

FACHZENTRUM
MALERWEISERBETRIEB

**alessandro
SCHMIDT**
EXCLUSIVE TALENTE

MALER- / PUTZARBEITEN
INNENRAUM- UND FASSADENGESTALTUNG

www.alessandro-schmidt.de ☎ 05682 / 4999

**EDER
DIEMEL**

TIPP

Große Polster-Tausch-Aktion!

Bis zu € 500,-* für Ihre alten Polstermöbel.
www.moebelkreis.de/polster-tausch-aktion

*Gültig nur bei Neuaufträgen bis zum 9.11.2024. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

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

Seit 2003 • Nr. 42

Samstag, 19. Oktober 2024

Bad Arolsen: Architektenauftrag für Neubau

Bauplanung gestartet: Meilenstein für das neue Archivgebäude der Arolsen Archives

Bad Arolsen – Eine moderne Fassade aus rot eingefärbten Betonfertigteilen, die an Schachteln und Archivboxen erinnert: So wird das neue Archivgebäude der Arolsen Archives aussehen für die weltweit umfangreichste Sammlung über die Opfer und Überlebenden des Nationalsozialismus.

Beim Architekturwettbewerb im Herbst 2023 hatte dieser Entwurf des deutsch-spanischen Büros Nieto Sobejano Arquitectos noch Platz 2 belegt. Im Rahmen der Expertenbeurteilung beim anschließenden EU-Vergabeverfahren setzte sich ihr Konzept jedoch durch.

Gebäude mit wichtigem Auftrag

Bei der Vergabe spielten Kriterien wie zeitgenössische Architektur, Funktionalität, Energieeffizienz sowie baurechtliche Vorgaben und Freiflächengestaltung eine wichtige Rolle.

Der Entwurf von Nieto Sobejano Arquitectos zeichnet sich beispielsweise durch eine besonders sparsame Versiegelung von Grünflächen aus. Besonderes Augenmerk lag zudem auf dem Dialog zwischen dem historischen Stadtpark am geplanten Standort in Bad Arolsen und dem Neubau, sowie der Symbolträchtigkeit von Außen- und Innenwirkung.

Mit der Beauftragung des spanisch-deutschen Architekturbüros geht das Projekt ab sofort in die Planungsphase. Derzeit arbeiten die Architekten von Nieto Sobejano bereits an einer detaillierten Ausführungsplanung des Neubaus. Mit der Realisation von modernen Archiv- oder Museumsgebäuden kennt sich das Team bestens aus. Viele Kultureinrichtungen weltweit planen ihre Neubauten und Erweiterungen mit dem renommierten Architekturbüro. Nieto Sobejano hat beispielsweise zuletzt das historische Dresdner Blockhaus für die Nutzung als „Archiv der Avantgarden“ moder-



Arolsen Archives: Eine moderne Fassade aus rot eingefärbten Betonfertigteilen, die an Schachteln und Archivboxen erinnert: So wird das neue Archivgebäude der Arolsen Archives aussehen. NIETO SOBEJANO ARQUITECTOS



Arolsen Archives: Die Architekt*innen des Büros Nieto Sobejano Arquitectos besuchen das jetzige Archiv der Arolsen Archives. PRIVAT



Der Blick ins ausgelagerte Archiv zeigt ein gewaltiges Magazin mit Regalen, so weit das Auge reicht. AROlsen ARCHIVES

nisiert und umgebaut.

Gebäude soll 2028 fertig sein

Der Neubau soll laut Planung ab 2028 fertiggestellt sein. Er wird nicht nur die Dokumente der Arolsen Archives schützen, sondern auch das UNESCO-Weltdokumentenerbe nach außen repräsentieren. Die Bun-

desanstalt für Immobilienaufgaben (BlmA) ist als Bauherrin für das Projekt verantwortlich und setzt den Neubau für die Arolsen Archives als künftigen Nutzer und Mieter um. Die Umsetzung der Bauaufgabe wird durch die Bauverwaltung wahrgenommen. Dabei übernimmt der Landesbetrieb Bau und Immobilien Hessen (LBIH)

die operative Durchführung, im Sinne der Planung und Ausführung. Die Fachaufsicht über den LBIH wird durch die Oberfinanzdirektion (OFD) wahrgenommen.

Über die Arolsen Archives

Die Arolsen Archives sind das weltweit größte Archiv zu

den Opfern und Überlebenden des Nationalsozialismus. Die umfangreiche Sammlung mit Hinweisen zu rund 17,5 Millionen Menschen gehört zum UNESCO-Weltdokumentenerbe. Sie beinhaltet Dokumente zu den verschiedenen Opfergruppen des NS-Regimes und ist eine wichtige Wissensquelle für die heutige Gesellschaft. red/es

Hochzeitsmode für Männer

natürlich bei

EUNOVA

Südwall 1a • Medebach
☎ 0 29 82 / 736

www.eunova-medebach.de

Gold & Silber ANKAUF



- Der Sachverständige stets vor Ort
- Goldschmuck
 - Erbschaften
 - Barren
 - Broschen
 - Silberbestecke
 - Silberschmuck
 - Münzen
 - Ringe
 - Ketten
 - Bruchgold
 - Zinn
 - Reichsmark

ZAHNGOLD-ANKAUF

Juwelier RUBIN

Prof.-Bier-Straße 1a
34497 Korbach
Tel.: 05631 986 2440
Mo.-Fr. 9.30-16.00 Uhr
Sa. bis 13.00 Uhr

Wolljacke
299.99€

Steppjacke
279.99€
auch in Beige

Steppjacke
229.99€

Wolljacke
299.99€

Alle Jacken aus dem Gil Bret Prospekt auch online

GIL BRET
OUTDOOR GOES FASHION

Manhenke
KORBACH · BAD WILDUNGEN
www.manhenke.de

Follow us on

Facebook: Modehaus Manhenke
Instagram: modehaus.manhenke

MANHENKE.DE

Kostenlose Energieberatung in Diemelsee

Diemelsee – In Zusammenarbeit mit der Landes-Energie-Agentur Hessen (LEA Hessen) bietet die Gemeinde Diemelsee den Besitzern von Ein- und Zweifamilienhäusern in Diemelsee den Klima-Check der Kampagne „Aufsuchende Energieberatung“ an. Er ist für ältere Häuser bis Baujahr 2000 gedacht.

Klima-Check vor Ort

Der Klima-Check, der vor Ort vorgenommen wird, kostet die Immobilienbesitzer nichts. Bei dem rund einstündigen Termin berät ein qualifizierter Energieeffizienzexperte zu den Themen baulicher Wärmeschutz, Heizungstechnik und Einsatzmöglichkeiten erneuerbarer Energien. Im Anschluss erhalten die Hausbesitzer ein Beratungsprotokoll mit konkreten Handlungsempfehlungen und bekommen Informationen zu den möglichen nächsten Schritten.

Die Beratung ist anbieter- und produktneutral. Die Kosten dafür übernimmt die LEA Hessen. Somit sind die Vorschläge für die Teilnehmenden unverbindlich.

Energetische Modernisierung

„Nutzen Sie unser Angebot – eine energetische Modernisierung steigert neben dem Immobilienwert auch Wohnkomfort und Behaglichkeit, ist gut für die Umwelt und schont bei steigenden Energiepreisen den Geldbeutel“, heißt es in der Pressemitteilung der LEA Hessen. Die Kampagne läuft bis zum 13. November. Derzeit sind noch einige Beratungstermine frei.

Wer Interesse an dieser kostenlosen Energieberatung vor Ort hat, muss sich bis spätestens Freitag, 25. Oktober bei der Gemeinde Diemelsee melden. Kontakt: Anke Linnekugel, Tel. 05633/9899-16 oder E-Mail an anke.linnekugel@diemelsee.de.



Der Hospizverein Bad Wildungen sucht eine hauptamtliche Koordinatorin.

HOSPIZVEREIN/PR

Hospizverein stellt Koordinatorin ein

Interessierte für ersten hauptamtlichen Posten im Verein

Bad Wildungen – Rechtzeitig zum Welthospiztag heute hat die Mitgliederversammlung des Wildunger Hospizvereins den Beschluss gefasst, nach einer hauptamtlichen Koordinatorin zu suchen. Der Verein will sich so professionalisieren.

„Bisher werden die Begleitungen für Sterbende und ihre Angehörigen ehrenamtlich koordiniert“, sagt Vorsitzender Erhard Hain. Das Einstellen einer hauptamtlichen Koordinatorin eröffne die Chance, die Begleitungen über die Krankenkassen abzurechnen. „Wichtigste Voraussetzung für die Aufgaben der Koordinatorin ist eine Ausbildung in der Pflege mit einer Erweiterung im Palliativbereich“, ergänzt der Vorsitzende.

Für den Schritt in die Professionalisierung muss der Verein in finanzielle Vorleistungen treten. Dazu äußerte die Mitgliederversammlung ihre Bedenken. Am Ende stand aber für die Runde fest: Jetzt ist die Zeit, einen solchen Schritt zu wagen. „Nur so kann gewährleistet sein, dass wir die Angebote des Hospizvereins in unserer älter werdenden Gesellschaft sinnvoll ausbauen können, dass wir weiterhin genügend ehrenamtliche Hos-

pizbegleiter und -begleiterinnen ausbilden können“, unterstreicht der Vorsitzende. Derzeit tragen rund zehn Ehrenamtliche dazu bei, dass Menschen zum Lebensende hin ihre Würde bewahren können. In seinem Grußwort an die Versammlung gratulierte Bürgermeister Ralf Gutheil dem Verein zunächst zur Verleihung des Sozialpreises des Landkreises Waldeck-Frankenberg, der mit 2500 Euro dotiert ist. Er wies darauf hin, dass im Umkreis Bad Wildungens zwar ausreichend stationäre Hospizpflege vorhanden seien, die Möglichkeit zur ambulanten Hos-

pizbegleitung aber oft noch fehle. Er werde sich dafür einsetzen, den Hospizverein zu

Der Welthospiztag

Der Welthospiztag steht unter dem Motto „Hospiz für Vielfalt“. In Deutschland engagieren sich, wie im Wildunger Hospizverein, Zehntausende ehren- und hauptamtlich für schwerstkranke und sterbende Menschen, unabhängig von Alter, Herkunft und Nationalität, Geschlecht, geschlechtlicher Identität, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religion, Weltanschauung, sexueller Orientierung und sozialer Herkunft. Der Hospizverein möchte Menschen am Lebensende würdevoll begleiten und gut versorgen. Palliative Angebote lindern die Schmerzen und Beschwerden und sollen eine möglichst symptomarme Teilhabe am täglichen Leben ermöglichen. Die hospizliche Begleitung engagiert sich dafür, dass Wünsche und Bedürfnisse sterbender Menschen wahrgenommen sowie sie und ihre Angehörigen unterstützt werden.



WLZ

Volontär gesucht

Wir suchen für unsere Lokalredaktion einen **Volontär** (m/w/d)

WAS SIE MITBRINGEN

- praktische Erfahrungen im Bereich Journalismus
- Gespür für journalistische Themen
- vielseitiges Interesse am lokalpolitischen und gesellschaftlichen Geschehen
- umfassende Allgemeinbildung und hervorragende Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Begeisterung für digitale Medien, soziale Netzwerke, Videoformate und Podcasts
- eine hohe Kommunikationsbereitschaft und Zuverlässigkeit
- verbindliches und sympathisches Auftreten
- Bereitschaft zu Wochenend- und Feiertagsdiensten
- Führerschein der Klasse B

Im Lokaljournalismus geht es um die Story und die Menschen. Sie nehmen Termine wahr, recherchieren, schreiben, fotografieren, redigieren und gestalten Seiten, Online-Auftritte und bestücken digitale Kanäle (Social Media).

WAS WIR BIETEN

- eine umfassende journalistische und multimediale Ausbildung zum Redakteur/zur Redakteurin
- Sie lernen unsere Lokalredaktionen in Korbach, Bad Arolsen und Bad Wildungen kennen. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die überregionalen Redaktionen (z.B. Nachrichten, Wirtschaft, Sport und Kultur) der Hessischen Niedersächsischen Allgemeinen (HNA) in Kassel
- Sie vertiefen Ihr Fachwissen bei Seminaren, bspw. zu Themen wie Presserecht, Reportage, Fotografie und Interviewtechnik
- eine langfristige, zukunftsorientierte Anstellung in einem erfolgreichen Medienunternehmen
- einen abwechslungsreichen und modernen Arbeitsplatz
- flexible Arbeitszeiten und eine gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- 30 Tage Urlaub, Urlaubsgeld, E-Bike-Leasing, 13. Monatsgehalt

INTERESSIERT?

Dann schicken Sie uns gerne Ihre Bewerbung mit Arbeitsproben vorzugsweise per E-Mail zu. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

BEWERBUNGEN AN:

Waldeckische Landeszeitung
z. Hd. Thomas Kobbe
Lengfelder Str. 6, 34497 Korbach
lokalredaktion@wlz-online.de

SPAREN! SPAREN! SPAREN!

Markenwäsche super reduziert!

**Depotex/Viva
Waschhandschuh**
viele Farben

orig. Preis ~~2,95~~

jetzt **1,00**

**Damen-Unterhemd
mit hochwertigem Spitzeneinsatz
Comazo oder Walz-Qualität**
Gr. 38-52

orig. Preis ~~8,95~~

je **4,95**

**Jaquard
Geschirrtuch**
reine Baumwolle
3er-Sparpack

orig. Preis ~~9,95~~

jetzt **4,99**

**Comazo
Herren-Unterhemd**
Deutsche Produktion
weiß, Feinripp
Gr. 5-10

orig. Preis ~~8,95~~

je **5,50**

**Depotex
Frottierserien**
in interessanten Farben und Dessins

Duschtuch

~~19,95~~

jetzt **8,99**

Handtuch

~~9,95~~

jetzt **3,99**

**Schlafdecke
Microfleece**
aktuelle Uni-Farben
150 x 200 cm, kuschelweich und warm

orig. Preis ~~24,95~~

je **12,99**

Varnhagenstr. 4
34454 Bad Arolsen
Tel. 05691 6238504

Wäsche Point

Flechtdorfstr. 4
34497 Korbach
Tel. 05631 5063100



IMPRESSUM

Herausgeber:
Wilhelm Bing Druckerei und Verlag GmbH
Lengfelder Straße 6, 34497 Korbach
Tel.: 0 56 31/560-00 (zugleich auch
ladungsfähige Anschrift für alle im
Impressum genannten Verantwortlichen)

Geschäftsführung: Markus Pfromm

Redaktion: Markus Pfromm (V.i.S.d.P.)

Anzeigenleitung: Markus Dittmann

Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 31/560-121
E-Mail: edt@wlz-online.de

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice
GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 69/85 00 84 43
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 3b vom 1.10.2024

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 info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.



Woche für die Demokratie: Von links Sibylle Teuber-Blechschild, Martin Germann, Violetta Bat, Latif Hamamiyeh Al-Homssi, Melanie Eschert, Bruno Arlt, Anni Maria Berthold, Til Follmann und Iris Vent mit den druckfrischen Plakaten.

FOTO: URSULA NEUBAUER

Stadt Korbach ehrt Dienstjubilare



Auf den Foto sind von links aus zu sehen: Gerald Hartmann, Jutta Dietrich-Schönweitz, Dieter Vogel, Ute Jennemann, Angelika Karl und Dr. Arnulf Scriba. PRIVAT

Korbach – Gleich sechs langjährige und verdiente Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung Korbach haben ihr Dienstjubiläum gefeiert. Auf eine 40-jährige Tätigkeit im öffentlichen Dienst konnten Angelika Karl, Ute Jennemann und Dieter Vogel zurückblicken.

Angelika Karl, Reinigungskraft im Rathaus, ist für ihre gewissenhafte und engagierte Arbeit bekannt und trägt entscheidend zur Sauberkeit und Ordnung in der Einrichtung bei.

Ute Jennemann, heute Leiterin des Fachbereichs Soziales, Kultur und Sport, war vorher stellvertretende Abteilungsleiterin im damaligen Haupt- und Personalamt. Sie bewies unter anderem beim Hessentag 1997 und 2018 ihr Organisationsgeschick. Durch ihr außergewöhnliches Engagement in ihrem Fachbereich ist Ute Jennemann im Kollegenkreis zu einer kompetenten und beliebten Ansprechpartnerin geworden.

Dieter Vogel, stellvertretender Leiter des Fachbereichs Finanzen und Abfallwirtschaft, leitete zuvor das Sachgebiet Gebäudemanagement und war stellvertretender Leiter des damaligen Stadtbauamtes. Viele Jahre begleitete er die Sanierungsmaßnahmen in der Korbacher Altstadt. Auf 25 Jahre Tätigkeit im öffentlichen Dienst konnten Dr. Arnulf Scriba, Jutta Dietrich und Gerald Hartmann zurückblicken.

Dr. Arnulf Scriba begann seine Karriere am Deutschen Historischen Museum als Fachbereichsleiter für Wechselausstellungen und übernahm am

1. Juni 2021 die Leitung des Wolfgang-Bonhage-Museums in Korbach. Nach 25 Jahren im öffentlichen Dienst und in den Diensten der Kultur hat er mit seinem umfangreichen Wissen und seiner Leidenschaft die Museumslandschaft in Korbach nachhaltig geprägt. Jutta Dietrich-Schönweitz ist stellvertretende Leiterin des Fachbereichs Bürgerservice und öffentliche Ordnung und zugleich Sachgebietsleiterin des Bürgerbüros. Ihre engagierte und kompetente Art hat die Bürgernähe der Verwaltung maßgeblich verbessert.

Gerald Hartmann ist nach seiner Ausbildung zum Gärtner im Bereich Garten- und Landschaftsbau beim Bauhof als Fachvorarbeiter im Bereich Grundflächenpflege tätig. Bei seinen Kollegen und Vorgesetzten ist er für seinen beständigen Einsatz und seine hohe Fachkompetenz bekannt und geschätzt. In einer Feierstunde dankten Bürgermeister Klaus Friedrich, die jeweiligen Fachbereichsleiter sowie Vertreter des Personalrats den Jubilaren für ihren engagierten Einsatz und wünschten ihnen viel Freude bei ihrer Tätigkeit für die Stadt Korbach. red

Austauschen und Brücken bauen

Wajuku: Demokratiewoche vom 9. bis 16. November

Waldeck – Der Waldecker Förderverein für Kinder, Jugend, Kultur (Wajuku) präsentierte mit Vertretern aus Politik, Religion und dem Netzwerk für Toleranz die druckfrischen Plakate zur Demokratiewoche, die vom 9. bis 16. November im Bürgerhaus stattfindet. Sechs Veranstaltungen zu Diskriminierung, Demokratie, Migration, Rassismus und Rechtsextremismus werben für ein Miteinander für Vielfalt und Toleranz; der Eintritt ist frei.

Häppchen und musikalische Einlage

Melanie Eschert und Sibylle Teuber-Blechschild vom Vorstand wiesens besonders auf den Abschlussabend am 16. November hin. Besucher sind eingeladen, im lockeren Gespräch mit Vertretern aus Kommunalpolitik, Religionsgemeinschaften, Netzwerken und Vereinen zwanglos zusammenzukommen, Fragen zu stellen, um Vorurteile abzubauen und Brücken zu bauen. Es gibt interna-

tionalen Häppchen und eine musikalische Einlage. Modert wird der Abend vom Verein „gewaltfrei handeln“.

Paul Hoorn singt für Freiheit und Toleranz

Anni Maria Berthold (Stadtverordnetenvorsteherin), Bruno Arlt (Erster Stadtrat), Martin Germann (Freie Wähler), Latif Hamamiyeh-Al-Homssi (SPD Waldeck-Frankenberg), Iris Vent (Grüne), Pfarrer Til Follmann und Violetta Bat vom Netzwerk für Toleranz würdigten das Engagement des Vereins Wajuku. Lob und Bereitschaft zur Unterstützung signalisierten Bürgermeister Jürgen Vollbracht sowie Martin Merhof (FDP) und Karl-Heinz Stadler (Förderkreis Synagoge Vöhl).

Bruno Arlt wies auf die wichtige Thematisierung von Demokratie und Toleranz hin und dass man Rechtsextremismus in jeglicher Form nicht zulassen dürfe. Waldeck sei Teil der „Region gegen Rassismus“ und

zeige dies auf Schildern an öffentlichen Gebäuden. Violetta Bat findet es wichtig, Regeln einzuhalten und nicht zu erlauben, diese einfach zu brechen.

Christliche Lehre und Demokratie schließen sich ein und nicht aus, betont Pfarrer Til Follmann. Vorschläge gab es, wie Jugendliche für Demokratie und gegen Rechtsextremismus gewonnen werden könnten. Umfassende Zusammenarbeit der Politik mit Schule und Vereinen schlug Germann vor. Hamamiyeh-Al-Homssi ergänzte: „Demokratie lebt von Beteiligung, und es ist Aufgabe der Politik, die Teilhabe an demokratischen Prozessen möglich zu machen. Kinder und Jugendliche werden dabei zu oft vernachlässigt.“

Am Eröffnungsabend, 9. November, musiziert Aeham Ahmad, bekannt als „Der Pianist aus den Trümmern“. Die Ausstellung „Out of the Box“ ist an allen Tagen im Bürgerhaus ab 16 Uhr zugänglich. Drei Abende zu unterschiedlichen Themen

sind geplant. Unter dem Titel „Alles Lügenpresse, oder was?“ berichten WLZ-Redakteure am 12. November ab 19 Uhr über ihre Arbeit. Ein Filmabend mit der MDR-Dokumentation „Wir waren in der AfD“ findet am 13. November um 19 Uhr statt. Ein Gesprächsabend mit Poetryslam unter dem Motto „Wir sind anders oder doch nicht...?“ mit Sina Kase, der „im falschen Körper geboren wurde“ und Vertreter vom LSBTIQ-Netzwerk Hessen beginnt am 14. November um 19 Uhr.

Am Freitag, 15. November, tritt Paul Hoorn mit „Kapeleye Corazon“ ab 19 Uhr in der Evangelischen Stadtkirche auf. Unter der Überschrift „Dele Divane – das verrückte Herz“ erklingen internationale Lieder für Frieden, Freiheit, Toleranz und Vielfalt.

Die Woche wird gefördert durch das Bundesprogramm „Demokratie leben“ und begleitet durch das „Netzwerk für Toleranz Waldeck Frankenberg“.

Verkauf

„Das Lager“ Trödel und Antik bietet altes Leinen, Porzellan, Bilder und andere schöne Dinge. KB-Meinerhagen, Sachsenhäuser Str. 7 (Tankst.) Öffnungszeiten: Di.+Fr. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr und nach Vereinbarung unter ☎ 0177-8578557

Hausflohmarkt am 26.10.2024, 10-16 Uhr, Lindensteinstr. 15, 34497 Korbach-Rhena. Werkzeug, Hausrat, schöne Dinge. ☎ 0151-750 59 264



Mit uns steht Ihnen die Welt offen

localjob.de Das regionale Jobportal

Wir suchen Zusteller
m/w/d

für unsere Wochenzeitung Eder-Diemel-Tipp

Verteilt am Samstag, direkt in deiner Nachbarschaft.

TOLLER Nebenverdienst für alle von 13-99 Jahren!

- BAD AROLSEN
Stadt, Helsen
- LICHTENFELS
Sachsenberg
- BAD WILDUNGEN
Mandern, Stadt
- TWISTETAL
Mühlhausen
- DIEMELSEE
Adorf
- WALDECK
Freienhagen, Höringhausen
- KORBACH
Eppe, Helmscheid
- WILLINGEN
Gemeinde, Schwalefeld, Usseln

Jetzt bewerben:
Tel. 0561 7070-313 oder
bewerbung@top-direkt.de
top-direkt.de

EDER DIEMEL TIP TOP DIREKT

Vermisst!

Vermisst wird Frau Ursula Frese aus Brilon-Messinghausen.



Frau Frese ist 66 Jahre alt, wiegt ca. 81 Kilo und trägt eine Brille. Bekleidet ist sie mit einem rot-weißen, quergestreiften T-Shirt und einer blauen Jeanshose. Eventuell hat sie eine pinkfarbene Jacke dabei.

Die Gesuchte ist am Samstag, 31. August 2024, um ca. 11.00 Uhr, aus Brilon-Messinghausen verschwunden.

Es ist möglich, dass sie in Messinghausen zu jemandem ins Auto gestiegen ist und dass sie ein Stück weit mitgenommen wurde.

Frau Frese ist krankheitsbedingt orientierungslos und nur bedingt auskunftsfähig.

Wer hat sie gesehen oder kann zu ihrem Aufenthaltsort Auskunft geben? Hinweise bitte an die Kreispolizeibehörde des Hochsauerlandkreises. Telefon: 0291 – 90200.

REIFEN KOCH
Reifen & Service

Denken Sie an den Radwechsel!

Termine nach Vereinbarung – auch am Wochenende –

0151 20846042
Diemelsee-Flechtdorf



Mitwirkende gesucht: Das Krippenspiel hat in der Korbacher Kirchengemeinde St. Marien eine lange Tradition. Ob es in diesem Jahr stattfindet, ist fraglich, da sich bislang keine Interessenten gemeldet haben. PRIVAT

Ist das Krippenspiel noch zu retten?

Kirchengemeinde St. Marien sucht Mitwirkende für Weihnachtsaufführung

Korbach – Einmal die Maria spielen oder den Josef oder vielleicht einen Engel: Das wünschen sich Jungen und Mädchen oft. Seit vielen Jahren erfreut sich das weihnachtliche

Krippenspiel in der katholischen Kirchengemeinde St. Marien Korbach großer Beliebtheit.

In diesem Jahr ist die Lage aber eine ganz andere: Es ha-

ben sich bislang noch keine Interessenten gefunden, die am Krippenspiel mitwirken wollen. Deshalb fragen die Verantwortlichen in der Kirchengemeinde: Wer ist bereit, mitzu-

helfen? Wer ist bereit, die Regie zu übernehmen? Wer ist bereit, eine Rolle zu übernehmen?

„Es muss ja nichts Perfektes sein. Wichtig ist, dass über-

haupt etwas stattfinden kann, das die Erinnerung an den Ursprung des Weihnachtsfestes kindgerecht wachhält“, erklärt Robert Gassner, Vorsitzender des Gesamtpfarrgemeinderats.

Wer mitwirken möchte oder Fragen hat, kann sich gerne bei ihm melden. Zu erreichen ist er unter Tel. 05631/62232 oder per E-Mail unter robert.gassner@t-online.de. red

Antik Flohmarkt 27.10.
Hann. Münden
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

Gartenbau KURZROCK
• Heckenschnitt
• Pflasterarbeiten
• Baumfällung & -pflege
Ziegelhütte 4 · Korbach · Tel.: 05631-64628

FRÜHSPORTLER GESUCHT!
Morgens die Zeitungsrunde fertig – motiviert in den Tag starten!

BAD AROLSEN (TEILBEZIRK)

Wir suchen für die tägliche Zustellung der Waldeckischen Landeszeitung in den frühen Morgenstunden

ZUSTELLER (w/m/d)

zur Festeinstellung auf geringfügiger Basis. (Ab sofort möglich)

Wir bieten:

- leistungsgerechte Vergütung
- Nachtzuschlag bei Dauer über 2 Stunden vor 6:00 Uhr
- 4 Wochen bezahlter Urlaub jährlich
- Gratisexemplar der Waldeckischen Landeszeitung
- eigenverantwortliche Tätigkeit vor Ort

Sie haben Interesse an einem Nebenverdienst?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und informieren Sie gern: Ute Emde, ☎ 05631/560-212, ✉ zvginfo@wlz-online.de www.wlz-online.de/zeitung/zusteller/



Gäste aus Avranches zu Besuch

Vielfältiger Erfahrungsaustausch im Rahmen der Städtepartnerschaft

Korbach – Im Rahmen der Städtepartnerschaft Korbach-Avranches waren französische Feuerwehrleute zu Gast in Korbach. Untergebracht waren sie in den Familien der Korbacher Einsatzkräfte, sodass ein intensiver persönlicher Austausch

ermöglicht wurde. Nach dem offiziellen Empfang im Rathaus erfolgte eine erste Stippvisite im Korbacher Stützpunkt. Hier konnte sich die französische Delegation direkt einen Einblick verschaffen, da während des dortigen Aufenthalts der Hilfeleistungszug der Kernstadtwehr zu einem Verkehrsunfall ausrücken musste.

Neben dem feuerwehrtechnischen Austausch hatten die Korbacher Wehrleute auch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm auf die Beine gestellt, etwa die Besichtigung des Hofgutes Lauterbach sowie des Georg-Viktor-Turms auf dem Eisenberg. Am Abend fand ein Freundschaftsabend im Ortsteil Rhena statt. Auch das Upland war ein Ziel der Gruppe. Nach der Besichtigung des Brauhauses ging es mit der Seilbahn auf den Ettelsberg. Im



Das Bild mit der Drehleiter zeigt die beteiligten Einsatzkräfte: vorne von links: Jörn Häussler (Korbach), Manuel Privitzer, Willi Schlichtherle (beide Hillershausen), Wilfried Hebert, Yohann Chivet, Jérôme Renault (alle Avranches), Frank Kleine (Rhena), Stadtbrandinspektor Carsten Vahland und Walter Casper (Korbach) Oben von links: Léa Lallemand, Francis Lefevre und René Chuinard (alle Avranches) FEUERWEHR KORBACH/PR

Rahmen einer Wanderung konnte Deutschlands längste Hängebrücke überwunden werden. Der Skywalk bleibt den französischen Gästen sicher als besonderes Erlebnis in Erinnerung. Der Tag wurde mit

einem gemeinsamen Essen in der Graf-Stollberg-Hütte bei Useln beendet.

Am dritten Tag stand dann zunächst wieder die Feuerwehrtechnik im Fokus. Ausgiebig wurde der gesamte Stützpunkt sowie alle dort untergebrachten Fahrzeuge besichtigt. Der Vergleich zwischen den

Ausstattungen beider Länder brachte hier besondere Erkenntnisse. Der Nachmittag wurde von den Gastfamilien gestaltet. Hier waren der Edersee, Bad Arolsen oder auch der Herkules in Kassel ein beliebtes Ziel. Am Abend bekam ein Teil der Delegation nochmals einen Einblick in die Einsatzfähigkeit. Die Kernstadtwehr sowie die Atemschutznotfallteams aus Nieder-Ense und Lengefeld rückten zu einem Wohnungsbrand aus. Das Großaufgebot an Einsatzkräften wurde von den Gästen fotografisch festgehalten, um darüber in Frankreich berichten zu können.

Die Gäste wurden verabshiedet und traten mit vielen neuen Eindrücken die Heimreise an. Nach fast 14-stündiger Busfahrt war Avranches an der Atlantikküste wieder erreicht. Für das nächste Jahr wurde bereits über einen Gegenbesuch der Korbacher Einsatzkräfte in Frankreich gesprochen. red

zahnarztpraxis bad arolsen

Zahnerhaltung
Zahnersatz
Implantatversorgungen
Narkosebehandlungen
Lachgassedierung

Bahnhofstr. 93 • Bad Arolsen
05691 62 44 60
www.zahnarztpraxis-badarolsen.de

Containerservice Bötzel GmbH

Containerservice
Bötzel
Günter Bötzel
Geschäftsführer

Unser Service

- Container von 1- 40 m³ diverse Ausführungen
- Industriemüllentsorgung
- Abfallentsorgung u. Verwertung
- Containervermietung für Gewerblich und Privat
- Entrümpelung
- Altmetalle

Landesstraße 20 · 35104 Lichtenfels
Tel.: 0 64 54 / 8 86 · Mobil: 01 71 / 6 73 56 61
Fax: 0 64 54 / 91 19 87 · Email: Containerservice-boetzel@t-online.de

Rückbau von brüchigen Gräbern

Nicht mehr standsichere Grabstellen im Edersee werden entfernt



Das Atlantis bröckelt: Gräber am Grabfeld von Alt-Bringhausen sind deutlich vom Zerfall gezeichnet; im Bild eine Aufnahme vom 31.10.2023. FOTO: CORNELIA HÖHNE



Abgerutscht: Die Grabplatten auf dem Grabfeld bei Berich, aufgenommen im Dezember 2021. FOTO: CORNELIA HÖHNE

Edersee – Nach dem Bau der Edertalsperre in 1914 wurden Ruinen der ehemaligen Dörfer und Grabstellen überflutet. An einigen Gräbern in Bringhausen und Berich nagt schon seit Jahren der Zahn der Zeit, Platten sind abgebrochen, Grabstellen sind durch Ausspülungen beschädigt. Der Wasserstraßen- und Schifffahrtsamt (WSA) Weser will nun bei fallenden Wasserständen durch den Außenbezirk Edertal die

beschädigten Grabstellen zurückbauen.

„Nach 100 Jahren ist die Standsicherheit der Gräber nicht mehr gewährleistet. Um einer Gefährdung der Öffentlichkeit, beispielsweise durch herabfallende Steine, entgegenzuwirken, beginnen wir deshalb jetzt mit Sicherungsmaßnahmen“, erläutert Maurice Jurke, Fachbereichsleiter Schifffahrt im WSA. „Entfernt werden ausschließlich Steine,

von denen eine absehbare Gefährdung für die Öffentlichkeit ausgeht.“

Ende Oktober starten die Arbeiten

Nach 100 Jahren sei die übliche Schutzzeit bereits deutlich überschritten, sodass ein Rückbau der Gräber möglich ist, sagte der WSA-Sprecher.

Die Arbeiten des Außenbezirks Edertal wurden laut Jurke mit der Denkmalschutzbehör-

de Hessen Archäologie und den Bürgermeistern der Anliegerkommunen abgestimmt. „Gemeinsam haben wir ein passendes und tragfähiges Konzept zur Sicherung der abbruchgefährdenden Bereiche entwickelt.“

Der Beginn der konkreten Arbeiten und der Zeitraum der Maßnahmen hängen von den Wasserständen des Edersees ab. Erste Maßnahmen sollen voraussichtlich Ende Oktober

starten.

Orte wurden Teil des Sees

Im Zuge des Aufstaus des Edersees vor über 100 Jahren wurden die damaligen Ortschaften und Bauwerke zum Teil des Sees. Auch die Friedhöfe der früheren Ortschaften Berich und Bringhausen versanken damals unter den Fluten und tauchen bei niedrigem Wasserstand des Stausees wie-

der auf.

Durch die wechselnden Wasserstände im See und Strömungen im Unterwasserbereich wurde der Boden um die Grabstellen sukzessive ausgespült. In den vergangenen Jahren haben sich erste Abbruchkanten gebildet, das Edersee-Atlantis bröckelt zusehends. Steine aus den Abbruchkanten drohen nun herauszufallen und gefährden Besucher, verweist das WSA. höh

Werden Sie zum Sparfuchs!

Wer früher bestellt, liest länger kostenlos!

Ihre Vorteile zum Abo:

- + **Gratis lesen** bis zum 31.12.2024
- + **140 € Geldprämie** sichern

Coupon bitte per Post senden an: Wilhelm Bing Druckerei und Verlag GmbH
Postfach 101009 · 34010 Kassel

Ich bestelle die WLZ als gedruckte Zeitung
inkl. ePaper und lese **bis einschl. 31.12.2024 gratis**.
Ab dem 01.01.2025 beziehe ich die Zeitung für mindestens 24 Monate (+ 140 € Geldprämie) für derzeit 47,90 €/Monat (inkl. gesetzl. USt./Postzustellung derzeit 50,10 €/Monat).

Ich bestelle die WLZ digital als ePaper
und lese **bis einschl. 31.12.2024 gratis**.
Ab dem 01.01.2025 beziehe ich das ePaper für mindestens 24 Monate (+ 140 € Geldprämie) für derzeit 28,50 €/Monat (inkl. gesetzlicher USt.).

Das Angebot ist nicht anrechenbar auf ein bestehendes Abonnement.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail (Wichtig für ePaper-Nutzung)

Ich erteile der Wilhelm Bing Druckerei und Verlag GmbH ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Wilhelm Bing Druckerei und Verlag GmbH und das Ippen Media Redaktionsnetzwerk über weitere interessante Angebote per E-Mail und Telefon informiert. Die Zustimmung kann ich jederzeit per E-Mail an kundenservice@wlz-online.de mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Datum, Unterschrift

Wenn ich die Abonnementsdauer nicht einhalte, wird mir die Prämie in Rechnung gestellt. Meine Prämie erhalte ich nach der ersten Zahlung der Bezugsgebühren. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/SEPA Mandat. Amtsgericht Korbach HRB 205 Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.wlz-online.de/agb



wlz-online.de/endspurt ☎ 0800 1560 300 (gebührenfrei)

Jetzt bestellen:



Jubiläumswanderung in den Nationalpark

Wanderabteilung der SG Lichtenfels hat bereits 250 Touren organisiert

Lichtenfels – Die 250. Wanderung, die die Wanderabteilung der SG Lichtenfels organisiert hatte, führte am vergangenen Sonntag in den Nationalpark Kellerwald. Beginn der gut zehn Kilometer langen Rundwanderung war für die 15 Teilnehmer auf dem Wanderparkplatz „Himmelsbreite“ oberhalb von Harbshausen. Erwartet wurde die Ringelsberg-Route, die durch die als Weltkulturerbe anerkannten alten Buchenwälder führte. Von Wanderführer Ulrich Kessler gab es dabei viele sachkundige Erläuterungen über das Waldgebiet.

Bereits am Sonntag, 27. Oktober steht die nächste Wandertour an. Sie führt unter der Leitung von Wilfried Schnatz „Auf



Jubiläum am Ringelsberg: Die Wanderer machten Rast auf dem Ringelsberg bei Asel-Süd - mit Blick auf den Edersee und das Hochspeicherbecken im Hintergrund. GERHARD KUHNHENNE

dem Ziegenhellen-Höhenweg“ in das Rothaargebirge bei Hallenberg. Die Wanderung beginnt um 13 Uhr ab dem Skigebiet Pastorenwiese bei Hallenberg, das an der Straße nach Wunderthausen liegt. Abfahrt dorthin ist um 12.30 Uhr am Dorfgemeinschaftshaus Rhader. Die etwa zehn Kilometer lange Rundstrecke zeichnet sich durch viele Weitblicke in das Sauerland und das Wittgensteiner Land aus, nicht zuletzt auch von Aussichtsturm auf der Ziegenhelle. Verpflegung aus dem Rucksack. Zum Abschluss gibt es eventuell eine Einkehr nach Absprache. Um Anmeldung bis zum 26. Oktober bei Wanderführer Wilfried Schnatz wird gebeten, Tel. 05636/534. gk

Ganzjahres-Tourismus in Diemelsee stärken

Einstiegsportal und Automatengeschäft offiziell eröffnet

Diemelsee-Heringhausen – Vor gut einem Jahr wurden die Green Trails Diemelsee in Heringhausen offiziell eingeweiht. Vom Parkplatz in der Kirchstraße machten sich inzwischen schon viele ambitionierte Fahrradfahrer und auch Familiengruppen auf den Weg, die Natur rund um den Diemelsee zu genießen und zu entdecken. Fünf unterschiedliche Routen von 2,5 bis rund 20 Kilometern Länge gibt es zwischen Diemelseeufer und Dommelturn.

„Wir haben sehr viele positive Rückmeldungen und als Teil des Mountainbike-Großprojekt in Waldeck-Frankenberg wird die Gemeinde sicher in vielen Bereichen profitieren. Und das werden wir mit unserem einladenden Eingangstor und dem Seastore 24/7 unterstützen“, erklärte Bürgermeister Volker Becker. Noch zeigt sich das Eingangstor etwas verloren am Rand der Straße, doch das soll sich zum kommenden Frühjahr mit einer Bepflanzung ändern, verspricht er. „Wir bieten hier dann für Biker, Wanderer, Touristen und natürlich die Einheimischen eine komplette Infrastruktur, mit Toiletten, Sitzmöglichkeiten und nicht zuletzt mit dem Seastore 24/7.“

Der Begriff 24/7 kommt als

„twenty-four seven“ aus den USA und bedeutet „rund um die Uhr an sieben Tagen“. Es ist ein Automatengeschäft, das Sekt, Limonaden, Käse, Salz, Reis, Nudeln, Bier, Marmelade und wann immer es geht auch regionale Produkte anbietet. Oder auch nur eine Tasse Kaffee.

Ortsvorsteher Stefan Pohlmann glaubt auch, dass der Start zum Green Trail in Verbindung mit einer kleinen Einkaufsmöglichkeit eine gute Kombination ist: „Wir waren ja immer eher skeptisch und schauen auch jetzt noch genau hin. Wir müssen alle an uns arbeiten, um mit immer mehr Automaten zu leben, das ist nun mal so. Und wir beobachten, dass der Platz hier und der Seastore schon vor der offiziellen Eröffnung genutzt wurden. So wie wir es uns gewünscht hatten von Menschen, die hier leben und von denen die hier ihre Freizeit verbringen.“

Diese an den vorhandenen Green Trails-Strecken einmalige Kombination sei das Ergebnis einer unkomplizierten und flexiblen Zusammenarbeit aller beteiligten Verwaltungen und deren Mitarbeiter. Sie alle sind überzeugt, dass, nicht nur für den Tourismus, viel Potenzial in solchen Ergänzungen steckt.

Es sei ein pragmatisches Beispiel wie gut eine Zusammenarbeit verschiedener Institutionen mit unterschiedlichen Interessen funktionieren und etwas bewegen könne. Freizeitangebot in der Region, dass auch für Einheimische und Kurzbesucher aus dem Umfeld ist noch attraktiver geworden. „Wir arbeiten weiter daran, den Ganzjahres-Tourismus in Diemelsee zu stärken. Dazu gehört auch die Neustrukturierung des Campingplatzes Goldbreite“, sagte Volker Becker. „Wir wollen mehr Impulse setzen und weitere Zielgruppen erschließen. Und das mit dem Markt und der Gastronomie schaffen wir auch noch!“ bl



Das neue Einstiegsportal zum Greentrail in Hringhausen ist schon jetzt ein beliebtes Selfie-Motiv. Foto: Barbara Liese. FOTO: BARBARA LIESE

KINO-TIPP

■ **KINO STUDIO Willingen**
Die Schule der magischen Tiere 3: Tägl. außer Di 16 h, So auch 14 h

Der Buchspazierer: Tägl. außer Di 16.30 u. 20 h
Joker - Folie à Deux: Tägl. außer Di 19.30 h, So auch 14 h

■ **CINE K KINO Korbach**
Alles für die Katz - Neun Leben sind nicht genug: Tägl. 15 h, Sa u. So auch 13 h
Alles steht Kopf 2: Sa u. So 13 h

Beetlejuice Beetlejuice: Sa 19.30 h, Mo 19.45 h

Der Buchspazierer: Sa 17.15, 19.30 u. 21.45 h, So 17.15 u. 19.45 h, Mo u. Mi 17 u. 19.30 h, Di 17 u. 19.45 h

Der wilde Roboter: 3D: Tägl. 17 h / 2D: Tägl. 15 h, Sa u. So auch 13 h

Die Schule der magischen Tiere 3: Tägl. 15 u. 17.15 h, Sa u. So auch 13 h

Ein Glücksfall: Mi 19.45 h
Hagen - Im Tal der Nibelungen: Sa 17, 19.15 u. 22 h, So 19.15 h, Mo bis Mi 17 u. 19.15 h

Ich - Einfach unverbesserlich 4: Sa 13 u. 15 h, So 13 h, Mo bis Mi 15 h

Joker - Folie à deux: Sa 19.30 u. 21.45 h, So bis Mi 19.15 h
Never Let Go - Lass niemals los: Sa 22.15 h

Nur noch ein einziges Mal - It ends with us: So 19.15 h, Di 19.30 h

Smile 2 - Siehst du es auch?: Sa 19.15 u. 22 h, So bis Di 17.10 u. 19.15 h, Mi 19.15 h

Transformers One: 3D: Sa u. Mi 17 h / 2D: Tägl. 15 h

Woodwalkers: So 15 u. 17 h



FRÜHSPORTLER GESUCHT!

Morgens die Zeitungsrunde fertig - motiviert in den Tag starten!

TWISTETAL-BERNDORF (TEILBEZIRK)

Wir suchen für die tägliche Zustellung der Waldeckischen Landeszeitung in den frühen Morgenstunden

ZUSTELLER (w/m/d)

zur Festeinstellung auf geringfügiger Basis. (Ab sofort möglich)

Wir bieten:

- leistungsgerechte Vergütung
- Nachtzuschlag bei Dauer über 2 Stunden vor 6:00 Uhr
- 4 Wochen bezahlter Urlaub jährlich
- Gratisexemplar der Waldeckischen Landeszeitung
- eigenverantwortliche Tätigkeit vor Ort

Sie haben Interesse an einem Nebenverdienst?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und informieren Sie gern: Ute Emde, ☎ 05631/560-212, ✉ zvginfo@wlz-online.de www.wlz-online.de/zeitung/zusteller/

WLZ Meine Heimat. Meine Zeitung.

Räumungsverkauf!

Wir erneuern unsere Bettwäscheabteilung

AB SOFORT AUF ALLE

Bettwäschegarnituren und Spannbetttücher

35%

NACHLASS

Wäsche Point

Flechtendorferstr. 4
34497 Korbach
Tel. 05631/5063 100

Von Boskoop bis RubINETTE

Welcher Apfel taugt wofür?

Sie sind süß, säuerlich, aromatisch oder bringen eine frische Note an den Gaumen. Pur hat jeder seinen Apfel-Favoriten, und auch in der Küche kann man die unterschiedlichen Aromen gezielt einsetzen.

Äpfel sind wie gemacht als Snack für zwischendurch, aber auch richtige Multitalente im Salat, beim Kochen oder Backen. Von den schätzungsweise 30 relevanten Sorten sind meist nur fünf oder sechs im Supermarkt oder Discounter erhältlich.

Welche Apfelsorte eignet sich für was?

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) gibt Tipps: Für Apfelstrudel oder Pfannkuchen eignen sich besonders süß-säuerliche Sorten wie „Boskoop“ oder „Elstar“. Sie behalten auch beim Backen ihren intensiven Geschmack. Desserts wie Crumble oder Muffins profitieren von Sorten, die einen süßen und aromatischen Geschmack haben. Daher eignen sich dafür besonders Sorten wie „Braeburn“ oder „Gala“. Bei herzhaften Salaten mit herbem Chicorée, Radicchio oder Endivie sorgen Äpfel wie „Cox Orange“ oder „Rubinette“ für eine frische Note, gerade in Kombination mit Pilzen oder Walnüssen. Auch mit Käsewürfeln auf Spießen oder auf



Äpfel sind vielseitig: Ob für Apfelstrudel, Salate oder als frischer Snack - für jede Verwendung gibt es die passende Sorte.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA

Flammkuchen mit Lauch und Speck entfalten „Cox Orange“ oder „Rubinette“ eine spannende Geschmackskombi.

Wie bewahre ich Äpfel schlau auf?

In der Obstschale oder im Vorratsregal verlieren Äpfel schnell ihre Knackigkeit, werden schlaff und schrumpelig. Auch da haben die BZfE-Experten einen passenden Ratschlag: Am besten lagern Äpfel bei circa sieben Grad Celsius im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Wer größere Mengen Äpfel geerntet hat, kann sie zu Apfelmus verarbeiten und dieses dann einfrieren – so bleibt der Geschmack länger bewahrt. Das ist eine gute Alternative zum Einkochen, da hitzeempfindliche Nährstoffe besser erhalten bleiben.

Mit oder ohne Schale?

Unbedingt mit Schale, sagen die Ernährungsexperten. Sie sei besonders wertvoll, weil sich darin und direkt darunter die meisten Nährstoffe konzentrieren.

Deshalb lohne es sich, den Apfel auch mit Schale zu verwenden – ob roh, im Salat oder püriert für Saucen und Smoothies.

tmm

Kürbisravioli mit Orange und gerösteten Kürbiskernen

Zutaten für ca. 4 Personen

Für den Pastateig:
200 g Weizenmehl (Type 00), plus mehr zum Arbeiten
2 Bio-Eier (Größe M) 1/2 EL Olivenöl
1 Prise Salz 1/2 Wasser

Für die Füllung:
1 kleiner Butternuss-Kürbis,
1/2 rote Zwiebel, etwas Butter, 1 TL frisch gezupfte Thymianblätter, Salz und Pfeffer, 1 Bio-Ei (Größe M), 125 g Ricotta, 50 g geriebener Parmesan

Sauce und das Topping:
3 EL Kürbiskerne, 5 EL Olivenöl, einige frische Thymianblätter, Abrieb von 1 unbehandeltem Bio-Orange, Salz und Pfeffer, etwas geriebener Parmesan zum Garnieren

Zubereitung:
Zuerst den Pastateig zubereiten: Dazu Mehl und Salz in der

Küchenmaschine vermischen, dann Eier, Olivenöl und Wasser hinzugeben und mit dem Knetgabeln zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann den Teig noch einige Minuten mit den Händen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kneten, bis er elastisch ist. In Frischhaltefolie gewickelt bei Raumtemperatur 1 Stunde ruhen lassen.

Während der Teig ruht, die Füllung vorbereiten. Dafür den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und schälen. Etwa 200 g des Kürbisfleischs in grobe Würfel schneiden und in einem Blitzhacker zerkleinern. Das restliche Kürbisfleisch anderweitig verwenden.

Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit etwas Butter und dem Kürbis ca. 10 Minuten

in einer Pfanne andünsten. Dann mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Etwa 3 EL der Kürbismasse beiseitestellen. 4. Das Ei trennen und Eigelb, Ricotta sowie Parmesan mit der restlichen Kürbismasse vermengen. Das Eiweiß bis zur weiteren Verarbeitung aufbewahren.

Anschließend den Pastateig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in ca. 7 cm breite Bahnen schneiden. Mithilfe eines Teelöffels die Füllung in etwa 18 Portionen gleichmäßig auf der Hälfte der Teigbahnen verteilen.

Die freien Teigstreifen mit dem Eiweiß bestreichen und über die mit Füllung besetzten Teigbahnen legen. Den Teig festdrücken, dabei darauf achten, die Luft zwischen Füllung und Teig herauszudrücken. Mit einem Teigrad oder Messer Ravioli schneiden und die Ränder mit einer Gabelgut zusammendrücken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Währenddessen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis ein Knackgeräusch zu hören ist. Sobald das Wasser kocht, die Ravioli – gegebenenfalls portionsweise – 5 Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Thymianblätter, Orangenabrieb, Salz sowie Pfeffer hinzufügen, gefolgt von dem beiseitegestellten Kürbis. Kurz erwärmen.

Die Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, in die Pfanne gleiten lassen und im aromatisierten Olivenöl schwenken. Die Ravioli auf Tellern verteilen, etwas Olivenöl-Kürbis-Mischung sowie Kürbiskerne Parmesan darübergeben.

tmm

Ehevertrag: Wann sollte ein Notar beauftragt werden?



Ein Ehevertrag gilt manchen als unromantisch, kann aber individuell gestaltet werden.

CHRISTIN KLOSE/DPA

Eheverträge müssen bei bestimmten Inhalten notariell beurkundet werden, um wirksam zu sein. Welche das sind und was Paare das kosten kann, zeigt eine Auswertung der Zeitschrift „Finanztest“.

Die einen finden es unromantisch, die anderen weisen vorausschauend: den Abschluss eines Ehevertrags. Doch wer als Paar nicht möchte, dass das im Laufe der Ehe angesammelte Vermögen im Falle einer Scheidung nach den gesetzlichen Regelungen aufgeteilt wird, muss eigene Vereinbarungen treffen. Nur: Müssen diese dann immer von einem Notar beurkundet werden?

Das kommt ganz darauf an, heißt es in der Zeitschrift „Finanztest“ (Ausgabe 11/2024). Es hängt nämlich davon ab, welche Bereiche der Ehevertrag regeln soll. Geht es nur darum, Hausrat untereinander aufzuteilen, braucht man nicht unbedingt einen Notar einzubinden. Soll der Vertrag aber etwa auch Fragen zum Unterhalt oder Versorgungsausgleich klären, muss der Vertrag zwingend von einem Notar geschlossen werden.

Nicht alle ist gültig oder schlau

Aber Achtung: Nur weil ein Notar den Vertrag beurkundet, bedeutet das nicht, dass auch

alle Regelungen darin wirksam sind und dem eigenen Bedarf gerecht werden. Das zu prüfen ist laut „Finanztest“ nicht Aufgabe des Notars. Wer selbst nicht vom Fach ist, sollte daher besser eine Anwaltskanzlei aufsuchen, die auf Familienrecht spezialisiert ist.

Was der Vertrag am Ende kostet, hängt unter anderem vom Vermögen der Eheleute ab. Haben sie zum Beispiel 500.000 Euro auf der hohen Kante, belaufen sich rein die Notargebühren der Zeitschrift zufolge auf 1870 Euro. Hinzu kommt gegebenenfalls das Anwaltshonorar. Dessen Erstberatung koste inklusive Umsatzsteuer rund 230 Euro.

tmm

Schon mal über
Psychiatrie
nachgedacht

#wirtungut



LWL

Bereichern Sie unser Team als

HR Generalist (m/w/d)

- Marsberg
- Vollzeit und Teilzeit möglich
- zum frühestmöglichen Eintrittstermin

Mehr Informationen finden Sie unter:

karriere.lwl-marsberg.de



LWL-Einrichtungen Marsberg
Weist 45
34431 Marsberg

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Ibu, Paracetamol, ASS und Co.

Fünf Fragen zu Schmerzmitteln

Schmerzen nach einer OP, Fieber beim Infekt: Frei verkäufliche Schmerztabletten helfen in vielen Fällen. Welches Mittel für wen passt - und warum man es besser nicht mit kaltem Wasser schluckt.

Frei verkäufliche Schmerztabletten sind online und in jeder Apotheke vor Ort zu bekommen, eine Packung kostet oft weniger als eine Tüte Gummibärchen. Ibuprofen, Paracetamol und Acetylsalicylsäure (kurz ASS) sind die drei Wirkstoff-Klassiker.

Dass sie leicht und günstig zu kaufen sind, heißt aber nicht, dass man sie leichtfertig einnehmen sollte. Manchmal wirkt ein Mittel besser als das andere - und manche Menschen sollten auf bestimmte Wirkstoffe ganz verzichten. Ein Schmerzmediziner und eine Apothekerin liefern einen Überblick:

Abwarten oder aktiv werden: Wie schnell sollte ich zur Schmerztablette greifen?

Das lässt sich pauschal nicht sagen, die Antwort hängt vom Einzelnen und seiner Schmerz-Situation ab. Grundsätzlich gilt zwar: „Je früher man gegen den Schmerz vorgeht, desto effektiver wirken geringe Dosen“, sagt Michael Überall. Er ist Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin und Präsident der Deutschen Schmerzliga.

Wenn der Schmerz noch zu tolerieren ist und nicht zu stark beeinträchtigt, rät er jedoch, auf Schmerzmittel eher zu verzichten. Und auch dann, wenn die Beschwerden vielleicht nach einer kurzen Pause wieder abflauen - oder man noch nichts anderes versucht hat, wie etwa Entspannungstechniken.

Ist ein Schmerzmittel nötig, dann sollte man sich an die empfohlene Dosierung, Häufigkeit und Dauer halten. Nur dann seien die Medikamente noch sicher. „Ansonsten können auch beträchtliche Nebenwirkungen auftreten“, warnt Michael Überall.

Und bei Schmerz lohnt immer auch, zu hinterfragen, was genau dahintersteckt - anstatt ihn wegzudrücken. „Schmerz ist ein Signal des Körpers und nicht die Ursache selbst“, sagt Ursula Funke, Vizepräsidentin der Bundesapothekerkammer und Leiterin einer Apotheke in Wiesbaden. Sinnvoll könne eine Tablette zum Beispiel nach einer Knie-OP sein oder auch, um bei Zahnweh die Zeit bis zum Arztbesuch zu überbrücken.

Wie funktioniert eine Schmerztablette überhaupt?

Bei Schmerz werden Botenstoffe freigesetzt. Docken sie an den Nervenzellen an, wird der Schmerzimpuls an das Gehirn weitergegeben. Die Wirkstoffe einer Schmerztablette blockieren diese Andockstellen jedoch. „Das ist, als ob die Botenstoffe wie ein Auto ihren Parkplatz suchen und dieser schon besetzt ist“, erklärt Ursula Funke.

Kann der Schmerzbotenstoff nicht andocken, bleibt auch der Schmerz weg. Egal, welcher. Denn die Tablette weiß natürlich nicht, ob sie nun gegen Zahnweh, Rückenschmer-



Am besten nicht mit eiskaltem Wasser: Schmerztabletten werden dann nämlich langsamer im Körper transportiert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

zen oder Kater-Kopfbrennen angehen muss.

Doch: Neben der erwünschten Wirkung gibt es immer auch nicht gewollte (Neben-)Wirkungen. So stören die Entzündungshemmer Ibuprofen und ASS zum Beispiel die Nierenfunktion und die Produktion von schützendem Magenschleim, sie erhöhen den Blutdruck und deaktivieren die Blutplättchen, zählt Michael Überall auf. Paracetamol, das kein Entzündungshemmer ist, „macht all das nicht, hat aber ein potenziell giftiges Abbauprodukt, das in der Leber entsteht.“

Für welches Schmerzmittel entscheide ich mich am besten?

Die erste Wahl ist für beide Experten Ibuprofen. „Der Entzündungshemmer wirkt in den meisten Fällen und hat das größte Sicherheitsprofil“, sagt Schmerzmediziner Überall. Zwar wirke zwar das ebenfalls entzündungshemmende ASS schneller, weil es schon im Magen aufgenommen werde. Aber der besagte Negativeffekt auf die Blutplättchen halte bei ASS deutlich länger an als bei Ibuprofen.

Wer allerdings bei der Einnahme von Ibuprofen unerwünschte Nebenwirkungen wie Magenprobleme erlebt, der ist mit Paracetamol besser bedient. Auch bei einem zu hohen Blutdruck oder bei der Einnahme von Gerinnungshemmern ist es die bessere Wahl.

Apothekerin Funke rät außerdem bei Fieber eher zu Paracetamol. Mit einem Leberschaden muss man dagegen bei Paracetamol vorsichtig sein. „Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke“ - dieser bekannte Hinweis macht bei Schmerzmitteln Sinn.

Für wen sind welche Schmerzmittel tabu?

„Schwangere sollten im ersten Schwangerschaftsdrittel am besten gar keine Schmerzmittel einnehmen“, sagt Apothekerin Funke. Auf jeden Fall aber gilt für das letzte Schwangerschaftsdrittel, dass hier nur

Paracetamol als apothekenpflichtiges Schmerzmittel zur Verfügung steht, weil dieser Wirkstoff nicht entzündungshemmend wirkt. „Denn Entzündungshemmer können das Kreislaufsystem beim ungeborenen Kind verändern“, sagt Michael Überall. Das kann unter anderem zu einer Frühgeburt führen oder das Kind noch in der Gebärmutter schädigen.

Für alle mit Kater-Kopfschmerz eignet sich Paracetamol dagegen nicht. „Der Alkohol beansprucht bereits die Leber und das Paracetamol kommt dann noch dazu“, erklärt Ursula Funke.

Kindern unter zwölf Jahren wiederum sollte man grundsätzlich kein ASS zu schlucken geben. „Das kann eine gefährliche Erkrankung, das Reye-Syndrom, auslösen“, so die Apothekerin.

Was kann ich bei der Einnahme beachten, damit die Tablette möglichst schnell wirkt?

Ibuprofen und Paracetamol müssen über den Magen hinaus transportiert werden, um zu wirken. Ist der Magen leer, landet die Tablette schneller im Darm, als wenn sie erstmal auf dem Speisebrei aufliegt. Achtung: Menschen mit empfindlichem Magen sollten laut Funke vielleicht besser etwas zur Tablette essen. „Das Wichtigste ist, ausreichend Flüssigkeit bei der Einnahme zu trinken.“

Die ist idealerweise lauwarm. Michael Überall erklärt: „Der Magen gibt Speise erst an den Darm ab, wenn sie Körpertemperatur erreicht hat. Trinkt man kaltes Wasser, liegt die Tablette so lange darin, bis der Magen die Flüssigkeit erwärmt hat und dann erst weiter schiebt.“

Und auch die Körperlage kann den Vorgang beschleunigen. „Die meisten Menschen haben den Magenausgang rechts“, sagt der Mediziner. Hat man also die Möglichkeit, sich nach der Einnahme auf die rechte Seite zu legen, „drückt der Mageninhalt auf den Ausgang und das ist für den Magen ein Transport-Signal.“ tmm

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



ASKLEPIOS
KLINIKEN BAD WILDUNGEN

informiert

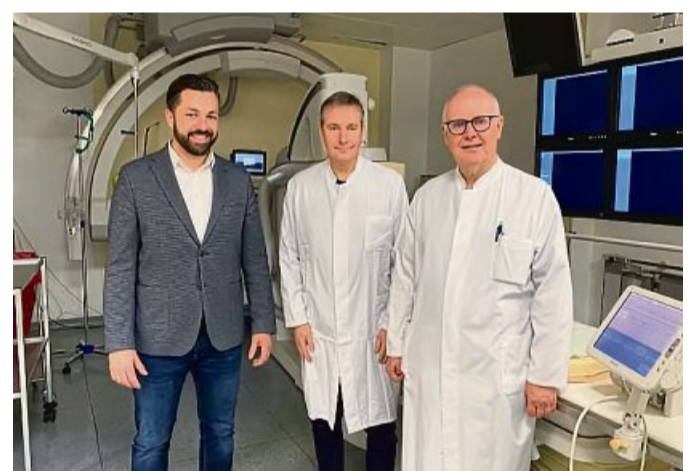
Stadtklinik erweitert Angebot

Kardiologe aus Schwalmstadt neu an Bord

Bad Wildungen. Gute Nachrichten für Herzpatienten im Landkreis Waldeck-Frankenberg und der Region: Dr. med. Matthias Schulze, Chefarzt für Innere Medizin und Kardiologie am Asklepios Klinikum Schwalmstadt, wird die kardiologische Abteilung der Asklepios Stadtklinik in Bad Wildungen ab sofort einmal wöchentlich mit seiner Expertise unterstützen.

Der Fachbereich Innere Medizin und Kardiologie der Asklepios Stadtklinik bietet eine umfassende Diagnostik und Behandlung von Herzkreislauf-Erkrankungen, einschließlich modernster Technologien zur Herzuntersuchung und -therapie. Betroffene werden unter Leitung des Teamchefarztes Dr. med. Dieter Puplat individuell und umfassend versorgt. Seit Anfang Oktober behandelt nun zusätzlich Dr. Matthias Schulze als übergeordneter kardiologischer Leiter der Asklepios Kliniken Nordhessen einmal wöchentlich Patienten mit Erkrankungen am Herzen. Dabei wird sein Schwerpunkt auf der interventionellen Kardiologie liegen, die alle minimal-invasiven Untersuchungen und Eingriffe im Herzkatheterlabor umfasst.

Dr. Schulze ist ein erfahrener Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie. Nach dem Abschluss seines Studiums an der Medizinischen Hochschule in Hannover (MHH) im Jahr 1993 promovierte er an der Klinik für Kardiologie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) sowie an verschiedenen Kliniken in England. Sein



Chefarzt Dr. med. Matthias Schulze (Mitte) behandelt seit Anfang Oktober in der Asklepios Stadtklinik Patienten mit kardiologischen Erkrankungen. Geschäftsführer Fabian Mäser (links) und Teamchefarzt Dr. med. Dieter Puplat (rechts) heißen ihn herzlich willkommen.

FOTO: ASKLEPIOS

beruflicher Werdegang führte ihn anschließend an die Medizinische Klinik II des Universitätsklinikums der Technischen Universität Dresden (TUD), wo er seine Facharztausbildung für Innere Medizin und Kardiologie am Herzzentrum absolvierte. Ab 2003 war er hier als Oberarzt tätig. Drei Jahre später übernahm er die Position des Chefarztes am Asklepios Klinikum Schwalmstadt, die er seitdem ausübt.

Das Leistungsspektrum von Dr. Schulze umfasst die Behandlung von der Koronaren Herzkrankung (KHK), Herzklappen- und Herzmuskelkrankungen, Herzrhythmusstörungen oder Herzleistungsschwäche (Herzinsuffizienz). Der erfahrene Facharzt wird sehr eng mit Teamchefarzt Dr. Dieter Puplat und dem gesamten kardiologischen Team zusammenarbeiten.

„Ich freue mich sehr, dass

uns Kollege Dr. Schulze ab sofort mit seiner umfangreichen Erfahrung unterstützen wird. Gemeinsam werden wir weiterhin auf hohe Standards in der Kardiologie setzen und unseren Patienten die bestmögliche Behandlung bieten“, freut sich Dr. Puplat auf die Zusammenarbeit.

Auch Fabian Mäser heißt Dr. Schulze herzlich willkommen. „Wir sind stets bestrebt, die besten Ärzte und Fachkräfte für unsere Kliniken zu gewinnen. Mit Dr. Schulze an Bord stärken wir nicht nur die Kardiologie, sondern auch unser Engagement für den Gesundheitsstandort Bad Wildungen.“ so Mäser, der ergänzt: „Perspektivisch planen wir den Aufbau einer kardiologischen Sprechstunde, um dem Bedarf an spezialisierten Herzuntersuchungen und -behandlungen gerecht zu werden.“

Hecken und Gehölze kräftig stutzen

Gemeinde verweist auf Verkehrssicherungspflicht an Straßen

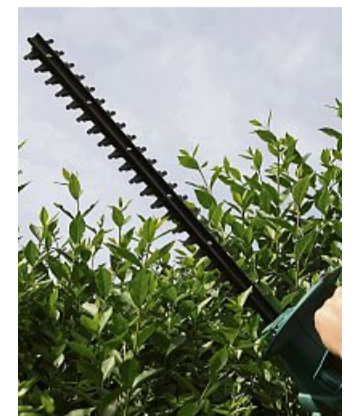
Edertal – Die Edertaler Gemeindeverwaltung bittet Garten- und Grundstücksbesitzer, ihre Hecken und Bäume, die an den Verkehrsraum oder an Nachbargrundstücke angrenzen, in den nächsten Wochen zu schneiden.

Aufgrund der feucht-warmen Witterung in den vergangenen Monaten sind die Gehölze besonders stark gewachsen. Sie ragen im Gemeindegebiet oft weit in die Verkehrswege oder häufig auch in angrenzende Grundstücke hinein.

Der Herbst bietet die perfekte Gelegenheit, an Hecken oder Bäumen den Rückschnitt anzusetzen. Die offizielle Rückschnittzeit hat am 1. Oktober begonnen.

Die Garten- und Grundstücksbesitzer werden gebeten, regelmäßig die Sträucher und Bäume zu kontrollieren. Wenn der Bewuchs auf dem Grundstück in den Straßen- oder Gehwegbereich hineinragt, sollten die erforderlichen Rückschnitte vorgenommen werden.

Bei der Gelegenheit sollte auch geprüft werden, ob Straßenlampen an der Grundstücksgrenze oder Schilder zugewachsen sind und ein Freischneiden erfordern. Nicht mehr wahrnehmbare Straßenbezeichnungen oder Verkehrs-



Rückschnitt empfohlen: An Edertaler Straßen behindern wuchernde Hecken und Gehölze die Sicht. IMAGO/INSADCO

zeichen beeinträchtigen die Verkehrssicherheit und erschweren die Orientierung ortsfremder Personen. Zu hohe Hecken oder andere Gewächse im Kreuzungsbereich nähmen zudem die Sicht auf einmündende Straßen und abbiegende Fahrzeuge. Bei einem großzügigen Rückschnitt im Herbst erübrige sich meist ein weiteres kräftiges Zurückschneiden der Gehölze im Sommer.

Entsorgen können die Edertaler ihren Baum- und Strauchschredderplatz in Anraff. Geöffnet ist er mittwochs von 14 bis 17 Uhr und samstags von 9 bis 12 Uhr. red

Ausbildung für Tagesmütter und Tagesväter

Waldeck-Frankenberg – Die Kindertagespflege stelle ein nicht mehr wegzudenkendes Betreuungsangebot im Landkreis Waldeck-Frankenberg dar, vor allem für Kinder unter drei Jahren. Dem trage der Landkreis Rechnung, indem das Angebot stetig ausgebaut werde, betonte Erster Kreisbeigeordneter und Jugenddezernent Karl-Friedrich Frese bei der Begrüßung von Teilnehmern eines Kurses zur Grundqualifizierung zur Kindertagespflegeperson.

Da die Anforderungen an die Betreuungskräfte von Jahr zu Jahr stiegen, seien die Inhalte des Lehrgangs anspruchsvoller geworden, denn eine gute Ausbildung sei für Tagesmütter und Tagesväter bei ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit besonders wichtig.

Seit vier Jahren erfolge die Grundqualifizierung nach Angaben des Landkreises daher in 300 Unterrichtseinheiten,

davon 160 als vorbereitende Phase zur Vermittlung der notwendigen Kompetenzen und 140 als Tätigkeit-begleitende Phase zur Erweiterung und Vertiefung. In dieser Theorie-Praxis-Verzahnung findet somit das im ersten Teil Gelernte Anwendung in der Tätigkeit als Tagespflegeperson und wird dann im zweiten Teil reflektiert. Durchgeführt werden die Qualifizierungsmaßnahmen als Teil der Voraussetzungen für die Erteilung der Pflegeerlaubnis schon seit vielen Jahren von der Kreisvolkshochschule. Die nächste Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson startet voraussichtlich im Januar 2026.

Interessierte können sich bei der Fachaufsicht Kindertagespflege unter E-Mail monika.padberg-koert@lk-wafkb.de, Tel. 05631 954-1781 oder unter eMail rebecka.hechsel@lk-wafkb.de, Tel. 05631 954-1545 melden. red

Stadt sucht Christbäume im XXL-Format

Korbach – Die Stadt Korbach schmückt im Advent regelmäßig öffentliche Plätze mit weihnachtlich beleuchteten Nadelbäumen. Für den kommenden Advent werden hierfür noch geeignete Baumspenden gesucht. Wer also einen Nadelbaum aus dem eigenen Garten abzugeben hat, wird gebeten, diesen zu spenden.

Es sollte sich um frei stehende Einzelbäume handeln, die nicht kleiner als sechs Meter und nicht höher als zwölf Me-

ter sind. Der Standort der Bäume sollte über Straßen oder befestigte Wege mit einem Bagger erreichbar sein. Die betreffenden Bäume werden in den Kalenderwochen 46 und 47 durch Bauhofmitarbeiter bodengleich abgesägt und bis auf die Wurzel vollständig abtransportiert. Ein Mitarbeiter wird sich vorab melden und sich den Baum ansehen.

Kontakt: E-Mail an witte@bauhof-korbach.de oder Tel. 05631/53205. red

Angebote gültig vom 21.10. – 26.10.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Bitburger Bier
diverse Sorten „Stubbi“
Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,36 €

-36%
8,99

<p>Th.König Zwickl Kellerbier Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,67 €</p> <p>10,99</p>	<p>Lübzer Bier Pils, Naturradler Grapefruit, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>-33% 11,99</p>	<p>Keiler Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>15,99 13,99</p>	<p>Hofbräu Winterzwickl Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>-21% 14,99</p> <p>Frisch eingetroffen!</p>
<p>Störtebeker Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p>16,99 15,99</p>	<p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p>5,79 4,99</p>	<p>Paulaner Münchner Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>-20% 15,99 13,99</p> <p>Aktion! +1 Frage-tasche GRATIS!</p>	
<p>Rosbacher Mineralwasser* diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,54 €</p> <p>7,99 6,49 5,99</p>	<p>Förstina Schorle, Vital, Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>klein & praktisch! 5,99</p>	<p>Durstlöcher diverse Sorten, 0,5 l-Tetrapak, 11 = 1,18 €</p> <p>-34% 0,59</p>	<p>TWENTYFOUR 7 Energy koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,36 €</p> <p>-25% 0,59</p>
<p>top frisch Apfelsaft diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,13 €</p> <p>6,79 5,99</p>	<p>Rauch EisTee diverse Sorten, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,39 €</p> <p>0,79</p>	<p>Thomas Henry* diverse Sorten, teilweise chiniinhaltig, 0,75 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 2,39 €</p> <p>-33% 1,79</p> <p>Beim Kauf von 1 Kasten + 1 Flasche GRATIS! zzgl. 0,05 € Pfand</p>	
<p>Bombay Sapphire Gin & Tonic, Bacardi Rum & Cola teilweise koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 7,96 €</p> <p>-33% 1,99</p>	<p>Villa Vincento Garganega Secco, 0,75 l-Flasche, 11 = 3,99 €</p> <p>-25% 2,99</p> <p>Neu im Sortiment!</p>	<p>Fauno Merlot Bio, trocken, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,99 €</p> <p>-25% 4,49 3,99</p>	<p>pepsi Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p>-23% 9,99 8,99</p>
<p>Manieri diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p>-20% 3,99 3,49</p>	<p>Echter Nordhäuser Doppelkorn 0,7 l-Flasche, 11 = 9,27 €</p> <p>6,49</p>	<p>Smirnoff Red Label Vodka, 0,7 l-Flasche, 11 = 12,84 €</p> <p>-33% 8,99</p>	<p>Jameson Irish Whiskey, 0,7 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 21,41 €</p> <p>-25% 14,99</p> <p>Aktion! +1 Flasche Schweppes American Ginger Ale 1 l GRATIS!</p>

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!

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

1x AirPods Max
1x iPhone 16

www.logo-getraenke.de

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

Blick hinter die Kulissen

„Türöffner-Tag“ der „Sendung mit der Maus“

Treysa/Usseln – Pizza und Saft auf dem Tisch, ein Gewusel von Kindern drumherum – Ben Maiburgs neunter Geburtstag läuft wie geplant und ist trotzdem anders: Ben und sein Bruder Leo (6) sind am 3. Oktober Gäste des „Türöffner-Tags“ der „Sendung mit der Maus“ bei der Hephata Diakonie. Und mit ihnen zehn weitere Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren aus Schwalmstadt, Frankenberg, Usseln, Erksdorf oder auch Gilsberg.

„Ich habe mir gewünscht, heute hierher zu kommen“, sagt Ben. Seit 10 Uhr blicken er und die anderen Kinder hinter die Kulissen der Theater-Werkstatt „Black Box“ der Hephata Diakonie. Denn jährlich zum Aktionstag der Maus können Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren Türen öffnen, die sonst verschlossen bleiben, heißt es in einer Pressemitteilung. Bei der Hephata Diakonie sind das die der Probenräume der inklusiven Schwarzlicht-Theater-Gruppe. Hier spielen unter Leitung von Theaterpädagogin Olga Waldt Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen Theater.

Fabian Schade, einer der Akteure, unterstützt Olga Waldt beim Aktionstag. Diakonin Martina Bender und Kerstin Diehl, Mitarbeiterinnen der Besucherbegleitung Hephatas, haben das Programm organisiert. Das geht bis 15 Uhr und wird gekrönt mit einer halbstündigen Vorstellung für Fa-



Kinder und Betreuer beim Türöffner-Tag in der Hephata-Theater-Werkstatt „Black Box“.

HEPHATA/PR

milien und Freunde der teilnehmenden Kinder. Klar, dass da auch Bens Eltern und Großeltern vorbeischaun. Vorher haben Nachwuchs-Spieler kreativ gearbeitet. Jede und jeder

stellt zwei Stücke vor: Einmal ein gemeinsames Stück über zwei Mäuse, die in den Urlaub fahren, dabei auch schnorcheln und die Unterwasserwelt mit Fischen, Muscheln, Qual-

len, Seesternen und Meerjungfrauen entdecken.

Und einmal ein jeweiliges Solo-Stück, in dem die Kinder sich mit Requisiten wie Bändern, Tüchern, Fächern, Handschu-

hen und Masken präsentieren. Dabei sind die Spieler komplett schwarz gekleidet und verschwinden in dem abgedunkelten Raum im Nichts. Lediglich die weißen und mit Neonfar-

ben gestalteten Utensilien sind im Schwarzlicht zu sehen. „Mit Kindern Theater zu spielen, macht großen Spaß. Sie kommen auf viele interessante Ideen und man sieht sich und das, was man macht, in einem anderen Licht“, sagt Olga Waldt.

Der dunkle Raum, die vielen neuen Eindrücke und das Proben machen aber auch müde. Pausen mit Schokoküssen, Joghurt, Obst, Pizza und Getränken gehören da genauso zum Programm, wie die Spielpausen an der frischen Luft.

„Der Tag steht in diesem Jahr unter dem Motto: ‚zusammen-Tun!‘, das setzen wir in allen Facetten um“, sagt Diakonin Martina Bender. Und das mittlerweile schon zum vierten Mal.

Wird da die „Black Box“ nicht langsam langweilig? „Nein, mir macht das immer wieder Spaß“, sagt Leonie Schneider (12), die bereits zum vierten Mal dabei ist. „Ich finde das toll. Man kann immer wieder neue Sachen erfinden und mit einer Requisite ganz verschiedene Geschichten erzählen.“

Leonie verleiht unter anderem einem großen Fisch Leben, den sie an einem Stab durch die Luft bewegt und der gerne Meerjungfrauen erschreckt. „Ich komme nächstes Jahr vermutlich wieder“, sagt die Zwölfjährige.

Weitere Informationen zum Türöffner-Tag: Türen Auf 2024 (wdrmaus.de) red

ANZEIGE

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik. Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Um-

stellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter unangenehmem Pressen.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe?

Anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“. Tatsächlich haben sie die Fähigkeit große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quelleffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in idealer Dosierung ergänzen sie sich gegenseitig optimal. Auch eine Studie zeigt: Eine Ballaststoffmischung erzielt

deutlich bessere Ergebnisse in Bezug auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff.¹ Wirksame Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine rein pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt, was den harten Stuhl wieder weich macht und so eine leichtere und regelmäßige Darmentleerung fördert. Es wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht

Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachet in Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und zeitnah trinken. Durch den fruchtigen Geschmack eignet es sich auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – nur hier ist die oben genannte 5-fach-Kombination an Ballaststoffen enthalten. Sollte es noch nicht verfügbar sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹Christakoulidou S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–18.



Harter Stuhl – ein Thema für die ganze Familie

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung.

Schnell zubereitete Gerichte sind zwar praktisch, bieten aber meist nur wenig Ballaststoffe. Gerade Kinder greifen generell häufig zu süßen oder ballaststoffarmen Lebensmitteln, während gesunde Optionen wie Gemüse und Vollkornprodukte oft auf der Strecke bleiben. Harter Stuhl kann somit für alle Familienmitglieder zum Thema werden – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen ist hier in jedem Fall zu empfehlen.

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- ✓ Angenehm welcher Stuhl*
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Einsatz zum Wohl von Mensch und Tier

Landkreis: Ehrungen für langjährige Sachverständige

Waldeck-Frankenberg – Sie sind bereits seit 25 Jahren als amtliche Tierärzte in der Fleischbeschau für den Landkreis Waldeck-Frankenberg tätig oder setzten sich jahrelang ehrenamtlich als Bienensachverständige ein. Nun sind die beiden Bienensachverständigen aus ihrer Tätigkeit ausgeschieden. Die Rede ist von Dr. med. vet. Ulrich Graw und Dr. med. vet. Detlef Marburger sowie Dieter Schaake und Peter Tripp.

Erster Kreisbeigeordneter und zuständiger Dezernent Karl-Friedrich Frese würdigte die beiden 25-jährigen Dienstjubilare mit der Überreichung einer Urkunde. Wie den beiden Fleischbeschauern dankte er auch den ausgeschiedenen Bienensachverständigen für ihren Einsatz zum Wohle von Mensch und Tier.

Bienensachverständige ha-

ben die Aufgabe, Bienenseuchen festzustellen und zu bekämpfen, insbesondere bei meldepflichtigen Bienenerkrankheiten wie der Amerikanischen Faulbrut. Sie arbeiten eng mit den Veterinärämtern zusammen, überwachen und führen Seuchenbekämpfungs- und Desinfektionsmaßnahmen durch, nehmen Proben an Bienenständen und beraten Imker in Fragen der Seuchenprophylaxe und Bestandshygiene. Für die verantwortungsvolle Tätigkeit ist eine umfangreiche Ausbildung am Bieneninstitut Kirchhain des Landesbetriebs Landwirtschaft Hessen (LLH) erforderlich, gefolgt von regelmäßigen Fortbildungen.

Nach ihrer Ausbildung nehmen die Bienensachverständigen auf Anweisung der Amtstierärzte Aufgaben in der Bienenseuchenbekämpfung



Anerkennung ausgesprochen: (von links) Peter Tripp, ehemaliger Bienensachverständiger; Dr. Anke Zwolinski, Fachdienstleitung Lebensmittelüberwachung, Tierschutz und Veterinärwesen; Klaus Plonka, Verwaltungsleiter Fachdienst Lebensmittelüberwachung; Dr. med. vet. Ulrich Graw, amtlicher Tierarzt in der Fleischbeschau; Jennifer Petri, amtliche Tierärztin Fachdienst Lebensmittelüberwachung, Erster Kreisbeigeordneter Karl-Friedrich Frese; Dieter Schaake, ehemaliger Bienensachverständiger. LANDKREIS/PR

wahr. Dazu gehören Prophylaxemaßnahmen genauso wie Desinfektion und Probennahmen. Außerdem sind die Bienensachverständigen an der Einschätzung von Seuchenschäden beteiligt.

Insgesamt acht Bienensachverständige unterstützen in ehrenamtlicher Tätigkeit die Imker im Landkreis. Zum Team gehören neben Karin Bach, Rebecca Bartoldus, Heinrich Friesen jun., Heiko Henkel, Rudolf Schwarz und Horst Viehmeyer nun auch Carsten Tripp und Niklas Valenta als Nachfolger der ausgeschiedenen Sachverständigen Dieter Schaake und Peter Tripp.

Die Kontaktdaten der ehrenamtlichen Bienensachverständigen sind über den Fachdienst erhältlich, unter der Telefonnummer: 05631 954-1753 oder per E-Mail an: veterinaeramt@lkwfkb.de. red

„Kunstraum“ wagt Geschäft auf Zeit

Mit Start-up-Laden die Altstadt beleben – Ideen, Austausch, Kunstobjekte

Bad Wildungen – Der Verein Kunstraum übernimmt für einige Zeit den „Start-up-Laden“ in dem von der Stadt erworbenen Gebäude in der Brunnenstraße 34.

„Wir wagen einen Versuch mit Ausstellung, Beratung und Verkauf unserer Kunstobjekte in einem Geschäft auf Zeit,“ sagt die Vorsitzende des Vereins Anja Meier-Schirra. „Es soll ein Ort der Begegnung sein mit Treffen zum Austausch und gemeinsamer Weiterentwicklung des Vereins. Auch Kreativangebote sind geplant.“

Der Kunstraum, der viel beachtete Ausstellungen insbesondere in der Bad Wildunger Wandelhalle veranstaltet hat, will dazu beitragen, dass die Altstadt belebt wird, Menschen kommen, sich mit Künstlern unterhalten, von ihnen inspirieren lassen und umgekehrt und vielleicht ein Bild oder Kunstobjekt für das eigene Zuhause oder Büro erwerben.

Ein besonderes Angebot zur Eröffnung am Altstadtfest ist der Verkaufsstart des druckfrischen Bad Wildunger Kunstkalenders 2025. Er kann für 29 Eu-

ro erworben werden, ein Teil des Kaufpreises ist für einen guten Zweck bestimmt. Außerdem sind Bilder und Kunstobjekte in der Gemeinschaftsausstellung der Künstler ausgestellt.

„Wir wollen mit dem Start-up-Angebot der Stadt ausprobieren und experimentieren, um herauszufinden, was wir uns leisten können,“ sagt Friedemann Tonner vom Verein Kunstraum.

Edith Müller-Nawrotzki lobt das Angebot der Stadt: „Der Standort ist ideal, er ist mitten in der Altstadt, und uns durch unsere bisherigen Ausstellungen in den Schaufenstern sehr vertraut, wir sind hier zuhause.“ Und „Leben ist Kunst, Kunst ist Leben,“ ergänzt Monika Schnaubelt.

„Kunst verbindet, bringt Lächeln,“ freut sich Friederike Burk über die neuen Kunsträume. Gisela Leonhardt hofft im Gespräch mit Besuchern und Kunstinteressierten Anregungen zu bekommen, etwas entwickeln zu können und Träume wahr werden zu lassen.

Der Kunstraum-Laden soll ei-



Ort der Begegnung: Der Verein Kunstraum Bad Wildungen zieht für einige Zeit in den Start-Up-Laden in der Brunnenallee 34 und will mit seinem Engagement dazu beitragen, die Altstadt zu beleben. PRIVAT

ne Ideenwerkstatt und ein Kommunikationsraum sein. Die Ladenfläche ist groß genug und bietet jede Menge Raum für Inspiration.

Nach der Eröffnung gibt künftig folgende Öffnungszeiten: Mittwoch, Donnerstag

und Freitag von 14 Uhr bis 17 Uhr und Samstag von 11 Uhr bis 14 Uhr. Besondere Öffnungszeiten gibt es am Weihnachtsmarkt-Wochenende.

Die Künstler fiebern dem Start-up-Projekt entgegen und suchen heute schon nach dau-

erhaften Räumlichkeiten, bevorzugt in der Altstadt, um dort ihre Kunst zu präsentieren.

Kontakt und Informationen zum Kunstverein gibt es über: Anja Meier-Schirra, Tel. 05621/966953 oder art.meier@web.de. red

„Naturnahes und fächerübergreifendes Lernen“

Grünen-Landtagsabgeordneter Daniel May besucht die Grundschule Goddelsheim

Lichtenfels-Goddelsheim – Begeisterung war spürbar. Die vielen spannenden Angebote der Schule haben mich davon überzeugt, dass es für die Schülerinnen und Schüler toll ist, an einer Naturparkschule unterrichtet zu werden. Aber natürlich ist der Erfolg eines solchen Projektes nicht ohne das Engagement der beteiligten Personen denkbar. Mein Dank gilt daher dem Kollegium und allen Beteiligten, dass sie dies ermöglichen.“

Zu Beginn des Besuchstermins konnte sich Daniel May den Schulgarten sowie das Outdoor-Klassenzimmer anschauen. Die Schülerinnen und Schüler sind ohne Aufforderung der Lehrkräfte auch in der Pause gerne im Schulgarten und arbeiten dort in ihren Beeten.



Daniel May
Bündnis 90/Die Grünen

jeweilige Thema auch in verschiedene Schulfächer wie Deutsch oder den Sachkundeunterricht sinnvoll einbinden lässt.

Angesichts der angespannten räumlichen Situation war man sich einig, dass der Neubau der Grundschule in Goddelsheim so schnell wie möglich erfolgen sollte. „Dabei ist es unerlässlich, dass bei Planung und Bau der Sachverständigen und die Perspektive des Kollegiums der Grundschule berücksichtigt wird. Insbesondere die Bedürfnisse der Ganztagschulentwicklung, ein Schulgarten sowie das Projekt Naturparkschule müssen dabei mit berücksichtigt werden“, so der Grünen-Landtagsabgeordnete. red/Foto: Privat

Bekanntschaffen

Brigitte, 75 J., hübsche Witwe, kann mich gut anpassen, bin mobil mit kleinem Pkw. Darf ich mich bei Ihnen vorstellen o. Sie zu mir einladen? Hoffe so sehr, dass Sie sich melden, denn so allein will ich nicht bleiben. Ein Umzug zu Ihnen wäre jederzeit möglich. Kostenloser Anruf, Pd-Se-niorenglück Tel. 0800-7774050

Helga, 69 J., bin schlank u. immer gepflegt, aufrichtig, freundlich u. verträglich. Ich koche vorzüglich u. liebe Auto fahren. Nach vielen Ehejahren stehe ich als Witwe nun ganz alleine da. Fassen Sie sich ein Herz u. rufen Sie üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen u. mich vorstellen. Tel. 0176-34498648

Geschäftsempfehlungen

1A Buche ab 65,00 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

Immobilienankauf

Suche EFH in Frankenberg (Eder)
und Umgebung,
vorzugsweise unterkellert
Telefon: 0178 4486474



Verkaufen Sie Ihre Immobilie
zum Bestpreis 06625 1820
Immobilien-Sofortkauf.de

Mit uns steht Ihnen die Welt offen

localjob.de
Das regionale Jobportal

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

12-teiliges Essservice von Villeroy & Boch, Farbe offwhite/hellblau, günstig abzugeben. ☎ 0171-2253032

Ankauf

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

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

Landwirtschaft & Forsten

1A-Buchenbrennholz, trocken und ofenfertig, ab 90 €. www.brennholzfahrer.de • Tel. 0172-5 21 11 21

Brennholz Buche Eiche 79 € SRM 30 cm, 5 SRM 440 € o. 10 SRM 790 € 50 km KS m. Lief. Tel. 0176 62681914

Auto-Ankäufe

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

Suche für Export Pkw – Lkw – Busse
Unfallwagen, Motorschaden – alles anbieten!
Siegener Str. 32, Frankenberg
Telefon: 06451 7180360
Mobil: 0151 14807332

Die Kürbiszeit feiern

HERBSTGENUSS Mit Ravioli-Kunst oder Fruchtsalat



Der Name ist Programm: Die Vorzüge des Butternut-Kürbisses ist sein milder nussigbuttriger Geschmack.

KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA

Ob Hokkaido, Butternut oder ganz andere Sorten: Gerichte mit Kürbis kommen jetzt überall auf den Tisch. Wie man dabei Neues wagen kann und woran gute Kürbisse zu erkennen sind. Wer in diesem Jahr etwas Neues ausprobieren möchte, kann sich an selbstgemachte Kürbisravioli mit Orange und gerösteten Kürbiskernen wagen.

Selbstgemachte Ravioli mit Kürbis

Valerie Hammacher zeigt das Gericht in ihrem Buch „Küchengeschenk“ (ars vivendi) und sagt dazu: „Grundsätzlich mag ich Rezepte, die einfach und schnell zuzubereiten und somit für jeden gut nachzukochen sind. Die Kürbisravioli hingegen sind etwas aufwendiger, denn allein die Zubereitung des Nudelteigs ist nicht, das man normalerweise im Alltag so nebenbei macht.“

Deshalb seien ein wenig Mut und Lust auf Neues nötig. „Es zahlt sich manchmal aus, sich zu überwinden, einen Schritt vorwärtszugehen und Unbekanntes auszuprobieren, denn diese Ravioli schmecken nicht nur sehr gut, sondern alle, die davon kosten, werden anerkennend genießen“, prophezeit Valerie Hammacher.

Wer Lust auf das Rezept bekommen hat, stellt zunächst einen Pastateig her und macht sich im Anschluss an die Fül-

lung aus Butternut-Kürbis, roter Zwiebel, Butter, Ei, Ricotta und Parmesan. Zwei Tipps der Kochbuch-Autorin, die dabei besonders wichtig sind: „Zum einen muss man den Nudelteig wirklich mindestens eine Stunde ruhen lassen, da er sonst zerfällt, und man ihn nicht gut ausrollen kann“, sagt Valerie Hammacher.

„Auch sollte man unbedingt darauf achten, dass man, nachdem man die zweite Teigbahn auf die Füllung gelegt hat, die Luft zwischen Füllung und Teig gut herausdrückt. Sonst besteht die Gefahr, dass die Ravioli beim Kochen aufplatzen.“

Wer all das befolgt und erfolgreich die ersten handgemachten Kürbisravioli serviert, kann das Geschmackserlebnis und die Anerkennung der Gäste genießen.

Dabei gibt der Butternut-Kürbis dem Gericht die besondere Note, doch es sind auch Alternativen möglich: „Der Butternut-Kürbis hat, wie schon sein Name sagt, einen besonders milden nussig-buttrigen Geschmack, den ich sehr gerne mag“, sagt Valerie Hammacher.

„So ist die Verwendung dieser Kürbissorte einfach meiner persönlichen Vorliebe geschuldet. Man kann auch beispielsweise Hokkaido-Kürbis verwenden, der etwas intensiver und süßlicher schmeckt.“ Hier darf also die Sorte gewählt wer-

den, die den eigenen Geschmack am besten trifft.

Wie schmeckt Kürbis im Gerste-Salat?

Die Ravioli sind ein Gericht, das gemütlich zuhause genießen und bei einem schönen Abendessen serviert werden kann. Wer ein Kürbisrezept sucht, das sich auch für unterwegs eignet, wird im Buch „Einfach Feierabend“ (Hölder Verlag) von Julia Bauer und Sandra Anne Christen fündig.

Die Autorinnen stellen dort einen Kürbis-Gerste-Salat vor. Hier kommt gekochte Gerste mit grob geraspelttem rohen Hokkaido-Kürbis in eine Schüssel, anschließend gibt man gewürfelte Rote Bete und gewürfelte Apfel hinzu, frischer Babyspinat und Fetabrösel vervollständigen den Salat.

Als Dressing schlagen die Autorinnen ein „Green Liquid“ aus frischen Kräutern, verschiedenen Gewürzen, Cashews und Knoblauch vor, für das sich das Rezept ebenfalls in ihrem Buch findet.

Alternativ sind auch Olivenöl, Zitronensaft und Gewürze für den Kürbis-Gerste-Salat möglich. Alles vorsichtig unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken - und nach Belieben mit Cashews oder Walnüssen garnieren.

Hokkaido-Kürbis ist ein Klassiker, doch es gibt noch viele andere Sorten, die Kürbis-Lieb-

haber probieren können: „Wir mögen total gerne den Flaschenkürbis“, sagt das Autoren-Duo. „Er hat viel Fruchtfleisch und eignet sich super, um daraus Hasselback-Kürbis zuzubereiten.“

Dabei wird der Kürbis - wie die Hasselback-Kartoffeln - fächerartig in feine Scheiben eingeschnitten und im Ofen gebacken. Das schmeckt zum Beispiel mit Kräutern gefüllt super.“

Auch den Spaghetti-Kürbis mit seinem nudelartigen Fruchtfleisch sollte man aus Sicht der Experimenten einmal probieren.

Tipps für den Kürbis-Kauf

Wie findet man beim Einkauf einen reifen Kürbis, der sich direkt verarbeiten lässt? „Bei einem Butternut-Kürbis sollte man auf die Farbe achten“, sagt Valerie Hammacher. „Ein reifer Butternut hat eine satte, hellgelbe Farbe, während ein unreifer Kürbis eher grünlich bleich ist“, erklärt die Expertin.

Bei allen Kürbissorten lohnt sich ein Blick auf den Stiel: „Ist dieser leicht verholzt, kann man den Kürbis gleich verarbeiten.“ Es sei also auch möglich, den Kürbis zunächst eine Zeit lang als herbstliche Deko einzusetzen, bevor man ihn dann für das nächste Kürbis-Rezept der Wahl verwendet und genüsslich verspeist. tmn

Wann es an der Ampel teuer werden kann

Was die Lichter der Ampel bedeuten, sollte allen klar sein. Doch in manchen Fällen ist das nicht so einfach. Wann muss ich mit Bußgeld rechnen? Warum kann ich manchmal über Rot fahren? Und was mache ich eigentlich, wenn die Ampel ausfällt? Der Auto Club Europa (ACE) klärt auf.

Bei Grün und Gelb gilt Vorsicht

Wenn die Ampel Grün zeigt, kann nicht immer einfach losfahren. Man muss die Augen offen halten: Es gilt die allgemeine Sorgfaltspflicht. Das heißt: Man muss man trotzdem stehen bleiben, wenn Fußgänger noch die Straße überqueren. Oder wenn man auf eine Kreuzung mit stockendem Verkehr fährt und somit ein Hindernis darstellen könnte. Hält man den Verkehr grundlos auf, droht ein Verwarnungsgeld in Höhe von 35 Euro.

Zeigt die Ampel Gelb, muss man in der Regel auch anhalten. Nur wenn das Abbremsen nicht sicher möglich ist, darf man weiter fahren. Wird man erwischt, erwartet einen ein Bußgeld von 10 Euro.

Das Überfahren einer roten Ampel wird auf zwei Arten ge-

ahndet. Wenn man maximal eine Sekunde nach dem Rotwerden der Ampel weiterfährt, ist das ein einfacher Rotlichtverstoß. Dann drohen eine Strafe von mindestens 90 Euro und ein Punkt in Flensburg.

Von einem qualifizierten Verstoß ist die Rede, wenn das mehr als eine Sekunde danach passiert. In dem Fall erwarten einen mindestens 200 Euro Geldstrafe, zwei Punkte in Flensburg und sogar ein Fahrverbot von einem Monat. Wenn man andere Verkehrsteilnehmer gefährdet, kann der Geldbetrag noch höher ausfallen. Nur in Notfällen darf man über Rot fahren, um etwa Platz für durchfahrende Einsatzfahrzeuge zu machen, solange man dadurch nicht den Verkehr blockiert.

Auch Radfahrer und Fußgänger

Bei Fahrrädern sieht es ähnlich aus, erklärt der ACE. Egal, ob die normale oder die Radfahrerampel bei Rot überfahren wurde: Die Verstöße werden gleich gewertet. Bei einem einfachen Verstoß fallen hier jedoch nur 60 Euro an, bei einem qualifizierten Rotlichtverstoß 100 Euro. tmn

Falsches Sitzen im Auto kann tödlich enden

Nicht nur wer am Steuer sitzt, kann mit seinem Verhalten für Sicherheit im Auto sorgen. Auch als Beifahrer hat man sein Schicksal ein wenig selbst in der Hand. Das fängt beim richtigen Sitzen an.

Die Füße auf dem Armaturenbrett und die Rückenlehne weit nach hinten: Wenn man es sich im Auto allzu bequem macht, macht das auf Kosten der eigenen Sicherheit. Kommt es zu einem Unfall, riskiert man dadurch schwere Verletzungen, warnt die Prüfororganisation Dekra.

Die Gefahr des „Submarining“

Denn wenn man die Beine auf das Armaturenbrett legt, kann der auslösende Airbag bei einem Unfall diese mit hohem Tempo nach hinten stoßen und man rutscht mit dem Becken unter dem Gurt durch.

Dieses sogenannte „Submarining“ (abgeleitet von engl. „submarine“ für U-Boot und durchtauchen) kann für schwere bis tödliche Verletzungen sorgen. tmn

Solche „Out-of-position-Haltungen“ schränken bereits bei niedrigen Geschwindigkeiten die Funktionstüchtigkeit des Sicherheitsgurtes ein. Ein hohes Risiko, wenn's einmal kracht.

Sicher angeschnallt sein

Damit der Sicherheitsgurt bestmöglich funktioniert, sein, muss man beim Anschnallen darauf achten, dass er mittig über die Schulter verläuft - ohne, dass er den Hals berührt, seitlich am Arm vorbeiführt, oder unter den Achseln liegt. Der Gurt muss von Anfang an straff anliegen und darf nicht über harte Gegenstände in der Kleidung gehen, wie etwa das Handy oder die Schlüssel. Die Oberkante der Kopfstütze sollte auf der Höhe des Scheitels anliegen.

Der Gurt ist trotz Airbags und anderer Sicherheitssysteme ein wichtiger Schutz für Autofahrer und Passagiere. Ihn falsch oder gar nicht anzulegen, kann schwerwiegende Folgen haben. tmn

„Novemberträume“

Gut Glindfeld bietet besonderen Markt

Vom 25. bis 27. Oktober öffnet Gut Glindfeld seine Tore für die diesjährigen „Novemberträume“.

Am Freitag von 14 bis 20 Uhr, Samstag von 11 bis 18 Uhr und Sonntag von 11 bis 17 Uhr finden sich

hier kunstvoll gefertigte Handarbeiten, exklusive Accessoires, kulinarische Köstlichkeiten und vieles mehr.

Ein Ausstellerplan gibt eine Übersicht unter www.gutglindfeld.de. ma



Auf Gut Glindfeld finden vom 25. bis 27. Oktober die „Novemberträume“ 2024 statt. FOTO: VERANSTALTER

ewers

AUS LIEBE. SEIT 1866.

SONDERVERKAUF

von Restbeständen und Musterteilen



Freitag, 25. Okt. 2024

8:30 bis 15:00 Uhr

Samstag, 26. Okt. 2024

10:00 bis 13:00 Uhr

Preiswerte Strümpfe und Wäsche für die ganze Familie

Zusätzlich 15% Rabatt im Outlet

Ewers Strümpfe GmbH | Landwehr 9 | 59964 Medebach
Tel. 02982 409-0 | www.ewers-struempfe.de

Sonderverkauf bei Ewers

Preiswerte Strümpfe und Strumpfhosen für die ganze Familie

Der beliebte Sonderverkauf bei Ewers Strümpfe steht wieder vor der Tür! Am Freitag, 25. Oktober, von 8.30 bis 15 Uhr und am Samstag, 26. Oktober, von 10 bis 13 Uhr haben Kunden die Gelegenheit, hochwertige Restbestände und Musterteile wie Strümpfe, Strumpfhosen und Stoppersocken zu besonders günstigen Preisen zu erwerben.

Zusätzlich bietet das angrenzende Outlet während des Sonderverkaufs 15 % Rabatt auf das ge-

samte Sortiment - ideal, um die passenden Strümpfe für die ganze Familie zu finden.

Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: Frische Currywurst, Pommes und Kaffee laden zu einer kleinen Pause ein.

Bei Ewers Strümpfe steht seit 1866 die Leidenschaft für inspirierende Mode und höchste Qualität im Mittelpunkt. Das Unternehmen kreiert kreative und langlebige Kindermode, Socken, eine Wäschelinie und vieles mehr. tmn

Zielsicher beim Diemelsee-Pokalschießen

15 Teams sind beim spannenden Wettkampf in Rhenege angetreten

Diemelsee-Rhenege – Das Diemelsee-Pokalschießen 2024 in Rhenege war ein Volltreffer – im wahrsten Sinne des Wortes: Die Schützengesellschaft Rhenege durfte in diesem Jahr als Ausrichter des beliebten Wettkampfs die besten Schützen und Schützinnen aus der Großgemeinde willkommen heißen. Zwei Tage lang flogen die Kugeln im Schießstand des Vereins, und das mit beachtlicher Präzision. Insgesamt nahmen acht historische Vereine, vier Sportschützen-Gruppen und drei Damenschießgruppen am Wettbewerb teil.

Bei den Frauen bewiesen die „Flintenweiber“ aus Rhenege ihr Können: Corinna Emden sicherte sich mit beeindruckenden 83 Ringen den Spitzenplatz, gefolgt von Simone Pohlmann von den „Knallerfrauen“ aus Heringhausen mit 78 Ringen und Angelika Thomas, ebenfalls von den „Flintenweibern“, mit 76 Ringen.

In der Kategorie „Historische Vereine“ zeigte Karl-Herbert Behle von der gastgebenden



Freude über die Pokale: Die besten Mannschaften und Einzelschützen wurden beim Diemelsee-Pokalschießen in Rhenege ausgezeichnet.

FOTO: LUTZ BENSELER/WLZ

Schützengesellschaft Rhenege mit 91 Ringen seine Treffsicherheit und landete ganz

oben auf dem Treppchen. Ihm dicht auf den Fersen waren Martin Kranke (89 Ringe) und

Christian Pohlmann (88 Ringe) von der Schützengesellschaft Adorf.

Bei den Sportschützen setzte sich André Amler von den Sportschützen Heringhausen mit 85 Ringen an die Spitze, während Henric Biederbick von den Sportschützen Stormbruch mit 82 Ringen und Andreas Gatz von den Sportschützen Flechtdorf mit 81 Ringen folgten. Eine besonders spannende Wertung, denn auch Sven Bolduan von Stormbruch landete mit 81 Ringen ganz vorne.

In der Mannschaftswertung der Sportschützen triumphierten die Sportschützen aus Flechtdorf mit 374 Ringen und sicherten sich somit den Pokal. Dahinter reihten sich dann die Sportschützen aus Stormbruch (368 Ringe), Heringhausen (360 Ringe) und Sudeck (355 Ringe) ein.

Schützengesellschaft Adorf unschlagbar

Auch die Damenschießgruppen lieferten beeindruckende Leistungen ab. Hier gewannen die „Flintenweiber“ Rhenege mit 356 Ringen, gefolgt von der

Damenschießgruppe Adorf (330 Ringe) und den „Knallerfrauen“ Heringhausen (313 Ringe).

In der Wertung der historischen Vereine zeigte sich die Schützengesellschaft Adorf mit 415 Ringen unschlagbar und holte sich bei dem spannenden Wettbewerb schließlich den Sieg. Die Schützengesellschaft Rhenege folgte mit 393 Ringen auf Platz zwei, während die Reservistenkameradschaft Rhene-Diemel mit 374 Ringen den dritten Platz erreichte. Die weiteren Plätze: 4. Schützengesellschaft Flechtdorf (368), 6. Schützenverein Stormbruch (332), 7. Schützenverein Wirmighausen (331), 8. Schützenverein Heringhausen (297).

Der Beigeordnete Hans Hiemer und Thorsten Drössler, der Vorsitzende der Schützengesellschaft Rhenege, überreichten bei der großen Siegerehrung zum Abschluss des Diemelsee-Pokalschießens die Pokale an die diesjährigen Gewinner.

Päckchen, die Freude bringen sollen

Logos sammelt Weihnachtspäckchen für Kinder in Rumänien und der Ukraine

Korbach – Was wäre, wenn eines der Geschenke in diesem Jahr nicht unter dem eigenen Weihnachtsbaum liegt, sondern in einem einfachen Schuhkarton, der über 1000 Kilometer weit reist?

Während hier vielerorts die Vorfreude auf Weihnachten wächst und Geschenke selbstverständlich scheinen, gibt es Kinder in Rumänien und der Ukraine, für die der Gedanke an ein Geschenk nur ein ferner Traum ist. Der Verein „Logos Global Vision“ aus Korbach startet deshalb erneut seine Aktion „Ein Päckchen der Freude“ und sammelt vom 4. bis 15. November Geschenke für bedürftige Mädchen und Jungen in Rumänien – und erstmals auch für Kinder in der Ukraine.

Der Druck durch Inflation und Armut, der viele Familien in Rumänien trifft, hat sich in den vergangenen Jahren wei-

terverschärft. Gleichzeitig werden in der Ukraine Kinder von den Schrecken des russischen Angriffskrieges geprägt. Was für viele selbstverständlich erscheint – Geschenke, festliche Mahlzeiten und ein Gefühl der Geborgenheit – bleibt für diese Kinder ein unerfüllter Wunsch.

Die Neuerung des Vereins „Logos Global Vision“ erweitert den Aktionsradius und zeigt, wie wichtig internationale Solidarität ist. Neben den bedürftigen Kindern in Rumänien richtet sich die Aktion erstmals auch an Mädchen und Jungen in der Ukraine, die durch den Krieg schwer gezeichnet sind. „Wenn wir den Kindern in der Ukraine ein kleines Stück Freude inmitten des Chaos‘ schenken können, haben wir viel erreicht. Gerade in solchen Krisenzeiten brauchen sie unsere Unterstützung“, sagt Claudia Black, Vorsitzende von



Hoffen auf viele Teilnehmer bei der Aktion „Ein Päckchen der Freude“: (von links) Schirmherr und Bürgermeister Klaus Friedrich sowie Claudia Black von „Logos Global Vision“ und Helmut Schmidt, der die Aktion unterstützt.

„Logos Global Vision“.

Jeder kann einen Schuhkarton mit Dingen wie Spielzeug, Kleidung, Hygieneartikeln, Kuscheltieren, Süßigkeiten oder Schulmaterialien füllen. Die Päckchen können in Sammelstellen in Waldeck-Frankenberg und auch in benachbarten

Landkreisen abgegeben werden. Die Sammelstellen sind alle auch auf der Webseite des Vereins zu finden. Als Dank erhalten Spender eine Fotocollage von der Verteilung. Die Geschenke werden noch vor Weihnachten von Helfern in Rumänien und der Ukraine

verteilt. Bürgermeister Klaus Friedrich, der erneut die Schirmherrschaft für die Aktion übernommen hat, betont: „Ein kleines Geschenk kann für ein Kind in Not einen großen Unterschied machen.“

„In einer Zeit, in der viele von uns mit den steigenden Kosten

des täglichen Lebens kämpfen, wird das Geben oft zur Herausforderung. Doch genau hier liegt die Kraft der Aktion: Jeder Beitrag – ob groß oder klein – schenkt Hoffnung. Es geht nicht nur darum, materiell zu helfen, sondern auch darum, ein Zeichen der Solidarität und Menschlichkeit zu setzen. Wir alle können die Welt ein kleines bisschen heller machen.“ fügt Claudia Black hinzu.

Weitere Infos zur Aktion, den Sammelstellen und zur Möglichkeit einer Spende für die Transportkosten unter: logos-global-vision.org red/dau

Die Sammelstellen

Dassind die Sammelstellen im Landkreis:

Korbach
Logos Global Vision: Solinger Straße 26; Montag bis Freitag: 8.30 bis 12.30 Uhr und 14 bis 16 Uhr.

Hairlights Xpress: Prof.-Bier-Straße 2b; Dienstag bis Freitag: 8.30 bis 18 Uhr; Samstag: 8 bis 14 Uhr.

Physiofit Schattschneider: Briloner Landstraße 4-6; Montag bis Donnerstag: 9 bis 18 Uhr; Freitag: 9 bis 15 Uhr.

Fahrschule Vollbracht & Schmidt: Strother Straße 34; Montag, Dienstag, Donnerstag: 9 bis 19 Uhr; Mittwoch und Freitag: 9 bis 14 Uhr.

Janka's Lädchen (Lotto-Annahmestelle): Louis-Peter-Straße 24; Montag: 13 bis 18 Uhr; Dienstag bis Freitag: 8 bis 18 Uhr; Samstag: 8 bis 13.30 Uhr.

Usseln/Willingen:
Praxisgemeinschaft für Logopädie: Ringstraße 33; Dienstag: 12 bis 17.30 Uhr; Mittwoch: 10 bis 14.30 Uhr.

Fleischerei Gomille (im Rewe-Markt): Briloner Straße 74; Montag bis Samstag: 7 bis 18 Uhr.

Volkmarsen:
Tagespflege an der Erpe: Warburgerstraße 20A; Montag bis Freitag: 8 bis 17 Uhr.