

FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

**alessandro
SCHMIDT**
EXCLUSIVE TALENT

MALER- / PUTZARBEITEN
INNENRAUM- UND FASSADENGESTALTUNG

www.alessandro-schmidt.de ☎ 05682 / 4999

HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

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 1992 • Nr. 42

Samstag, 19. Oktober 2024



Eine neue Erntekrone haben Mitglieder der Landjugend Geismar in mühevoller Kleinarbeit gebunden – auch schon im Hinblick auf den „Rullwanschen Markt“ im kommenden Juni in Geismar. FOTO: GERHARD MEISER

Ähren mit Haarspray eingesprüht

Landjugend Geismar hat eine neue Erntekrone gebunden

Geismar – Die Erntekrone ist das Aushängeschild der Landjugend Geismar. Auf allen großen Veranstaltungen haben die Landjugendlichen ihr Wahrzeichen dabei – sogar beim Folklorefestival Europeade im vergangenen Juli auf Sardinien durfte sie nicht fehlen. Die vielen Transporte wie zuletzt über rund 1500 Kilometer im Sprinter nach Sardinien sind an dem Prunkstück allerdings nicht spurlos vorbeige-

gangen. In Handarbeit haben die Geismarer deshalb jetzt eine neue Erntekrone geschaffen – „noch größer, noch schwerer und noch schöner als die bisherige“, sagt Marie Krähling vom Vorstand der Landjugend. „Die neue Erntekrone ist über 20 Kilos schwer.“

Sie wurde auch schon mit Blick auf den nächsten „Rullwanschen Markt“ in Geismar im nächsten Jahr gefertigt. Der soll am 28. und 29. Juni 2025

stattfinden. Die bislang letzte Erntekrone hatte die Landjugend Geismar im Herbst 2018 gestaltet. Der Verein hat aktuell 400 Mitglieder.

Die Vorbereitungen für das Binden der neuen Erntekrone begannen schon im Sommer: Mit der Sense wurden Weizen und Hafer abgemacht. Danach ging die Handarbeit aber erst so richtig los: Aus den Ähren wurden etwa 900 kleine Sträuße gebunden – jedes besteht aus et-

wa 15 Ähren. Anschließend wurden die kleinen Gebinde in einer Scheune erst einmal für einige Wochen zum Trocknen aufgehängt. Zum Haltbarmachen der Sträuße wurde sogar Haarspray eingesetzt.

Das Binden der Erntekrone war ein kleines Fest: Etwa 15 Mitglieder waren etliche Stunden damit beschäftigt. Darunter auch einige ganz junge Landjugendliche: „Es ist Tradition bei uns, dass diese Arbeit

an die Jüngeren weitergegeben wird, damit auch die nächste Generation das Binden der Erntekrone lernt“, erklären die beiden Vorsitzende Philipp Freitag und Laura Ochse. Vor allem die abschließenden Arbeiten seien immer „sehr kompliziert“.

Mit der Erntekrone wurden gleichzeitig auch kleine Sträußen für die Kinderlandjugend gebunden – die sollen die Jungen und Mädchen künftig bei den Festzügen tragen. mjx

ENGELBACH
IMMOBILIEN

Suche für vorgemerkte Kunden
MFH, Häuser, Wohnungen in
Frankenberg und Battenberg,
auch Ortsteile!

☎ 0172 6184866 + 06451 715711
info@engelbach-immobilien.de

Hochzeitsmode
für Männer

natürlich bei
EUNOVA
Südwall 1a • Medebach
☎ 0 29 82 / 736

www.eunova-medebach.de

Mit uns steht
Ihnen
die Welt offen

localjob.de
Das regionale Jobportal

Inh. Friedhelm Rudolph
**Arolser
Liftsysteme**
Stufenlos aufwärts

Senkrecht- und Treppenlifte
Hebebühnen und Rampen

Ihr regionaler
Treppen-
liftprofi

Bis zu 4000 € Zuschuss
p. P. bei Pflege-
bedürftigkeit möglich.

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

Mit vollem
Durchblick
auf
Jobsuche



localjob.de
Das regionale Jobportal

www.localjob.de



Aller guten Dinge sind drei

Vortrag über Ursprünge des Rehabilitationszentrums Bathildisheim



Sie verkörperten die Wohltäter der sozialen Einrichtungen: die Frankenberger Stadtführer (von links) Ulrike Ortwein als Diakonisse Emilie Engelmann, genannt Tante Mielchen, Anita Finger als Fürstin Bathildis und Heinrich Giugno als Pfarrer Karl Preisung. MARISE MONIAC

Frankenberg – Im romani-schen Ambiente der Frankenberger Mauritiuskapelle erin- nerte Ruth Piro-Klein, Vorsit- zende des Geschichtsvereins Frankenberg, vor rund 70 Zu- hörerinnen mit einem Vortrag an die Ursprünge des heutigen Re- habilitationszentrums Bathil- disheim in Bad Arolsen, das derzeit mit 1000 Mitarbeitern zu den größten Arbeitgebern in der Region gehört.

Das Bathildisheim wurde von drei Persönlichkeiten be- sonders geprägt. An erster Stel- le ist hier Fürstin Bathildis von Waldeck und Pyrmont (1873 – 1962), geborene Prinzessin zu Schaumburg-Lippe, als Grün-

derin der Einrichtung zu nen- nen. Sie wuchs mit sieben Ge- schwistern in Ratiborice/Böh- men auf. 1895 heiratete sie Friedrich Fürst zu Waldeck und Pyrmont (1865 - 1946), regierte an seiner Seite in Bad Arolsen bis zum Ende der deutschen Monarchie (1918) und unter- hielt enge Beziehungen zu den europäischen Fürstenthümern.

Aus der Ehe gingen vier Kin- der hervor. Der älteste Sohn, Jo- sias, war später Mitglied in der NSDAP und General der Waf- fen-SS. Die Enkelin von Tochter Helene ist die AfD-Bundestags- abgeordnete Beatrix von Storch.

Bathildis widmete sich von

Anfang an sozialen Aufgaben und setzte sich schon als junge Frau für Schwache und die För- derung von Frauen ein. Bereits 1899 entstand das evangelische Bathildiskrankenhaus in Bad Pyrmont, 1911 wurde das neue Korbacher Krankenhaus einge- weiht.

Untrennbar mit ihrem Na- men verbunden ist das Rehabi- litationszentrum Bathildis- heim in Bad Arolsen-Helsen. 1905 wurde der Verein „Wal- deck'sche Krüppelhilfe“ ge- gründet, dessen Protektorin die Fürstin wurde.

1909 wurde in Helsen mit dem Bau des Bathildisheims mit 60 Betten begonnen und



Sie machte die Vergangenheit lebendig: Ruth Piro-Klein MARISE MONIAC

1912 in Anwesenheit der Fürstin eingeweiht. „Wir wollen aus Al- mosenempfängern produzie- rende Mitglieder der menschl- ichen Gesellschaft machen“, hieß es als richtunggebende Grundlage der Arbeit mit be- hinderten Menschen.

Menschen vor der Euthanasie gerettet

Die zweite, das Bathildis- heim prägende Persönlichkeit war Pfarrer Karl Preisung (1880 – 1947), der das Heim 25 Jahre ent- gegenstellte, gehörte auch Emi- lie Engelmann (1888 -1963), Mit- glied der Schwesternschaft des Waldeckischen Diakonissen- hauses in Arolsen. Sie über-

schenverachtenden Progam- me der Nazis unter anderem mit der Karfreitagspredigt von 1930, in der er die schwierigen Lebensbedingungen im Heim schilderte. Dank seines uner- müdlichen Einsatzes und dem der 55 Angestellten sowie der Helser Bevölkerung konnte die Übergabe von 170 Pflinglingen an den Reichsbund für Körper- behinderte verhindert werden.

Zu den Menschen, die sich der nationalsozialistischen „Gesundheitspolitik“ entge- genstellten, gehörte auch Emi- lie Engelmann (1888 -1963), Mit- glied der Schwesternschaft des Waldeckischen Diakonissen- hauses in Arolsen. Sie über-

nahm 1931 die Leitung des dazu- gekauften Hauses Waldfrieden in Neu-Berich und versuchte, heimatlosen Kindern ein Zu- hause zu geben. Mitschwestern beschreiben sie, die von allen „Tante Mielchen“ gerufen wur- de, als „eine intelligente und starke Frau, die leiten und sich durchsetzen konnte auf ihre gütige Art“.

Zur Veranschaulichung der damaligen Situation verlasen Frankenberger Stadtführer au- thentische Texte der damali- gen Zeit, darunter die berühm- te Karfreitagspredigt.

MARISE MONIAC

Klawe-Siegfried gewinnt Wanderpokal

Schützenverein Löhlbach ehrt Sieger des Ortspokalschießens

Löhlbach – Der Schützenver- ein Löhlbach war Ausrichter des alljährlichen Ortspokal- schießens. Alle ortsansässigen Vereine und Firmen sowie Stammtische und andere Grup-

pierungen waren dazu aufge- rufen, im Wettkampf für den Ortspokal anzutreten.

Insgesamt fanden sich 14 Gruppen mit jeweils drei Schützen zusammen.

Nach der Vorrunde zog auch in diesem Jahr, mit eigens be- druckten T-Shirts, der Titelver- teidiger „Sohn Elektrotechnik“ in das Finale der letzten 6 Grup- pen ein. In diesem wechselte bei den letzten 30 Finalschüs- sen immer wieder die Führung, sodass es bis zum Ende span- nend blieb, heißt es in einer Pressemitteilung.

Gewonnen hat in diesem Jahr die Gruppe „Sohn Elektro- technik Supporters“, welche in diesem Jahr zum ersten Mal am

Pokalschießen teilnahmen.

Neben dem Wanderpokal der Vereine wurden in diesem Jahr zum ersten Mal auch zwei Pokale in Klassen Jugend und Schützen ausgeschossen.

Bei den Jugendlichen ge- wann Karolin Böhle mit einem Ergebnis von 93 Ringen.

Bei den Erwachsenen ge- wann Annika Klawe-Siegfried im Finalschießen. „Ich bin vom ersten Tag dabei gewesen und freue mich, in diesem Jahr zum ersten Mal gewonnen zu haben

und dann auch noch die erste Siegerin des neuen Wanderpo- kals zu sein.“ Mit dem besten Fi- nalergebnis von 101,5 Ringen konnte sie am Ende knapp mit 0,9 Ringen gegen Ingolf Böhle gewinnen.

Auch in diesem Jahr stand aber neben dem sportlichen Ehrgeiz auch das gemeinsame Beisammensein im Fokus der Veranstaltung. Für das nächste Jahr wurde bereits über Train- ingsstage und neue Gruppen- zusammensetzungen disku-

tiert. So heißt es dann auch im nächsten Jahr am 3. Oktober in Löhlbach wieder: Wer holt den Ortspokal?

Auflistung der Platzierun- gen: Jugendliche: 1. Karolin Böhle, 2. Lara Kimmel, 3. Nils Möller; Schützen: 1. Annika Klawe-Siegfried, 2. Ingolf Böhle, 3. Jan Arnold; Vereine: 1. Sohn Elektrotechnik Supporters, 2. Sohn Elektrotechnik 1, 3. Rotte nh/sub



Frauenpower?

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

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

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

- **Allendorf/Eder** Stadt
- **Burgwald** Ernsthausen
- **Frankenberg** Schreufa Stadt
- **Frankenau** Altenlotheim Stadt
- **Gemünden** Schiffelbach

Bewerben Sie sich jetzt:

- ☎ Tel. 0561 203-1175
- 📱 WhatsApp: 0151 61666277
- 🌐 www.hna-zusteller.de



Erfolgreich: Das Foto zeigt die Siegergruppe der „Sohn Elektrotechnik Supporters“ mit Sven Sohn, Klaus Sohn und Pascal Siegfried, Karolin Böhle und Annika Klawe-Siegfried sowie die Zweit und Drittplatzierten. PRIVAT



nh.wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

Zustellung: VTS Süd GmbH
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen
Postanschrift: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 05 61 / 203-23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.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 vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Wenn es die Landfrauen nicht gäbe

Jahreshauptversammlung der Landfrauen Rosenthal

Rosenthal – Jahresberichte, diverse Wahlen, Ehrungen und die Vorstellung des neuen Programms bestimmten die diesjährige Jahreshauptversammlung des Landfrauenvereins Rosenthal.

Nach der Begrüßung durch Vorstandsmitglied Käthe Klingelhöfer fasste Christa Boucsein die Aktivitäten des vergangenen Jahres zusammen. Dazu gehörten das Ansehen eines Films über den Burgwald, Nähen mit weihnachtlichen Motiven, Gymnastik, eine Adventsfeier, das traditionelle Landfrauenfrühstück im neuen Jahr, ein Bastelabend und ein Grillabend.

Der Vorstand traf sich mehrere Male, um die Veranstaltungen vorzubereiten.

Nach dem Kassenbericht von Maja Happel und der Bestätigung durch die Kassenprüferinnen wurde der Vorstand einstimmig entlastet. Zu neuen Kassenprüferinnen wurden Elke Salomon und Anita Noll gewählt.

Der Teamvorstand wurde für die nächsten beiden Jahre wiedergewählt. Das Ergebnis:

Käthe Klingelhöfer (Ansprechpartnerin), Christa Boucsein (Schriftführerin), Maja Happel (Kassiererin), Elsbeth



Neu gewählter Vorstand: (von links) Käthe Klingelhöfer, Elsbeth Engel, Doris Finger, Maja Happel, Christa Müller, Christa Boucsein. Auf dem Bild fehlt Marlies Laukel. MARISE MONIAC

Engel, Christa Müller und Marlies Laukel (Beisitzerinnen).

Ute Schleiter ist aus dem Vorstand ausgeschieden.

„Es ist nicht selbstverständlich, heutzutage jemanden für eine ehrenamtliche Arbeit zu finden“, sagte Gunhild Scholl vom Bezirksvorstand, die zu-

sammen mit ihrer Kollegin Christel Schilke an der Versammlung teilnahm. Die Rosenthaler Landfrauen würden sich bemühen, in ihrem Programm alle Zielgruppen anzusprechen, wofür ihnen Dank gebühre, sagte die Bezirksvorsitzende.

„Wenn es die Landfrauen nicht gäbe, wären die Dörfer ganz schön arm dran“, sagte Schöll und ermutigte alle zum Weitermachen.

Auf Antrag des Vorstands wurde beschlossen, dass man sich bei der Gratulation von Geburtstagen und Ehejubiläen in

Zukunft auf runde Jahrestage beschränken möchte.

Für ihre langjährige Mitgliedschaft im Verein wurden folgende Frauen geehrt: 25 Jahre: Ursel Steffen, 50 Jahre: Karin Althaus, Akkie Kappenstein, Erika Koch, Renate Vaupel und 60 Jahre: Luise Schleiter. zmm

Halbmarathon und Wandererabend

Frankenberg – Der Wanderverein Frankenberg lädt seine Mitglieder und Gäste zu einer Halbmarathonwanderung am Samstag, 19. Oktober, ein. Treffpunkt: 8 Uhr Philipp-Soldan-Forum Frankenberg zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Start und Ziel ist der Wanderparkplatz Haselnköppl an der K 43 nach Reinhardshausen. Die 22-Kilometer-Tour führt zu den Süntelbuchen, dem Geotop Bergfreier Welle, zur Einkehr in die Hardtmühle und von Bergfreiheit auf dem Kellerwaldsteig nach Odershausen und zum Ausgangspunkt zurück. Weitere Informationen: A. Sachse 06451/21984

Für Montag, 21. Oktober, lädt der Gebirgs- und Wanderverein Frankenberg seine Mitglieder und interessierte Gäste zum Wandererabend ab 19 Uhr in das Philipp-Soldan-Forum ein. Das Programm sieht Informationen zum Wanderbetrieb und geplante Unternehmungen, die Diaschau zum 1. Halbjahr 2024 und Kurzvideos zu den beiden Mehrtageswanderungen Altmühltal und Berchtesgaden vor.

Die Dienstagswanderung am 22. Oktober führt nach Elkeringhausen, zur Ruhrquelle und Winterberg mit dem Brücken- und Schluchtenpfad. Treffpunkt: 10 Uhr Philipp-Soldan-Forum zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Start und Ziel ist der Parkplatz St. Bonifatiushaus in Elkeringhausen. Die Wegstrecke beträgt ca. zwölf Kilometer, eine Einkehr unterwegs ist vorgesehen. Gäste sind willkommen. Ansprechpartner: A. Sachse 06451/21984. nh/jun



ROBERT NEUMANN/PANTHERMEDIA

Die nächsten Veranstaltungen

- 23. Oktober, 19 Uhr: Fermentieren. Mit Anmeldung.
- 26. Oktober, 14 Uhr – 17 Uhr: Herbstzauber beim Frankenger Landfrauentag, Philipp-Soldan-Forum. Mit Anmeldung.
- 9. November: JHV des Landesverbandes in Niederaula. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.
- 12. November, 19 Uhr, Ortenbergschule Frankenberg: Gesundheitsvortrag von Internistin Anne Rauho. Thema: Diabetes und Übergewicht.
- 13. November, 19 Uhr: Gymnastik mit Andrea Ruckert.
- 30. November, 8.30 Uhr – 12 Uhr: Aktionstag auf dem Wochenmarkt in Frankenberg. Thema: Gewalt gegen Frauen.
- Sonntag, 8. Dezember, 14.30 Uhr: Weihnachtsfeier. Mit Anmeldung.
- 29. Januar 2025, 9.30 Uhr: Landfrauenfrühstück. Mit Anmeldung.
- 19. Februar 2025, 19 Uhr: Gymnastik mit Andrea Ruckert.
- 19. März 2025, 19 Uhr: Basteln mit Astrid Hiepe.
- 2. April 2025, 19 Uhr: Vortrag über Israel mit Ursula Mosch. Mit Anmeldung. zmm



Geehrt für lange Vereinszugehörigkeit: (von links) Käthe Klingelhöfer (Team-Vorstand), Karin Althaus, Akkie Kappenstein, Erika Koch. MARISE MONIAC

Das Bottendorfer Basarteam übergibt eine Spende an die Grundschule



Mitglieder des Bottendorfer Basarteams kamen in die Nachmittagsbetreuung der Grundschule und hatten für die Kinder eine stattliche Spende in Höhe von ca. 500 Euro im Gepäck. FOTO: JOACHIM OCHS

Mitglieder des Basarteams Bottendorf kamen mit vielen Taschen und Paketen in die Nachmittagsbetreuung der Grundschule Bottendorf. Die Spenden

im Gesamtwert von ca. 500 Euro waren ein Erlös aus den diesjährigen Basaren im DGH Bottendorf. Damit soll die Arbeit in der Nachmittagsbetreu-

ung unterstützt werden, heißt es in einer Mitteilung. Unser Foto zeigt Mitglieder des Basarteams, der Nachmittagsbetreuung und Schulkinder. jo

Verschiedenes

Hilfe durch Hypnose
Raucherentwöhnung (1 Sitzung)
Gewichtsreduktion (3 Sitzungen)
 Praxis für zielorientierte Hypnose und ganzheitliches Heilen. **Tel. 06451/717463**

Veranstaltungen



Alt Battenberg
Gasthaus, Eiscafé, Biergarten.

Event-Highlights im Herbst



Miesmuschel Essen
01. November, ab 18 Uhr
 An unserem Themenabend rund um die Miesmuschel servieren wir traditionelle Muschelgerichte zum Kennenlernen, Probieren & Genießen. Alternativ bieten wir Ihnen einen vitalen Salat mit Ziegenkäse an.
24,50 € pro Person



Schlachte Essen
15. & 16. November, ab 18 Uhr
 Genießen Sie an diesem Themenabend bei uns ein Buffet aus typischen Fleisch- & Wurstspezialitäten der Region, wie Wurstsuppe, Kalbsleber, Blut- und Leberwurst sowie Mett, Sauerkraut und Kartoffelpüree.
26,50 € pro Person

Um Reservierung wird gebeten.
 Alt Battenberg | Marburger Str. 19 a
 06452 928 20 | www.alt-battenberg.de



Ein Päckchen Liebe schenken

Hatzfeld – Die evangelische Gemeinschaft in Hatzfeld beteiligt sich auch in diesem Jahr wieder an der Weihnachtsaktion des Missionswerks „Licht im Osten“. Gepackte Päckchen sollen Licht und Hoffnung zu bedürftigen Kindern, Familien und Senioren in Osteuropa und Zentralasien bringen, heißt es in einer Pressemitteilung. Partnerorganisationen im Osten gestalten Weihnachtsveranstaltungen vor allem in Kinderheimen, Schulen, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen, Krankenhäusern und Seniorenheimen. Die Mitarbeiter erzählen von der Hoffnung durch den Glauben an Jesus Christus und verteilen die Weihnachtspäckchen aus Deutschland.

Flyer mit weiteren Informationen und mit welchem Inhalt die Päckchen gefüllt werden sollen, liegen in der Frankfurter Bank sowie in weiteren Geschäften in Hatzfeld aus.

Info: Fertig gepackte Päckchen können bis zum 8. November in Hatzfeld bei Jutta Schneider, Obergasse 14, oder Karin Relecker, Erdtalstraße 31A, abgegeben werden. *nh/jun*

Landfrauen Bottendorf laden Kinder ein

Bottendorf – Die Landfrauen Bottendorf laden Kinder zwischen 6 und 12 Jahren ein, bei den Mini-Bienen mitzumachen. Am Samstag, 2. November, von 14 bis 16.30 Uhr findet dazu ein Schnuppertag im Alten Kindergarten Bottendorf (neben der Kirche) statt.

Die Teilnehmer wollen basteln, malen, singen, tanzen, backen, kochen, machen Wellnessstage, bunte Tage, Ausflüge (Hessenpark, Edersee, usw.) und vieles mehr...

Auch die Gründung einer Kindertanzgruppe ist in Planung, nähere Infos dazu folgen. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, und für weitere Treffen nach dem Schnuppertag ist eine Mitgliedschaft des Kindes im Landfrauenverein erforderlich. Anmeldung bis zum 25. Oktober, Tel. 0175/9723528 (Alisha Schuchard). *nh/jun*

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

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

Wangershausen – Seit 1924 ist der Posaunenchor das musikalische Aushängeschild des kleinen Walddorfes Wangershausen: Mit einem Festgottesdienst in der Kirche, einer Kaffeetafel im Dorfgemeinschaftshaus und einem abschließenden Festabend mit feiner Blechblasmusik feierten die aktiven Bläser nun ihr Jubiläum „100 Jahre Posaunenchor Wangershausen“. Unter den Festgästen war auch Landesposaunenwart Philip Schütz aus Stadtallendorf.

In seiner Ansprache lobte Schütz vor allem, dass der Posaunenchor Wangershausen in den vergangenen 100 Jahren bestens durchgehalten habe - trotz zweier Weltkriege und trotz vieler Höhen und Tiefen. „Das ist keine Selbstverständlichkeit, darauf kann der Chor sehr stolz sein“, betonte Schütz. Der Posaunenchor habe seine Musik zur Ehre Gottes und zur Freude der Menschen immer mit großer Freude gemacht.

Der besondere Dank des Landesposaunenwarts galt August Müller, dem Großvater des aktuellen Vorsitzenden und Chorleiters Marius Müller. „August Müller ist nicht nur der am längsten aktive Bläser, er ist nun auch schon seit 66 Jahren Mitglied im Posaunenchor und führte den Chor von 2007 bis 2012 als Vorsitzender“, würdigte Schütz unter dem Beifall der Gäste die musikalischen und administrativen Leistungen Müllers.

Ernsthausen – Es war anfangs der Duft von Sauerteig, später dann von dunkelbraunen Brotläiben mit knuspriger Kruste, der einen Nachmittag lang die Konfirmanden des evangelischen Kirchspiels Wiesenfeld in der Bäckerei Müller begleitete. Zusammen mit Pfarrer Thomas Kraft beteiligten sie sich an der von örtlichen Bäckereien unterstützten bundesweiten Aktion „5.000 Brote – Konfis backen Brot für die Welt“, deren Erlös Jugendbildungsprojekten in Malawi, Vietnam und Paraguay zugutekommen soll.

In Erntedankgottesdiensten in Birkenbringhausen, Ernsthausen und Wiesenfeld hatten die dreizehn Jugendlichen zuvor ihre Back-Aktion und ihr ausgewähltes Hilfsprojekt von

Dank an August Müller

Posaunenchor Wangershausen feierte 100-jähriges Bestehen



Der Posaunenchor Wangershausen im Jubiläumsjahr 2024: (stehend von links) Martin Wirwahn, Tobias Vaupel, Micha Vesper, Jörg Vesper, Silvia Vesper, Angelika Dersch und Marius Mitzte. (sitzend von links) Landesposaunenwart Philip Schütz (Stadtallendorf), Marius Müller, August Müller, Jasmin Müller und Horst Schneider. *GERHARD MEISER*

Den Festgottesdienst in der Kirche hielt Pfarrer Uwe Hesse. In seiner Predigt brachte er vor allem seine große Freude über das „stolze Jubiläum“ zum Ausdruck. Als der Chor im Jahr 2001 nur noch sieben Mitglieder hatte und kurz vor seiner Auflösung stand, hatte Pfarrer Hesse zusammen mit Dirigent Horst Schneider wesentlich für die Fortführung des Chores gesorgt. Den Welthit „Yesterday“ von den Beatles in Anspielung auf das Jubiläum spielten die Blechbläser schließlich in der Kirche. Letztlich segnete Pfar-

rer Hesse noch den Chor. Karl-Heinz Scriba fasste die Anfänge des Posaunenchores auf nostalgische Art und Weise zusammen.

In seiner Festansprache dankte Chorleiter Marius Müller allen Mitgliedern für den langjährigen Zusammenhalt. „Nicht die Musik, sondern die Mitglieder sind der Grund, warum wir dieses Jubiläum feiern dürfen. Ohne Bläser geht es eben nicht“, sagte Müller. Auch in der Zukunft solle der Chor fortgeführt werden, versprach der Vorsitzende - dann aller-

dings nicht nur mit Kirchenmusik. „Wir wollen unseren Zuhörern moderne Blasmusik bieten“, sagte Müller, als Beispiel nannte er Herbert Grönemeyers Welthit „Männer“. Aber auch Märsche wolle der Chor künftig in sein Repertoire aufnehmen. Der Posaunenchor Wangershausen hat zurzeit elf aktive Mitglieder.

Während die Blechbläser mit Titeln wie „Hessenland, du bist eben mein Heimatland“ und „Nach meiner Heimat“ nach einem Liedtext des Wangershäusers Helmut Wirwahn ihre Liebe zu

ihrer Heimat unterstrichen, konnten die Besucher eine von Martin Wirwahn aufwendig zusammengestellte Fotowand mit Bildern des Posaunenchores „von 1955 bis heute“ bestaunen.

Zum Finale ließen die Blechbläser noch den Hit „You raise me up“ von Josh Groban erklingen. „Unser Jubiläum war ein voller Erfolg und wird noch lange in Erinnerung bleiben“, resümierte Vorsitzender Marius Müller.

mjx

Hundert Brote für Paraguay

Konfirmanden arbeiteten in Bäckerei Müller für Hilfsprojekt



Handarbeit beim Teigformen: Mehr als 100 Brote waren vorbestellt und wurden von den Konfirmanden, betreut von Peter Mehring (Mitte hinten) und Pfarrer Thomas Kraft (rechts), in der Bäckerei Müller in Ernsthausen für „Brot für die Welt“ hergestellt. *PRIVAT*

„Brot für die Welt“ in Paraguay vorgestellt, wo Sozialarbeiter der Organisation Callescuola in Armut helfen, die Schule zu bewältigen und berufliche Perspektiven zu finden. Über 100 Bestellungen für Brote gingen ein, Arbeit für einen ganzen Nachmittag in der großen Backstube.

Dort hieß sie Marcel Müller, in vierter Generation Geschäftsführer der Bäckerei, willkommen und berichtete aus der Geschichte des Betriebs, der 1929 von Georg Müller in Ernsthausen gegründet worden war und heute von dort aus 40 Filialen der Region beliefert. Wie dies organisiert

ist, beobachteten sie bei einer Betriebsführung, besonders aber in der Backstube, wo sie Bäckermeister Peter Mehring von der Teigvorbereitung bis zum Backen fachkundig anleitete.

Die Konfirmanden bereiten den Teig aus 70 Prozent Roggen- und 30 Prozent Weizenmehl mit Sauerteig zu, achteten auf Ruhe vor dem Ausbrechen, formten die Laibe in Körbchen und warteten den Backvorgang ab, ehe sie ihre vorbestellten über 100 Konfibröte zur Verteilung in den drei Dörfern in Taschen packen konnten. „Ein herzliches Dankeschön an die Familie Müller

und das Team vor Ort für die tolle Begleitung der Aktion“, sagte am Abend Pfarrer Thomas Kraft.

1000 Euro erwirtschaftet

Inzwischen sind alle Brote verteilt, letzte Spenden eingegangen, und er konnte stolz mitteilen: Mit Hilfe der Bäckerei und der Konfirmanden konnten im Kirchspiel Wiesenfeld 1000 Euro für das ausgewählte Bildungsprojekt in Paraguay erwirtschaftet werden.

Das Projekt „5000 Brote“ wurde 2012 von den Fachdiensten Handwerk der Evangelischen Kirchen von Kurhessen-

Waldeck und Hessen-Nassau ins Leben gerufen. Das Ergebnis war so erfolgreich, dass sich an der Brotbackaktion inzwischen alle 20 evangelischen Landeskirchen in Deutschland zwischen Erntedank und Advent beteiligen. Dem Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks ist dabei auch wichtig, dass Jugendliche Einblicke in den Arbeitsalltag des Handwerks gewinnen. Insgesamt haben bislang mehr als 60 000 Konfirmanden an die 210 000 Brote für einen guten Zweck gebacken. Damit haben sie mehr als eine Million Euro an Spenden für „Brot für die Welt“ gesammelt. *zve*

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Aktuell suchen wir in

- Burgwald
- Frankenberg-Haubern
- Frankenu-Altenlotheim (jeweils Teilbezirke)

Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!



VTS Süd GmbH
Vertrieb für Frankenberg

Tel. 06451 723319 | Tel. 06451 723326
WhatsApp: 0151 61666277 | Mail: pz-frankenberg@hna.de

Soll man bei einer Erkältung echt keine Milch trinken?

Interview mit Hals-Nasen-Ohrenarzt Bernhard Junge-Hülsing aus Starnberg

Wie so oft bei Hausmitteln gehen die Meinungen auseinander: Sollte man bei Erkältungen lieber auf Milch verzichten – oder hilft eine heiße Honigmilch erst recht? Ein HNO-Arzt klärt auf.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – typische Symptome einer Erkältung. Während der eine meint, ein Hausmittel wie eine heiße Honigmilch wirke Wunder, behauptet die andere, Milch verschleime alles nur noch mehr.

Was stimmt denn nun? Das erklärt Hals-Nasen-Ohrenarzt Bernhard Junge-Hülsing aus Starnberg. Er ist bayerischer Landesvorsitzender im Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte.

Verschnupft und verschleimt: Kann Milch trinken bei Erkältung diesen Effekt verschlimmern?

Bernhard Junge-Hülsing: Nein, das kann es nicht. Es gibt etwa eine australische Studie, die sagt, dass es keinen Unterschied macht, ob man während einer Erkältung Milch trinkt oder nicht. Das heißt, Erkältungssymptome werden nicht verschlimmert. Es kann sich bei einer Erkältung sogar eher angenehm anfühlen, wenn man etwas Kaltes, also auch kalte Milch, trinkt.

Anders sieht es natürlich aus, wenn man eine Milch-Eiweiß-Sensibilisierung oder eine Laktoseintoleranz hat. Dann sollte man weder mit noch ohne Erkältung Milch trinken.



Wohltuend für die Seele, aber auch für den Hals? Heiße Milch mit Honig gilt als bewährtes Hausmittel.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA

Also: die Milch bei einer Erkältung grundsätzlich weglassen zu müssen, ist ein Mythos, der so nicht belegt werden konnte.

Manche schwören auf die heiße Honigmilch bei rauem Hals. Hilft die tatsächlich?

Junge-Hülsing: Wenn ein Hausmittel aus der Kindheit positiv besetzt ist, hilft es ja

schon über den Placebo-Effekt. Objektiv gesehen schadet eine Honigmilch nicht, nutzt aber auch nicht unbedingt etwas. Wobei Honig, wenn er naturbelassen und kein Industriehonig ist, ein gesundes Lebensmittel sein kann. Einige Untersu-

chungen belegen etwa seine antibakteriellen Eigenschaften.

Die Milch ist hier wohl eher nur der Träger des Honigs. Vielleicht kommt das daher, dass Milch früher als hochwertiges Nahrungsmittel galt. Man hat

sie sich gegönnt, wenn man krank war. Dass sie heilende Wirkung bei Erkältungen hätte, ist aber nicht medizinisch belegt.

Man sollte allerdings den Honig nicht in zu heißer, sondern besser in lauwarmen Milch verrühren. Sonst wird die Struktur der hilfreichen Inhaltsstoffe zerstört. Und: Wie gesagt, kann es sogar angenehm sein, bei einer Erkältung etwas Kaltes zu trinken.

Gibt es denn Lebensmittel, die bei einer Erkältung eher schaden?

Junge-Hülsing: Ja, Zucker ist bei einer Erkältung nicht gut. Der Zucker verändert die Mundflora so, dass das Bakterienwachstum gefördert wird, und es wird mehr Magensäure produziert. Industriezucker schädigt auch die Darmflora – und wir brauchen eine funktionierende Darmflora für eine gute Abwehr.

Außerdem nicht zu viel Kaffee und Tee trinken, beides regt im Körper ebenfalls die Säureproduktion an. Sogar bei Erkältungstees sollten Sie maßhalten. Zwar können ätherische Öle anfangs Viren abtöten, aber im Überschuss greifen sie die Schleimhäute an. Eine Ausnahme ist Salbeitee, der die Schleimhäute pflegt. Also: Ein Tee hin und wieder ist gut. Aber am besten bei einer Erkältung ist es, stilles Wasser zu trinken.

tmn

Tipps & Trends

Leserthema „Den Alltag leichter gestalten und genießen“

Nachholbedarf bei der Haussicherung

Steigende Nachfrage nach Alarmanlagen und Sicherheitssystemen

Wohnungseinbruch stellt mit das am häufigsten gefürchtete Delikt dar, das unseren Alltag bedroht. Laut Umfragen ist jeder vierte Mensch in Deutschland ziemlich oder sehr stark beunruhigt, dass in seine Wohnung oder sein Haus eingebrochen werden könnte. Doch nur ein Bruchteil der Deutschen besitzt eine Alarmanlage. Laut Marktforschungsunternehmen Businesscoot gab es 2022 in rund acht Prozent der Haushalte solche Techniken – in den USA lag die Quote laut Statistischem Bundesamt bereits im Jahr 2014 bei 22 Prozent. Immerhin weisen die Investitionen in Sicherheitstechnik seit Jahren ein robustes Wachstum auf – zu Recht, wie auch die Kriminalpolizei meint.

Systeme mit VdS-Zertifizierung

Alarmsysteme tragen nachgewiesenermaßen dazu bei, Einbrüche zu vereiteln. So scheitert fast die Hälfte der Wohnungseinbrüche an sicherheitstechnischen Maßnahmen. „Voraussetzung für ein hohes Schutzniveau sind Systeme, welche einschlägigen Normen und Richtlinien zum Beispiel der unabhängigen VdS Schadenverhütung entsprechen“, sagt Oliver Wild,

Sicherheitsexperte bei einem führenden Hersteller. Auch viele Smarthome-Systeme bieten Alarmanlagen-Funktionen, doch nicht alle halten, was sie versprechen, und schneiden in Tests eher schwach ab. Es lohnt sich daher, vor der Planung einer Sicherheitsanlage Informationen und Rat einzuholen, zum Beispiel bei der Kriminalpolizei oder bei den Experten für Alarmanlagensysteme.

Mit Check zum Schutzkonzept

Für einen optimalen Einbruchschutz der eigenen vier Wände ist ein Sicherheitscheck empfehlenswert. Dabei inspiziert ein Sicherheitsexperte das Objekt, untersucht es auf typische Schwachstellen, ermittelt den persönlichen Sicherheitsbedarf der Bewohner und entwickelt auf dieser



Basis ein individuelles Konzept. Die gesamte Anlage und die einzelnen Komponenten sollten VdS-Zertifizierungen besitzen. Dies gewährleistet auf der einen Seite ein hohes Maß an geprüfter Sicherheit. Auf der anderen Seite sind Anlagen mit diesen Zertifizierungen auch von vielen Schadenversicherern anerkannt, die hierfür Abschläge auf ihre Versicherungspolice einräumen. Hilfe bei der Finanzierung von Einbruchschutzmaßnahmen gibt es zudem vom Staat. Im Rahmen des Programms 159 „Altersgerecht umbauen“ gewährt die KfW Förderbank Kredite von bis zu 50 000 Euro zu zinsvergünstigten Konditionen. djd

Alarmanlagen schützen nachweislich vor Einbrüchen. Dennoch sind Sicherheitssysteme in Deutschland noch weit weniger verbreitet als in anderen Ländern Europas oder den USA.

FOTO: DJD/TELENOT ALARMSYSTEME

HAUSPULS

SICHERHEITSBERATUNG

DIREKT VOR ORT IN BURGWALD

Schützen Sie, was Ihnen wichtig ist – mit professioneller Sicherheitsberatung in Ihrer Nähe!

Wickersdorfer Ring 10
35099 Burgwald

0171 1270986

KONTAKT-DATEN

Ulrich Hallenberger

HAUSHALTSAUFLÖSUNG & ENTRÜMPELUNG

Siegener Str. 10 • 35066 Frankenberg • ☎ 0172 2490888

Räumungen aller Art (auch Teilräumungen)

Schnell, zuverlässig, sauber & preiswert!

Kostenlos & unverbindlichen Vororttermin vereinbaren und direkten Festpreis erhalten!

Wertanrechnung wiederverwendbarer Gegenstände!

Jagd & Freizeit FINGER

MEHR Sicherheit - mit Haussicherungssystemen und Tresoren

AKTUELLES ANGEBOT

Waffenschrank Luzern
5+1 mit Elektronikschloss
849,-€

Waffenschrank Luzern
7+1 mit Elektronikschloss
949,-€

Kurzwaffenschrank
St. Gallen
mit Elektronikschloss
599,-€

(Anlieferung gegen Aufpreis möglich)

Auch Tresore für den normalen Heimbedarf sind Angebot. Bitte sprechen Sie uns hierzu an!

Jahnstr. 22 • 35066 Frankenberg
Tel. 06451 40805-0 • Fax 06451 40805-0
E-Mail: info@eisen-finger.de



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

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA

Fassade prüfen

Haus auf den Winter vorbereiten

Wer sein Haus frühzeitig winterfest macht, kann größere Schäden vermeiden. Experten geben Tipps, wo mögliche Schwachstellen liegen.

Mindestens einmal pro Jahr ist es Zeit, die Fassade des Hauses gründlich nach Rissen abzusuchen. Am besten kurz vor dem Winter. Denn: Durch schadhafte Stellen im Putz kann leicht Feuchtigkeit ins Mauerwerk eindringen, wenn es etwa regnet. Darauf macht der Verband Privater Bauherren (VPB) aufmerksam.

Wenn dann die Temperaturen unter 0 Grad Celsius sinken, kann sich ein kleiner Riss durch gefrierende Nässe schnell vergrößern – und so noch mehr Wasser in die Außenwand gelangen. Wer die

Fassade prüft und rechtzeitig handelt, erspart sich größere Reparaturen.

Der VPB rät auch dazu, vor dem Winterbeginn Fenster und Türen gründlich zu prüfen. Am besten repariert man dann auch eventuell undichte Anschlussfugen oder streicht Holzfenster, bevor der erste Frost kommt.

Ein besonderes Augenmerk sollte zudem auf dem Gebäudesockel liegen, der Kontakt zum Erdreich hat. Denn dieser Bereich ist bei starken Regen oft Spritzwasser und Stauwasser ausgesetzt. Daher die Empfehlung: In diesem Bereich einen für Sockel tauglichen Putz zu verwenden und häufiger einen frischen Anstrich als bei der Fassade einzuplanen. tmn

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 Käsewür-

nährung (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 Käsewür-

fel auf Spießen oder auf 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 Gemüseschrank des Kühlschranks oder im kühlen Keller mit hoher Luftfeuchtigkeit. Wer größere Mengen 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?

Mit Schale, sagen die Ernährungsexperten. Sie sei besonders wertvoll, weil sich darin und direkt darunter die meisten Nährstoffe konzentrierten. Deshalb lohne es sich, den Apfel auch mit Schale zu verwenden – ob roh, im Salat oder püriert für Saucen und Smoothies. tmn



Ein kleiner Riss an der Fassade kann sich durch gefrierende Nässe schnell vergrößern - und große Schäden verursachen.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

Werden Sie zum Sparfuchs!

Wer früher bestellt, liest länger kostenlos!

Jetzt Prämie sichern!

Ihre Vorteile zum Abo:

- + **Gratis lesen** bis zum 31.12.2024
- + **100 €- oder 140 €-Geldprämie** sichern

Coupon bitte per Post senden an: HNA Hessische/Niedersächsische Allgemeine Kundenservice · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

Ich bestelle die HNA als gedruckte Zeitung

inkl. ePaper und lese **bis einschl. 31.12.2024 gratis**.
Ab dem 01.01.2025 beziehe ich die Zeitung für mindestens

12 Monate (+ 100 € Geldprämie) **ODER** 24 Monate (+ 140 € Geldprämie) für derzeit 47,90 €/Monat (inkl. gesetzl. USt./Postzustellung derzeit 50,10 €/Monat).

Ich bestelle die HNA digital als ePaper

und lese **bis einschl. 31.12.2024 gratis**.
Ab dem 01.01.2025 beziehe ich das ePaper für mindestens

12 Monate (+ 100 € Geldprämie) **ODER** 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 Verlag Dierichs GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN _____

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber) _____

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG 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@hna.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 Kassel: HRA 6739
Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter hna.de/agb

6K24HEIV = 12 Mon. / 6K24HEZV = 24 Mon.



hna.de/endspurt

0800 203-4567 (gebührenfrei)

Jetzt bestellen:



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

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

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 hat. Trinkt man kaltes Wasser, liegt die Tablette so lange darin, bis der Magen die Flüssigkeit erwärmt hat und dann erst weiterschiebt.“

Und auch die Körperlage kann beschleunigen. „Die meisten Menschen haben den Magen nach 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 Transportsignal.“

tmm

ASKLEPIOS
KLINIKEN BAD WILDUNGEN

informiert

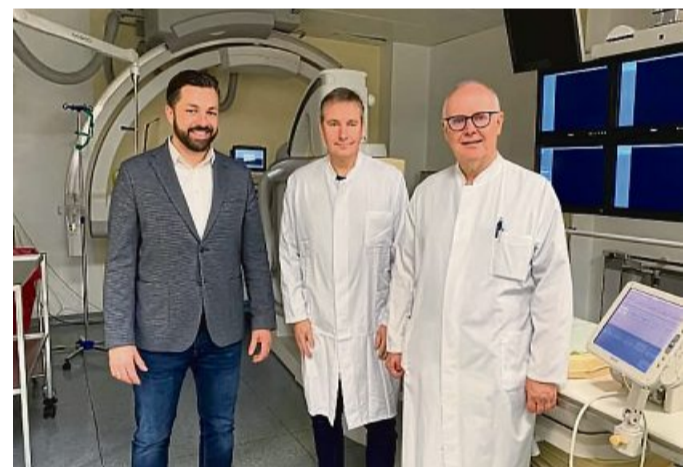
Stadtklinik erweitert Angebot

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

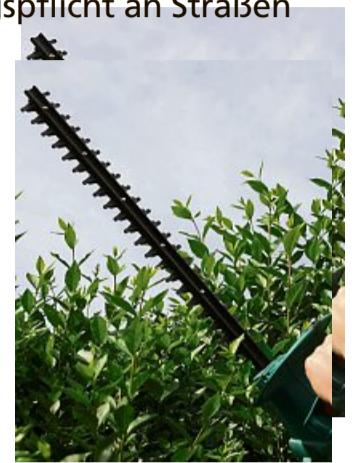
Edertal – Die Edertaler Gemeindeverwaltung bittet Garten- und Grundstücksbesitzer, ihre Hecken und Bäume, die an den Verkehrsraum oder an Nachbargrundstücke angrenzen, in den nächsten Wochen zu schneiden.

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 Strauchstümpfen bis zum 31. März auf dem Schredderplatz 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 rebecca.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!

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

-36%
8,99

Th.König Zwischl Kellerbier
Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,67 €

10,99

Lübzer Bier
Pils, Naturradler Grapefruit, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,20 €

-33%
11,99

Keiler Bier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,40 €

15,99
13,99

Hofbräu Winterzwickl
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €

-21%
14,99

Störtebeker Bier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,70 €

16,99
15,99

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 0,83 €

5,79
4,99

Paulaner Münchner Hell
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €

-20%
15,99
13,99

Rosbacher Mineralwasser*
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,54 €

7,99
6,49
5,99

Förstina Schorle, Vital, Limonade
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,00 €

klein & praktisch!
5,99

Durstlöcher
diverse Sorten, 0,5 l-Tetrapak, 11 = 1,18 €

-34%
0,59

TWENTYFOUR 7 Energy
koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,36 €

-25%
0,59

top frisch Apfelsaft
diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,13 €

6,79
5,99

Rauch EisTee
diverse Sorten, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,39 €

0,79

Thomas Henry*
diverse Sorten, teilweise chihinhaltig, 0,75 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 2,39 €

-33%
1,79

Bombay Sapphire Gin & Tonic, Bacardi Rum & Cola
teilweise koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 7,96 €

-33%
1,99

Villa Vincento
Garganega Secco, 0,75 l-Flasche, 11 = 3,99 €

-25%
2,99

Fauno
Merlot Bio, trocken, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,99 €

-25%
4,49
3,99

pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €

-23%
9,99
8,99

Echter Nordhäuser Doppelkorn
0,7 l-Flasche, 11 = 9,27 €

6,49

Smirnoff Red Label
Vodka, 0,7 l-Flasche, 11 = 12,84 €

-33%
8,99

Manieri
diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,32 €

-20%
3,99
3,49

Jameson
Irish Whiskey, 0,7 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 21,41 €

-25%
14,99

Aktion!
+ 1 Flasche Schweppes American Ginger Ale 1 l GRATIS!

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.
Jetzt downloaden!

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

1 x AirPods Max
1 x 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 Gilserberg.

„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 vorbeischaauen. 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 E 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 Bienenkrankheiten 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@lkwaifk.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 Traumewahr 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



Daniel May
Bündnis 90/Die Grünen

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.

Im Gespräch mit Grundschulleiterin Carina Scharlach hat sich Daniel May über das Projekt Naturparkschule informiert. „Ich finde es toll, dass hier naturnahes und fächerübergreifendes Lernen im Rahmen dieser Kooperation ermöglicht wird. Die Schulkinder haben mir von ihren Erlebnissen erzählt und die

jeweilige Thema auch in verschiedenen Schulfächern 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

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-Serviceglück **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**

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

Geschäftsempfehlungen

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

Immobilienankauf

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

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



Mit uns steht Ihnen die Welt offen

localjob.de
Das regionale Jobportal

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.

AKB Autohandel & Service
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 nachzuzukochen sind. Die Kürbisravioli hingegen sind etwas aufwendiger, denn allein die Zubereitung des Nudelteigs ist nichts, das man normalerweise im Alltag so nebenbei macht.“

Deshalb seien ein wenig Mut und Lust auf Neues nötig. „Es zählt 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 genossen 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 geraspelteten 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 Expertinnen 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 Prüforganisation 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.

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 Wäscheschlinie und vieles mehr.

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Sie können sich geschickt bei einem Projekt einbringen. Doch drängen Sie eine bestimmte Person nicht ab: Die brauchen Sie nämlich noch!



STIER 21.4.-21.5. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen, wenn jemand in Ihrer Umgebung die Nerven zu verlieren droht. Sie haben alles fest im Griff.



ZWILLING 22.5.-21.6. Prüfen Sie jetzt genau, wer vertrauenswürdig ist und wer nicht. Und hinterfragen Sie auf jeden Fall die Informationen, die man Ihnen gibt.



KREBS 22.6.-22.7. Auch wenn unerhörte Vorwürfe gemacht werden, müssen Sie gelassen bleiben. Schon bald wird sich herausstellen, dass man Ihnen nichts anhaben kann.



LÖWE 23.7.-23.8. Mit viel Glück und Elan könnte sich ein etwas kühner Plan in dieser Woche schon verwirklichen lassen. Ansonsten führt auch Hartnäckigkeit zum Ziel.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Sie müssen auf eine klare Kommunikation achten, damit Missverständnisse vermieden werden: Solche Zusatzprobleme können Sie nicht brauchen.

Von nebenan auf den Teller

(djd-k). Regionale Lebensmittel stehen hoch im Kurs: Für vier von zehn Menschen in Deutschland ist dies ein wichtiger Kaufgrund, berichtet Statista. Neben kurzen Produktionswegen sprechen Qualität und nachhaltige Methoden für regionale Spezialitäten. Einen kleinen geschlossenen Kreislauf hat etwa Thomas Hauschild mit seinem Unternehmen „Zum Dorfkrug“ im niedersächsischen Neu Wulmstorf aufgebaut: vom eigenen Landhof direkt bis zur Herstellung. Bekannt geworden ist der gelernte Koch mit Rezepturen aus der familieneigenen Restaurantküche. Seine fein abgeschmeckte „Sylder Salatfrische“ kam bei den Gästen des Landgasthauses so gut an, dass er vor genau 20 Jahren mit einer Abfüllung und dem Verkauf begann. Unter www.zum-dorfkrug.de gibt es mehr Informationen und viele Rezeptideen.



Foto: djd-k/www.zum-dorfkrug.de



WAAGE 24.9.-23.10. Niemand ist perfekt – das wissen Sie am besten. Nehmen Sie sich deshalb mit Äußerungen zurück, die andere verletzen könnten.



SKORPION 24.10.-22.11. Es wird endlich Zeit, dass jemand Ihren vor Wochen gemachten Vorschlag aufgreift. Die Anzeichen mehren sich, dass nun gehandelt werden muss.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Ihre Geisteskräfte laufen jetzt zur Hochform auf. Wer Sie hintergehen will, darf ordentlich gespannt sein, wie Ihre Reaktion ausfallen wird.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Lassen Sie niemanden darunter leiden, wenn es bei Ihnen nicht rund läuft: Bleiben Sie höflich, um kein weiteres Porzellan zu zerdeppern.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Sie treffen geradezu intuitiv kluge Entscheidungen. Das bringt Sie ein schönes Stück voran und verbessert Ihre berufliche Position dauerhaft.



FISCHE 20.2.-20.3. Die Sterne verleihen Ihnen viel Charme. Sie werden zum Liebling des anderen Geschlechtes und können gleich mehrere Flirts genießen.

Wie lassen sich Kürbisse einfach aushöhlen?

Handmixer statt Löffel

Lifehacks im Netz versprechen für fast jedes Problem eine simple Lösung. Ob der Tipp mit dem Rührgerät hält, was er verspricht, testen wir mit unserem Hack-Check.

Dekoration mit Kürbissen hat jetzt Hochsaison. Was aber viele davon abhalten dürfte, sich sofort ans Werk zu machen: Das Aushöhlen erfordert recht viel Zeit und Geduld. Gibt es da vielleicht einen Trick, mit dem man den Kürbis schnell und einfach vom Inneren befreien kann?

TikTok, Instagram und Co. sind voll von Lifehacks, für fast jedes Problem gibt es eine simple Lösung, die nur wenige Handgriffe erfordert und nicht teuer sein soll. So auch für das Aushöhlen von Kürbissen. Statt Fruchtfleisch und Kerne mit einem Löffel auszukratzen, soll sich das Fruchtfleisch mithilfe eines Handmixers leicht lösen lassen.

Doch wir wissen, dass das Internet nicht immer die Wahrheit sagt. Deshalb haben wir den Kürbis-Tipp in unserem Hack-Check getestet. Hält der Lifehack, was er verspricht – oder ist er ein Flop?

Und so geht's: Mit einem Messer um den Stiel herum ein ausreichend großes Loch in den ungekochten Kürbis



Kürbis einfach aushöhlen? Man braucht dazu nur ein Messer und einen Handmixer.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

schneiden. Den Handmixer durch das Loch in den Kürbis stecken und einschalten. Mit dem Handrührgerät an der Innenwand des Kürbisses entlanggehen. Nun den Kürbis umdrehen und das lose Fruchtfleisch und die Kerne herausfallen lassen. Den Rest mit einem Löffel abkratzen.

Fazit: Der Hack funktioniert gut. Mit dem Handmixer lassen sich Fruchtfleisch und Kerne tatsächlich deutlich einfacher entfernen als mit einem Löffel. Um eine Sauerei in der Küche zu vermeiden, stellt man den Mixer aber am besten auf die niedrigste Stufe. Halten Sie außerdem eine Hand oder einen Deckel über den Kürbis, damit das Innere nicht in alle Richtungen spritzt.

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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Ibu, Paracetamol und ASS

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, Rückenschmerzen oder Kater-Kopfschmerzen ankommen 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 hat. Trinkt man kaltes Wasser, liegt die Tablette so lange darin, bis der Magen die Flüssigkeit erwärmt hat und dann erst weiterschiebt.“

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

trm