWF).

FOTO: EWF

Die besten sind Fotos gesucht

Neuer Wettbewerb der EWF für Hobbyfotografen in der Region

Waldeck-Frankenberg - Mit der Übergabe der Preise an die Gewinner des diesjährigen Fotowettbewerbs ruft die EWF zur dritten Teilnahme auf, diesmal unter dem Motto „Wasser vor Ort“. Einsendeschluss des Fotowettbewerbs ist der 31. Juli 2022. Als Hauptpreis erhält der Gewinner ein Wellness-Wochenende in der Region für zwei Personen inklusive eines Edersee-Rundflugs im Gesamtwert von 500 Euro.

Für den 2021 zu Ende gegangenen Fotowettbewerb hatte der Energieversorger Bilder zum Thema „Wärme, ganz nah“ gesucht.

Nach Ablauf des Einsendeschlusses wählte eine Jury der EWF 20 Bilder aus, die ihr am besten gefallen haben und vergab im Anschluss die

Preise. Die ersten zehn Gewinnerfotos des Wettbewerbs werden im neuen Kalender der EWF für das kommende Jahr veröffentlicht, den das Unternehmen derzeit kostenlos in der Region verteilen lässt. Darin sind weitere Details zum Fotowettbewerb nachzulesen oder auf der Webseite des Unternehmens unter www.ewf.de/fotowettbewerb.

Wasser kommt in der Natur in vielfältiger Weise vor und ein Leben auf dem Planeten ohne Wasser ist nicht möglich. Wasserversorger setzen sich deshalb vor Ort für den Schutz der Ressource Trinkwasser ein, beispielsweise durch einen intensiven Austausch und Beratung von landwirtschaftlichen Betrieben für einen ge-

ringeren Düngereinsatz. Zugleich spielt das Thema Hochwasserschutz eine wichtige Rolle für die Zukunft. Bei der Umsetzung des Mottos lässt die EWF allen Hobby-Fotografen viel Freiraum, erklärt der Ansprechpartner für den Fotowettbewerb, Axel Voigt von der EWF:

„Wasser ist in der Umwelt allgegenwärtig, im Winter als Schnee oder im Sommer als erfrischende Abkühlung. Durch die vielfältigen Erscheinungsformen ergeben sich unzählige Ideen für das eigene Bild und die abwechslungsreiche Landschaft bietet genügend Anregungen sich kreativ mit dem Thema zu beschäftigen.“ Bedingung für die Teilnahme sei jedoch, dass die Fotos in der Region aufgenommen wurden.

Für friedliches Miteinander

ALS-Schüler zeigen bei Kunstaktion Flagge

Korbach – Der Titel einer Mitmach-Kunstaktion, die das Netzwerk für Toleranz ins Leben gerufen hat, lautet „Flagge zeigen für ein vielfältiges, offenes und tolerantes Waldeck-Frankenberg“. An der Aktion, die von Bund und Land gefördert wird, haben sich auch Schülerinnen und Schüler der Alten Landesschule Korbach beteiligt.

Das Leben in Deutschland ist so vielfältig wie seine Menschen, macht das Netzwerk deutlich. Diese Menschen, ob groß oder klein, alt oder jung, religiös oder nicht, mit oder ohne Migrationshintergrund, mit oder ohne körperliche Einschränkungen, haben alle etwas gemeinsam: Sie wünschen sich, dass ihr friedliches Miteinander niemals durch Gewalt, Hass und Terror gefährdet wird.

Im Rahmen des Kunst- und Ethikunterrichts der Jahrgangsstufe 7 bei den beiden Lehrerinnen Friederike Lorenz und Dr. Marion Lilienthal zum Thema „Vorurteile und Intoleranz“ beschäftigten sich die Gymnasiastinnen und Gymnasiasten mit der Wirkung von Ausgrenzung



„Flagge zeigen“: Für Toleranz und ein friedliches Miteinander stehen diese Bilder, die Schülerinnen und Schüler der Alten Landesschule im Rahmen des Kunst- und Ethikunterrichts angefertigt haben.

FOTO: ALTE LANDESSCHULE/PR

und Vorurteilen und setzen sich anschließend künstlerisch mit diesen Themen auseinander. In kleinen Gruppen entwickelten sie Symbole und Bilder, die sinnbildlich für Toleranz, für Vielfalt und ein buntes Miteinander stehen.

„Durch die Verknüpfung der Themen mit einer künstlerischen Aktion denken die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler darüber nach, wie ein tolerantes Zusammenleben gestaltet sein kann“, erklärte Ursula Mül-

ler, Koordinatorin des Netzwerkes für Toleranz Waldeck-Frankenberg. ALS-Schuldirektor Christoph Aßmann dankte den Schülern und den beiden Lehrkräften und den beiden Organisatoren dieser Aktion für das eindrucksvolle Zeichen, dass sie auf diese Weise für Weltoffenheit und gegenseitiges Verständnis setzen.

Fotos der Aktion gibt's auf der Homepage des Netzwerkes unter: toleranzwafk.de/flagge-zeigen-fuer-weltoffenes-tolerantes-waldeck-frankenberg-in-edertal/

red



Teamwork & Verantwortung

Operationstechnische Assistenten in der Asklepios Stadtklinik Bad Wildungen

Bad Wildungen. Der medizinische Fortschritt und die stetige Entwicklung moderner und komplexer Operationsmethoden verlangen hoch qualifizierte Fachkräfte im OP. Operationstechnische Assistenten, kurz OTA genannt, sind daher aus Operationssälen und Funktionsbereichen von Kliniken und Krankenhäusern nicht mehr wegzudenken. OTA ist ein Beruf mit Zukunft und unverzichtbarer Teil des interdisziplinären, multiprofessionellen Operationsteams.

In der Asklepios Stadtklinik besteht das OTA-Team aus 13 Fachkräften und 7 Schülern. Sie betreuen - gemeinsam mit einem multiprofessionellen Team - die Patienten vor, während und nach operativen Eingriffen oder Untersuchungen, bereiten den jeweiligen Eingriff sorgfältig vor und stellen alle dafür erforderlichen medizinischen Geräte, die Instrumente sowie weitere gegebenenfalls notwendigen Medizinprodukte bereit.

Seit 2016 ist Aline Holzappel stellvertretend und seit rund zwei Jahren leitet sie den Fachbereich. Für sie ist der Beruf spannend und herausfordernd zugleich. „Wer als OTA arbeitet, hat alle Hände voll zu tun. Es wird jedenfalls nie langweilig“, beschreibt Holzappel ihren Arbeitsalltag. „Je nachdem welche Eingriffe auf dem Plan stehen, werden die benötigten Instrumente, Materialien und Geräte bereitgestellt und für die jeweilige OP vorbereitet. Zudem testen wir die medizinischen Geräte und stellen diese in Abhängigkeit von dem Operationsgebiet auf die jeweili-



Dana Voß (vorne im Bild) macht eine Ausbildung zur Operationstechnischen Assistentin in der Asklepios Stadtklinik.

FOTO: ASKLEPIOS / NICOLA MICHALIDIS

ge Position“, fügt sie hinzu. Während der OP brauchen Operationstechnische Assistenten Ausdauer und Konzentration, weiß Holzappel aus Erfahrung. „Wir müssen den Verlauf der Operation genau beobachten, damit der Arzt jederzeit das richtige Operationsmaterial zur Hand hat“, berichtet Dana Voß, die aktuell im 3. Lehrjahr eine Ausbildung zur Operationstechnischen Assistentin in der Stadtklinik absolviert. „Dabei müssen alle Handgriffe aus dem Effeff sitzen!“

Aleine gelassen wird in Bad Wildungen aber niemand, denn Teamwork wird hier großgeschrieben. „Wir arbeiten Hand in Hand und helfen uns gegenseitig. Für neue Kollegen und unsere Auszubildenden haben wir immer ein offenes Ohr. Uns ist es wichtig weiterzugeben, dass es keine ‚dummen‘ Fragen gibt, denn das Aufgabengebiet ist wirklich komplex“, so Holzappel. „Gerne unternehmen wir auch nach der Arbeit noch etwas zu-

sammen, weil wir uns einfach gut verstehen“, ergänzt sie lächelnd.

Wer sich für den Beruf interessiert, sollte viel medizinisches und biologisches Interesse haben, denn das ist die Grundvoraussetzung, um alle Vorgänge und Zusammenhänge während einer Operation zu verstehen. Weiterhin sind Eigenschaften, wie Teamfähigkeit, Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit sinnvoll. Was man außerdem jeden Tag aufs Neue unter Beweis stellen muss, ist ein hohes Maß an Verantwortung.

Ob Berufserfahrene, Pflegekräfte aus anderen Fachbereichen oder interessierte Schüler - Eine Hospitation im Bad Wildunger OP kann gerne absolviert werden, sodass man sich vor Ort ein Bild vom Berufsalltag und dem OP-Team machen kann.

Fragen oder Bewerbungen können an die Pflegedienstleitung Yvonne Welker - vorzugsweise per E-Mail an y.welker@asklepios.com - gerichtet werden.

Roland Kaiser kommt nach Willingen

Sänger macht auf seiner Deutschland-Tour Stop in der Region

Willingen – Roland Kaiser gastiert am Samstag, 11. Juni 2022, mit seiner Band auf der Open-Air Bühne am Fuße des Ettelsberg: Willingen ist die zweite Station seiner Deutschlandtour, bei der er im Jahr 2020 ausgefallene Konzerte nachholt.

Die Besucher können ihre Textsicherheit bei Klassikern wie „Manchmal möchte ich schon mit dir“, „Joana“ oder



Roland Kaiser wird für gute Stimmung sorgen.

FOTO: TOM SCHULZ

„Dich zu lieben“ testen. Darüber hinaus sollen aktuelle Lie-

der. Karten gibt es ab sofort online etwa auf roland-kaiser-willingen.de.

red

Antik 30. + 31.10. Flohmarkt Hann. Münden
Weserpark ab 7 Uhr, keine Neuware, Sa. bis 14.00 Uhr & So. bis 16.00 Uhr. Hygiene, Abstand, Mundschutz.

1A Buche ab 39,- € ☎ 0152-2800388 www.brennholzhandel-vey.de

Wir kaufen Ihre Immobilie
sofort o. bewerben sie europaweit ☎ 06625-1820 Immobilien-Sofortkauf.de

ENGELBACH IMMOBILIEN
Suche für vorgemerkte Kunden Mehrfamilienhäuser, Häuser und Wohnungen in Frankenberg und Battenberg, auch Ortsteile! ☎ 01 72 / 6 18 48 66 oder per Email info@engelbach-immobilien.de

Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen? Wir beraten Sie gern. Rufen Sie uns an! Maria Lange Immobilien, www.immobilienlange.de, ☎ 05635-8107

Räume zum Leben werden gesucht!
Info unter 06453-648076 - Schomann-Immobilien.de

Landwirtschaft & Forsten
Buchenbrennholz, ofenfertig, trocken, ab 38 €. www.brennholzfaehrer.de • Tel. 0172 - 5211121

Stellenangebote

Wir suchen ab sofort:
Schuverkäufer/-in
mit Erfahrung, Engagement und Spaß an Beratung, Verkauf und dem Umgang mit Menschen.
Böttcher Fuß und Schuh
Vollständige Bewerbung schriftlich an: Böttcher Fuß und Schuh Brunnenallee 16 • 34537 Bad Wildungen Per Mail: michael@boettcher-fussorthopaedie.de

AKB
Suche für Export Pkw - Lkw - Busse
Unfallwagen, Motorschaden - alles anbieten!
Frankenberg/Eder
Telefon: 06451 7180360
Mobil: 0151 14807332

Stellengesuche

Kleinunternehmer erledigt für Sie günstig Fliesen, Putz, Innenausbau!
Tel. 06453 7312 od. 0151 51123688

Verkauf

Waschmaschine, 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

Kontakte

Hausfrau (34) ganz privat 01525-767 22 21

Das ist schräg

Einrichtungstipps für Zimmer im Dachgeschoss

Dachzimmer sind selbst bei großer Grundfläche oft beengt. Selbst da, wo man im Raum aufrecht stehen kann, bleibt das Gefühl durch die niedrigen Seitenwände. Wie richtet man sich dort am besten ein?

Dachzimmer vermitteln Geborgenheit, sind aber nicht immer ganz leicht einzurichten. Wenig Platz, viele Schrägen und oft auch noch verwinkelte Ecken sind eine Herausforderung. Hier sind Profi-Tipps für ein weiteres Raumgefühl - und mehr Stauraum:

Idee 1: Helle, kleine und dezente Möbel: „Kleine und multifunktionale Möbel sind empfehlenswert. Es dürfen nur nicht zu viele sein, damit das Zimmer nicht unruhig wirkt“, rät Ursula Geismann, Geschäftsführerin der Initiative Furnier + Natur. Vorteilhaft sind helle Möbel mit klaren Formen. Sie wirken leichter und luftiger im Kontrast zu den etwas einengenden Dachschrägen.

Idee 2: Größtes Möbel an die Giebelwand: In der Raummitte oder an der Giebelwand, die oft bis unter den Dachfirst führt, sollte das größte Möbelstück stehen. „Die Giebelwand bietet sich für Schränke oder Stufenregale an - idealerweise auf Maß angefertigt“, sagt Christine Scharrenbroch, Pressesprecherin des Verbands der Deutschen Möbelindustrie (VDM). In größeren Zimmern finden auch in der Mitte offene Regale als Raumteiler Platz. Daneben aber bleibt oft nur noch Raum für eher niedrige Sideboards und Regale unter der Schräge.

Idee 3: Stauraum-Möglichkeiten erweitern durch Sofa:

Erweitern lässt sich der Stauraum mit Schubkästen unter dem Bett. Ist das Stück Wand unter der Schräge - genannt Kniestock - sehr niedrig, kann es sich lohnen, davor eine Wand mit Schiebetür einzuziehen. „Dahinter entsteht begehrter Stauraum für viele Dinge, etwa auch für einen Rollwagen und weitere mobile Möbel“, sagt Innenarchitektin Pia Döll aus Frankfurt.

Die Alternative ist eine Idee, die in einigen Räumen aus der Not heraus eh praktiziert werden muss: Ein Sofa etwas von der Wand abrücken, um unter der Schräge nicht nur dem Kopf mehr Raum nach oben zu geben. Sondern auch um den Spalt zur Ablage nutzen, rät Ursula Geismann.

Lässt sich das Sofa auch mit etwas Abstand nicht an den Kniestock stellen, sollte man es nach Möglichkeit in die Raummitte rücken oder statt einer L-förmigen Sitzgruppe eine kleinere Récamiere wählen, sagt Geismann. Noch flexibler in der Gestaltung ist man mit gepolsterten Hockern und Poufs.

Idee 4: Niedriges Bett ohne Kopfteil: Ist die Giebelwand bereits für den Kleiderschrank vorgesehen, muss das Bett oft unter die Schräge. Das kann schön sein, wenn es direkt unter dem Dachfenster stehen kann - zum Aufwachen oder Faulenzen mit Blick in den Himmel. Doch auch hier macht die Höhe nicht immer mit.

Daher eignen sich hier am besten niedrige Betten ohne Kopfteil, die sich direkt an den Kniestock schieben lassen. Aber Döll, die auch Präsidentin des Bundes Deutscher Innenarchitekten (bdia) ist, merkt an: „In einem Bett unter der Dachschräge fühlt sich nicht jeder wohl, da die

Neigung über dem Kopf erdrückend wirken kann.“ Dann sollte das Bett vor einer geraden (Ausbau-) Wand eingepflanzt werden.

Idee 5: Küche ohne Oberschränke: Steht die Küchenzeile an einer hohen Wand, empfiehlt Scharrenbroch den Platz bis unter die Decke zu nutzen. Für sehr hohe Oberschränke gibt es Auszugssysteme, mit denen man leichter an weit oben gelagerte Sachen kommt. Müssen die Oberschränke fehlen, „plant man die Arbeitsplatten etwas tiefer, um mehr Raum in den Unterschränken zu gewinnen“, sagt Geismann.

„Als Ergänzung dienen Wandboards an der Schräge“, so Döll. Es gibt Regale, die sich an die Neigung der Dachschräge anpassen lassen. Auf eine Dunstabzugshaube an der Wand kann man verzich-

ten: Es gibt gute Modelle, die ins Kochfeld integrierbar sind.

Idee 6: Optisch täuschen: Ist das Dachzimmer in hellen Farben gestaltet, kann es optisch größer wirken. „Ein einheitliches Farbkonzept - beispielsweise in Naturtönen - sorgt für eine klare Struktur und ein harmonisches Gesamtbild“, rät Christine Scharrenbroch.

Ein Raum kann mehr optische Tiefe erhalten, wenn man die Wandfläche hinter einem hellen Möbelstück etwas dunkler streicht, sagt Ursula Geismann. Ein ähnlicher Effekt stellt sich mit passenden Wanddekorationen ein: „Mit Bildern, mit denen man in die Ferne schweifen kann, lässt sich auch in einem kleinen Raum optische Weite erzielen“, so der Rat von Innenarchitektin Döll.



Passen keine Oberschränke unter die Schräge, sorgen Wandboards in der Küche für zusätzlichen Stauraum.

FOTOS: NOBILIA/VDMDPA-TMN

Bad Sooden-Allendorf



28.01.2022 • Werratal KuK • 19:00 Uhr



13.03.2022 • Werratal KuK • 20:00 Uhr

Tickets erhältlich in der Tourist-Information und an allen bekannten VVK-Stellen sowie unter www.resetproduction.de

Tickethotline: 0365-5481830



Dezente Möbel und kleine Sofas und Sessel lassen den Raum weniger beengend wirken.



Wenn das Bett unter die Schräge muss, sollte es niedrig sein und kein oder nur ein kleines Kopfteil besitzen.



Herbst-Ausstellung

30.10. - 7.11.

www.herbst-ausstellung.de
Kassel, Damaschkestr. 55

Infoabend zur Männergesundheit ANZEIGE

Kostenloser Vortrag in der Asklepios Fachklinik Fürstenhof

Bad Wildungen. Dr. med. Dimitrios Skambas, Chefarzt für Urologie an der Asklepios Stadtklinik und Dr. med. Olaf Sawal, Chefarzt für Urologie und Sozialmedizin an der Asklepios Helenenkl. werden am Mittwoch, 3. November, um 18 Uhr zu den Themen „Prostatakarzinom und die urologische Rehabilitation“ informieren. Die kostenlosen Vorträge finden im großen Vortragssaal der Asklepios Fachklinik Fürstenhof statt. „Männerekrankungen“ sind nicht zu unterschätzen. Das Prostatakarzinom ist beispielsweise der am häufigsten vorkommende bösartige Tumor beim Mann. Jährlich erkranken in Deutschland schätzungsweise rund 61.000 Männer

neu an Prostatakrebs. Symptome treten meist erst auf, wenn der Tumor bereits so groß ist, dass er sich im gesamten Organ ausgebreitet hat. Betroffene und Angehörige erfahren in den Vorträgen auch, was nach der Krebsdiagnose zu empfehlen ist. Im Anschluss an die Vorträge besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum. Es gilt die 3-G-Regel (vollständig geimpft - genesen - getestet). Um den Abstand gewährleisten zu können, ist die Personenzahl begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich - entweder telefonisch unter (0 56 21) 795-5847 und (0 56 21) 795-2221 oder per E-Mail an a.yaguz@asklepios.com / ga.segner@asklepios.com.

Vortragsreihe - Gesundheitsakademie

INFOABEND MÄNNERGESUNDHEIT: Prostatakarzinom und urologische Reha

Kostenloser
Eintritt
Bitte mit
Anmeldung



ES GELTEN DIE 3-G-REGELN

Wann: Mittwoch, 3. November 2021 - 18 Uhr
Wo: Asklepios Fachklinik Fürstenhof
Großer Vortragsraum, Brunnenallee 39
Referenten: Dr. Dimitrios Skambas, Dr. Olaf Sawal

 **ASKLEPIOS**
Kliniken Bad Wildungen

Brunnenallee 39 | 34537 Bad Wildungen
Tel.: (0 56 21) 795-5847 oder 795-2221
www.asklepios.com