

**GOLDANKAUF BÖRSE**  
An- & Verkauf

**Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld**

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerland/Feingold • u.v.m.

Garantiert bis zu **10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers**. Wir zahlen für Feingold bis zu **69,85 €/g**.

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr  
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • [www.goldankauf-boerse.de](http://www.goldankauf-boerse.de)

**05 61 / 937 11 200**

# HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

**WM**  
Küchen  
+ Ideen

Heckwaldstraße 3  
35066 Frankenberg  
Tel.: 0 64 55/75 90-108  
[www.wm-kuechen.de](http://www.wm-kuechen.de)

**Frankenberg**  
Bilderrückblick auf Museumsumbau.



**Allendorf/Hardtberg**  
Tanz in den Mai mit Musik und Pizza ein.



**Dodenau**  
Förder- und Heimatverein: Maifest unter neuer Regie.



4. Jhg. ■ Nr. 17

27. April 2024

## Busfahren für kurze Beine

Kiwanis-Club Ederbergland spendet Kinderbusse für Kitas

**Frankenberg/Röddenau** – Es ist alles bereit für die erste Ausfahrt: Die Jungen und Mädchen der städtischen Kindertagesstätte Röddenau freuen sich über einen Kinderbus, den Präsidentin Alexandra Ambrock zusammen mit weiteren Mitgliedern des Kiwanis-Serviceclubs übergeben hat.



**Übergabe eines Kinderbusses an die Kita in Röddenau.** Hinten von links: Erzieherin Maren Viehmeyer mit Philipp, Sabrina Tripp (stellv. Leiterin Kita Röddenau), Marion Schultz (Kita-Sachbearbeiterin Stadt Frankenberg), Claudia Haase, Ralf Fröchtenicht, Präsidentin Alexandra Ambrock und Dagmar Lauff (alle Kiwanis-Club) sowie die beiden Kita-Leiterinnen Lisa Waschk (Röddenau) und Marion Fichtenau (DRK-Kita Frankenberg). Im Kinderbus sitzen (von links) Liam, Dennis, Mathilda, Lilly, Lean und Nele.

FOTO: THOMAS HOFFMEISTER

Der Kinderbus, in dem sechs Kinder mitfahren können, hat einen Wert von rund 2500 Euro. Über einen weiteren Kinderbus freute sich die Leiterin der DRK-Kindertagesstätte Frankenberg, Marion Fichtenau. Der Kinderbus für die neue Frankengerger Kita hat – wegen der Lage am Berg – sogar einen Antrieb und kostet 3500 Euro. „Wir haben uns bei der Stadt Frankenberg nach dem Bedarf erkun-

digt“, sagte Kiwanis-Präsidentin Alexandra Ambrock bei der Übergabe in Röddenau. Nach den Kitas in Geismar und Schreufa seien es nun die Kinderbusse drei und vier, die der Kiwanis-Club den heimischen Kindertagesstätten zur Verfügung stelle. „Wir freuen uns, dass wir Sie bei Ihrer Arbeit unterstützen dürfen“, sagte Alexandra Ambrock. „Wir sind viel mit den Kindern im Ort unterwegs“,

berichtete die Röddenauer Kita-Leiterin Lisa Waschk. Bei Kindern im Alter zwischen zwei und sechs Jahren sei der Hinweg dabei ganz okay, der Rückweg falle den Kindern aber manchmal schwer. „Nach dem bevorstehenden Umbau werden wir auch eine Krippengruppe haben“, sagte Leiterin Waschk. Die Arbeiten zum Anbau einer fünften Gruppe sollten noch 2024 beginnen. Für Jungen und Mäd-

chen aus der Krippengruppe sei ein solcher Kinderbus, „in dem man auch mal Sachen mitnehmen kann“, noch sinnvoller, sagte Waschk.

Marion Fichtenau von der Frankengerger DRK-Kindertagesstätte dankte dem Kiwanis-Club mit einem bunt bemalten Herz für einen weiteren Kinderbus, der der DRK-Kindertagesstätte zur Verfügung gestellt wurde. [off@kiwanis-ederbergland.de](mailto:off@kiwanis-ederbergland.de)

Hochzeitsmode für Männer

natürlich bei **EUNOVA**

Südwall 1a • Medebach  
0 29 82 / 736

[www.eunova-medebach.de](http://www.eunova-medebach.de)

**TOTALER RÄUMUNGSVERKAUF** *Alles muss raus!*

WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE

LETZTE CHANCE!

**- 20 %**  
**ZUSÄTZLICH**  
auf viele bereits  
**bis zu - 80 %**  
reduzierte Preise!

BETRIEBSFERRE 4. - 18.5.2024

**primus natura**

34613 Schwalmstadt, Rudolphsue 2  
Tel. 06691 919040, [primus-natura.de](mailto:primus-natura.de)  
[primus-natura@t-online.de](mailto:primus-natura@t-online.de)  
Di.-Fr. 10-18, Sa. 9.30-15, Mo. Ruhetag

Trauring-Studio

**LEXA**

Uhren & Meister-Goldschmiede  
Frankenberg · Neustädter Str. 1  
Telefon 06451 22966

[www.juwelier-lexa.de](http://www.juwelier-lexa.de)

Immobilien **Werz**

[www.immowertz.de](http://www.immowertz.de)  
Ihr Immobilienmakler

M. Smekal 5,0

Klasse Makler & sein Team in zwei Monaten war die Immobilie verkauft. Wer seine eigene Immobilie verkaufen möchte, sollte zu Werz Immobilien. Der Makler dem man vertrauen kann.

06461 8068855

Zeitung lesen - und mitreden können!

**Liss Bett**  
TRAUMHAFT SCHLAFEN

jetzt NEU auf 900 m²

**Kostenlose Rückenanalyse**

[www.liss-bett.de](http://www.liss-bett.de)

Vereinbaren Sie gerne Ihren persönlichen Beratungstermin

- ★ Kostenlose 3D-Rückenanalyse
- ★ Bettgestelle, Boxspringbetten
- ★ Regionale Dame aus dem Lahntal
- ★ Großes Sortiment und langjährige Erfahrung

**Liss Bett e.K.**  
Mirko Lissner  
Röddenauer Str. 13a  
35066 Frankenberg  
06451 7176565  
Geöffnet: Di.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr  
- kostenlose Parkplätze vor der Tür -

Mit vollem  
**Durchblick**  
auf  
Jobsuche



**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

[www.localjob.de](http://www.localjob.de)



## EGF spendet 750 Euro an Naturschutzjugend

Umgestaltung am Teichgelände geplant

**Frankenberg** – Einen Scheck über 750 Euro hat die Energiegesellschaft Frankenberg (EGF) der Naturschutzjugend Frankenberg überreicht.

Seit Sommer 2023 hat die EGF ihre Kunden dazu aufgerufen, zum Schutz des Klimas ihre Rechnungen und Informationen online zu erhalten.

Mit jeder Nennung der E-Mail-Adresse mit dem Betreff „Klimaschutz“ an kundencenter@egf-frankenber.de oder der Neuanmeldung am Kundenportal hat die EGF je zwei Euro an die NAJU Frankenberg gespendet.

Diesen Betrag hatte die EGF auf 750 Euro aufgerundet. Einen symbolischen Scheck überreichte EGF-Geschäftsführer Jens Nehl an die Natur-

schutzjugend, vertreten durch Frank Seumer.

Mit diesem Geld möchte die Naturschutzjugend beim Gartengrundstück am Teichgelände einiges umsetzen, zum Beispiel eine insektenfreundliche Umgestaltung der Gartenfläche, Aufbau einer Wasser-Forschungsstation mit Mikroskopen und Messgeräten, Schaffung eines Naturerlebnisortes für Kinder und Jugendliche, Entwicklung von Forschergeist und Verantwortungsbewusstsein sowie eine Zusammenarbeit mit Schulen und Kindergärten. Laut Jens Nehl möchte die EGF die Naturschutzjugend weiter unterstützen. Sie setzt die Aktion „Klimaschutz“ fort. nh/off



**Spende an die Naturschutzjugend:** Das Bild zeigt (von links) Jens Nehl, Geschäftsführer der EGF, Frank Seumer und Moritz Leonbacher, der sich in der Kinder- und Jugendarbeit des Vereins engagiert. FOTO: EGF/NH

## Battenfelder räumen in der Gemarkung auf

Aktionstag „Saubere Umwelt“ am 27. April

**Battenfeld** – Wie bereits in den vergangenen Jahren, wird der Heimat- und Verschönerungsverein Battenfeld auch in diesem Jahr wieder den wichtigen Aktionstag „Saubere Umwelt“ organisieren.

Neben dem Müllsammeln findet auch der Auftakt zur Bekämpfung des Riesenbärenklaus statt. Hier informiert der Heimat- und Verschönerungsverein auch ger-

ne bei Bedarf über dessen Probleme und Risiken. Über zahlreiche Helfer freuen sich die Organisatoren. Mitzubringen sind Handschuhe.

Der Aktionstag findet am Samstag, 27. April, statt. Treffen ist um 10 Uhr an der Kulturhalle in Battenfeld. Gegen 12 Uhr werden die Helferinnen und Helfer zu einem Imbiss eingeladen. Für die Kinder gibt es zusätzlich noch ein kleines Dankeschön. nh/jun



Sie sind verantwortlich für die nächtliche Zeitungszustellung in Ihrer Region und arbeiten eng mit der Teamleitung zusammen.

### Wir bieten

- Festgehalt
- kurze Probezeit und unbefristete Anstellung
- 30 Tage Urlaub
- Nachtzuschlag
- Dienstfahrzeug nach Absprache
- Bezahlte Einarbeitung

### Sie bringen mit

- Volljährigkeit
- Gült. PKW-Führerschein
- Flexibilität im Rahmen einer 6-Tage-Woche
- Eigenverantwortung
- Teamfähigkeit
- Pünktlichkeit
- Mobile Erreichbarkeit

Jetzt bewerben:  
HNA Vertrieb

Tel. 0561 203-1506 | WhatsApp 0151 61666277  
vertriebsservice@hna.de



www.hna-zusteller.de



**Etikett mit Stadtwappen:** Wie Frankenberg beinahe 1967 zur Kurstadt geworden wäre, erzählt diese erhalten gebliebene Mineralwasserflasche. Dr. Birgit Kümmel (links) begutachtete sie mit den Mitgliedern der Philipp-Soldan-Gesellschaft (von links) Marita Ellermann-Ochse, Ruth Piro-Klein, Dr. Horst Hecker, Ulrike Ortwein und Annette Schmieding-Förster. FOTOS: KARL-HERMANN VÖLKER

## Fahrrad-Schätzchen von 1902

Philipp-Soldan-Gesellschaft hielt Rückblick auf Museumsumbau

**Frankenberg** – Der Umbau und die Neukonzeption des Museums im Kloster Frankenberg schreiten voran. Historiker, Kulturfachleute und Handwerker arbeiten an den „Zeitfenstern“ mit, die sich hier voraussichtlich am 3. November wieder dem Publikum öffnen werden. In einem Bilderrückblick schilderte die Museumsleiterin Dr. Birgit Kümmel in der Jahreshauptversammlung der Philipp-Soldan-Gesellschaft, früher Verein Kreishauptmuseum, wie während der letzten Monate die Einrichtung mit Leuchttafeln, Vitrinen, Themenstationen und Neuaufhängung der Soldanschen Ofenplatten voranging.

Parallel dazu erfolgte die Restaurierung einzelner Exponate, darunter auch die einzige erhalten gebliebene jüdische Menora, ein siebenarmiger Leuchter, der nun einen exponierten Platz unter einer Glashaube hat. In die bereits fertig gestellte Abteilung mit Philipp Soldans Balkenköpfen aus der Liebfrauenkirche wurden die beiden früher an das Universitätsmuseum Marburg ausgeliehenen Schnitzwerke einglie-

dert, sodass jetzt erstmals alle 32 Balkenköpfe wieder vereint sind. „Wir freuen uns darauf, dass das Universitätsmuseum uns noch weiter entgegenkommt und uns die einzige vom Frankenger Bildhauer erhalten gebliebene Lindenholz-Model als Leihgabe überlassen wird“, kündigte Dr. Kümmel an.

Erfolgreich war auch der Appell, mit dem die Leser unserer Zeitung aufgerufen wurden, für das Museum

wunderschönes französisches Modell von 1902 mit Schutzblechen aus Holz, das uns Joachim Mehring aus Altenlotheim zur Verfügung stellte.“

An den Investitionen für Schreinerarbeiten und für die moderne Vitrinenbeleuchtung beteiligte sich im Berichtsjahr die Philipp-Soldan-Gesellschaft mit einem großen Zuschuss, wie Schatzmeisterin Ruth Piro-Klein in ihrem Finanzbericht darlegte. Der Verein habe dafür in den vergangenen Jahren beständig Rücklagen geschaffen. Nach dem Bericht der Kassenprüfer durch Annette Schmieding-Förster wurde dem Vorstand einstimmig Entlastung erteilt.

Dr. Kümmel dankte allen Mitgliedern des Vereins und des Museums-Teams sowie allen Förderern für ihre tatkräftige Unterstützung bei Umbau und Neu-Organisation des Museums im Kloster. „Wir verfügen über eine Sammlung mit hohem Sachbestand. Es wird durch die noch wesentlich erweiterte Thematik zu einem hoch interessanten Kulturort für unsere Region“, freute sie sich. zve



**Unsere Leser helfen:** Aus den zwischen 40 und 50 historischen Fahrrädern, die dem Museum auf unseren Aufruf hin angeboten wurden, entschied sich Dr. Birgit Kümmel für dieses französische Original von 1902 aus Altenlotheim.

### Angebote aus dem gesamten Landkreis

nach einem typischen Fahrradmodell aus der Zeit um 1900 zu suchen, als im Frankenger Land der Radsport beliebter Teil der bürgerlichen Freizeitkultur war. Davon zeugen im Bestand des Museums mehrere gut erhaltene Fahnen und Wimpel der Radsportvereine. „Aus dem gesamten Landkreis Waldeck-Frankenberg wurden uns daraufhin zwischen 40 und 50 alte Fahrrad-Schätzchen angeboten“, berichtete Vereinsvorsitzende Kümmel. „Wir entschieden uns für ein

### Veranstaltungen

**MODELL-EISENBAHN**  
+ Spielzeug  
+ Sammler-Markt  
**Frankenberg: So. 5. Mai, 10-15 Uhr!**  
Volle Ederberglandhalle!  
Teichweg 3! An + Verkauf!  
Info: Jomo's 0172 9544662

### Verschiedenes

**Feuerlöscher** liefert, prüft, füllt  
**Schäfer-Feuerschutz**  
Friedhelm Schäfer  
Sandweg 5, 35119 Rosenthal  
Mobil 0171 3348574  
schaefer-feuerschutz@web.de  
Fachbetrieb für Wartung und Instandsetzung von Feuerlöschern aller Fabrikate.  
Neue Feuerlöscher mit Aufladetechnik (CO<sub>2</sub>-Patrone) – Made in Germany  
Wir liefern Ihnen frei Haus  
z. B. einen mit 6 kg ABC-Pulver  
15 LE für 99,00 €

## Historische Spaziergänge

Geschichtsverein plant Tagesfahrten

**Battenberg** – Der Geschichtsverein beteiligt sich an dem neuen Engagementlotsen-Projekt. Gemeinsam mit dem Nachbarschaftsnetzwerk werden „historische Spaziergänge“ organisiert und unternommen, berichtete Vorsitzender Amadeus Degen in



**Amadeus Degen**  
Vorsitzender

der Mitgliederversammlung. Inzwischen gab es schon drei Führungen, die bei den 37 Teilnehmern gut ankamen. Weitere Anfragen liegen vor. Geplant ist in diesem Jahr eine Tagesfahrt zu den Garten-Route-Mitgliedern Niederurff und Diemelstadt-Rhoden. Der Geschichtsverein beteiligt sich mit dem Rosengarten am Tag der offenen

Gärten am 30. Juni und am Tag des offenen Denkmals am 8. September. Das Jahrestreffen der Garten-Route-Mitglieder findet am 14. Mai in Sachsenberg statt.

Museums-Leiterin Elisabeth Skupin kündigte die Sonder-Ausstellung „Elvis Presley“ im Stadtmuseum an und informierte, dass dies ihre letzte Aktion sei. Vom 5. Mai bis 27. Oktober können mehrere Exponate aus dem Leben des ehemaligen Rock'n Roll-Stars besichtigt werden. Zur Eröffnung am 5. Mai kommt der Sänger Freddy Albers.

Begonnen haben die Pflegearbeiten im Rosengarten. Demnächst soll das Efeu an der Gartenmauer zurückgeschnitten werden. Am 27. Juni sollen in der Hauptstraße 28 und 54 die Stolpersteine zur Erinnerung an die verschleppten jüdischen Mitbürger verlegt werden. zpi FOTO: ZPI



nh-wochenzeitungen.de  
IMPRESSUM

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

Verantwortlich für den Inhalt nach  
§ 55 Abs. 2 RStV: Frank Schmid

Leitung Geschäftskunden:  
Miriam Donner (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.: 05 61 / 203-23 23  
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024

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.



### Allendorf/Hardtberg lädt zum Tanz in den Mai mit Musik und Pizza ein

Die Vereinsgemeinschaft Allendorf/Hardtberg lädt für kommenden Dienstag, 30. April, zum Tanz in den Mai ein. Beginn der Scheunendisco ist um 20 Uhr. Gefeierte wird – wie auch in den vergangenen Jahren – in der Feldscheu-

ne am Hardtberg. Eintritt: Fünf Euro. Klara Wilke (von links) Hanna Wilke, Samuel Neef, Doreen Seitz, Ronja Jäger, Alina Michel, Cathleen Michel, Lea Wagner und Hendrik Michel freuen sich auf viele Besucher, die mit ihnen in den

Mai feiern. Für Getränke und Essen ist gesorgt. Es gibt frischgebackene Pizza aus einem Pizzawagen, teilen die Veranstalter mit. Für musikalische Unterhaltung sorgt DJ Christian Emde aus Goddelsheim.

Foto: Susanna Battefeld

## Aktiv auch im Jahr 2024

Unternehmerinnen stellen Termine vor

**Burgwald** – Die Unternehmerinnen Burgwald-Kellerwald blickten während ihrer Jahreshauptversammlung im Blütenhotel Village auf ein ereignisreiches Jahr mit Vorträgen, Diskussionsrunden und Unternehmensbesichtigungen zurück. Das Netzwerk umfasst 16 Mitgliedsfrauen und trifft sich alle vier Wochen online oder in Präsenz an wechselnden Orten. Die Termine im Jahr 2024 bestehen aus Erfahrungsaustausch im Netzwerk und unterschiedlichen Vorträgen und Weiterbildungen: Psychologische Wanderung mit

Bärbel Hörner, Dipl.-Individualpsychologische Beraterin Lahntal. Eine Weiterbildung mit der Unternehmensberaterin Anne Alsfasser aus Korbach zum Thema: „Was bedeutet es, Unternehmerin zu sein? Eigener Wert und Selbstverständnis im Unternehmertum.“ Unternehmensbesichtigung der Tagespflege Gut Eichhof von Heike Bartl-Fackiner und Tanja Guth in Rosenthal; Fahrt zum Hessischen Unternehmertag in Frankfurt; Tagesseminar zur Körpersprache. [unternehmerinnen-burgwald.de](http://www.unternehmerinnen-burgwald.de)

### Ausfahrt mit den Oldtimer-Trekkern

**Rosenthal** – Zum Saisonstart planen die Rosenthaler Oldtimerfreunde für Sonntag, 28. April, eine gemeinsame Ausfahrt mit den Oldtimer-Traktoren. Treffpunkt und Start: 10 Uhr am Fischewosse. Die Fahrt führt durch die Feldge- markung von Rosenthal mit Zwischenstopp. Geplantes Ziel ist Roda, wo für Essen

und Getränke gesorgt ist. Jahresplan der Oldtimerfreunde: Bis zum Oktober monatlich eine Ausfahrt; Kartoffelpflanztag im Mai; Teilnahme am Heimatfest; Historische Kartoffelernte mit Kartoffelfest am 7. und 8. September; Busfahrt ins Oldtimer-Museum in Paderborn im November.

zmm

### MGV: Liederabend in Rennertehausen

**Rennertehausen** – Der Männergesangsverein Rennertehausen lädt für Samstag, 27. April, ab 19 Uhr bei freiem Eintritt zu einem Liederabend in das Rennertehäuser Dorfgemeinschaftshaus ein. Mitwirkende Chöre sind der

gemischte Chor Haste Töne aus Laisa, der Gemischte Chor Cantiamo aus Rödde- nau, der Männerchor Nieder- asphe, der Gemischte Chor Querbeet Rennertehausen und der Männerchor Renner- tehausen.

wi



Die vereidigten und verabschiedeten Ortsgerichtsvorsteher und -schöffen mit den Vertretern der Kommunen und des Amtsgerichts: (von links) Kurt Kramer, Herbert Battenfeld, Karl-Friedrich Frese, Jonas Homrighausen, Christian Klein, Regine Wagner, Werner Bergener, Hans-Jürgen Buchner, Dirk Junker und Klaus-Uwe Becker.

Foto: Juliane Becker

## Sie unterstützen die Gerichte

Ortsgerichte Battenberg, Hatzfeld und Allendorf neu besetzt

**Frankenberg** – In den Ortsgerichten von Battenberg, Hatzfeld und Allendorf/Eder gab es einige Neubesetzungen. Die Vereidigungen und Verabschiedungen nahm Amtsgerichtsdirektorin Regine Wagner jetzt am Amtsgericht in Frankenberg vor.

Werner Bergener ist neuer Ortsgerichtsvorsteher des Ortsgerichtes Battenberg II. Herbert Battenfeld wurde aus dem Amt, das er seit 2014 ausübte, verabschiedet. Ber-

gener war von 1994 bis 2014 Vorsteher des Ortsgerichts Battenberg II gewesen.

Hans-Jürgen Buchner wurde als Schöffe des Ortsgerichtes Hatzfeld vereidigt. Klaus-Uwe Becker, der das Amt seit 2004 inne hatte, wurde verabschiedet. Jonas Homrighausen wurde als Schöffe des Ortsgerichts Allendorf II vereidigt. Er übernimmt das Amt von dem im vergangenen Jahr gestorbenen Wolfgang Wichmann, der seit

2005 Schöffe am Ortsgericht gewesen war.

Battenbergs Bürgermeister Christian Klein, Hatzfelds Bürgermeister Dirk Junker, der Erste Beigeordnete der Gemeinde Allendorf, Kurt Kramer, und der Ortsgerichtsvorsteher von Allendorf II, Karl-Friedrich Frese, beglückwünschten die neuen Ortsgerichtsmitglieder. „Ich halte das Ortsgericht für eine wichtige Institution. Dort wird wichtiger Dienst am

und für den Bürger geleistet“, sagte Christian Klein.

Ortsgerichte gibt es nur in Hessen. Sie unterstützen die Gerichte, indem sie zum Beispiel Sterbefallanzeigen erstatten, Unterschriften beglaubigen, den Wert bebauter und unbebauter Grundstücke schätzen und Nachlässe sichern. Ortsgerichte bestehen in der Regel aus dem Vorsteher und vier Schöffen. Die Dienstzeit beträgt zehn Jahre.

je

MP REISEMOBILE HESSEN  
Reisemobile | Wohnwagen | Campingzubehör | Service

Unabhängig reisen, Freiheit genießen...

Vermietung | Verkauf Neu- und Gebrauchtmobile

Siemensstraße 2 | Marburg [reisemobilehessen.de](http://reisemobilehessen.de)  
(B3-Abfahrt Marburg-Wehrda) ☎ 06421 / 380 287 0

Eigene Fachwerkstatt | Profi-Beratung

Bad Wildungen  
NATÜRLICH GUT

27. Int. ADAC Oldtimerfahrt Baunatal – Bad Wildungen für Automobile und Motorräder sowie Young- und Oldtimer

Wandelhalle Bad Wildungen  
Samstag, 4. Mai 2024  
ab 16.00 Uhr

nmc baunatal

## Kassieraktion mit Bürgermeisterin Eckes

dm seit 25 Jahren in Frankenberg - 4200 Euro für heilpädagogisches Reiten

**Frankenberg/Sachsenberg** – Guten Umsatz machte Frankenberg's Bürgermeisterin Barbara Eckes bei ihrer Kassieraktion anlässlich des 25-jährigen dm-Filialbestehens in Frankenberg: 4200 Euro kamen in einer Stunde als Spende für den Reit- und Fahrverein Sachsenberg zusammen.

Seit einem Vierteljahrhundert ist die Drogeriemarktkette mit einer Filiale in der Illerstadt vertreten, zuerst in der Bahnhofstraße, heute in der Ruhrstraße. Anlässlich des Jubiläums stand Bürgermeisterin Barbara Eckes an der Kasse, scannte die Produkte der Käufer und kassierte Bargeld oder Kartenzahlungen.

Das Besondere an der Kassierstunde: Der gesamte Umsatz aller drei Kassen kommt dem Reit- und Fahrverein Sachsenberg für heil-



Für einen guten Zweck: Mit viel Freude kassierte Bürgermeisterin Barbara Eckes im Frankenger dm-Markt zugunsten des Sachsenberger Reit- und Fahrvereins. Ihr zur Seite stand dm-Mitarbeiterin Sabine Weller.

Foto: Frank Seumer

pädagogisches Reiten zugute. Anja Vogt stellte an einem Infostand die Reittherapien vor. Einmal pro Woche kommen Kinder der Frankenger Kegelbergsschule nach

Sachsenberg und lernen mit der Tinker-Stute Ishani und der Isländer-Lewitzer-Mix-Stute Sarina wichtige motorische Fähigkeiten.

Mit der Spende sollen ein

neuer Reitgurt, neue Helme für die Reitkinder, weitere Ausrüstung sowie Spiele angeschafft werden. Der Verein will ferner inklusive Projekttag ausrichten.

sf

### 38 000 Euro für Sportvereine im Landkreis

**Waldeck-Frankenberg** – Das Hessische Sportministerium hat im ersten Quartal dieses Jahres 180 Förderbescheide mit einer Gesamthöhe von mehr als 3,6 Millionen Euro an hessische Sportvereine und Kommunen auf den Weg gebracht. Das hat das Ministerium mitgeteilt.

„Wir sind uns der Bedeutung von Sport und Ehrenamt bewusst und höchst dankbar für die vielen unentgeltlichen Stunden, die Woche für Woche im Ehrenamt geleistet werden“, sagte Sportministerin Diana Stolz in der Pressemitteilung.

Diese Vereine in Waldeck-Frankenberg werden mit zusammen 38 000 Euro unterstützt:

**TSV Geismar:** 15 000 Euro für die Sanierung des Sporthauses

**TSV Röddenu:** 3000 Euro für die Anschaffung eines Mähroboters

**Schützenverein Berghofen:** 600 Euro für die Neuanschaffung eines Geschosfangkastens

**Reitverein Waldeck:** 6700 Euro für den Bau eines Reitplatzes

**Flugsportvereinigung Bad Wildungen:** 6000 Euro für den Anschluss einer Strom- und Wasserinfrastruktur sowie der Beschaffung von neuen Rettungsfallschirmen

**Turn- und Sportverein Freienhagen:** 3100 Euro für die energetische Sanierung des Vereinsheims

**Ski-Club Willingen:** 2500 Euro für die Beschaffung von Luftgewehren (Biathlon)

**Sportverein Fürstenberg:** 1100 Euro für die Erneuerung der Frischwasserpumpe. nh/jpa



**Sie laden ein zum Maifest:** (hinten von links) Annika Jahn, Maria Spies, Rüdiger Patze, Eckhard Krumm und Petra Sassar. Vorn von links: Maximilian Laukel, Heike Glöser-Laukel, Sabrina Wagner vom Förder- und Heimatverein Dodenau.

FOTO: ANNKATRIN LAUKE/INH

## Maifest unter neuer Regie

### Dodenauer haben Förder- und Heimatverein gegründet

**Dodenau** – Die Vorstände der Dodenauer Vereine MGV, TSV und Feuerwehr haben sich darauf verständigt, die kommenden Maifeste gemeinsam als ein Fest für alle Dodenauer und Gäste zu feiern. Das schreibt der neu gegründete Förder- und Heimatverein Dodenau in einer Pressemitteilung. Hintergrund dieses Zusammenschlusses ist die personelle Situation in den einzelnen Vereinen, die die Organisation des Maifestes in den vergangenen Jahren zunehmend schwierig machte. Bereits das vergangene Maifest wurde von allen drei Vereinen unter der Federführung des MGV

veranstaltet. Um zukünftige Feste gemeinsam ausrichten zu können, wurde im September der Förder- und Heimatverein Dodenau gegründet.

Neben den drei Vereinen MGV, TSV und Feuerwehr möchten weitere Personen aus dem Dorf das Fest zukünftig planen und organisieren. Der Verein möchte das Maifest als eine Tradition für Dodenau erhalten und weiterentwickeln, um ein Angebot für die ganze Familie vom Kleinkind über Jugendliche und Familien bis zu Senioren zu bieten. Alle Dodenauer sind laut einer Mitteilung des Förder- und Heimatvereins

eingeladen, sich an der Planung und Umsetzung der Maifeste zu beteiligen.

Beim diesjährigen Maifest lädt der Förder- und Heimatverein alle Dodenauer Senioren ab dem 65. Lebensjahr und deren Begleitung zu einem gemütlichen Nachmittag am Samstag, 4. Mai, von 14 bis 17 Uhr bei Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen in die Mehrzweckhalle ein. Auch musikalische Unterhaltung wird geboten.

Für Gäste, die schlecht zu Fuß sind, wird ein Bürgerbus zur Verfügung stehen. Die Abfahrtszeiten hängen im Nahkauf-Markt Glöser aus. Der Bürgerbus kann Gehwa-

gen, aber keine Rollstühle transportieren. Wer teilnehmen möchte, sollte sich baldmöglichst bei Nahkauf Glöser melden.

**Programm des Maifestes:**  
**Freitag, 3. Mai:** 19 Uhr Fackelzug und Aufstellen des Maibaums, 19.30 Uhr Kinderdisco, 21 Uhr Discoabend.

**Samstag, 4. Mai:** 10 Uhr Regionalmarkt, 14 Uhr Familien- und Seniorennachmittag, 20 Uhr Kammersabend mit der Partyband Highlive.

**Sonntag, 5. Mai:** 10.30 Uhr Festzug, 11 Uhr Frühschoppen mit der Band Rabenauer Hüttenpower. An allen Tagen Vergütungspark an der Mehrzweckhalle. nh/off

### Oldtimer-Treffen am 1. Mai auf der Wehrweide

**Frankenberg** – Ein Oldtimer-Treffen veranstaltet der Automobilclub (AC) Frankenberg am Mittwoch, 1. Mai, auf der Wehrweide in Frankenberg. Wie im Vorjahr erwartet AC-Vorsitzender Holger Behlen dazu etwa 400 chromblitzende Oldtimer (bis Jahrgang 1994) aus den vergangenen rund 70 bis 80 Jahren – darunter auch Fahrzeuge aus dem benachbarten Ausland.

„Mit dem Oldtimer-Treffen wollen wir wieder an alte Zeiten erinnern, als die Autos noch nicht mit Elektronik vollgepackt waren“, erklärt der Frankenberger AC-Vorsitzende zum Hintergrund der Veranstaltung. „Bei uns sollen die Oldtimer-Fans einmal mehr ihrer großen Leidenschaft für alte Autos fröhnen können.“

**Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro**

Zwischen 10 und 16 Uhr können die betagten Autos aus längst vergangenen Tagen auf der Wehrweide einrollen, die Teilnahmegebühr beträgt fünf Euro.

Für die Bewirtung mit Essen und Trinken sorgt der Frankenberger Gastronom Torsten Laege mit seinem Team. In den vergangenen Jahren hatte das Oldtimertreffen des Frankenberger Automobilclubs immer Volksfestcharakter. mjx

### Singen und Tanzen in den Mai in Rosenthal

**Rosenthal** – Die Rose Valley Singers und der MGV Rosenthal laden für kommenden Dienstag, 30. April, zu einem unterhaltsamen Abend unter dem Motto „Singen und Tanzen in den Mai“ in der Sport- und Kulturhalle Rosenthal ein. Beginn ist um 20 Uhr, der Eintritt ist frei.

Der Abend beginnt mit einem Chorkonzert, um musikalisch in den Wonnemonat Mai zu starten. Dabei werden folgende Chöre auftreten: Cantabile Birkenbringhausen, MGV Cölbe, Intermezzo Willersdorf, TonArt Oberasphe und die beiden gastgebenden Chöre Rose Valley Singers und MGV Rosenthal.

Im Anschluss an das Konzert läutet DJ Jake das Tanzen ein. Auch für Essen und Getränke wird gesorgt. nh/jpa

### Yoga für Kinder beim TSV Frankenberg

**Frankenberg** – Der TSV Frankenberg bietet einen neuen Kurs an: Kids-Yoga für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren. Der Kurs beginnt am 23. Mai. Weiter geht's donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr im Gymnastikraum der Ortenbergschule Frankenberg und umfasst sieben Einheiten. Maximale Gruppengröße: zehn Kinder. Die Kursgebühr beträgt 90 Euro pro Kind (inklusive TSV-Mitgliedsbeitrag Turnen und Unterrichtsmaterial).

Die speziell dafür ausgebildete Kinder-Yoga-Trainerin Lisa Wissemann hofft auf eine rege Teilnahme. jun

**Anmeldungen/Info** unter Tel. 01 577 79 55 03 88 oder per E-Mail an thayogama@gmail.com zve

## Daniela Ernst-Frank führt SPD

### Burgwalder Sozialdemokraten informierten sich über aktuelle Politik



**Neuer SPD-Vorstand Burgwald:** Glückwünsche gab es für die neue Vorsitzende des Ortsvereins, Daniela Ernst-Frank (4. von links), von (von links) Orry Truxer, Patrick Rauner-Truxer, Clarissa Jäger, Axel Schröder, Adam Daume, Dr. Daniela Sommer, Herbert Roth, Bernhard Bock und Friedhelm Piston.

FOTO: KARL-HERMANN VÖLKER

**Burgwald** – An der Spitze der Burgwalder Sozialdemokraten wird künftig Daniela Ernst-Frank (Bottendorf) stehen. Sie wurde von den Mitgliedern des SPD-Ortsvereins Burgwald bei ihrer Jahreshauptversammlung im Gasthaus Goa in Ernsthäusen einstimmig gewählt, war bisher Stellvertreterin und wird nun diese Aufgabe zusätzlich zu ihren Abgeordnetenmandaten im Kreistag und in der Gemeindevertretung von Burgwald übernehmen.

In ihrem Jahresrückblick hatte sie zu Beginn der Versammlung allen Mitgliedern für ihren ehrenamtlichen Einsatz gedankt und beson-

dere Freude über drei Neueintritte geäußert. Künftig werden nach einstimmigem Beschluss der Mitgliederversammlung dem Vorstand des SPD-Ortsvereins Burgwald neben der Vorsitzenden Daniela Ernst-Frank als Stellvertreterin Michaela Kittel (Ernsthäusen), als Schatzmeister Axel Schröder (Burgwald), als Schriftführerin Clarissa Jäger (Bottendorf), als stellvertretender Schriftführer Patrick Rauner-Truxer (Ernsthäusen) sowie als Beisitzer Herbert Roth (Bottendorf), Friedhelm Piston (Wiesensfeld), Orry Truxer (Ernsthäusen), Stefan Schäfer (Bottendorf) und Emily Nuss-

hardt (Bottendorf) angehören.

Zu Kassenprüfern wurden Adam Daume und Bernhard Bock ernannt. Ihnen dankte für ihre langjährige Tätigkeit als Kassierer des Ortsvereins Daniela Ernst-Frank mit einem kleinen Geschenk ganz besonders.

Als Delegierte für den SPD-Unterbezirks-Parteitag wählten die Burgwalder Sozialdemokraten Daniela Ernst-Frank, Axel Schröder und Patrick Rauner-Truxer, als Ersatzdelegierte Herbert Roth, Friedhelm Piston, Emily Nusshardt und Orry Truxer.

Aus der hessischen Landespolitik informierte anschlie-

ßend Dr. Daniela Sommer (Frankenberg), SPD-Landtagsabgeordnete und Vizepräsidentin des Landtages.

Dass auch die SPD-Kreistagsfraktion aus ihrem Wahlprogramm in der Koalition mit der CDU auf Kreisebene viele eigene Projekte etablieren konnte, berichtete deren Vorsitzender Karl-Heinz Kalhöfer-Köchling (Diemelsee).

Weiterhin informierten über ihre aktuelle Arbeit aus der Gemeindevertretung Axel Schröder, aus dem Ortsbeirat Bottendorf Herbert Roth und aus der SPD-Seniorenarbeit in der AG 60Plus Günter Schmitt (Bromskirchen). zve

**Gehobene/luxuriöse Immobilie** in Bad Wildungen-Reinhardshausen zu verkaufen. Anfragen an: stephan.kienle@t-online.de

Schuhe für lose Einlagen, Überweiten, Übergrößen und Untergrößen **Schuhhaus Vach** Lichtenfels-Goddelshausen • Tel. 05636/273

**Antik Flohmarkt Hann. Münden** 27./28.04. Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

**MODELLEISENBahn + Spielzeug-MARKT** in **Frankenberg!** Sonntag 5. Mai 10-15 Uhr. Viele bekannte und neue Händler! Komplett ausgebuchte **Ederberglandhalle (Philipp-Soldan-Forum)** Teichweg 3 Jomo's 0172 9544662

**Caldener Spargel®** Grün und weiß **DIE regionale Delikatesserie täglich frisch.** an unseren **Erdbeerverkaufsständen** in **Bad Arolsen, Bahnhofstraße 70** **Bad Wildungen, Itzelstraße 30** **Korbach, Briloner Landstraße/ Matratzen Concord** **Korbach, Frankenberger Landstraße 7** 05674 6455 [www.obst-spargel.de](http://www.obst-spargel.de) **Obstplantagen Klemme**

# Ziel: Eine gesunde Ernährung

15 Mädchen nahmen an Kochkurs der Bezirkslandfrauen teil

**Frankenberg** – „Kochen für Mädchen“: Unter dieser Überschrift haben 15 junge Mädchen im Alter zwischen 10 und 14 Jahren an einem Kochkurs des Bezirkslandfrauenvereins Frankenberg in der Schulküche der Frankengerger Ortenbergschule teilgenommen.

Die jungen Köchinnen kamen aus dem Altkreis Frankenberg und darüber hinaus, auf der kulinarischen Speisekarte standen ausschließlich vegetarische Gerichte wie „Pausenspießer“ aus Vollkornbrot, „Tomaten-Kröstchen“ mit gerösteten Brotscheiben, Tomaten und Zwiebeln – aber auch „Zucchini-puffer“ mit Kräuterquarkdip und „Apfel-Muffins“ mit Puderzucker. Auch ein „Mais-Bohnen-Paprika-Salat“, „Spaghetti-Soße“ mit roten Linsen und „Ofenkartoffeln“ mit Quarkdip wurden von den Mädchen mit großer Begeisterung zubereitet.

Gekocht wurde in drei Gruppen – die Teams wurden von den drei Landfrauen Petra Röhle (Ernährungsfachfrau im Bezirksverein Frankenberg) sowie von Rosemarie Vöpel und Gunhild Scholl vom Vorstand der Frankengerger Bezirkslandfrauen tatkräftig unterstützt. Bezirksvorsitzende Gunhild Scholl wünschte den jungen Teilnehmerinnen, dass der Kochkurs für sie ein unvergessliches Erlebnis wird. Und das wurde er auch, weil die jungen Mädchen nicht nur kochen durften, sondern auch verschiedene Schneidetechniken erlernten. Beispielsweise den Krallengriff und den Tunnelgriff.



**Kochen für Mädchen:** Dazu hatte der Bezirkslandfrauenverein Frankenberg in die Schulküche der Frankengerger Ortenbergschule eingeladen. 15 junge Mädchen nahmen daran teil. Am Ende gab es ein gemeinsames Essen.

FOTO: GERHARD MEISER

Gefördert wurde der Kochkurs für Mädchen vom Hessischen Ministerium für Landwirtschaft, die Rezepte für den Tag wurden speziell aus dem Bereich „Werkstatt Ernährung“ ausgesucht.

„Viele kleine Veränderungen können gemeinsam eine große Wirkung erzielen. Das gilt auch für das Ernährungsverhalten. Die Auswahl, Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln bergen großes Potenzial, den individuellen

CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu reduzieren“, erklärte Gunhild Scholl den jungen Köchinnen. Ein weiteres Ziel des Tages sei es auch gewesen, auf eine sinnvolle Ess- und Ernährungsweise aufmerksam zu machen.

Das gemeinsame Kochen und Zubereiten der Gerichte und Teamgeist. Mit einem gemeinsamen Essen der selbst zubereiteten Gerichte endete das spannende Projekt.

Das gemeinsame Kochen und Zubereiten der Gerichte und Teamgeist. Mit einem gemeinsamen Essen der selbst zubereiteten Gerichte endete das spannende Projekt.



## Hochbeet an Ernsthäuser Kindergarten gespendet

Bald wachsen Gurken, Möhren, und Salat: Für den Kindergarten in Ernsthausen gab es ein Hochbeet von der Edeka-Stiftung. Jetzt haben die Kinder das Beet gemeinsam mit Tea Toska und Nike Rohde von der Edeka-Stiftung aufgebaut, verschiedene Setzlinge gepflanzt und gesät. Die Kinder kümmern

sich in Zukunft um das Beet, gießen die Pflanzen und ernten das Gemüse. Jedes Jahr kommt die Edeka-Stiftung wieder nach Ernsthausen, um neues Gemüse zu pflanzen und zu säen. Nicole Hirth, die den Edeka-Markt in Ernsthausen zusammen mit ihrem Mann leitet, ist Gemüsebeetpatin, sie kümmert sich um

das Beet, wenn der Kindergarten geschlossen ist. Zum Aufbau des Hochbeets brachte sie eine Kiste Gemüse mit. Das Foto zeigt (von links) Erzieherin Simone Schneider, Nicole Hirth, Tea Toska, Nike Rohde und Erzieherin Bettina Adler mit den Kindern und dem neuen Hochbeet. jbe

FOTO: JULIANE BECKER

WÄSCHELAND... Wäscheland

# WÄSCHE LAGERVERKAUF

Tagwäsche - Nachtwäsche - Loungewear und vieles mehr

♥ FÜR MAMA

## 20%\* Rabatt

auf Damen-Nachtwäsche

20%\* Rabatt

auf Herren-Nachtwäsche

♥ FÜR PAPA

\* gültig bis 12.05.2024, ausgenommen bereits reduzierte Ware.

Mo, Di, Do, Fr 10:00 - 12:30 Uhr  
14:30 - 18:00 Uhr  
Mi + Sa 10:00 - 12:30 Uhr

Ruhrstraße 8  
35066 Frankenberg  
Tel. 06451/210228

MEDIAN ist einer der führenden europäischen Anbieter für medizinische Rehabilitation und psychische Gesundheit. Mit mehr als 120 Reha-Einrichtungen in ganz Deutschland bietet MEDIAN ein dynamisches und innovatives Umfeld für Beschäftigte in den unterschiedlichsten Behandlungsbereichen mit vielfältigen Einstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Als Spezialist für Rehabilitation und Teilhabe begleiten wir unsere Patientinnen und Patienten auf dem Weg zur Genesung und zurück in die Gesellschaft – ganz nach unserem Leitsatz „Das Leben leben“.



Die MEDIAN Catering IV GmbH sucht für den Standort in Bad Wildungen zum nächstmöglichen Zeitpunkt Sie als

- **Küchenhilfe** (m/w/d)  
Voll- oder Teilzeit
- **Mitarbeiter im Service** (m/w/d)  
Voll- oder Teilzeit

**Wir haben Ihr Interesse geweckt?**

Dann freuen wir uns auf Ihre Online-Bewerbung über unser Jobportal. Ihre Fragen beantwortet gerne Herr Fritz Wimmer, Betriebsleiter, unter 05621 82-3584.

**MEDIAN Catering IV GmbH**  
Standort Klinik Mühlengrund Bad Wildungen,  
Günter-Hartenstein-Str. 25, 34537 Bad Wildungen,  
www.median-kliniken.de

# Nabucco im Schlosshof

Open-Air-Aufführung am 25. Juli

Bad Arolsen – Auf dem Arolser Schlosshof wird am Donnerstag, 25. Juli, ab 20 Uhr die Verdi-Oper Nabucco als Open-Air-Veranstaltung aufgeführt. Die Festspieloper Prag präsentiert Verdis weltberühmten Gefangenenchor.



Dagmar Zaludkova in der Rolle der Abigaille in der Klassik-Open-Air-Inszenierung Nabucco. FOTO: PR

Mit Giuseppe Verdis Nabucco erwartet den Klassik-Besucher mit eine der größten Opern der Musikgeschichte und zugleich ein wunderbares Open Air-Spektakel. Ein Aufgebot an klangstarken und facettenreich singenden Solisten lässt den gewaltigen Chor der Gefangenen erklingen.

Die Handlung speist sich aus Legenden um den biblischen Herrscher Nabucco (dt. Nebukadnezar II), König Babylons von 605 bis 562 vor Christus. Mit seiner Herrschaft sind Bauten wie das Ischtartor, die Hängenden Gärten und der babylonische Turmbau verbunden. Hintergrund der Opernhandlung sind die Eroberung Jerusalems 587 v. Chr. und die Wegführung des jüdischen Volkes in babylonische Gefangenschaft 586 v. Chr.

Eintrittskarten gibt es zum Preis von 60, 72 und 84 Euro im Gästezentrum im Bürgerhaus sowie online unter [www.paulis.de](http://www.paulis.de).

# Modell-Spielzeug-Markt

5. Mai im Philipp-Soldan-Forum

Frankenberg - Nach fünf Jahren veranstaltet Jomo's Team am 5. Mai wieder einen Modell-Spielzeug-Markt im Philipp-Soldan-Forum (ehem. Ederberglandhalle). Private und professionelle Händler präsentieren auf rund 200 Tischen Modellleisenbahnen aller Hersteller und Spurweiten, analog, gesammelt oder ganz neu. Es ist von Ersatzteilen über Schienen, Häuser, Bäume oder Trafos - ob Gleich- oder Wechselstrom - alles zu finden.

Außerdem reicht das Angebot von Modellautos in allen Maßstäben über Holz- und Blechspielzeug, Puppen, Stofftiere, Lego, Dampfmaschinen, Kuriositäten, Bagger oder Trecker. Der Spielzeugmarkt ist von 10 bis 15 Uhr geöffnet. Der Eintritt kostet ab 14 Jahre fünf Euro. Parkplätze stehen vor der Halle kostenfrei zur Verfügung. Wer einen Stand haben möchte, kann sich unter 0172-9544662 melden.



Er war eine Wildgeburt: Als Jungtier wurde Bao als Teil eines Wurfes ohne Besitzer gefunden und lebt seitdem im Tierheim. FOTO: JAKOB BÜCHSENSCHÜTZ

# Tierheim feiert Fest

Viele Infos zu Tierhaltung und -schutz

Altwildungen – Das Bad Wildunger Tierheim will bei seinem Frühlingsfest Spenden sammeln und über die richtige Art der Tierhaltung aufklären. Das Team hat für den 4. Mai viele Vereine und Betriebe eingeladen, die sich auf der Wiese vor dem Tierheim mit ihren Ständen präsentieren. Bei allen geht es um die Themen Tierhaltung und Tierschutz.

Auf dem Hof werden Bratwurst und Pommes angeboten. Weitere Verpflegung gibt es an den Ständen auf der Wiese, und das nicht nur für die Menschen: „Wir haben sogar einen Stand, der Hundewaffeln anbietet, mal sehen wie das ankommt“, erzählt Podbiol. Es wurde eine Hundefotografie engagiert, an einem anderen Stand kann man Nasen und Pfotenabdrücke seiner Hunde anfertigen lassen. Für die Kinder gibt es eine Hüpfburg, einen Schminktisch und eine übergroße Version von „Vier gewinnt“.

Beim Frühlingsfest können die Besucher nicht direkt in Kontakt zu den Schützlingen des Heims treten. „Das wird nicht nur den Tieren zu stressig, sondern auch uns als Mitarbeiterinnen“, erklärt Vorsitzende Karin Podbiol. Trotzdem erfahren die Gäste das Wichtigste über alle aktuellen Bewohner. Vor jedem Raum platziert sich ein Mitglied des Tierheimteams, das mit Hilfe von Steckbriefen detaillierte Auskunft über die Bewohner gibt, die ein neues Zuhause suchen.

Jeder Stand ist aufgerufen, Spenden zu sammeln. Zusätzlich organisiert der Tierschutzverein eine Tombola. Wer mit anderen Tieren oder in einem ruhigeren Umfeld zum Tierheim kommen möchte, kann sich zu einem der Aktionstage anmelden, fügt Karin Podbiol hinzu.

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen Adressen gültig.

Getränke Quelle

Adressen gültig.

NEU

Angebote gültig vom 29.04. – 04.05.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Bitburger**

Premium Pils, Radler naturtrüb, "Stubbi",  
Kasten = 20 x 0,33 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,35 €

**8,88**

-37%

<p><b>Steinie<sup>2</sup> Natur Radler</b></p> <p>Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,82 €</p> <p><b>11,99</b> <b>10,99</b> <b>11 = 1,67 €</b></p>	<p><b>Hütt Bier*</b></p> <p>diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p><b>12,99</b></p>	<p><b>Weißenoher Bier</b></p> <p>diverse Sorten, außer Bonator, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>13,99</b> <b>12,99</b> <b>11 = 1,30 €</b></p>	<p><b>Veldensteiner Mandarin Bavaria</b></p> <p>Weißbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>14,99</b></p>
<p><b>Bitburger Premium Pils, Licher Bier</b></p> <p>diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,58 €</p> <p><b>0,79</b></p>	<p><b>Waldecker Mineralwasser*</b></p> <p>diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,48 €</p> <p><b>3,99</b> <b>3,49</b> <b>11 = 0,42 €</b></p>	<p><b>Aktion!</b></p> <p><b>+ 4er Pack GRATIS!</b></p> <p><b>Kulmbacher Bier</b></p> <p>edelherb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p><b>11,99</b></p>	
<p><b>Elisabethen Quelle Mineralwasser</b></p> <p>diverse Sorten, 2 Kasten à 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p><b>11,98</b></p>	<p><b>RhönSprudel Mineralwasser</b></p> <p>medium, original, Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 1,50 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p><b>2,49</b></p>	<p><b>top frisch Wasser + Zitrone</b></p> <p>Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p><b>4,49</b></p>	<p><b>fritz-kola*</b></p> <p>koffeinhaltig, Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 11 = 2,40 €</p> <p><b>18,99</b></p>
<p><b>Bad Brückenaauer Mineralwasser</b></p> <p>diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €</p> <p><b>5,99</b> <b>5,49</b> <b>11 = 0,61 €</b></p>	<p><b>RhönSprudel Plus</b></p> <p>Apfel Schorle, 60 % Frucht, Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 1,50 € Pfand, 11 = 1,16 €</p> <p><b>3,49</b></p>	<p><b>Red Bull Energy</b></p> <p>diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,25 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 3,96 €</p> <p><b>0,99</b></p>	<p><b>Divino Franken</b></p> <p>diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 6,65 €</p> <p><b>4,99</b> <b>3,99</b> <b>11 = 3,32 €</b></p>
<p><b>Thomas Henry*</b></p> <p>diverse Sorten, teilweise chininhaltig, 0,75 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 2,39 €</p> <p><b>1,79</b></p>	<p><b>Lauffener Katzenbeisser</b></p> <p>QbA, diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p><b>3,99</b></p>	<p><b>Wodka Gorbatschow, Citron</b></p> <p>0,7 l - Flasche, 11 = 9,27 €</p> <p><b>6,49</b></p>	<p><b>Needle</b></p> <p>Blackforest Distilled Dry Gin, 0,5 l - Flasche, 11 = 19,98 €</p> <p><b>9,99</b></p>
<p><b>Bad Brückenaauer Limonade</b></p> <p>Orange, Zitrone, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €</p> <p><b>5,99</b></p>	<p><b>Havana Club</b></p> <p>Añejo 3 Años, 0,7 l - Flasche, 11 = 16,41 €</p> <p><b>11,49</b></p>	<p><b>Mit der logo Getränke App sparen &amp; gewinnen.</b></p> <p>Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln. In Lose tauschen &amp; mit Glück gewinnen!</p> <p>1 x 300 Euro Wertheim Village Gutscheine   1 x 2 VIP-Karten für Paul Kalkbrenner   1 x WORK Mähroboter Landrol PLUS</p>	
<p><b>Pircher</b></p> <p>diverse Sorten, 0,7 l - Flasche, 11 = 20,70 €</p> <p><b>14,49</b></p>	<p>Google Play   App Store</p> <p><a href="http://www.logo-getraenke.de">www.logo-getraenke.de</a></p>		

\*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.

# 60/60-Regel und Mausohren

## Fragen und Antworten: Was das Gehör von Kindern schützt

Von „Tatütata“ auf der Straße bis zu „Boom!“ im Computerspiel: Im Alltag trifft immer wieder Lärm auf Ohren von Kindern und Jugendlichen. Wann der fürs Gehör kritisch wird – und was Eltern tun können.

Von Flüstern bis zum zerplatzenden Luftballon, vom Vogelgezwitscher bis zum Rettungswagen, der mit lautem „Tatütata“ vorbeidüst: Unser Gehör hat jeden Tag mit unzähligen Eindrücken in allen möglichen Lautstärken zu tun.

Was ist das für ein Geräusch? Aus welcher Richtung kommt es? Was bedeutet es – Gefahr? Um das, was akustisch um uns herum passiert, einordnen zu können, muss die Hörfähigkeit erst einmal vollständig ausreifen. Das ist erst im Alter von fünf bis sechs Jahren der Fall.

Dabei geht es vor allem um die kognitive Entwicklung, wie der Pädakustiker Eberhard Schmidt erklärt. Das heißt: Das Gehirn von Kindern muss erst einmal lernen, die Reize zu verarbeiten, die das Ohr aufnimmt.

Auch für die Sprachentwicklung des Nachwuchses ist das Gehör zentral, sagt Eberhard Schmidt, der Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker (Biha) ist. Ein Kind, das schlecht hört, hat es deutlich schwerer, sprechen zu lernen.

### Wie empfindlich das Gehör von Kindern ist

Doch wie viel Sorge müssen Eltern haben, dass das Gehör ihres Kindes im Alltag Schaden nimmt durch alles, mit dem es so konfrontiert ist – Musik, Hörspiele, Games, sonstiger Lärm?

„Wenn man auf Zimmerlautstärke – oder auch mal etwas lauter – einen CD-Player, eine Toniebox, einen Kassettenrekorder oder das Smartphone oder Tablet mit Lautsprecher anhat, da kann eigentlich nichts passieren“, sagt Bernhard Junge-Hülsing



**Zum Hören** gehören nicht nur die Organe im Ohr – auch das Gehirn spielt eine entscheidende Rolle.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN/DPA

vom Berufsverband der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte.

Zum Problem für Kinderohren können allerdings Kopfhörer werden. „Dann entzieht sich der Kontrolle, wie laut darüber etwas abgespielt wird und der Schall haut direkt ins Ohr“, sagt der Mediziner. Hier ist also Vorsicht gefragt.

### Das Gehör braucht Pausen und Erholung

Die gute Nachricht: Das Gehör ist zwar grundsätzlich gut darin, sich wieder zu erholen, wenn auf Phasen von Lärmbelastung Pausen folgen. Aber nicht unbegrenzt. „Es ist ein Spiel auf Zeit“, sagt Eberhard Schmidt. „Je mehr ich mich in meinem Leben mit lauten Geräuschen belastete, desto schneller ist der Vorrat an Erholungsdosen für das Ohr aufgebraucht. Dann wird man vielleicht nicht erst mit Anfang 70 schwerhörig, sondern vielleicht schon mit Anfang 60.“

Und deshalb brauchen Kinderohren in besonderem Maße Erholung – nicht nur das Hörorgan an sich, sondern auch das Gehirn, das diese

Eindrücke verarbeitet. „Je lauter diese Reize sind, desto eher ist auch unser Gehirn gestresst“, sagt Eberhard Schmidt.

### Impuls- und Dauerlärm können Schaden anrichten

Apropos laute Reize: Lärm ist nicht gleich Lärm. Was auf Dauer Schaden anrichten kann, ist erst einmal sogenannter Impuls- oder Dauerlärm, „wenn es aus einer leisen oder normalen Lärmumgebung heraus schlagartig sehr laut wird“, wie Bernhard Junge-Hülsing erklärt.

„Das kann der Luftballon sein, der beim Kindergeburtstag zum Platzen gebracht wird, Trillerpfeifen oder Knallfrösche“, zählt Eberhard Schmidt Beispiele auf. Und auch Schießlärm – den der Nachwuchs durchaus beim Spielen von Ego-Shootern in den Ohren haben kann.

Eberhard Schmidt verweist auf eine Metastudie, die zeigen konnte, dass beim Gaming Lautstärken von über 90 Dezibel nicht unüblich sind. Beim Zocken kommt da-

zu, dass der Lärm oft über mehrere Stunden auf die Ohren trifft – und damit zum Dauerlärm wird. „Zur Einordnung: Ab 80, 85 Dezibel Dauerlärm am Arbeitsplatz muss ein Arbeitgeber Gehörschutz zur Verfügung stellen“, sagt Schmidt.

Während wir Impuls- oder Dauerlärm durchaus als schmerzhaft und unangenehm erleben, besteht bei Dauerlärm das Problem, dass wir uns an diese Lautstärken gewöhnen können. Und damit unterschätzen, dass sie Schaden anrichten können.

Übrigens: Extremer Lärm ist aber manchmal gar nicht so einfach zu erkennen, wie Junge-Hülsing sagt. „Zum Beispiel, wenn man Kinder auf die Rückbank eines Cabrios setzt – dort gibt es sehr laute Windgeräusche.“

### Vier Tipps, die die Ohren schonen – bei den Kleinen und den Größeren

**Tipp 1: Bei lauten Veranstaltungen: Gehörschutz**  
Festival, Konzert, Fußballstadion: Gerade, wenn jüngere Kinder dabei sind, brau-

chen sie einen guten Gehörschutz. Schmidt zufolge eignet sich dafür ein Kapselgehörschutz, der umgangssprachlich auch „Micky Maus“ genannt wird. „Er hat allerdings den Effekt, dass er den Umgebungslärm stark wegnimmt. Das Kind wird also akustisch sehr von der Umgebung getrennt.“

Diesen Nachteil haben Gehörschutzlösungen, die vom Hörakustiker oder der Hörakustikerin individuell an das Ohr angepasst werden, nicht. Sie können aber durchaus 100 Euro und mehr kosten. „Und wenn das Kind wächst, passen sie irgendwann nicht mehr“, sagt Schmidt.

Was bei Veranstaltungen außerdem wichtig ist: „Nicht so nah an den Boxen stehen, Entfernung zur Schallquelle ist immer gut. Und: Wenn es den Erwachsenen zu viel wird, dann wird es den Kindern definitiv auch zu viel“, sagt Bernhard Junge-Hülsing.

### Tipp 2: Für Pausen sorgen

„Wenn man von Berlin in den Italienurlaub nach Bozen fährt, dann sollten die Kinder nicht die ganze Zeit etwas über Kopfhörer hören, auch wenn das vielleicht bequem ist für die Familie“, sagt Bernhard Junge-Hülsing. Er rät dann, alle ein bis zwei Stunden eine Lärmpause von etwa 30 bis 60 Minuten einzulegen.

Ähnliches besagt auch die 60/60-Regel: Nach 60 Minuten Musikhören über Kopfhörer etwa sollte man demnach

mindestens 60 Minuten Pause einlegen, wie Eberhard Schmidt sagt.

### Tipp 3: Lautstärke von Geräten wie Tablets begrenzen

Der HNO-Arzt Junge-Hülsing rät: „Kontrollieren, dass es nicht zu laut ist – und die Kinder es auch nicht zu laut machen können.“ Bei Apple- und Android-Geräten gibt es die Möglichkeit, solche Einstellungen vorzunehmen.

Dazu zählt auch, sich selbst auch immer wieder einen Eindruck zu verschaffen, welche Lautstärken das Kind über die Kopfhörer aufs Ohr bekommt. Und damit auch, ob sich der Nachwuchs vielleicht schon an Dauerlärm gewöhnt hat.

### Tipp 4: Den Nachwuchs für Lärm sensibilisieren

Gerade bei Jugendlichen, die die Welten des Gamings, der Musik, des Feierngehens für sich entdeckt haben, ist Sensibilisierung für die Gefahren von Lärm wichtig. Eberhard Schmidt zufolge können Eltern ihrem Nachwuchs dann klarmachen: „Die Lautstärken, die ein Presslufthammer oder ein startendes Flugzeug hat, die werden auch in der Diskothek erreicht.“

Im besten Fall kommt der Teenager dann selbst auf die Idee, das Gehör zu schützen. Übrigens: Es gibt auch Ohrstöpsel mit Filter, die aus Konzert- und Clubbesuchen etwas Lautstärke herausnehmen, sie aber immer noch gut klingen lassen. tmn

## Frei von Streifen

### Bei Selbstbräuner-Pannen kann Peeling helfen

Sommerlich gebräunte Beine, sobald die Strumpfhosen ausgedient haben. Die Winterblässe aus dem Gesicht bekommen, ganz ohne Sonnenbrand und Solarium. Beides kann mit Selbstbräunern klappen. Sie arbeiten in der Regel mit Dihydroxyaceton (DHA), einem aus Glycerin gewonnenen Zucker, der mit den freien Aminosäuren und Proteinen der Haut reagiert. Selbstbräuner sind etwa als Cremes, Sprays oder Gele zu haben.

Was man davon am besten wählt, das hängt auch vom eigenen Hautzustand ab. Für trockene Haut sind dem Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) zufolge beispielsweise selbstbräunende Cremes ideal. Hat man eher fettige Haut, kann man gut zu ölfreien Selbstbräunungs-lotionen oder Selbstbräunungs-gelen greifen.

Und Selbstbräunungs-emulsionen und Sprays? Die eignen sich demnach für alle

Hauttypen. Soll das Gesicht seine Blässe verlieren, gibt es dafür außerdem spezielle Produkte, meist als Cremes. Je nach ihrem Anteil an DHA sind sie auf verschiedene Hauttöne abgestimmt.

Doch was hilft die abgestimmte Bräune, wenn sie an ein Streifenhörnchen erinnert? Damit das nicht passiert, das Ergebnis also möglichst gleichmäßig wird, sollte man die Haut vorm Eincremen oder Einsprayen mit Selbstbräuner gründlich reinigen und peelen. Sinnvoll kann es auch sein, am Abend vorher die Härchen auf Beinen und Unterarmen zu entfernen. Sie können laut IKW zu einer fleckigen Braunfärbung führen. Über Nacht kann sich die Haut dann wieder beruhigen.

Und auch beim Auftragen, kann man ein paar Dinge beachten: etwa im Gesicht den Übergang vom Kinn zum Hals sorgfältig zu verwischen. Und Augenbrauen



**Sommerbräune ohne Sonnenbrand:** Verteilt man den Selbstbräuner auf der Haut gleichmäßig,

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-TMN/DPA

und Haaransatz auszusparen. Sonst kann sich der Selbstbräuner zwischen den Haaren sammeln und die Haut dort dunkler färben. Hat man den Selbstbräuner versehentlich auf behaarte Stellen getupft, kann man ihn übrigens direkt mit einem feuchten

Tuch entfernen.

Bei Pannen, die man erst später entdeckt, kann dem IKW zufolge auch ein Peeling helfen. Damit ließen sich Flecken oder Streifen zwar nicht völlig retuschieren, aber doch etwas lindern.

Übrigens: Damit die Haut möglichst lange gleichmäßig gebräunt bleibt, cremt man sie am besten regelmäßig mit reichhaltigen Körperlotionen oder feuchtigkeitsspendenden Cremes ein – aber erst, nachdem der Selbstbräuner vollständig eingezogen ist. Und nachdem die Haut genügend Zeit hatte, mit den bräunenden Wirkstoffen zu reagieren. In den ersten drei Stunden nach dem Auftragen sollte man außerdem weder duschen noch schweißtreibenden Sport treiben. Sonst können sich Flecken bilden.

Wichtig zu wissen: Selbstbräuner schützt nicht vor UV-Strahlung. Sonnenschutz sollte man also weiterhin verwenden. tmn

## Diakoniegesellschaft Waldeck-Frankenberg mbH

- Kranken- und Altenpflege
- Pflegeberatung
- Tagespflege
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Hauswirtschaft/Betreuung
- Krankenfahrten (Trage-, Rollstuhl oder liegend)

Unser Team für Sie in Bad Wildungen!

Am Mühlengraben 18 A • 34497 Korbach  
Tel. 0 56 31 / 50 26 50  
www.diakoniegesellschaft.de

Wir bilden aus: **Pflegefachfrau /-mann** Jetzt bewerben!

## Stadterlebnis Winterberg

Ein Wochenende mit vielen Angeboten

Mit einem bunten Programm unter dem Motto „Eine Stadt - viele Welten“ lädt Winterberg am 4. und 5. Mai jeweils ab 11 Uhr zu einem besonderen Stadterlebnis ein.

In diesem Jahr dürfen sich die Besucherinnen und Besucher der Gewerbebeschau auf mehrere Weltreisen machen. Unter anderem geht's in die Autowelt, die vielfältige Einkaufswelt, die Welt der Kulinarik, des Ehrenamtes, des Blaulichts, des Handwerks und als absolutes Highlight die Kinderwelt mit unzähligen abenteuerreichen Angeboten. Das Wochenende ist gespickt mit Höhepunkten für alle Generationen. Die Einkaufswelt Winterberg



lockt mit einer großen Verlosungsaktion. Ab 20 Uhr ist Samstag Partystimmung angesagt: „Still Collins“ bringen den Markt zum Beben. Der Stadterlebnis-Sonntag setzt das bunte Showprogramm mit Höhepunkten, wie einem musikalischen Frühschoppen, und Überraschungen fort.

MA/FOTO: WINTERBERG.DE

# Mit dem Auto auf der Schiene

## Entspannter reisen mit dem Autoreisezug

Mit dem Auto in den Urlaub fahren, ohne selbst zu lenken? Klappt mit einem Autoreisezug. Auch wenn die Verbindungen in den vergangenen Jahren ausgedünnt wurden – ein paar gibt es noch.

Stundenlange Staus, drängelnde Autofahrer, überfüllte Raststätten. Wer im Sommer lange Strecken auf der Autobahn unterwegs ist, startet oft mit Stress in den Urlaub. Das muss nicht sein. Mit Autoreisezügen lassen sich viele Kilometer bequem und vor allem entspannt zurücklegen, ohne auf das eigene Auto zu verzichten.

Autoreisezüge sind damit an sich für alle Reisenden interessant. Insbesondere aber für Familien mit kleinen Kindern, für ältere Autofahrer oder E-Auto-Fahrer, die sich dann keine Gedanken über die Lademöglichkeiten entlang der Route machen müssen.

Autozüge eignen sich laut ADAC zudem für Oldtimer- oder Motorradfahrer, die mit ihrem Fahrzeug zwar Strecken am Urlaubsort zurücklegen möchten, ihm aber die zusätzlichen Anfahrtskilometer nicht zumuten wollen.

Zwar hat die Deutsche Bahn schon vor Jahren ihr Angebot für Autoreisezüge eingestellt. Aber ein paar Unternehmen bieten nach wie vor spezielle Züge für den Autotransport an, manche sogar



**Hinten fahren die Autos, vorn die Insassen:** Bei längeren Autozugstrecken nimmt man im Zugwaggon Platz.

FOTO: HARALD EISENBERGER/ÖBB/DPA

in Kombination mit Liege- oder Schlafwagen.

### ■ Von Nord nach Süd auf Gleisen

In Deutschland wird vor allem die Nord-Süd-Achse bedient. Während der Sommermonate von Juli bis Oktober können Reisende aus Hamburg mit dem Urlaubs-Express bis Lörrach, München, Innsbruck oder Villach fahren. Reisende aus Düsseldorf

fahren mit ihren Autos bis nach München, Innsbruck oder Villach.

Von den Zielbahnhöfen aus geht es dann im Auto weiter in die Schweiz, nach Frankreich, Italien, Kroatien oder Slowenien. Ein markanter Teil der Strecke ist dann schon zurückgelegt.

Lörrach im Südwesten von Baden-Württemberg etwa liegt nur wenige Kilometer von der Schweiz und von

Frankreich entfernt: Ab Hamburg fährt zum Beispiel der UEX1859 21:32 Uhr ab. Am anderen Morgen gegen 8:05 Uhr erreichen die Passagiere dann Lörrach.

Mit BTE, dem Bahn-Touristik-Express, gibt es für die Hamburg-Lörrach-Strecke noch eine zweite Option. Dieser Zug fährt ebenfalls über Nacht. Die genannten Routen werden auch retour – also Richtung Norden – bedient.

Wer in Slowenien oder Kroatien Urlaub macht, für den ist die Urlaubsexpress-Strecke nach Villach spannend. Von der Stadt im Süden Österreichs sind es im Auto nach Ljubljana nur noch rund 100 Kilometer, nach Rijeka an der Adriaküste rund 200 Kilometer.

### ■ Durch Österreich im Autozug

Ebenfalls interessant: Innerhalb von Österreich können Auto- und Motorradfahrer Autoreisezüge der Österreichischen Bundesbahnen (ÖBB) nutzen, etwa von Wien nach Feldkirch ganz im Westen des Landes an der Grenze zu Liechtenstein – und zurück. Ebenso bieten die ÖBB Fahrzeugtransporte auf den Strecken Bregenz-Wien und Zürich-Graz sowie an bestimmten Tagen von Wien bis nach Split im Süden Kroatiens.

Von Zürich nach Zagreb fährt ein Euronight-Nachtzug, der von der kroatischen Bahn HZ betrieben wird, aber auch über die ÖBB-Seite buchbar ist.

Seit Winter nicht mehr möglich ist ein Autotransport indes auf der ÖBB-Nightjet-Verbindung zwischen Hamburg und Innsbruck. Aber hier gibt es ja den Urlaubs-Express als Alternative.

### ■ Blick nach Finnland – und Sylt

Wer mit der Autofähre über die Ostsee nach Finnland übersetzt, kann von dort

im Autozug weiterreisen: Das Unternehmen VR bietet mehrere Verbindungen von Helsinki an, unter anderem nach Rovaniemi und andere Orte in Lappland. Auch in Tschechien fahren Autoreisezüge von CD, von Prag nach Poprad und Kosice in der Slowakei.

Eine bekannte Kurzstrecke ist der Autozug „Le Shuttle“ durch den Eurotunnel zwischen Frankreich und Großbritannien, der mehrmals täglich unter dem Ärmelkanal verkehrt. Und alle Sylt-Urlauber kennen die Autozüge über den Hindenburgdamm zwischen Niebüll und Westerland. Fahrtzeit bei beiden Strecken: jeweils eine gute halbe Stunde.

### ■ Praktische Tipps

Reisende sollten vor dem Ticketverkauf sicherstellen, dass ihr Fahrzeug hinsichtlich Größe und Breite überhaupt für den Autozug zugelassen ist. Das gilt vor allem, wenn Dachboxen oder Fahrradträger montiert sind. Wichtig: Die Verladung beginnt einige Zeit vor der Abfahrtszeit – unbedingt mit Puffer anreisen und pünktlich sein.

Weil die Nacht-Autozüge teils nur saisonal und auch nicht jeden Tag fahren, können Verbindungen gerade zu Ferienzeiten schnell ausgebucht sein: Wegen des begrenzten Angebots ist es deshalb ratsam, Tickets frühzeitig kaufen.

tmn

## Was Ihr Smartphone alles kann!

### Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

Müssen Sie ständig Ihre Kinder, Enkel oder andere Helfer fragen, wenn es um Ihr Handy geht? Nicht mehr lange! Die Computer- und Handy-Spezialisten von Levato erklären in ihren Vorträgen, wie die modernen Handys heutzutage funktionieren, egal ob Android-Gerät oder iPhone von Apple. Mit ausgezeichneten Anleitungen und Tricks vermitteln die zwei Erklär-Experten in verständlicher Sprache alles Wichtige rund ums Smartphone.

Lernen Sie jetzt stressfrei von Zuhause und nutzen Sie den neuen Online-Intensiv-Kurs von Levato, Beginn jeweils zum 1. eines Monats. Über zwei Wochen hinweg erhalten Sie per E-Mail täglich leicht verständliche Lern-Häppchen mit ausgezeichneten Anleitungen und Tricks. Sie können die Lerneinheiten nach eigener Zeiteinteilung starten und auch nach Kursende weiterhin nutzen.

#### In diesem Online-Kurs lernen Sie:

- wie die grundlegende Bedienung funktioniert
- wie Sie ein Corona-Impfzertifikat auf das Smartphone übertragen
- wie Sie neue Apps installieren
- wie Sie das Smartphone sinnvoll im Alltag nutzen
- wie Sie Fotos auf Ihren Computer übertragen
- wie Sie eine WLAN-Verbindung herstellen

Weitere Informationen und Anmeldung unter: [levato.de/hna](https://www.levato.de/hna)

oder Tel. 06131 9204746  
akademie@levato.de

Unser Online-Kurs beginnt immer am 1. des Monats.

HNA  
AKADEMIE  
&  
Levato

Preis:  
39 €

# Kleine Gewohnheiten

## Fragen und Antworten: So gelangt man zu einem besseren Lebensgefühl

Gesünder, fitter, zufriedener und glücklicher werden, das wollen viele. Tatsächlich kann man mit Mini-Gewohnheiten solche Ziele erreichen. Zwei Expertinnen erklären, wie.

Mit kleinen Veränderungen das Leben verbessern, dadurch ein anderer Mensch werden - das versprechen zahlreiche Instagram-Postings („Tu diese 3 Dinge, um das zu werden“) und fast genauso viele Bücher. Aber geht das wirklich? Durch Mini- und Mikrogewohnheiten als Instrument ein besseres Gefühl erzeugen?

Ja, aber nur, wenn man weiß, wie und was sich damit verändern lässt und was vielleicht auch nicht, sagen Fachleute.

Die eigenen Gewohnheiten upzudaten, könne das Selbstbewusstsein fördern, resilienter machen und sogar Spaß bringen, so die Gesundheitswissenschaftlerinnen Susanne Kobel und Olivia Wartha. Sie haben das Buch „111 Healthy Habits“ geschrieben und listen darin solche gesunden Angewohnheiten („habits“) auf.

Direkt zig neue Gewohnheiten in den Alltag einbauen zu wollen, von um 05.00 Uhr aufstehen bis zum Notieren von Dankbarkeitslisten oder Tagebuchschreiben am Abend, das funktioniert jedoch eher nicht. Besser geht es so:

### Wie weiß ich, welche Gewohnheiten für mich richtig sind?

Indem man sich Fragen stellt, findet man heraus, welche Gewohnheiten lohnenswert sind. „Man sollte wirklich nach dem eigenen Gefühl gehen: Was interessiert mich, was ist wichtig für mich? Was brauche ich?“, so Susanne Kobel. Und dann schauen: Was gehört dazu? Und womit fange ich an? Es ist wichtig, mit kleinen Schritten zu beginnen, und die Gewohnheit sollte klein, überschaubar und leicht umsetzbar sein.

### Was brauche ich, um mir etwas Neues anzugewöhnen?

„Die Grundlage ist, dass man bereit ist, bewusst Zeit für sich selber zu investieren“, sagt Olivia Wartha. Das können 30 Sekunden oder



**Was habe ich heute alles geschafft?** Manchmal hilft es, sich nicht nur eine To-Do-, sondern auch eine I-did-Liste zu machen, empfehlen Wartha und Kobel.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

zwei Stunden am Tag sein. Hauptsache, man macht es regelmäßig. Über das Belohnungssystem im Gehirn entwickeln wir Freude darüber, etwas zu schaffen. „Und dieses Gefühl möchte man ja am nächsten Tag auch haben.“

### Wie lange dauert es, bis ich eine neue Gewohnheit verinnerlicht habe?

Die Dauer, um eine Gewohnheit zu etablieren, variiert stark. Eine Studie aus dem Jahr 2009 („How are habits formed: Modelling habit formation in the real world“) berichtet zum Beispiel von Zeiträumen zwischen 18 und 254 Tagen, die Probanden brauchten, um eine Gewohnheit zu etablieren, berichtet Wartha. Das deutet darauf hin, dass der Prozess immer ein individueller ist, der von der Art der Gewohnheit und der Persönlichkeit abhängt.

### Gibt es Gewohnheiten, die das mentale Wohlbefinden besonders fördern?

Auch das ist individuell verschieden. Aber: In fast jeder steckt die Möglichkeit, und es können auch ganz einfache sein - wie das Lächeln im Spiegel jeden Morgen. „Das macht in mir schon ganz viel, braucht keine 20 Sekunden und damit habe ich schon was für mich getan“, sagt Susanne Kobel. Bereits durch solche Mini-Handlungen wird etwa die Selbstwahrnehmung gestärkt.

### Wie kann man Gewohnheiten effektiv in den Alltag integrieren?

Effektivität erreicht man durch die Verknüpfung mit täglichen Routinen. „Kaffee machen zum Beispiel. Da habe ich auch ein paar Sekunden, bis der Kaffee durchgelaufen ist und kann eine neue Gewohnheit einfach mit dieser verknüpfen und etwa eine kurze Meditationsübung machen.“ „Habit stacking“, also eine Gewohnheit auf eine andere draufsetzen, nennt das der US-Autor S.J. Scott. So erleichtert man es dem Gehirn, neue Verbindungen zu bilden und zu lernen. Eine effektive Habit-Station

king-Routine besteht aus drei Elementen und bildet eine sogenannte Cue-Reward-Schleife, eine Gewohnheitsschleife:

- Cue: Der Auslöser, der die Routine in Gang setzt. Dies kann eine bestehende Gewohnheit, ein bestimmter Ort oder eine bestimmte Zeit sein.

- Routine: Die neue Gewohnheit, die man etablieren möchte.

- Reward: Die positive Verstärkung (Belohnung), die dazu beiträgt, die Gewohnheit aufrechtzuerhalten.

So lassen sich auch schlechte Gewohnheiten durch gute ersetzen: „Schlechte oder alte Gewohnheiten loswerden, ist super schwer, daher empfehlen wir immer, sie zu ersetzen“, so Kobel. „Wenn ich mir immer die Schlüssel Chips vor den Fernseher mitnehme und ich will mir das aber abgewöhnen, brauche ich eine Ersatzhandlung“, erläutert sie. „Entweder setze ich mich erst gar nicht vor den Fernseher und gehe lieber eine Runde spazieren, oder ich nehme mir eine Schüssel Trauben mit. Dann habe ich schon wieder was zu tun und es fällt mir überhaupt nicht schwer.“

### Was, wenn es nicht klappt und ich nicht durchhalte?

„Sich selbst verzeihen, ist das Wichtigste. Es ist nicht schlimm, wenn man einen Habit mal vergisst“, so Kobel. Tipp: Lieber mit einer oder zwei kleinen Gewohnheiten starten. Das hilft dabei, Überforderung zu vermeiden und die Motivation aufrechtzuerhalten.

Manchmal hilft es auch, einen günstigeren Moment zu wählen. „Wenn ich mit dem kalten Duschen am Neujahrstag anfangen möchte, wird es nix. Da friert man halt nur. Aber im Sommer bin ich vielleicht total offen dafür, weil es einfach passt“, erklärt Olivia Wartha. „Nur weil es einmal nicht gepasst hat, kann es ein andermal ja sehr gut klappen und einfach zur Gewohnheit werden.“

Auch sinnvoll: Schauen, wer oder was einen unter-

stützen würde. „Hilft es mir, wenn ich eine Freundin mitmachen lasse? Oder hilft es mir, wenn ich mir einfach vornehme: Ich mache das jetzt einen Monat, und dann belohne ich mich mit irgendwas, sagt Wartha. „Manche Menschen motiviert es schon, wenn sie jeden Tag einen kleinen Haken im Kalender machen und stolz sind, es geschafft zu haben.“

### Und wenn ich keine Zeit dafür habe?

„Beobachtet man einfach mal einen Tag lang, wo die Zeit hingehet, merkt man etwa, dass man offensichtlich Zeit für 20 oder 30 Minuten Social Media hatte. Die hätte man ja aber auch anders verwenden können“, sagt Susanne Kobel. Für eine kurze Yoga-Session zum Beispiel.

Und wieder kommt das Stichwort „Habit stacking“ in Spiel: Wer sich etwa beim Zähneputzen oder Telefonieren regelmäßig auf die Zahenspitzen stellt, kann Belastungen und Folgeschäden für Hüfte und Wirbelsäule deutlich reduzieren, so die Gesundheitswissenschaftlerinnen.

Ob und wie man die kleinen Gewohnheiten oder Habits etablieren kann, hängt auch davon ab, wie groß und komplex sie für den einzelnen sind, so die Expertinnen. Also: Wie knifflig ist es für mich persönlich? Für den einen ist es vielleicht ganz einfach, ein bestimmtes Habit zu integrieren, aber für den anderen vielleicht überhaupt nicht, weil er oder sie bisher einen anderen Lebensstil oder eine andere Priorisierung im Leben hatte.

### Welche Fehler sollte ich vermeiden?

Etwas komplett umzukrempeln: „Wenn ich sage, ich starte jetzt mit einer komplett neuen Morgenroutine, die ganz anders ist als das, was ich vorher gemacht habe, kann das nur schiefgehen“, so Olivia Wartha.

Ein weiterer Fehler: sich etwas aussuchen, was nicht zu einem passt. Wartha: „Wenn ich immer mit ganz viel Aver-

sion ein bestimmtes Habit mache und das eigentlich gar nicht möchte, dann wird es mir wahrscheinlich auch auf langfristig nicht guttun.“

tmn



## Keine Kohle?

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

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

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

#### ■ Battenberg

Dodenau  
Stadt

#### ■ Bromskirchen

Neuludwigsdorf

#### ■ Frankenberg

Röddenau  
Schreufa  
Stadt

#### ■ Frankenu

Altenlotheim

#### ■ Hatzfeld

Holzhausen

#### Bewerben Sie sich jetzt:

☎ Tel. 0561 203-1506  
 📱 WhatsApp: 0151 61666277  
 🌐 www.hna-zusteller.de

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**

## Heimatknachrichten

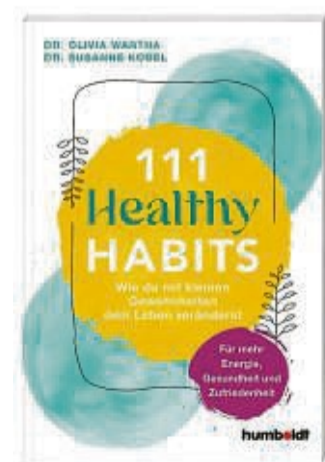
Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

**Samstag,  
04.05.2024**

für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

**Montag,  
29.04.2024,  
18 Uhr**

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**



„111 Healthy Habits: Wie du mit kleinen Gewohnheiten dein Leben veränderst“, Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel, Humboldt Verlag, 192 Seiten, 22 Euro, ISBN 978-3-8426-4271-3.

FOTO: HUMBOLDT VERLAG/HUMBOLDT VERLAG/DPA

# Unsere aktuelle Kollektion



Entdecken Sie unsere Angebote und lassen Sie sich immer wieder neu inspirieren.



**7,90 €**  
für Abonnenten

## HNA Filzshopper

Unser neuer modischer Filzshopper in anthrazit ist ideal für Einkäufe, Strand, Alltag, Büro und Freizeit. Kurzum: eine Multifunktions tasche. Sie kann als Schulter- und Tragetasche genutzt werden. Erhöhten Tragekomfort bieten die Nylon-Tragegurte in rot. Tragegrifflänge: ca. 25 cm. 100 % strapazierfähiges Polyester-Filz. Maße: 42 cm x 39 cm. 9,90 € für Nichtabonnenten

**9,99 €**

## HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

Diese praktische Flasche aus strapazierfähigem und BPA-freiem Tritan-Material ist der ideale Begleiter für Ihren Alltag. Mit motivierenden Zitaten und Zeitmarkierungen werden Sie nie vergessen, den ganzen Tag über hydriert und gut versorgt zu bleiben. Egal, ob Sie im Fitnessstudio, im Büro, in der Schule oder unterwegs sind, diese Flasche ist der perfekte Weg, um erfrischt und energiegeladener zu bleiben.



**5,90 €**  
für Abonnenten



## HNA Mundart-Memo

Finden Sie die passenden Wortpaare, testen Sie Ihre Mundart-Kenntnisse und lernen Sie spielerisch neue Begriffe dazu. 30 Karten (15 Wortpaare), für 2–6 Spieler, Maße: 7,5 x 7,5 x 4,5 cm. 7,90 € für Nichtabonnenten



**6 €**

## HNA Kindergartenfreunde-Buch

Freundeseiten sind die perfekte Lösung für das Problem der verlorenen Freundebücher! Statt eines Freundebuches werden einzelne Freundeseiten verteilt. Der Ordner mit den ausgefüllten Seiten bleibt dauerhaft bei dem Kind. An alles gedacht: Praktische Klarsichthüllen zur Weitergabe der einzelnen Seiten und Hinweiszettel mit Infos zur Rückgabe sind ebenso im umfangreichen Paket enthalten.

1 Ringordner A5  
116 Freunde- und Erzieherseiten  
Hinweiszettel  
5 Klarsichthüllen A5

**HNA**  
**Shop**

**Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter [shop.hna.de](http://shop.hna.de) (solange der Vorrat reicht).**

Gerne können Sie unsere Artikel auch über unseren Kundenservice unter 0561-203 203 0 oder auf [shop.hna.de](http://shop.hna.de) bestellen. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.

# Geduld und Wissen aneignen

## Fünf Tipps fürs Waschen von Pflegebedürftigen

Die pflegebedürftige Mutter oder den Partner waschen – bei dieser Aufgabe können sich gerade am Anfang Berührungsängste und Unsicherheiten melden. Pflegeexperten erklären, worauf es ankommt.

Jeden Tag den ganzen Körper des pflegebedürftigen Angehörigen waschen oder abduschen? Aus hygienischer Sicht ist das kein Muss. Eine tägliche Reinigung von Gesicht und Intimbereich können ausreichen, wie es vom Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) heißt.

Wenn Angehörige diese Aufgabe übernehmen – was ist dann wichtig? „Neben Einfühlungsvermögen, Verständnis und Geduld braucht es dafür insbesondere Wissen über grundlegende Fragen von Hautgesundheit und -pflege sowie das richtige Vorgehen“, fasst Daniela Sulmann zusammen. Sie ist Pflegeexpertin und Geschäftsführerin im Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP).

Auf diese fünf Dinge können Angehörige dabei achten:

### 1. Selbstbestimmung ermöglichen

Wie möchte ich gewaschen werden, mit welchen Hilfsmitteln und mit welchen Pflegeprodukten? Diese Entscheidungen sollten bei der pflegebedürftigen Person liegen, Druck und Zwang sind tabu. Den Pflegeexperten zufolge ist es sinnvoll, Zeit-



Hilfsmittel machen auch das Waschen von Pflegebedürftigen einfacher.

FOTO: NICOLAS ARMER/DPA

punkt und Vorgehen bei der Körperpflege vorab zu besprechen.

Die Person möchte sich selbst waschen? Pflegende Angehörige sollten versuchen, das möglich zu machen – auch wenn das vielleicht deutlich länger dauert.

### 2. Stress herausnehmen

Niemand fühlt sich wohl, wenn es im Badezimmer ei-

sig kalt ist oder zieht. Gute Vorbereitung, wie das Aufdrehen der Heizung, kann daher Stress herausnehmen. Dazu gehört auch, vorab einen Toilettengang einzuplanen.

Bei der Körperpflege selbst rät das ZQP dazu, nur Körperteile zu entkleiden, die in dem Moment auch gereinigt werden. Der Rest des Körpers bleibt angezogen oder wird

mit einem Badetuch abgedeckt. Denn für viele Pflegebedürftige ist Scham in so einer Situation ein großes Thema.

### 3. Hygieneregeln beachten

Das fängt bei Reihenfolge an, die nicht nur für das Waschen, sondern auch für das Eincremen gilt: Erst sind Gesicht, Ohren, Hals und Brust dran, dann Arme, Hände,

Bauch, Rücken, Achselhöhlen, Beine und Füße. Zum Schluss erst der Intimbereich.

Apropos Intimbereich: Intimpflege sollte nur mit Einmalhandschuhen passieren. Auch wenn die pflegebedürftige Person infizierte Hautstellen hat, etwa einen Pilzbefall an den Füßen oder unter den Achseln, sind Handschuhe ein Muss, so das ZQP.

Was in Sachen Hygiene auch sinnvoll sein kann: Waschlappen und Handtücher in unterschiedlichen Farben für verschiedene Körperbereiche verwenden.

### 4. Passende Hilfsmittel anschaffen

Sicher in die Dusche und bloß nicht ausrutschen! Es gibt Pflegehilfsmittel, die das Waschen sicherer und einfacher machen - stabile Haltegriffe neben Waschbecken und Dusche und rutschfeste Matten etwa. Für die Intimpflege gibt es übrigens spezielle Aufsätze für die Badewanne, die im Intimbereich eine Ausrüstung haben.

### 5. Hautveränderungen im Blick behalten

Ist die Haut rissig oder hat sie Verfärbungen? Die Körperpflege können Angehörige zum Anlass nehmen, sich die Haut näher anzuschauen.

Denn durch langes Sitzen oder Liegen können bei pflegebedürftigen Menschen Druckgeschwüre entstehen. Rote oder dunkelblaue Verfärbungen der Haut, die beim Draufdrücken nicht heller werden, sind ein Anzeichen dafür.

Die Haut kann an diesen Stellen auch ungewöhnlich warm, kalt, fest oder weich sein und auch Abschürfungen, Blasen, nässende Stellen oder Schorf aufweisen. Das ZQP rät beim Verdacht auf ein Druckgeschwür und bei anderen Hautproblemen: pflegfachlichen oder ärztlichen Rat einholen.

tmn

## Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

### Strandkorb Düne „Single“

Mit dem Single Strandkorb hält maritime Ferienstimmung auf Ihrer Terrasse Einzug. Massives Teak-Holz und ein edles PE-Geflecht verleihen diesem eleganten Einziter eine helle und sommerlich freundliche Ausstrahlung.

### Strandkorb Düne „Zweisitzer“

Die robusten Materialien machen diesen Premium-Strandkorb zu einem langlebigen und pflegeleichten Outdoor-Möbel, der dafür sorgt, dass Sie es sich an warmen Tagen zu zweit unter freiem Himmel so richtig gemütlich machen können.

### Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

Der Dreisitzer-Strandkorb Baltikum XXL vereint höchsten Komfort und eine luxuriöse Ausstattung auf unverwechselbare Weise. Diese Neuheit in unserer Premium-Kollektion verfügt über eine extrabreite Sitzfläche und drei Fußstützen, die zu erholsamen und geselligen Stunden einladen.

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



**HNA**  
Shop



129 €

### Hundestrandkorb

Endlich können Sie stilvoll mit Ihrem Vierbeiner zusammen die Zeit in Ihrem Garten verbringen. Der originalgetreue Hunde- und Katzenstrandkorb bietet Ihrem Liebling viel Schatten und Erholung.



1.599 €



1.999 €



2.999 €

Jetzt bestellen unter: [shop.hna.de](http://shop.hna.de)

Gerne können Sie unsere Artikel auch über unseren Kundenservice unter 0561-203 203 0 bestellen (solange der Vorrat reicht).

# Warum sich ein Check auszahlt

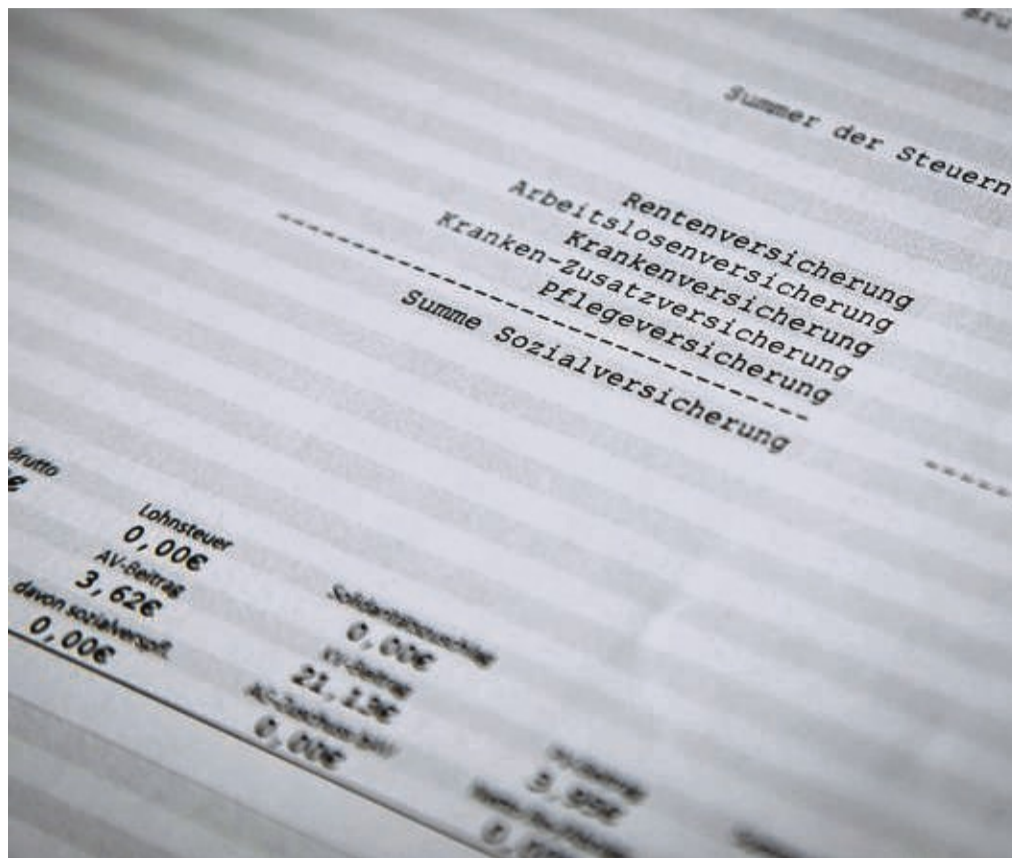
## Fragen und Antworten: Lohn- und Gehaltsabrechnung

Aufgemacht - und schnell wieder abgelegt: Behandeln Sie Ihre Entgeltabrechnung auch eher stiefmütterlich? Wo und warum sich ein genauer Blick oft lohnt.

Können Sie aus dem Kopf sagen, was in Ihrer letzten Entgeltabrechnung steht? Häufig verschwindet das Dokument nach einem flüchtigen Blick schnell im entsprechenden Ordner - ob digital oder analog. Es lohnt sich aber, die Abrechnung regelmäßig gegenzuchecken. Andernfalls lassen sich Beschäftigte unter Umständen Geld entgehen. Mögliche Fehler, etwa eine falsche Steuerklasse, können nämlich den monatlich ausgezahlten Betrag schmälern. Hier werden Sie zum Experten für Ihre Entgeltabrechnung:

### Was ist der Lohnzettel überhaupt?

Beschäftigte haben laut Gesetz Anspruch darauf, eine Entgeltabrechnung vom Arbeitgeber in Textform zu bekommen. Sowohl Lohnzettel als auch Gehaltsabrechnung gehören in die Kategorie der Entgeltabrechnung. Lohnzettel und Gehaltsabrechnung unterscheiden sich dabei in der Art der Vergütung. Beim Gehalt bleibt der monatliche Grundverdienst konstant, während beim Lohn der Auszahlungsbetrag von Monat zu Monat variieren kann - basierend auf geleisteten Arbeits-



**Die Gehaltsabrechnung sieht meist unspektakulär aus:** Es lohnt sich dennoch, die Lohnabrechnung genau zu prüfen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

stunden oder produzierten Stückzahlen.

### Welche Informationen finden sich auf der Entgeltabrechnung?

Die Entgeltabrechnung muss mindestens Angaben über Abrechnungszeitraum und Zusammensetzung des Arbeitsentgelts enthalten. Das ist in Paragraph 108 der Gewerbeordnung festgelegt. Die Zusammensetzung beinhaltet

vor allem Angaben über Art und Höhe der Zuschläge, Zulagen, sonstige Vergütungen, Art und Höhe der Abzüge, Abschlagszahlungen sowie Vorschüsse.

„Diese Angaben allein reichen aber nicht“, sagt Kaarina Hauer von der Arbeitnehmerkammer Bremen. Hier kommt die sogenannte Entgeltbescheinigungsverordnung (EBV) ins Spiel. Sie legt genau fest, welche Daten in

der Abrechnung enthalten sein müssen. Neben Namen und Anschrift des Arbeitgebers müssen Daten des Arbeitnehmers eingetragen sein - etwa die Adresse sowie Steuer- und Sozialversicherungsdaten.

### Wie ist eine Entgeltabrechnung aufgebaut?

Grundsätzlich besteht eine Entgeltabrechnung in der Regel aus drei Abschnitten. Im

Kopfteil finden sich Angaben zum Arbeitgeber und zum Beschäftigten. Der Hauptteil enthält Informationen zum Bruttolohn oder -gehalt, zu Sachbezügen, vermögenswirksamen Leistungen und betrieblicher Altersvorsorge. Zusätzlich werden Steuerfreibeträge, Kirchensteuerabzug, Sozialversicherungsbeiträge, persönliche Abzüge, Aufwandsentschädigungen und der Auszahlungsbetrag aufgeführt. Im Abschlussabschnitt sind die Kontodaten des Beschäftigten sowie die bisherige Gesamtsumme, die der Arbeitgeber im laufenden Jahr gezahlt hat, aufgeführt.

„Eine Gehaltsabrechnung umfasst zumeist zwei, ein Lohnzettel drei Seiten“, sagt Gregor Felske, Payrolling-Spezialist beim Personaldienstleister Randstad. Auf der dritten Seite des Lohnzettels finden sich üblicherweise Angaben zu den geleisteten Arbeitsstunden oder der produzierten Stückzahl mit Datum und Uhrzeit.

### Wie kann ich meine Entgeltabrechnung prüfen?

Die Experten der Zeitschrift Finanztest (Ausgabe 02/2024) empfehlen, den Lohnzettel oder die Gehaltsabrechnung zumindest zu Jahresbeginn genau zu prüfen - oder immer dann, wenn sich Steuerdaten geändert haben, genauer zu überprüfen. Beschäftigte können der Abrechnung entnehmen, ob der Arbeitgeber etwa Freibeträge wie den Kinderfreibetrag

oder Änderungen der Steuerklasse berücksichtigt hat.

Insbesondere, wenn die Höhe des monatlichen Gehalts schwankt - etwa bedingt durch Zuschläge für Nacht- oder Feiertagsarbeit - sollten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ihre Abrechnung auch monatlich genauer ansehen. Sind alle Dienste oder geleisteten Überstunden erfasst und korrekt berechnet? Bei Lohnzetteln gilt besondere Vorsicht: „Wer Lohn bezieht, sollte prüfen, ob tatsächlich alle geleisteten Stunden aufgeführt sind“, rät Felske.

Ratsam ist zudem ein Check, ob zugesagte Boni in der Abrechnung enthalten sind. Auch ein Blick auf die Zahl der Urlaubstage, die einem im laufenden Jahr noch zustehen, lohnt sich.

### Was kann ich bei Fehlern in der Abrechnung tun?

Bei Fehlern in der Abrechnung ist je nach Arbeitgeber die Lohnbuchhaltung oder Personalabteilung die Anlaufstelle. Fehler werden in der nächsten Abrechnung korrigiert, oft gekennzeichnet mit „N“ für Nachberechnung.

Was viele Beschäftigte nicht wissen: „Wenn Beschäftigte ihre Entgeltabrechnung nicht verstehen, haben sie einen gesetzlichen Anspruch darauf, dass der Arbeitgeber Ihnen das Dokument erläutert“, sagt Kaarina Hauer. Weitere Anlaufstellen sind etwa Arbeitnehmerkammern oder Steuerberater. tmn

## Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

### Auf Unfall, Krankheit oder Tod vorbereitet - mit dem praktischen Ordner Ihrer Heimatzeitung.

Es kann schnell gehen: Ein unachtsamer Moment und das Leben ist nicht mehr, wie es war. Ein Unfall, eine schwere Krankheit, ja selbst das fortschreitende Alter verändert alles. Ob Krankenhausaufenthalt, Pflegefall oder Tod - Angehörige müssen nicht nur mit der Situation und ihren Gefühlen klarkommen. Sie stehen auch vor einer Vielzahl an Fragen: Welche Bankkonten und Versicherungen gibt es? Wurde eine Vorsorgevollmacht erteilt? Existieren Patientenverfügung oder Testament?

Wer sich frühzeitig Gedanken über seine Wünsche macht und die wichtigsten Informationen entsprechend vorbereitet, erspart sich und seinen Liebsten im Fall der Fälle eine Menge Zeit, Stress und Nerven. Doch wo anfangen? Und was gilt es zu beachten? Hier hilft der praktische Vorsorgeordner unserer Zeitung weiter. Übersichtlich zusammengefasst und verständlich erklärt finden Sie darin die wichtigsten Kategorien.

In jedem Kapitel können wichtige Fakten notiert und Dokumente aufbewahrt werden. Vordrucke, Erläuterungen und Tipps helfen bei Unklarheiten oder Unsicherheit weiter. So ist am Ende alles Notwendige strukturiert auf A4-Blättern zusammengefasst und kann gesammelt im Ringordner aufbe-



**Sie möchten vorsorgen? Dann bekommen Sie hier Ihr persönliches Exemplar:**

**Vor Ort:** in allen HNA-Geschäftsstellen  
**Per Telefon:** 0561 203 2030  
**Online:** shop.hna.de  
**Der Preis:** 19,99 Euro für HNA-Abonnenten (Normalpreis: 24,99 €)

wahrt werden. Zudem bietet der Ratgeber Ihnen Entscheidungshilfen, rechtliche Informationen und Unterstützung sowie Adressen, bei denen Sie - oder Ihre Angehörigen - Hilfe finden.

### Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

#### 1. Persönliches

Hier tragen Sie persönliche Daten zu Ihrer Person ein. Wie sieht Ihre Wohnsituation aus? Welche Verträge, Mitgliedschaften und Abonnements sind aktuell? Welche Onlineac-

counts nutzen Sie? Auch Versicherungen und Wissenswerte zur Rente finden Sie hier.

#### 2. Finanzen

Welche Konten haben Sie bei welcher Bank? Welche Zu- und Abgänge werden verbucht? Bestehen weitere Anlagen wie Immobilien, Bausparverträge oder Fonds? Hinterlegen Sie auf den Seiten auch Angaben zur Kontovollmacht für andere Personen.

#### 3. Vollmachten

Dieser Punkt bezieht sich auf die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung. Sie fin-

den ausführliche Erklärungen, die Sie beim Ausfüllen der Seiten unterstützen.

#### 4. Krankenhauseinweisung

In diesem Kapitel können Sie eine persönliche Checkliste hinterlassen, an der sich Ihre Angehörigen orientieren können, falls Sie in ein Krankenhaus eingeliefert werden müssen. Außerdem finden Sie hier Informationen und Vordrucke zur Patientenverfügung sowie einen Organspendeausweis.

#### 5. Testament

Die nächste Kategorie dient der Zusammenstellung sämtlicher Informationen zur Erbfolge. Außerdem finden Sie und Ihre Nachkommen Wissenswerte und wichtige Hinweise zur Erbschaftsteuer.

#### 6. Todesfall

Nutzen Sie diesen Raum für persönliche Notizen, Adressen und nützliche Hinweise.



Dank des Inhaltsverzeichnisses behält man den Überblick, welche Dokumente wo zu finden sind.

Der Vorsorge-Ordner ist erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen sowie unter shop.hna.de für 19,99 € bzw. 24,99 € ohne Abonnement (weitere Informationen entnehmen Sie der Infobox unten). Doch der Wert für Ihre Liebsten ist im Ernstfall unbezahlbar. Mit dem praktischen Inhaltsverzeichnis bewahrt man Ordnung und hat alle essenziellen Unterlagen auf einen Blick griffbereit.

Auch ist Platz für persönliche Notizen und Hinweise. Schließlich ist es wichtig, dass der persönliche Wille auch in schwierigen Zeiten gewahrt wird - und das erfordert vor allem eines: Wissen.

Viele Menschen haben Angst, später mal ein Pflegefall zu werden - durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach durch das fortschreitende Alter. Mit dem praktischen Vorsorgeordner kann

man gelassener in die Zukunft blicken, schwierige Themen einfach vermitteln und sich für einen Ernstfall wappnen. Weil sich mit der Zeit auch Lebensumstände und Bedürfnisse ändern, erlaubt es der Ringordner jederzeit, die Sammlung zu erweitern oder einzelne Dokumente wieder zu entfernen. So bleibt er stets aktuell.

Sich mit Themen wie dem Ernstfall auseinandersetzen, ist natürlich nicht immer leicht. Allerdings betrifft Vorsorge jedes Alter. Es hilft, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen - und so die Liebsten in schwierigen Zeiten zu entlasten. Warten Sie damit nicht, bis es zu spät ist!



Um den eigenen Willen festzuhalten, gibt es Checklisten - zum Beispiel für den Todesfall.

Neben zahlreichen Erklärungen sind auch Dokumente wie ein Organspendeausweis im Vorsorgeordner enthalten.

# STELLENANGEBOTE

**Kliniken Hartenstein**  
Bad Wildungen

Für die Kliniken Hartenstein in Bad Wildungen suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

## Mitarbeiter für den Bereich Fahrdienst/Patiententransport (m/w/d)

Weitere Informationen zu dieser attraktiven Stelle finden Sie unter dem nachfolgenden QR-Codes.  
Einfach scannen und sich mit dem Bewerbungsformular bewerben.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

**Kliniken Hartenstein GmbH & Co. KG**  
Klinik Quellental  
Frau Tanja Engemann  
Dr.-Herbert-Kienle-Straße 6  
34537 Bad Wildungen  
t.engemann@kliniken-hartenstein.de  
www.kliniken-hartenstein.de




Die Stadt Borken (Hessen) sucht ab sofort

## Fachkräfte (m/w/d) in der Kinderbetreuung mit staatlicher Anerkennung

- in Teilzeit mit mindestens 35 Wochenstunden für den Kindergarten in Großenenglis und
- in Vollzeit für die Kita Metzen Tannen sowie
- ab September 2024 eine Fachkraft für Sprach-Kita und Inklusion mit mindestens 35 Wochenstunden in der Kita Metzen Tannen

Nähere Informationen zur Tätigkeit und zum Anforderungsprofil erhalten Sie auf unserer Internetseite unter [www.borken-hessen.de](http://www.borken-hessen.de) oder telefonisch unter 05682 808183.

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bis zum **19.05.2024** an den

**BORKEN** Magistrat der Stadt Borken (Hessen)  
H E S S E N Am Rathaus 7, 34582 Borken (Hessen)  
stadtverwaltung@borken-hessen.de



**Kliniken Hartenstein**  
Bad Wildungen

Für die Kliniken Hartenstein in Bad Wildungen suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

## Mitarbeiter für die Gartenpflege (m/w/d)

– in Voll- oder Teilzeit –

Weitere Informationen zu dieser attraktiven Stelle finden Sie unter dem nachfolgenden QR-Codes.  
Einfach scannen und sich mit dem Bewerbungsformular bewerben.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

**Kliniken Hartenstein GmbH & Co. KG**  
Klinik Quellental  
Frau Tanja Engemann  
Dr.-Herbert-Kienle-Straße 6  
34537 Bad Wildungen  
t.engemann@kliniken-hartenstein.de  
www.kliniken-hartenstein.de




## Bürokraft im Innendienst

in Teilzeit, 20 Stunden, für die Allianz Versicherungsagentur in Frankenberg ab sofort gesucht

**Tätigkeitsbeschreibung:**

- Allg. Büroarbeiten
- Büroorganisation
- Telefondienst
- Korrespondenz
- Terminvereinbarung

**Sie bringen mit:**  
eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung (Bürokauffrau/Kauffrau für Versicherungen/Rechtsanwaltsfachangestellte oder vergleichbar.)

**Kontakt:**  
Tel. 06451 3110 | agentur.schmid@allianz.de




Zur Verstärkung unseres Teams in der Fachklinik für Akutpsychosomatik sucht die MEDICLIN eine/n

## Chefarztsekretär (w/m/d)

Alle Details zur offenen Stelle auf unserer Website:  
[www.arbeiten-bei-mediclin.de/kliniken-bad-wildungen/offene-stellen/](http://www.arbeiten-bei-mediclin.de/kliniken-bad-wildungen/offene-stellen/)  
Fragen beantwortet Ihnen gerne die Personalabteilung,  
Tel. 05621 796-210

Wir freuen uns über eine Bewerbung an:  
**Personal.Badwildungen@mediclin.de** oder an  
MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen  
Personal & Soziales | Frau Nadine Herold  
Ziergartenstraße 9, 34537 Bad Wildungen



## KAYAKOMAT sucht Franchisepartner!

Der weltweit führende SUP- und Kajakverleih mit über 200 automatisierten Self-Service-Stationen **SUCHT DICH**, der ein leichtes und profitables Nebengeschäft am Edersee sucht.

Wir haben eine schlüsselfertige Station in Waldeck, die einen Besitzer sucht. Es benötigt nur 4-6 Stunden pro Woche.  
Investitionen ca. 7.000 €.

**Kontaktiere uns jetzt unter**  
[deutschland@kayakomat.com](mailto:deutschland@kayakomat.com)

## 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)

## Ankauf

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

## Landwirtschaft & Forsten

**Brennholz Buche Eiche 79 € SRM 30 cm ofenf. 10 SRM 790 € o. 5 SRM 440 € inkl. Lief. Tel.0176 62681914**

## Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

## Zeitung lesen - und mitreden können!

## Veranstaltungen

**Modelleisenbahn + Spielzeug + Sammler-Markt** Frankenberg: So. 5. Mai, 10-15 Uhr. Volle Ederberglandhalle! Teichweg 3. An- + Verkauf. Info: Jo-mo's ☎ 0172 9544662

## Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel.03 944 - 36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

# Mit uns steht Ihnen die Welt offen





**localjob.de**  
Das regionale Jobportal



Günther „Bird“ Vogel (t) im Jahr 2022 in der Ausstellung im Bürgerhaus: Wo die rund 350 Exponate gelandet sind, ist unbekannt. Eigentlich hätten sie dem Stadtarchiv übergeben werden sollen. FOTO: LUTZ BENSELER

## Konzert am Musikpavillon

Schlossbergmusikanten treten auf

Bad Wildungen - Die Friedrichsteiner Schlossbergmusikanten sind die junge Blasmusik in Bad Wildungen. Das 2016 gegründete Blasorchester hat sich in kurzer Zeit zu einem festen Bestandteil des kulturellen Lebens in der Badestadt und weit über die Grenzen hinaus etabliert. Die Musiker legen ihren musikalischen Schwerpunkt auf moderne Unterhaltungsmusik und Schlager sowie Interpre-

tationen von Pop- und Musicalhits, es wird aber auch klassische Blasmusik wie Märsche, Polkas und Walzer gespielt.

Am Mittwoch, 1. Mai, geben die Schlossbergmusikanten von 12 bis 14 Uhr ein Konzert im Musikpavillon an der Wandelhalle Bad Wildungen. Der Eintritt ist frei. Für das leibliche Wohl gibt es Allerlei vom Grill, Pils vom Faß sowie alkoholfreie Getränke. red



Die Friedrichsteiner Schlossbergmusikanten geben ein Konzert im Musikpavillon an der Wandelhalle. FOTO: VEREIN

## Exponate sind verschwunden

Günther Vogels grafischer Nachlass bleibt bislang unentdeckt

Korbach – Die Ausstellung des Korbacher Grafikers Günther Vogel ist seit der Schau im Bürgerhaus verschwunden.

Günther „Bird“ Vogel ist am 29. Dezember 2022 im Alter von 73 Jahren gestorben. Wenige Wochen vorher – von Juli bis Mitte September – hatte er in der Galerie des Korbacher Kunstvereins im Bürgerhaus einen Einblick in sein Ideenreich mit rund 350 Exponaten aus 50 Jahren Schaffenszeit gegeben: Plakate, Flyer, Aufkleber und Logos. Eigentlich sollten die Exponate nach der Ausstellung ans Stadtarchiv gehen. Die ehrenamtliche Archiv-Mitarbeiterin Waltraud Steuber hatte dem Designer vorgeschlagen, einen sogenannten „Vorlass-Karton“ anzulegen, um ihm für später einen „Erinnerungsort“ zu geben.

„Bird war mit diesem Vorschlag absolut einverstanden und freute sich, dass damit die vollständige, dauerhafte und sichere Aufbewahrung der Sammlung gewährleistet sein würde“, sagt Steuber.

Günther Vogel wollte laut Steuber die Ausstellungsstücke zunächst wieder in den dafür extra angemieteten Keller zurückbringen, dort alle Exponate noch einmal durchsehen und sich dann beim Stadtarchiv zwecks Übergabe melden. „Das hat er mir ausdrücklich fest versprochen“, sagt die Archiv-Mitarbeiterin.

Kunstvereinsvorsitzender Michael Preusse-Song erinnert sich daran, dass er gemeinsam mit seiner Frau die Plakate, Postkarten und anderen Ausstellungsstücke abgehängt hatte. „Bird war dann

dazu gekommen und hatte alles in zwei Fuhren abtransportiert. Er hatte sich extra ein größeres Auto dafür ausgeliehen.“ Er habe dazu gesagt, dass er die Exponate zunächst „wieder in den Keller bringen“ wolle.

Doch nach Günther Vogels plötzlichem Tod im Dezember 2022 blieben die Exponate unauffindbar – weder in der Wohnung noch in dem zusätzlich von ihm angemieteten Keller. Nur ein paar Aufkleber überreichte die Vermieterin dem Stadtarchiv. Reinhard Jassmann überlies dem Archiv außerdem eine Anzahl Fotos von Plakaten, die Bird für Boxkämpfe der Jassmann-Brüder entworfen hatte, und eine Datei der Diplomarbeit von Günther Vogel, die eine Kampagne für die Suchtberatungsstelle

zum Thema hatte. Steuber: „Eine kleine Nachlass-Mappe könnten wir also zusammenstellen – aber noch haben wir die Hoffnung nicht ganz aufgegeben, dass sich die gesamte Sammlung doch noch wiederfindet.“

Auch Günther Göge, ein langjähriger guter Freund von Günther „Bird“ Vogel, rätselt über den Verbleib des Lebenswerks: „Der ‚Fall Vogel‘ erinnert ein wenig an die internationale Kunstgröße Joseph Beuys. Dem war nach seinem Tod seine berühmte Fettecke vom Hausmeister entsorgt worden“. Seine Hoffnung: „Vielleicht taucht doch noch der große Unbekannte auf, der mit dem verstorbenen Grafiker abgebaut und die Ausstellungsstücke anderweitig aufbewahrt hat“, so Göge. lb

## Fußball-Camp beim VfR

Intensives Training und Rahmenprogramm

Volkmarshausen – Der VfR Volkmarshausen bietet vom 10. bis 12. Mai das 8. Erlebnis-Fußball-Camp an. Unter der Leitung von Stephan Schmitz soll das Camp junge Talente aus der Region zusammenbringen.

Ein intensives Training und ein abwechslungsreiches Programm erwartet die Teilnehmer. Das Camp fördert nicht nur sportliche Fähigkeiten, sondern auch Teamgeist und Fairplay und verspricht den

jungen Sportlern unvergessliche Erlebnisse und neue Freundschaften.

Pro Teilnehmer entsteht eine Teilnahmegebühr von 69,90 Euro. Darin sind eine Trinkflasche, ein Erinnerungspokal sowie Essen und Trinken an allen drei Tagen enthalten. Teilnehmen dürfen Mädchen und Jungen bis 16 Jahre. Anmeldungen sind online unter [erlebnis-fussball-camp.de](http://erlebnis-fussball-camp.de) möglich. red

Wir machen's rund!

Beim Küchenkauf runden wir Ihren Preis auf volle Tausender ab.\*

Jetzt ganz einfach Planungstermin mit unseren Küchenprofis vereinbaren.



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

### Perfekte Planung!

Wir planen Ihre Traumküche und kommen auch gerne vorab zum Aufmaß vorbei – natürlich kostenlos.

### Kostenlose Lieferung!

Wir liefern Ihre Küche nach gemeinsamer Terminabstimmung kostenlos zu Ihnen nach Hause.

### Kostenlose Montage!

Unsere Montageprofis nehmen sich Zeit und montieren mit Sorgfalt Ihre Traumküche.

\*Gültig nur bei Neuaufträgen vom 16.03. bis zum 04.05.2024. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**MÖBELKREIS**® KÜCHE & EINRICHTEN

Korbach-Meininghausen · [www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)