

**WM**  
Küchen  
+ Ideen

Heckwaldstraße 3  
35066 Frankenberg  
Tel.: 0 64 55/7590-108  
www.wm-kuechen.de



Wir wünschen einen guten Rutsch in das neue Jahr!

**HEIMAT**  
**NACHRICHTEN**

FRANKENBERG

Vielen Dank für Ihr Vertrauen.  
Alles Gute für das Jahr 2024!



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

**Weihnachts-SALE**

Über 10.000 Markenartikel bis zu **50%** reduziert!  
30% 70%

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien einen gelungenen Start in ein gesundes und frohes Jahr **2024**

30.12.23 bis 18 Uhr geöffnet!  
Bahnhofstraße 17-19 35066 Frankenberg

**EITZENHÖFER**  
ERLEBEN!



**Gewinner ausgezeichnet:** Erster Kreisbeigeordneter Karl-Friedrich Frese (3. von rechts) übergab gemeinsam mit Beate Friedrich, Miriam Drüppel und Alexandra Köck vom Fachdienst Frauen und Chancengleichheit des Landkreises die Urkunden und Preisgelder an die Gewinner des Wettbewerbs.

FOTO: LANDKREIS WALDECK-FRANKENBERG/PR

**Ihr Autohaus vor Ort!**  
Autohaus Behlen Frankenberg



Siegerer Straße 25 · 06451 72170

**Mehr-Marken Werkstatt**

- Reparaturen aller Art
- Inspektion/Wartung
- Original Zubehör/Ersatzteile

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
www.behlen-frankenberg.de

Hochzeitsmode für Männer



natürlich bei **EUNOVA**

Südwall 1a · Medebach  
☎ 0 29 82 / 736

www.eunova-medebach.de

# Für mehr Barrierefreiheit eingesetzt

## Landkreis prämiert Betriebe aus Gastronomie und Tourismus

**Waldeck-Frankenberg** – Der Landkreis will Barrieren in Waldeck-Frankenberg abbauen – auch in der Gastronomie und bei touristischen Angeboten. Daher prämierte er in einem Wettbewerb (Um-)Baumaßnahmen, die zu mehr Teilhabe und Barrierefreiheit beitragen. Der Erste Kreisbeigeordnete Karl-Friedrich Frese übergab jetzt gemeinsam mit dem Fachdienst Frauen und Chancengleichheit den Gewinnern des Wettbewerbs ihre Preisgelder.

Barrieren abbauen und Erlebnisse ermöglichen: Mit

dem Wettbewerb sollte das Bemühen von Betrieben belohnt werden, die sich für mehr Barrierefreiheit in ihren Angeboten eingesetzt haben. Dabei war es egal, ob es sich um große Bau- oder Ummaßnahmen handelte oder kleine Ideen und Verbesserungen, die dafür sorgten, dass beeinträchtigte Menschen noch besser teilhaben können. Auch gab es keine Vorgabe über eine bestimmte Summe, die für die Maßnahme investiert worden musste. Allein der Nutzen zählte. 2500 Euro Prämie gab es

für jeden der vier Preisträger für ihr barrierefreies Angebot. „Wir möchten Betriebe auf die unterschiedlichen Möglichkeiten aufmerksam machen, wie sie ihre Angebote so barrierefrei wie möglich gestalten können. Mit dem Wettbewerb schaffen wir einen zusätzlichen Anreiz und würdigen die Maßnahmen entsprechend“, erklärte Karl-Friedrich Frese bei der Preisverleihung.

Ausgezeichnet wurden vom Landkreis das Maislabyrinth am Edersee in Basdorf, das Gästehaus Ferum aus Hil-

bershausen, Emmas Kaffeescheune aus Vöhl und das Kloster Flechtlof.

Neben einem barrierefreien Parkplatz, der Wegegestaltung oder Sanitärangeboten, haben die Prämierten viele auf ihr Angebot und die örtliche Gegebenheit angepasste Maßnahmen zur Barrierefreiheit umgesetzt und ihre Angebote so gestaltet, dass Menschen mit Beeinträchtigungen diese ohne Hindernisse in Anspruch nehmen können.

„Ich möchte mich herzlich für Ihr Engagement bei Ihnen

bedanken, dass Sie sich um das Thema Barrierefreiheit bemühen und Sie es Menschen ungeachtet Ihrer Beeinträchtigungen ermöglichen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen“, sagte Alexandra Köck vom Fachdienst Frauen und Chancengleichheit zu den Gewinnerinnen und Gewinnern des Wettbewerbs.

**Weitere Infos** zu Barrierefreiheit in Waldeck-Frankenberg und über die aktuellen Aktionen werden auf [landkreis-waldeck-frankenberg.de](http://landkreis-waldeck-frankenberg.de) veröffentlicht.

**AZE**  
AUTOTEILE - FACHMARKT  
FRANKENBERG  
Tel: 06451-230 860

**Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Jahr 2024!**



Besuchen Sie uns bald wieder.

**HEINZE Premium - SCHLUSSVERKAUF**

**HEUTE**  
Samstag, 30. Dezember  
BIS 18:00 UHR  
GEÖFFNET

**70% REDUZIERT**  
**50% REDUZIERT**  
**30% REDUZIERT**

**BOSS** Marc O'Polo  
TOMMY HILFIGER CLOSED  
GANT **CAMEL ACTIVE** **CARTOON**  
RAFFAELLO ROSSI comma,  
STRELLSON BETTY BARCLAY  
LUISA CERANO Calvin Klein **HR**  
PME LEGEND **CAMBIO CINQUE**  
MOS MOSH JOOP!  
MARC AUREL zero MANGO

**PREMIUMQUALITÄT – jetzt zu stark reduzierten Preisen!**

Ab sofort erhalten Sie Preisvorteile bei allen Premiummarken in Ihrem Modehaus Heinze!

Wir wünschen Ihnen viel Glück und Gesundheit für das Jahr 2024!  
Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen und die Verbundenheit zu unserem Hause.  
Hans-Heinrich Heinze & Familie sowie das Team vom Modehaus Heinze

**KONFIRMATIONSMODE**  
JETZT NEU EINGETROFFEN!

Heinze – Das Modehaus in Frankenberg

Besuchen Sie auch unseren Onlineshop!  
www.modehaus-heinze.de

**MODEHAUS Heinze**



**Motorradclubs aus Schreufa und Oberorke spenden 1500 Euro**

Der Motorradclub Crusader Germany aus Schreufa und der Motorradclub Sundowners Chatten-gau aus Oberorke haben 1500 Euro für die Kinderkrebshilfe

Waldeck-Frankenberg gespendet. Die zwei befreundeten Clubs haben zum wiederholten Mal für die Kinderkrebshilfe Geld gesammelt. Der MC Crusader Germany spen-

dete 500 Euro, die durch eine Spendenbox – die ganzjährig im Clubhaus in Schreufa steht – und die Aufstockung durch die Mitglieder des Clubs erzielt wurden.

Der MC Sundowners Chatten-gau spendete 1000 Euro, die durch eine Spendendose beim jüngsten Motorradtreffen in Oberorke erzielt und vom Club aufgerundet

wurden. Die Motorradclubs möchten damit die schwer erkrankten Kinder und ihre Familien unterstützen, teilen sie mit. nh/sub FOTO: NH

**300 Jahre treu zur Firma**

Depro und Print-Service bedanken sich bei Mitarbeitern

**Gemünden** – Auf zusammen 300 Jahre in den beiden Firmen-Unternehmen Depro GmbH & Co. KG und Print-Service GmbH in Hachborn und Wenkbach kommen 14 Mitarbeiter, die in diesem Jahr ein Betriebsjubiläum zwischen zehn und 35 Jahren feiern konnten. In einer kleinen Feierstunde mit einem gemeinsamen Mittagessen in Gemünden ehrten Geschäftsführer Michael Deuker und seine Frau Gundi Deuker zusammen mit Marlene Deuker, Seniorchefin Print-Service, und Christian Schmidt, Geschäfts-

führer Depro, die langjährigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihre Treue. Angesichts solch langer Zeiträume bekomme der Begriff Familienunternehmen bei Depro eine besondere Bedeutung. „Heutzutage ist es nicht mehr selbstverständlich, so lange in einem Betrieb zu arbeiten. Daher freuen wir uns besonders über die Treue und das langjährige Vertrauen“, unterstrich Michael Deuker. Für ihr 20-jähriges Betriebsjubiläum erhielten Sonja Heideroth, Christian Baier, Thomas Lotz, Thomas Popitz, René Scheffel sowie Sergej

Werbitzki eine Ehrenurkunde von ihrem Arbeitgeber und einen Blumenstrauß. Alle traten im Laufe des Jahres 2003 dem Betrieb bei. Seit 30 Jahren sind Ingrid von Müller und Matthias Kißling im Unternehmen. Für 35 Jahre Betriebszugehörigkeit wurden Sabine Schrauf und Nebojsa Grüssung (nicht anwesend) geehrt. „Ihr beispielhafter Einsatz hat zum Aufbau des Unternehmens maßgeblich beigetragen. Treue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind unverzichtbar“, sagte der Geschäftsführer. Dem stimmten Betriebsleiter und Prokurist Gorden Sprenger und Peter Bubenheim, Technischer Leiter, zu, gratulierten und bedankten sich bei den Jubilaren.



**Langjährige Mitarbeiter bei Depro:** (von links) Michael Deuker und Gundi Deuker ehrten zusammen mit Peter Bubenheim (Technischer Leiter), Christian Schmidt (Geschäftsführer, rechts) und Gorden Sprenger (Betriebsleiter und Prokurist, dritter von rechts) unter anderem Matthias Kißling, Ingrid von Müller und Sabine Schrauf. FOTO: DEPRO/NH

Auch beim Unternehmenszweig Print-Service GmbH standen Ehrungen an. Seit 10 Jahren im Betrieb sind Georg Maschke und Kathy Ziegelmann (nicht anwesend). Für

20-jährige Betriebszugehörigkeit wurde Viktor Schneider geehrt und für 30 Jahre Bernhard Naumann. Dazu ließ es sich die Seniorchefin Marle-

ne Deuker nicht nehmen, neben dem Prokuristen André Mahner die Jubilare zu ehren, die noch von ihr persönlich eingestellt wurden

und mit denen sie viele Jahre zusammengearbeitet hat. Darüber freuten sich die Mitarbeiter ganz besonders. nh/jun

**Frauenpower?**  
*„Familie und Haushalt unter einen Hut zu bekommen, ist schon manchmal stressig. Trotzdem will ich nebenbei mein eigenes Geld verdienen. Als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zustellerin habe ich einen Job, der Spaß macht und sich trotzdem mit Familie und Haushalt vereinbaren lässt.“*

**Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft.**

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

- **Allendorf/Eder** Stadt
- **Battenberg** Dodenau Stadt
- **Bromskirchen** Neuludwigsdorf
- **Frankenberg** Rengershausen Röddenau Schreufa Stadt
- **Frankenau** Altenlotheim Stadt
- **Hatzfeld** Holzhausen

**Bewerben Sie sich jetzt:**  
 ☎ Tel. 0561 203-1506  
 📱 WhatsApp: 0151 61666277  
 🌐 www.hna-zusteller.de



**Songwriter-Musik live im Eis-Café**

Garthe und Ernst spielen am 29. Dezember

**Frankenberg** – Für alle Freunde der Singer-Songwriter-Musik gibt es nach Weihnachten eine Überraschung. Die heimischen Musiker Maik Garthe (Ellershausen) und Magnus Ernst (Bottendorf) geben seit langer Zeit am Freitag, 29. Dezember, wieder einmal ein Songwriterkonzert, und zwar an einem ausgefallenen, neuen Ort: dem Eiscafé Abrantes in der Neustädter Straße 32, gegenüber dem Kaufhaus Heinze. Einlass ist ab 19 Uhr. Der Eintritt ist frei, die Künstler lassen einen Spendenhut herumgehen. Mit ihren Gruppen Wuthe und Faust“ (Maik Garthe) und „Rathmann“ (Magnus Ernst) haben beide Musiker eine große Fangemeinde, auch auf den Multimedia-Kanälen im Internet. Wenn sie sich dann entschließen, als Songwriter

solo mit ihren Gitarren und der Blues-Harp aufzutreten, dann bekommen solche Begegnungen immer eine ganz besondere persönliche Note. Für solch individuelle Musikerbegegnungen mit Kontakt zum Publikum einen Raum zu finden, ist in Frankenberg nicht leicht. Orte, in denen in großen Hallen und unter freiem Abendhimmel Konzerte, meistens mit Cover-Bands von außen, vor breitem Publikum stattfinden, sind vorhanden. Spätestens aber seit der „Klimperkasten“ geschlossen hat, wo junge Talente entdeckt wurden und erste Auftrittschancen hatten, ist es in Frankenberg nicht mehr so offensichtlich, wo man eigentlich Songwriter-Musik spielen kann, heißt es in einer Pressemitteilung.

Sie gehören aber zur Vielfalt des kulturellen Austauschs in der regionalen Musikszene. Deshalb freuen sich die Musiker und Anabela Kühn, Betreiberin des Eiscafés Abrantes, nun diesen neuen Raum auszuprobieren. Sie hoffen, dass sich mit einer erfolgreichen Veranstaltung weitere Konzerte dieser Art in Frankenberg etablieren können. Magnus Ernst und Maik Garthe spielen zusammen Songs aus ihren jeweiligen Solo-Programmen als Singer-Songwriter. Dazu kommen einige liebevoll gewonnene Cover sowie ein paar ganz neue Songs wie „God knows“ aus der neuen Single von Magnus Ernst, die am selben Tag auf allen Streaming-Plattformen erscheinen wird.

**HEIMAT NACHRICHTEN FRANKENBERG**  
**IMPRESSUM**  
 Herausgeber: NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
 Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Frank Schmid  
 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: VTS Süd GmbH Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen Postanschrift: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0 69 / 85 00 84 43 E-Mail: vertriebsleitung@hna.de  
 Anzeigenpreisliste: Nr. 2 vom 1.1.2023  
 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 vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.



**Kreisschülerrat wählt neuen Vorstand – Brand bleibt Vorsitzender**

Der Kreisschülerrat Waldeck-Frankenberg hat einen neuen Vorstand gewählt. Kreisschulsprecher bleibt der 19-jährige Hendrik Brand (Münden), der seit drei Jahren auch Schulspre-

cher der Edertalschule ist. Bei seiner Arbeit im Kreisschülerrat unterstützen ihn seine Stellvertreter Amelie Monstadt und Oscar Müller. Der Vorstand wird durch die Beisitzer Karim Belga-

cem, Conrad Hütte-von Essen, Lena Kahrig, Michel Nekola und Sarah Starker erweitert. Delegierte für den Landesschülerrat ist Amelie Monstadt, ihre Stellvertreterin Lena Kahrig. Hendrik

Brand blickte zufrieden auf die Arbeit im Jahr 2023 zurück: „Einige Probleme sind bereits bei den von uns anlässlich der Landtagswahl organisierten Podiumsdiskussionen angesprochen

worden. Die politische Bildungsarbeit und das Stärken der Grundwerte unserer Demokratie sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Aufgaben.“

nh/jpa FOTO: NH

**Generations vereint**

**Rennertehäuser Weihnachtssingen am Sportplatz**

**Rennertehäuser** – 25 Chorsätze gehörten zum Programm des dritten Rennertehäuser Weihnachtssingens am Sportplatz. Die Resonanz auf die Einladung der Traditionsvereine MGV und SVR war wieder sehr gut. Alle Altersgruppen waren vertreten.

Gleich drei Chöre des Dorfes sangen ausgewählte Stücke und begleiteten den gemeinsamen Gesang aller. Der Chor „Querbeet“ und der Kinderchor sangen gemeinsam mit der großen Schar vor dem Sportheim „In der Weihnachtsbäckerei“. „Liese rieselt der Schnee“ und „Jingle Bells“ intonierte „Querbeet“, und begeistert sangen alle anderen Musikfreunde mit.

Der Männerchor des MGV und die Kinder stimmten ein auf den „freudreichen Tag“. Der Männerchor allein sang unter der Leitung von Anita Py vom „winternächtigen Schweigen“.

„Advent ist ein Leuchten“ verkündete der Kinderchor mit Willi Battenfeld – passend zum geschmackvoll illuminierten Platz. Beim Singen trugen einige Aktive Stabkerzen.

Weitere Ohrwürmer des Konzerts waren die Klassiker „Alle Jahre wieder“, „Ihr Kinderlein kommet“, „O Tannenbaum“, „Stille Nacht“ und zum stimmungsvollen Abschluss „O du fröhliche“.

Den Gesang der etwa 150 Sänger begleiteten Ralf Heinrichs mit der Gitarre und Horst-Werner Bremmer mit dem Akkordeon, letzterer dirigierte auch „Querbeet“.

Mit Glühwein und anderen Getränken sowie Essen vom



Drei Rennertehäuser Chöre waren mit Liedvorträgen am Weihnachtssingen beteiligt, hier der Männerchor mit dem Kinderchor.

FOTO: ERWIN STRIEDER

Grill war für das leibliche Wohl gesorgt. Noch geraume Zeit nach dem Ende des Singens gab es ein geselliges Beisammensein in freundschaftlicher und entspannter Atmosphäre. Der Erlös der Veranstaltung soll für einen sozialen Zweck gespendet werden.

In seiner Begrüßung hob SVR-Vorsitzender und künftiger Bürgermeister Carsten Schäfer hervor, dass das Konzert ein würdiger Abschluss des Festprogramms zum 100-jährigen Bestehen des Sportvereins sei und gleichzeitig eine Einstimmung auf das 2024 folgende Festjahr zum Dorfjubiläum „750 Jahre Rennertehäuser“. Schäfer



Begeistert sangen die Musikfreunde aller Altersgruppen bei den Klassikern und Ohrwürmern mit.

lud ein zur ersten Veranstaltung am Neujahrstag – einer Wanderung früh am Morgen um 7.30 Uhr mit geselligem

Ausklang in der Mittagszeit bei „Huffmanns Schiere“. Treffpunkt: Mühle Rennertehäuser.



3000 Euro und einen Korb mit Lebensmitteln überreichten die beiden Balzer-Geschäftsführer Michael Lay (links) und Stefan Dauber (rechts) an Werner Hoffmann und Irene Jäger von der Frankenerger Tafel.

FOTO: GERHARD MEISER

**Balzer spendet 3000 Euro an die Tafel**

**Geld von Firma und Mitarbeitern**

**Allendorf/Frankenberg** – Ein vollgepackter Präsentkorb mit Nudeln, Würstchen und Plätzchen war nur die nette Einleitung: Am Unternehmensstandort Allendorf-Eder überreichten die Balzer-Geschäftsführer Michael Lay und Stefan Dauber an die Frankenerger Tafel eine finanzielle Spende von 3000 Euro. Das Geld war bei einer Mitarbeiter-Tombola zusammengekommen, die Balzer-Geschäftsleitung hatte den Betrag aufgerundet. „Das Unternehmen Balzer und seine Belegschaft haben diese Spende ermöglicht“, betonten Lay und Dauber.

Mit großer Freude nahmen Tafel-Vorsitzender Werner Hoffmann und Geschäftsführerin Irene Jäger die Spende entgegen. Mit rund 100 ehrenamtlichen Mitarbeitern versorgt die Frankenerger Tafel derzeit knapp 1000 Bedürftige im Frankenerger Land, darunter etwa 300 Kinder. „Es gibt auch eine Warteliste. Mit mehr Helfern könnten wir unsere Kapazitäten erweitern“, informierte Hoffmann. Auch ein neues Fahr-

zeug für den Transport soll angeschafft werden. Insbesondere durch die weltweiten Krisen und die Flüchtlinge sei die Zahl der Bedürftigen immer größer geworden.

Die Frankenerger Tafel hilft Bedürftigen insbesondere durch Lebensmittel von Supermärkten und Bäckereien. Ausgabestellen gibt es außer in der Auestraße in Frankenberg noch in Hallenberg, Gemünden und Battenberg.

„Es ist immer eine gute Tradition unseres Hauses, regionale Institutionen zu unterstützen“, sagten die beiden Balzer-Geschäftsführer Lay und Dauber. Bei der Spendenvergabe seien für das Unternehmen vor allem die Gesichtspunkte Regionalität, Lokalität und Gemeinnützigkeit wichtig. „Wir wissen, dass das Geld insbesondere unter den Aspekten der jüngsten Entwicklungen bei der Frankenerger Tafel in guten Händen ist“, so Lay und Dauber.

mjx

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



**GOLDKURS AUF REKORDHOCH !!**

**GOLD & SILBER-BARANKAUF zu SPITZENPREISEN**

Wir kaufen alle Goldlegierungen 999, 750, 585, 333 Goldschmuck, Zahngold, Münzen, Barren, Armbänder, Ringe, Ketten...kommen Sie mit Ihrem Schmuck vorbei und staunen Sie !

**JUWELIER RUBIN**

Bahnhofstr. 2  
34497 Korbach

Tel.: 05631/9862440  
Mo-Fr 9:30-16:00  
Sa 9:30-13:00

## Weihnachtslieder

Duo „Mondsüchtig“ in Röddenauer Kirche

**Röddenau** – Wunderschöne Weihnachtslieder mit dem Duo „Mondsüchtig“ durften am Abend vor dem vierten Advent etwa 200 Besucher in der Kirche in Röddenau erleben. Charlotte Pierre sang einfühlsam, an der Akustikgitarre begleitet von Eugen Wiedemann. In der besonderen Atmosphäre der kleinen Kirche erreichte das Duo schnell die Herzen der Zuhörer – die 42-jährige Charlotte Pierre mit ihrer markanten Soul-Stimme, der 39-jährige Eugen Wiedemann mit seinem virtuosen Gitarrenspiel.

Das Konzert mit Charlotte Pierre/Eugen Wiedemann hat Tradition in Röddenau. Die Evangelische Kirchengemeinde hatte zu dem kleinen Konzert eingeladen.

Das Duo verzauberte seine Gäste mit weltbekannten Weihnachtsliedern. Die Zuhörer summten die Melodien gerne mit. Auch einige eige-



**Duo „Mondsüchtig“:** Eugen Wiedemann und Charlotte Pierre gaben wieder ihr beeindruckendes Weihnachtskonzert in der Röddenauer Kirche.

FOTO: GERHARD MEISER

ne Kompositionen mit „tiefen Freundschaften“ als Thema, den Beatles-Hit „Yesterday“ und den flotten Weihnachtssong „Rock around the christmas tree“ präsentierte das Duo. Unter die Haut gingen vor allem das „Halleluja“ von Leonard Cohen, „Time after time“ von Cindy Lauper und das weltbekannte „What a wonderful world“ von Louis Armstrong.

mjx

## Kreißsaalführung im Krankenhaus

**Frankenberg** – Die nächste Kreißsaalführung im Kreiskrankenhaus Frankenberg findet am Dienstag, 2. Januar, statt. Treffpunkt ist um 19 Uhr im Wartebereich am Haupteingang.

Chefarzt Dr. Aßmann und die Hebammen führen durch

den Kreißsaal. Chefarzt der Anästhesie Dr. Gabriel informiert unter anderem über das Angebot zur Schmerzre-

Frage rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge werden beantwortet.

jun

## BVB-Fanclub hat sechs neue Mitglieder

Versammlung der ALFreDos Borussia

**Frankenau** – Erfolgreiche Nachrichten konnte der Vorstand des Borussia-Dortmund-Fanclubs ALFreDos Borussia in der Mitgliederversammlung verkünden, unter anderem einen Mitgliederzuwachs von sechs neuen Fans. Vorstandsmitglied Timo Vöhl berichtete über die Aktivitäten des vergangenen Jahres. Vor allem die Busfahrt zum Heimspiel gegen den 1. FC Köln war den meisten noch positiv in Erinnerung. Insgesamt besuchten Mitglieder des Fanclubs zehn Spiele im Westfalenstadion sowie ein Auswärtsspiel. Für das nächste Jahr plant der Fanclub eine Stadionfahrt im ersten Quartal, wahrscheinlich im Februar. Zudem soll neue

Fanclub-Kleidung angeschafft werden. Weiterhin sind Stammtische in wechselnden Kneipen sowie gemeinsames Fußballgucken geplant.

Durch eine Satzungsänderung wurde der Vorstand auf vier Personen erweitert. „Wir sind inzwischen 35 Mitglieder, da war eine Erweiterung notwendig, um die Aufgaben zu verteilen“, berichtete Sebastian Bieber. Besonders ist hierbei, dass alle vier Vorstandsmitglieder gleichberechtigt sind. Neu in den Vorstand gewählt wurde Sarah Münch.

Bei einer Verlosung gab es hochwertige Fanartikel wie Schals, Kappen und Tassen.

tv



**Der Vorstand des BVB-Fanclubs:** (von links) Andreas Schaake, Sarah Münch, Sebastian Bieber und Timo Vöhl.

FOTO: NH



## Auszeichnung für SV Reddighausen

DOSB-Sportplakette

**Reddighausen** – Der Sportverein 1923 Reddighausen ist anlässlich seines 100-jährigen Bestehens mit der DOSB-Sportplakette des Bundespräsidenten ausgezeichnet worden. Hatzfelds Bürgermeister Dirk Junker überreichte sie in der Stadtverordnetenversammlung am Mittwochabend an den SVR-Vorsitzenden Ralf Schärer – vorne in der Bildmitte mit weiteren Vertretern des Sportvereins

herin Gudrun Schöning (rechts). Die Plakette des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) wird Vereinen, die mindestens 100 Jahre alt sind, für besondere Verdienste um die Pflege und Entwicklung des Sports verliehen. Sportvereine seien durch ihre vielfältigen Angebote ein wichtiges Gut der Gesellschaft, vor allem für die Jugend, sagte Bürgermeister Junker.

jpa

FOTO: JÖRG PAULUS

## Landfrauen laden ein

Hauberer Verein besteht seit 50 Jahren

**Haubern** – Die Landfrauen Haubern bestehen im Februar 50 Jahre. Dieses Jubiläum wird am Sonntag, 14. Januar, ab 10 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus mit einem Neujahrsempfang gestartet. Hierzu sind alle Mitglieder, Eh-

rengäste und Vertreter der Ortsvereine eingeladen. Neben Frühstück und Mittagessen gibt es einen Rückblick. Eine Überraschungsvorstellung soll den Tag abrunden. Anmeldung bis 31. Dezember an den Vorstand.

red



Mit 10 Artisten der Flying Trapeze Troupe aus Argentinien wird eine ganz besondere Truppe ihr Können am Fliegenden Trapez in Kassel 2023/24 präsentieren.

FOTO: FLIC FLAC

## Flic-Flac Festival in Kassel

Hochkarätige Showacts aus aller Welt

Nach dem großen Zuspruch und der Begeisterung des vergangenen Festivals der Artisten in Kassel auf dem Friedrichsplatz – unmittelbar gelegen am Kasseler Weihnachtsmarkt, hat sich der Circus Flic Flac wieder große Ziele gesetzt, um auch zum jetzt bereits 14. Festival der Artisten das Festival Publikum wieder so richtig begeistern zu können.

Und nur in Kassel findet jährlich dieses in der Circuswelt mittlerweile viel beachtete Flic Flac Festival der Artisten statt, für das sich die Teilnehmer aus aller Welt bewerben und den Termin

schon lange vorher freihalten.

In 13 einmaligen Acts werden gesamt 33 Artisten – ausgezeichnet mit Preisen und Trophäen vieler Circusevents – zum 14. Festival in Kassel um die Gunst der Besucherjury werben, um einen der drei hochdotierten Preise zu gewinnen.

Freuen Sie sich mit uns auf eine tolle und aufregende Festivalzeit bis zum 14. Januar 2024 in Kassel auf dem Friedrichsplatz. Die Preisverleihung findet traditionell dann immer zur letzten Show statt.

red

► Tickets: [flicflac-kassel.de](http://flicflac-kassel.de)

**Heute verlosen wir 3 x 2 Karten für Flic Flac – Das Festival der Artisten am Donnerstag, 8. Januar 2024, für die 20 Uhr Vorstellung.**

**Gewinnen kann jeder, der vom 30. Dezember bis 2. Januar anruft und das Lösungswort „Festival der Artisten“ nennt.**

**Glückstelefon-Nummer: 0 13 78 / 80 66 81**

(Telemedia Interactive GmbH; 0,50 Euro pro Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobil ebenfalls). Datenschutz unter: [datenschutz.tmia.de](http://datenschutz.tmia.de). Die Gewinner werden benachrichtigt. Es entscheidet das Los, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Stellenangebote

**UNSER ZIEL: Gute Perspektive Arbeit mit Herz.** #wirtungut

**UNSER ZIEL: Gute Betreuung. Zeit. Wertschätzung. Respekt.** #wirtungut

**LWL-Akademie für Gesundheits- und Pflegeberufe Marsberg** bietet jährlich etwa 25 Ausbildungsplätze zur Pflegefachfrau bzw. Pflegefachmann an. Beginn der Ausbildung ist der **01. Oktober 2024**.

Wir suchen dich in Vollzeit als

**Auszubildende:r zur Pflegefachfrau / zum Pflegefachmann (m/w/d)**

- Sportangebote
- Vergütung nach TVAöD
- Sehr gute Übernahmechancen
- Angenehme Arbeitsatmosphäre

Details zum Leistungsspektrum und zur Struktur der LWL-Einrichtungen Marsberg findest du hier: [www.karriere.lwl-marsberg.de](http://www.karriere.lwl-marsberg.de).

Fragen? Ich helfe gerne!  
Andrea Eckelsbach  
Schulleitung  
+49 2992 / 601-3400

**Der LWL-Wohnverbund Marsberg** ist eine Einrichtung, die unterschiedliche Unterstützungs- und Wohnangebote für Menschen mit Beeinträchtigungen vorhält. An zwei Standorten in Marsberg, aber auch über die Stadtgrenzen hinaus, erhalten Menschen mit kognitiver und/oder psychischer Beeinträchtigung bzw. Menschen mit Abhängigkeitserkrankung im Rahmen der Sozialen Teilhabe nach SGB IX sowie nach SGB VIII Assistenzleistungen.

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir für unseren Standort Marsberg, in Voll- oder Teilzeit, unbefristet, eine

**Fachkraft für die Assistenz in eigener Häuslichkeit (m/w/d)**

- Betriebliche Zusatzrente & vermögenswirksame Leistungen
- Vergütung nach TVöD + Jahressonderzahlung
- Fort- und Weiterbildungsangebote
- Vereinbarkeit von Beruf & Familie

Details zum Leistungsspektrum und zur Struktur der LWL-Einrichtungen Marsberg findest du hier: [www.karriere.lwl-marsberg.de](http://www.karriere.lwl-marsberg.de).

Fragen? Ich helfe gerne!  
Rebecca Müller  
komm. Teamleitung der AeH  
+49 2992 / 601-410

## Verkauf

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

1A Buche ab 92,50 € ☎ 0152-28000388  
[www.brennholzhandel-vey.de](http://www.brennholzhandel-vey.de)

## Ankauf

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

## Landwirtschaft & Forsten

**Brennholz Buche u. Eiche 79 € SRM**  
30 cm ofenf. Abschn. vom Sägewerk,  
10 SRM inkl. Lief., Tel. 0176 62681914



Heimatchrichten Online



Unsere aktuellen Ausgaben finden Sie ebenfalls Online unter [www.nh-wochenzeitungen.de](http://www.nh-wochenzeitungen.de)

## Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

**Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.**

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

# Von Baum bis Böller

## Wohin mit dem Feiertagsmüll?

Die Tanne kommt nicht in die Tonne, das ist jedem klar. Doch was ist eigentlich mit dem ganzen Rest: Kerzen, Kugeln, Knaller? So entsorgen Sie den Abfall nach den Festlichkeiten richtig.

Ja, früher war mehr Lametta. Heutzutage haben diesen Schmuck weniger Leute am Baum – das ist gut so, schließlich ist das Bleihaltige von damals eh Sondermüll.

Trotzdem bleibt nach den Festtagen rund ums Jahresende eine Menge Müll übrig. Und so entsorgen sie ihn richtig.

### Adventskränze: Trennung der Materialien

Adventskränze gehören in den Restmüll, da sie meist Draht, Styropor oder andere Kunststoffe enthalten können. Auch abgebrannte und ausgekühlte Wachskerzen wandern in die Restmülltonne. Getrenntes Tannenreisig können Sie jedoch über die Biotonne entsorgen.

Tipp: Wer seinen Adventschmuck selbst gemacht hat, weiß, was drin und dran ist und kann das Material besser trennen und dann einzeln entsorgen oder wiederverwenden.

### Geschenkpapier: Altpapier oder Restmüll?

Geschenkpapier – auch buntes und glitzerndes – gehört in die Altpapiertonne, schreibt der Verband kommunaler Unternehmen (VKU). Ausnahme: Beschichtetes Papier wie Glacé-, Lack- und Chromopapiere muss in den Restmüll.

### Weihnachtsbaumkugeln: Vorsicht bei der Entsorgung

Kaputte Glaskugeln gehören nicht in den Altglascontainer, sondern in den Restmüll, da sie oft mit Farbe und Dekoration überzogen sind. Zudem bestehen sie meist aus speziellem Glas, das höhere Schmelztemperaturen hat als normales Behälterglas.

„Wenn man das in den Altglas-Container tut, erschwert es das Glasrecycling, weil es beim Recycling zu Luftschlägen kommen kann“, erklärt Elena Schägg von der Deutschen Umwelthilfe. Auch Kunststoffkugeln muss man in die graue beziehungsweise schwarze Tonne werfen.

Es sei denn, es gibt in der Kommune eine Wertstofftonne. „Wer eine Wertstofftonne hat, darf da alles, was Kunststoff, Metall oder Verbundmaterial ist, reinton und somit eben auch eine Plastik-Weihnachtskugel“, sagt Schägg. Aber: „Wenn zuhause nur der gelbe Sack zur Verfügung steht, dann gehört die Kugel in den Restmüll, weil sie keine Verpackung ist.“

Tipp der VKU: Ausrangierten Weihnachtsschmuck kann man oft spenden oder an Gebrauchtkaufhäuser abgeben.

### Lametta: Wiederverwendung oder Sondermüll

Benutztes Lametta kann man wiederverwenden. Kunststoff- und Aluminiumlametta gehört in die Restmülltonne, während bleihaltiges Lametta über den Sondermüll entsorgt werden muss, empfiehlt der VKU. Bleihaltiges Lametta erkennt



**Papierkrieg zum Fest des Friedens:** Geschenkverpackungen, die nicht wiederverwendet werden, kommen in unterschiedliche Mülltonnen.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA/DPA-TMM

man leicht an seinem Gewicht.

### Lichterketten: Elektroschrott

Defekte Lichterketten gelten als Elektroschrott. Man kann sie beim Wertstoffhof oder bei größeren Elektrohändlern abgeben.

### Weihnachtsbäume: Kompost oder Feuermaterial

„Wenn Weihnachten vorbei ist und man den Weihnachtsbaum loswerden will, informiert man sich am besten auf der Website des örtlichen Abfallentsorgers“, sagt Schägg. „In der Regel gibt es spezielle Abholtermine der kommunalen Stadtreinigung.“ Dann kann man die Bäume einfach direkt an die Straße stellen. Wichtig: Den Baum muss man vorher kom-

plett abschmücken. Und er darf nicht in Plastiktüten verpackt sein. Nur so können die Bäume anschließend weiterverwendet werden, etwa als Kompost oder Feuerungsmaterial, so der VKU.

### Pyrotechnik: Sicherheit geht vor

Wer Böller, Knaller und Raketen abgeschossen hat, ist in vielen Kommunen dazu ver-

pflichtet, seinen Silvestermüll zu entsorgen – und zwar auch von öffentlichen Plätzen und bitte zügig. Denn: „Abgebrannte Feuerwerkskörper enthalten diverse Chemikalien. Diese könnten durch Regen- und Schmelzwasser weggespült werden und dadurch Boden und Gewässer verschmutzen“, erklärt der VKU.

Die Reste gezündeter Pyrotechnik gehören in den Restmüll. Abgebrannte Feuerwerkskörper darf man erst entsorgen, wenn keine Glut mehr vorhanden ist und sie vollständig ausgekühlt sind.

„Bitte achten Sie also darauf, dass die Feuerwerkskörper nicht mehr brennen, nicht heiß oder warm sind! Sonst könnte sich der Abfall in der Tonne entzünden“, warnt der VKU.

Auch die Flaschen, die man vielleicht benutzt hat, nicht vergessen: Glasflaschen ohne Pfand nach Farben sortiert über die jeweiligen Glascontainer beseitigen.

### Essensreste: Verwerten – und Vorsicht mit Fett

Für den Festtagsschmaus gilt: Aufgewärmt schmeckt er manchmal sogar noch besser. Aus vielen Bestandteilen eines Menüs kann man oft auch noch etwas Leckeres kochen. Knödel kann man etwa anbraten, aus Rotkohl eine Suppe kochen – und so Müll vermeiden.

Wer dennoch Reste entsorgen muss, sollte wissen: Fettreste niemals in den Ausguss oder gar ins Klo geben. Es kann klumpen und für Verstopfungen sorgen. Daher gehören Lebensmittel sowie Fondue- und Bratenfette in den Restmüll. tmm

## Telekom treibt Glasfaserausbau in Frankenberg/Eder voran: Anmeldung ab sofort über Website oder persönlich möglich

Die Deutsche Telekom setzt ein klares Zeichen für die digitale Zukunft von Frankenberg, indem sie den Glasfaserausbau in der Region vorantreibt. In enger Zusammenarbeit mit ihrem Exklusivpartner vor Ort, One Telecom Frankenberg, können die Bürger der Stadt nun bald von einer schnellen und zuverlässigen Internetverbindung profitieren.

Der Glasfaserausbau ist ein bedeutender Schritt für die Stadt Frankenberg/Eder, um ihre digitale Infrastruktur zu stärken und die Voraussetzungen für eine vernetzte Zukunft zu schaffen.

Die Deutsche Telekom setzt dabei auf ihre bewährte Expertise im Ausbau von Hochgeschwindigkeitsnetzen. Ansprechpartner für alle Fragen rund um den Glasfaserausbau sind die Mitarbeiter der One

Telecom Frankenberg, die mit ihrem Fachwissen und Engagement schon heute die Vorbestellungen gerne annehmen.

„Wir freuen uns, dass nach dem Gewerbegebiet und einigen Neubaugebieten nun auch die komplette Alt- und Neustadt von den Vorteilen eines modernen Glasfasernetzes profitieren kann“, sagt Herbert Jordan von One Telecom Frankenberg. „Wir stehen bereit, die Menschen vor Ort bei der Anmeldung und dem Übergang zu diesem fortschrittlichen Netzwerk zu unterstützen. Dies gilt nicht nur für Eigentümer, sondern auch für Mieter.“

Die Anmeldung für den Glasfaseranschluss ist ab sofort möglich. Interessierte können sich entweder direkt online auf der Website von One Telecom

Frankenberg registrieren oder persönlich im Shop vorbeischaun. Zusätzliche Informationen und Beratung, welche Straßen zum Ausbaubereich gehören und wie die Beauftragung von Mietwohnungen funktioniert, erklären wir gerne auch bei Ihnen zu Hause.

**Wir wünschen all unseren Kunden und Freunden einen guten Rutsch und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2024. Am besten natürlich im besten Netz der Zukunft.**

Über One Telecom Frankenberg:

One Telecom Frankenberg ist Exklusiv-Partner der Deutschen Telekom in der Region. Mit Fachwissen und Engagement bietet das Unternehmen Unterstützung und Beratung bei der Anmeldung und Nutzung moderner Telekommunikationsdienste.

Anzeige



Herbert und Maik Jordan

Wir verbinden Euch mit

# T GLASFASER

Schnell. Stabil. Zukunftssicher.

Jetzt in Frankenberg

**T** Erleben, was verbindet.

Jetzt Hausanschluss kostenlos statt 799,95 €!



connect 2  
TESTSIEGER  
FESTNETZTEST  
BUNDESWEITE ANBIETER  
Telekom  
NET #2022

**ONE**  
telecom  
Frankenberg

**T**  
PARTNER

WhatsApp:  
+49 6451 2301553

E-Mail:  
info@otf-online.de



ich will Glasfaser

1) Bei Bestellung eines MagentaZuhause Fiber Tarifs entfallen die einmaligen Kosten von 799,95 € für die Einrichtung Ihres Glasfaser-Hausanschlusses, vorausgesetzt, die Hauseigentümer/Hausverwaltung widersprechen dem Ausbau nicht, die finale Prüfung ist bestätigt und die Anschlussadresse für den Tarif ist mit der Adresse des mit Glasfaser anzuschließenden Gebäudes identisch. Das geplante Ausbaubereich kann nach Auswahl Ihres Wohnorts der Internetseite telekom.de/glasfaser entnommen werden. Als MagentaZuhause Fiber Tarif gilt z. B. MagentaZuhause XL mit Fiber 250. MagentaZuhause XL kostet in den ersten 6 Monaten 199,95 €/Monat, danach 54,95 €/Monat. Dieses Angebot gilt bis 31.01.2024 für Breitband-Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Breitbandanschluss bei der Telekom hatten. Voraussetzung ist ein geeigneter Router. Einmaliger Bereitstellungspreis für neuen Telefonanschluss 69,95 €. Mindestvertragslaufzeit für MagentaZuhause 24 Monate, für den Router 12 Monate. 2) connect Breitband- und Festnetztest, Heft 09/2023, Testsieger/ sehr gut „Festnetztest bundesweite Anbieter“. MagentaZuhause war nicht Gegenstand des Netztests. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

# Kinderreisepass ade

## Fragen und Antworten: So reist der Nachwuchs ab 2024

Die Abschaffung des Kinderreisepasses wirft bei Eltern so einige Fragen auf: Wie verreist ihr Nachwuchs zukünftig, was gilt ab wann – und: Was kostet es? Hier gibt es die Antworten.

Das neue Jahr kommt, der Kinderreisepass geht. Denn ab 2024 wird das Ausweisdokument für den Nachwuchs nicht mehr ausgestellt. Eltern, die mit ihren Kindern auf Auslandsreisen gehen wollen, benötigen für die Sprösslinge über kurz oder lang einen Personalausweis oder Reisepass mit Chip. Wir beantworten die wichtigsten Fragen dazu:

### Warum gibt es den Kinderreisepass bald nicht mehr?

Der Kinderreisepass ist eines der wenigen Ausweisdokumente ohne Chip. Das macht ihn weniger sicher als Pässe mit Chip. „Der Chip enthält unter anderem elektronische Sicherheitsmerkmale, welche leicht zu kontrollieren und sehr schwer zu fälschen sind“, heißt es vom Bundesinnenministerium.

Alle Standard-Ausweisdokumente ohne Chip haben aufgrund ihrer geringeren Sicherheit eine kürzere Gültigkeitsdauer, für ab 2021 neu ausgestellte Kinderreisepässe beträgt sie ein Jahr.

Bei Kinderreisepässen, die vor 2021 ausgestellt wurden, gilt die darin eingetragene



Der Kinderreisepass wird ab 2024 durch einen Personalausweis oder Reisepass mit Chip ersetzt.

FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA-TMN

Gültigkeit. Innerhalb dieses Gültigkeitszeitraums können die Dokumente verlängert werden.

Ein Problem: Pässe ohne Chip haben auch eine eingeschränkte Akzeptanz. „Kinderreisepässe, insbesondere die in der Gültigkeit verlängerten Kinderreisepässe, werden von den Staaten weltweit und teilweise auch innerhalb der EU nicht mehr überall als Ausweisdokument akzeptiert“, so das BMI. Beispiel USA: Für eine geplante Reise

in die Vereinigten Staaten sollte das Kind einen normalen Reisepass haben. Besitzt es nur einen Kinderreisepass, benötigt es nämlich ein Visum. Die viel einfacher zu erhaltende elektronische Einreisegenehmigung (Esta) kann man nur mit einem Reisepass beantragen – das gilt auch für die Kleinen.

### Wann wird der Kinderreisepass abgeschafft?

„Kinderreisepässe dürfen nur noch bis zum 31. Dezem-

ber 2023 ausgestellt, verlängert oder aktualisiert werden“, so das BMI. Solange das Gültigkeitsende noch nicht erreicht ist, kann Ihr Kind also noch mit dem Kinderreisepass reisen.

Was sind die Alternativen und wie lange sind sie gültig?

Personalausweise und Reisepässe. Diese Dokumente sind für Personen unter 24 Jahre und damit auch für Kinder maximal sechs Jahre lang gültig. Wobei es einen Haken gibt:

Gerade bei Säuglingen und Kleinstkindern kann sich das Äußere innerhalb von sechs Jahren so stark verändern, dass sie mit dem ursprünglichen Ausweisdokument nicht mehr klar zu identifizieren sind. In diesem Fall wäre der Ausweis vorzeitig ungültig, stellt das BMI in seinen FAQ zu Pässen online klar.

Sieht das Kind inzwischen deutlich anders aus als auf dem Passbild, sollte man deshalb lieber auf Nummer si-

chergehen und rechtzeitig vor Reiseantritt einen neuen Personalausweis oder Reisepass beantragen.

### Wo beantrage ich die Ausweisdokumente und was brauche ich dafür?

Sowohl Personalausweis als auch Reisepass werden im Bürgeramt beantragt. Das zuständige Amt findet man etwa über den sogenannten Behördenfinder. Mitzubringen sind ein biometrisches Passbild und ein Ausweisdokument. Wenn Ihr Kind bisher keinen Ausweis hatte, müssen Sie die Geburtsurkunde vorweisen.

### Wann braucht es welchen Pass?

Mit einem Personalausweis kann man innerhalb der Europäischen Union problemlos mit dem Nachwuchs reisen. Ist jedoch eine Reise außerhalb der EU geplant, braucht das Kind meist einen Kinderreisepass, und teils sogar einen normalen Reisepass. Welches Dokument für die Einreise in ein Land nötig ist, lässt sich in den Reise- und Sicherheitshinweisen des Auswärtigen Amtes nachlesen.

### Was kostet der Pass?

Ein normaler Reisepass kostet für alle Personen unter 24 Jahre 37,50 Euro, für eine Express-Ausstellung innerhalb weniger Werkzeuge sind es 69,50 Euro. Ein Personalausweis kostet für Kinder 22,80 Euro.

tmn



Bitte achten Sie auf  
**ausreichende  
Beleuchtung**  
auf dem Weg  
zum Briefkasten.  
Vielen Dank.

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**

[www.nh-wochenzeitungen.de](http://www.nh-wochenzeitungen.de)

# Nach den fetten Tagen

## Was gegen das Kugelrund-Gefühl hilft

Lust auf viel Gemüse, eine frische Bowl und Proteine, die beim Gute-Vorsätze-Sport unterstützen? Diese Rezepte kommen nach den kalorienreichen Weihnachtstagen genau richtig.

So lecker Braten, Klöße und Zimtsterne auch sind: Wer in der Adventszeit und an den Weihnachtstagen richtig zugeht, darf dem Körper jetzt etwas Gutes tun. Leichte Zutaten, frisches Gemüse, viele Ballaststoffe – all das gibt es auch in wirklich leckeren Gerichten.

Wie wäre es zum Beispiel mit gebratenem Blumenkohlreis mit Curry-Gemüse, Frischkäse und Erdnüssen? Dieses Rezept stellt Heinz Wilhelm Esser, bekannt als „Doc Esser“, gemeinsam mit Anne Dorothea Schneider im Buch „Frag dich fit: Die besten Tipps und Rezepte für ein gesundes Leben“ vor.

Die beiden verraten auch, warum es genau jetzt so gut tut: „Das Gericht enthält viele Ballaststoffe. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist natürlich immer gut – aber nach Weihnachten besonders wertvoll. Denn Ballaststoffe fördern die Verdauung, stabilisieren den Blutzuckerspiegel, machen satt und kurbeln den Stoffwechsel an“, so die Autoren.

Auch pflanzliche Öle, Gewürze und viel Gemüse wirken entzündungshemmend und kommen aktuell genau richtig, erklärt das Duo: „Denn überschüssiges Bauchfett – das sich ja rund um Weihnachten gerne bildet – verstärkt Entzündungen in unserem Körper.“

### Das Geheimnis von Blumenkohlreis

Was bei dem Gericht erst auf den zweiten Blick deutlich wird: Der vermeintliche Reis besteht aus kleinen Blumenkohlkrümeln. Diese bereitet man zu, indem man



Wenn einen in der Obst- und Gemüseabteilung bestimmte Produkte anmachen, sollte man zugreifen und sie mit in die Bowl packen. Das Auge verrät meist, was der Körper gebrauchen kann.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN

Blumenkohlrischen in grobe Stücke schneidet und in einen Mixer gibt, bis sie eine reisähnliche Größe haben. Warum sich das lohnt? Blumenkohl ist nahrhaft und kalorienarm – und in der Reisvariante schmeckt er sicher auch Essern, die sonst eher skeptisch gegenüber Kohl sind.

Ein Extra-Tipp der Autoren, falls kein passender Standmixer in der Küche zur Hand ist: „Alternativ kann man eine grobe Reibe verwenden – dafür den Blumenkohl einfach nur in ein paar grobe Stücke schneiden.“

Im Anschluss wird der Blumenkohlreis in einem großen Topf in Ghee kräftig angeröstet, er braucht etwa sechs bis acht Minuten und sollte gelegentlich gewendet

werden, außerdem würzt man ihn mit Salz und Pfeffer. Im Gericht von „Doc Esser“ und seiner Co-Autorin kommt er gemeinsam mit Curry-Gemüse auf den Tisch, das separat zubereitet und später auf dem Blumenkohlreis verteilt wird. Als Topping empfehlen die Experten Frischkäse, Erdnüsse und Schnittlauch.

Das schmeckt nicht nur super, sondern ist auch noch extra gesund: „Der körnige Frischkäse und die Erdnüsse sind gute Proteinquellen und können damit den Muskelaufbau beim Fitnessprogramm zu Jahresbeginn unterstützen.“

Wer bei diesem Rezept seine Begeisterung für Blumenkohlreis entdeckt und diesen öfter auf den Tisch bringen

will, kann das in vielen Varianten tun: „Blumenkohlreis ist lecker, vielseitig und auch noch gesund. Als Rohkost kann man ihn mit einem leckeren Dressing servieren und am besten auch mit Blattsalat und anderen Gemüsesorten kombinieren“, sagen die Experten.

### Lieber eine bunte Bowl mit Tempeh?

Auch Alexander Flohr vom Youtube-Kanal „Hier kocht Alex“ zeigt in seinem neuen Buch „Vegan Body Reset: Raus aus Übergewicht, Schmerzen und Entzündungen“ Rezepte, die perfekt für eine leichte Küche nach den Festtagen sind. Etwa eine Bowl mit Ofengemüse, fri-

schem Grünkohl und gebratenem Tempeh.

Zunächst zur Erklärung: „Tempeh ist ein sehr schnittfestes, fermentiertes Produkt aus der Sojabohne mit einem nussig-pilzigem Aroma und eine bei mir gern verwendete Abwechslung zum Tofu“, sagt Alexander Flohr. Er eignet sich zum Braten, Backen oder Grillen und ergänzt somit eine Vielzahl von Gerichten.

Darüber hinaus ist Tempeh eine gesunde Zutat in jedem Essen: „Mit knapp 20 g Eiweiß auf 100 g ist Tempeh eine hervorragende Proteinquelle, kommt mit wenig Kohlenhydraten im Gepäck daher sowie mit einer Vielzahl von verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen“, so Flohr. Durch die Fermenta-

tion sei Tempeh dazu noch probiotisch und trage aktiv zu einer guten Darmgesundheit bei.

### Guter Vorsatz: Gute Vorbereitung

In der Bowl landet Tempeh gemeinsam mit Rosenkohl und Kürbis aus dem Ofen, außerdem kommen Feldsalat, Grünkohl, rote Paprika und glatte Petersilie in die Schüssel – zusammen mit einem Dressing und einem Topping aus Sesamseed, Cashewkernen und Gartenkresse. „Für die Zubereitung dieser Bowl oder Bowls im Allgemeinen benötigt man nicht viel Zeit und aufwendig ist es auch nicht“, sagt der Buchautor. Für ihn ist hier eine gute Vorbereitung entscheidend.

Flor empfiehlt, sich einmal pro Woche etwa eine Stunde für das Schneiden von Kohl, Salaten oder Kräutern zu nehmen, in der Zeit Quinoa oder ein anderes Getreide für die Woche vorzukochen und dann alles gut verschlossen im Kühlschrank aufzubewahren. „Dann ist es ein Leichtes, sich eine schnelle und oberlecker Bowl im Handumdrehen zuzubereiten.“ Vielleicht wäre die Planung einer solchen Vorbereitung ein guter Vorsatz fürs neue Jahr?

Wertvoll für den Körper sind auch Nüsse, Kerne oder Saaten, die auf die Bowl gestreut werden – „zusätzlich zu den gesundheitlichen Vorteilen sorgen sie auch für einen extra Crunch“, sagt Alexander Flohr.

Wer die Bowl abwandeln oder eine eigene Version kreieren möchte, kann sich bei den Zutaten ganz nach persönlichem Geschmack austoben. „Geht mit offenen Augen durch die Obst- und Gemüseabteilung“, rät der Experte. „Wenn euch etwas anspricht, nehmt es auf jeden Fall für eure Bowl mit. Das Auge verrät einem meistens, was der eigene Körper gerade gut gebrauchen kann.“ tmn

## Unangenehme Folgen sind möglich

### Boom! Wenn Silvester-Lärm auf die Ohren schlägt

Ab einer anhaltenden Lärmbelastung von 80 Dezibel kann unser Gehör Schaden nehmen. Das ist ein Wert, den Böller, Raketen und Co. schnell überschreiten.

Doch es gibt Regeln, wie laut es knallen darf. Für Feuerwerksartikel der Kategorie F2 – dazu zählt das klassische Silvester-Kleinfeuerwerk – gilt: Sie dürfen einen Schallpegel von 120 Dezibel in acht Metern Entfernung nicht überschreiten. Zur Einordnung: Eine Blaulicht sirene kommt auf etwa 110 Dezibel.

Doch nicht geprüfte Böller aus dem Ausland sind oft lauter, warnt Eberhard Schmitt, Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker. Und selbst wenn man geprüfetes Feuerwerk zündet: Nicht immer befindet sich der vorgegebene Sicherheitsabstand zwischen dem großen Knall und einem selbst. Das Gehör kann also mit höheren Schallspitzen konfrontiert sein.

Mit unangenehmen Folgen: „Plötzliche laute Geräusche können ein sogenanntes



Ab einem Lärm von 80 Dezibel kann das Gehör Schaden nehmen. Feuerwerk erreicht schnell mehr. FOTO: SILVIA MARKS/DPA-TMN

Knalltrauma verursachen“, sagt Eberhard Schmitt. Dabei wirkt kurzer, starker Schall auf unser Gehör ein. Genauer gesagt: auf die feinen Sinneshaare, die den Schall in ein elektrisches Signal umwandeln.

Die Schäden, die dort bei einem Knalltrauma entstehen, können zu verschiedenen Beschwerden führen: zu schlechterem Hören etwa oder zu einem wattierten Gefühl im Ohr.

„In den meisten Fällen erholen sich die Haarzellen

nach einer gewissen Zeit wieder, aber in manchen Fällen kann der Hörschaden auch anhalten“, sagt Schmitt. Einen Besuch beim HNO-Arzt oder bei der HNO-Ärztin sollte man dann nicht zu lange aufschieben.

Es gibt aber auch Fälle, die man so schnell wie möglich medizinisch abklären lassen sollte. Und zwar, wenn der Verdacht eines Explosionstraumas besteht. Dabei kommt es zu starken Schäden im Ohr, oft reißt das Trommelfell, auch das

Gleichgewichtsorgan kann verletzt sein.

Typische Symptome für ein Explosionstrauma sind neben einer Hörminderung und Ohrgeräuschen auch Gleichgewichtsstörungen wie Schwindel. Auch wenn es aus dem Ohr blutet, ist das ein Warnzeichen.

„Die Erstversorgung im Krankenhaus ist, dass das Trommelfell notfallmäßig geschient wird und eine Therapie mit Cortison beginnt“, sagt Luisa Backhaus von Unfallkrankenhaus Berlin. Heilt das Trommelfell dadurch nicht wieder zusammen, braucht es eine Operation. „Trotzdem ist es häufig so, dass Schwerhörigkeit bleibt und ein Hörgerät notwendig wird.“

Wer sein Gehör davor bewahren will, setzt also spätestens um Mitternacht einen Gehörschutz ein. Die typischen Ohrstöpsel aus Schaumstoff können Lärm um rund 20 Dezibel senken, so Eberhard Schmitt – wenn sie denn korrekt sitzen. tmn

## Gute Ergebnisse für Hundespielzeuge

### Überwiegend „sehr gut“ oder „gut“

Mehr als die Hälfte der getesteten Hundespielzeuge aus Textil und Gummi sind unbedenklich. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ (Ausgabe 1/ dem Ohr blutet, ist das ein Warnzeichen.

Wofür gab es bei den „befriedigenden“ Spielzeugen Abzug? Zwei Gummi-Spielzeuge enthielten bedenkliche Mengen polyzyklischer aromatischer Kohlenwasserstoffe (PAK). Genauer gesagt: In beiden konnten deutliche Gehalte eines Stoffes nachgewiesen werden, der Mikroorganismen im Wasser schädigt. In einem ließ sich zusätzlich in geringer Menge ein bestimmter Stoff nachweisen, der als Krebsverdächtig gilt.

In den zwei Textil-Spielzeugen konnten halogenorgani-

sche Verbindungen festgestellt werden. In einem ebenfalls Spuren von PAK. Viele Vertreter der Stoffgruppe können Allergien auslösen, fast alle reichern sich in der Umwelt an. Negativ wirkten sich auch optische Aufheller und abfärbendes Garn aus.

Sollten Herrchen und Frauchen deshalb lieber zum Naturprodukt Holzstock greifen? Auf keinen Fall. Kauen Hunde von einem Holzstock kleine Splitter ab, können diese im Hals hängen bleiben. Oder noch schlimmer, sie können sich den Stock beim Aufschlucken in den Hals rammen. Dies kann zu schlimmen Verletzungen führen.

Hundexperte Martin Rütter rät in „Öko-Test“ deshalb dringend vom Gebrauch von Stöcken ab, bewertet sie sogar als „das gefährlichste Spielzeug“. Besser: biegsame, flexible Stöcke aus robustem und lebensmittelechtem TPE. tmn

Angebote gültig vom 02.01. – 06.01.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Paderborner Pilsener**  
2 Kasten à 20 x 0,5 l,  
zzgl. 6,20 € Pfand,  
11 = 0,60 €

**Aktion!**  
**DOPPEL-KASTEN!**

**-25%**  
**11,98**

Entspricht einem Kastenpreis von 5,99 €

**VIEL GLÜCK im neuen Jahr**



**Glasfaser für Twistetal:** von links Julian Köhne vom Bauamt, Bürgermeister Stefan Dittmann, Interessent Oliver Wittmann und Projektleiter Andreas Pioch. FOTO: PR

## Glasfasernetz für Twistetal

40 Prozent der Haushalte müssen mitmachen

Twistetal – Bürgermeister Stefan Dittmann setzt sich in der Gemeinde Twistetal für ein modernes Glasfasernetz in allen Ortsteilen ein. Der Glasfaseranbieter Goetel aus Göttingen soll dies umsetzen.

Goetel hat zugesagt, das Infrastrukturprojekt auf eigene Kosten umzusetzen. Voraussetzung ist aber, dass vorab aus allen sieben Ortsteilen für mindestens 40 Prozent der Haushalte ein Glasfaseranschluss beantragt wird.

In Elleringhausen, Gembeck, Mühlhausen und Nieder-Waroldern haben sich bereits genügend Interessenten für den Glasfaserausbau mit Goetel entschieden, um die Teilnahmequote von 40 Prozent zu übertreffen. Aus Berndorf und Twiste fehlen

noch Anträge, um das Quotenziel zu erreichen. Der Ortsteil Ober-Waroldern wird von der EWF Connect angeschlossen.

Bürgermeister Stefan Dittmann ist zuversichtlich, dass die Einwohner von Berndorf und Twiste den Vorteil einer Anbindung an das Glasfasernetz erkennen werden: „Das Angebot der Firma Goetel, Glasfaseranschlüsse in die Gemeinde zu bringen, ist eine einmalige Gelegenheit für uns.“

Interessenten können den Glasfaseranschluss für ihr Haus unkompliziert online unter [www.goetel.de/twistetal](http://www.goetel.de/twistetal) anmelden. Goetel bietet auch Beratungen unter Tel. 0551/38484848 an.

red

## Erstmals mit Kurzstrecke Silvesterlauf in Hundsdorf

Hundsdorf – Der Silvesterlauf in Hundsdorf startet auch in diesem Jahr wieder für einen guten Zweck. Unter dem Motto „Silvester-Spendenlauf & Walking“ ist der Erlös dieses Mal für Kinder in Nepal bestimmt, teilte Organisatorin Andrea Bock mit.

Treffpunkt ist am Silvestermittag das Gasthaus Bock in Hundsdorf. Der Bambini- und Schülerlauf über die Kurz-

strecke startet um 13 Uhr. Für 14 Uhr ist der Hauptlauf über sechs und zwölf Kilometer vorgesehen. Neu ist eine Drei-Kilometer-Strecke. Die Strecken führen auf festen Wegen durch den Hundsdorfer Wald.

Anmeldungen nimmt Andrea Bock unter Telefon 0172 - 5652780 oder per Mail an [bock.wilhelm@gmail.com](mailto:bock.wilhelm@gmail.com) entgegen.

red

## Stadt muss weitere Flüchtlinge unterbringen

Wohnraum wird weiterhin gesucht

Lichtenfels – Bürgermeister Henning Scheele erklärte auf Nachfrage, dass die Stadt Lichtenfels weiterhin versucht, die ihr zugewiesenen Flüchtlinge dezentral unterzubringen: „Wir müssen dafür Sorge tragen, sie vernünftig und so lange wie möglich in Wohnungen unterzubringen.“ Für die Integration der Menschen sei das deutlich besser, außerdem für die Kommune leichter zu organisieren.

Das Angebot an Wohnraum sei in den Lichtenfelser Stadtteilen leider aktuell relativ bedeckt. „Dennoch versuchen wir über private Ansprachen mit Eigentümern noch Wohnungen anzumieten, hier und da gelingt das auch“, sagt Andre Gutmann, Leiter des Ordnungsamtes.

Die Wohnungen werden leer angemietet. Die Kommune bestücke die Wohnungen dann, übernehme unter Umständen auch Möbel von den Vormieter. „Die Küchen

sind der größte Aufwand. Das alles ist viel Arbeit für den Bauhof. Matratzen werden aus hygienischen Gründen immer ausgetauscht“, so Gutmann.

Zwischen 30 und 40 Menschen aus der Ukraine hätten in Lichtenfels Zuflucht gefunden. Nach dem Beginn des Krieges seien es zwischenzeitlich über 100 gewesen. Für Flüchtlinge aus anderen Ländern seien weitere sieben Wohnungen angemietet worden mit in Summe 35 Schlafplätzen.

„Unsere Wohnungssuche wird erst mal nicht abnehmen, denn wir möchten möglichst keine öffentlichen Liegenschaften in Anspruch nehmen“, erklärt Scheele, „daher die herzliche Bitte an alle, freien Wohnraum bitte zu melden.“ Wer Wohnraum in Lichtenfels zur Verfügung stellen kann, meldet sich bei der Verwaltung im Rathaus, Tel.: 05636/9797-0, E-Mail: [rathaus@stadt-lichtenfels.de](mailto:rathaus@stadt-lichtenfels.de).

<p><b>Würzburger Hofbräu Pilsner</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>11,99</b></p>	<p><b>Veldensteiner</b> Vollbier Hell, Kräusen Helles, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>16,99</b> <b>13,99</b> <b>13,49</b></p>	<p><b>Krombacher Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>17,99</b> <b>14,99</b></p>	<p><b>Erdinger Brauhaus</b> Helles, Natur Radler, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p><b>19,99</b> <b>16,99</b></p>
<p><b>Spaten Münchner Hell</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>16,99</b> <b>15,99</b></p>	<p><b>Corona Extra</b> Kasten = 20 x 0,355 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 2,53 €</p> <p><b>-22%</b> <b>17,99</b></p>	<p><b>St. Bonifatius Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>9,99</b> <b>9,49</b></p>	
<p><b>Andechs Weissbier</b> hell, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>15,99</b> <b>15,49</b></p>	<p><b>Rosbacher Mineralwasser*</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,64 €</p> <p><b>6,79</b> <b>5,79</b></p>	<p><b>Förstina Sprudel Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p><b>6,99</b> <b>5,99</b></p>	<p><b>top frisch Lemonwater</b> Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,48 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>4,29</b></p>
<p><b>Erdinger Weißbier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>14,99</b></p>	<p><b>Förstina Limonade</b> diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,75 €</p> <p><b>7,99</b> <b>6,79</b></p>	<p><b>Förstina Vital 3, OK</b> Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,94 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>8,49</b> <b>7,99</b></p>	
<p><b>Bionade</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 11 = 2,52 €</p> <p><b>11,49</b> <b>9,99</b></p>	<p><b>Pfanner Saft*</b> diverse Sorten, 11 -Tetrapak, 11 = 1,29 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>1,29</b></p>	<p><b>Jim Beam Whiskey &amp; Cola</b> koffeinhaltig, 0,33 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 6,03 €</p> <p><b>-29%</b> <b>1,99</b></p>	<p><b>Kessler Zink Weisswein</b> diverse Sorten, 11 -Flasche, zzgl. 0,05 € Pfand, 11 = 3,99 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>3,99</b></p>
<p><b>top frisch Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,42 €</p> <p><b>3,99</b> <b>3,49</b></p>	<p><b>Three Sixty Vodka</b> 0,7 l -Flasche, 11 = 14,27 €</p> <p><b>-29%</b> <b>9,99</b></p>	<p><b>top frisch Apfelsaft</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,17 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>6,99</b></p>	<p><b>Jameson Irish Whiskey</b> 0,7 l -Flasche, 11 = 21,41 €</p> <p><b>-25%</b> <b>14,99</b></p>

**Die neue logo Getränke App**  
Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!

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

1x iPhone 15  
1x Veuve Clicquot SMEG Kühlschrank

www.logo-getraenke.de

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