

Jetzt Startguthaben beim Küchen- und Möbelkauf sichern!

KÜCHEN-GUTSCHEIN € 1.000,-
Nur gültig beim Kauf einer Küche ab 10.000,- Euro vom 18.02. bis 29.03.25. Gilt nicht für bereits reduzierte Sonderpreise, keine Auszahlung möglich, pro Küche nur ein Gutschein einlösbar. Nur auf Neubestellungen und nicht auf laufende Kaufverträge anwendbar.

MÖBEL-GUTSCHEIN
Für jeden Einkauf ab € 1.000,- erhalten Sie einen Möbelkreis-Einkaufsgutschein im Wert von € 100,-
 Für jeden Einkauf ab € 2.000,- erhalten Sie einen Möbelkreis-Einkaufsgutschein im Wert von € 200,-
 Für jeden Einkauf ab € 3.000,- erhalten Sie einen Möbelkreis-Einkaufsgutschein im Wert von € 300,-

MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN
Korbach-Meininghäusern - www.mobelkreis.de

HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

WM Küchen + Ideen

Heckwaldstr. 3
35066 Frankenberg
Tel.: 06455/7590-108
www.wm-kuechen.de

30 JAHRE

Neue Küche 2025:
- CASO DESIGN GERÄT geschenkt!

Seit 2021 - Nr. 12

22. März 2025

Die Krötensaison beginnt

An Straßen Rücksicht auf wandernde Amphibien nehmen

Waldeck-Frankenberg – Der plötzliche Wetterwechsel mit steigenden Temperaturen gibt ein deutliches Startsignal für die Amphibienwanderung. Ab den nächsten Tagen ist mit vielen wandernden Grasfröschen und Erdkröten zu rechnen. Sie sind die ersten, die sich nun auf Hochzeitsreise zu ihren Laichgewässern begeben. Dabei müssen sie oft auch Straßen überqueren, die zur gefährlichen Todesfalle werden können. Der Naturschutzbund (NABU) Waldeck-Frankenberg bittet deshalb Autofahrerinnen und Autofahrer, in der Dämmerung vorsichtig zu fahren und Rücksicht auf liebes-trunkene Lurche zu nehmen.

Hochzeitswanderung in der Dämmerung

„Überall, wo Kröten, Frösche und Molche unterwegs sind, sollte man auf Tempo 30 heruntergehen, um die Tiere nicht unnötig zu gefährden“, erklärt Thorsten Kleine vom Korbacher NABU. Ab einer Temperatur von fünf bis sechs Grad Celsius verlassen die wechselwarmen Tiere ihre Winterquartiere in der Abenddämmerung und machen sich auf zur „Hochzeitswanderung“. Sie sind besonders gerne bei feuchtem Wetter unterwegs.

Zur Fortpflanzung kehren viele Amphibienarten an ihr Geburtsgewässer zurück. Die Winterquartiere wie Hecken, Wälder, aber auch Gärten liegen teilweise weit entfernt von



Mitglieder der Korbacher NABU-Gruppe haben auch 2025 wieder einen Zaun am Wald zwischen Lengefeld und Eppe aufgebaut, um Amphibien zu schützen. Seit 1978 sind sie dort ehrenamtlich aktiv, um die Tiere vor dem Straßentod zu retten.

NABU KORBACH/PR

den Teichen und Tümpeln, in denen Kröten, Frösche und Molche auf Partnersuche gehen. Auf den bis zu drei Kilometer langen Wanderungen müssen sie oftmals Straßen überqueren. „Manchmal bleiben die Kröten und Frösche sogar längere Zeit auf der warmen Fahrbahn sitzen und werden dann ein leichtes Opfer anrollender Autos“, erklärt NABU-Landesvorsitzender Maik Som-

merhage aus Bad Arolsen.

Eine oft unterschätzte Gefahr sei zudem der Strömungsdruck der Fahrzeuge. Bei Geschwindigkeiten von über 30 Stundenkilometern werden auch Amphibien getötet, die am Straßenrand sitzen. Denn der Strömungsdruck der Autos, das Barotrauma, verletze ihre inneren Organe.

Eine umsichtige Fahrweise sei auch wegen der vielen frei-

willigen Helferinnen und Helfer wichtig. Denn viele NABU-Gruppen betreuen Krötenzäune, um Amphibien an besonderen Gefahrenstellen vor dem Straßentod zu retten. Bei entsprechender Witterung gehen sie nun morgens und abends, also zu Dämmerungszeiten, die Krötenzäune ab, um die in den Eiern sitzenden Amphibien zu zählen und über die Straße zu tragen, um sie so vor

dem Straßentod zu retten. Ihr Einsatz ist weniger gefährlich, wenn die Verkehrsteilnehmer sich an die Warnschilder und Tempolimits halten und langsam fahren. Auch an der Landesstraße von Lengefeld Richtung Eppe sind in den nächsten Wochen Naturschützer ehrenamtlich im Einsatz, um Kröten zu retten. Dort sollen ab Ende August Krötenunterführungen gebaut werden.

red/md

ENGELBACH IMMOBILIEN

Suche für vorgemerkte Kunden
MFH, Häuser, Wohnungen in
Frankenberg und Battenberg,
auch Ortsteile!
☎ 0172 6184866 + 06451 715711
info@engelbach-immobilien.de

FISCHZUCHT AUETAL

Forellen und Lachsforellen
aus der Region
täglich frisch & handfiletiert
Räucherei
Forellenzucht
Ladenverkauf

www.fischzucht-auetal.de
Bromskirchen
Mo.-Fr. 8.30-13.00 Uhr
Telefon 02984 1841

Inh. Friedhelm Rudolph
Arolser Liftsysteme
Stufenlos aufwärts

Senkrecht- und Treppenlifte
Hebebühnen und Rampen

Ihr regionaler Treppenliftprofi

Bis zu 4.180 € Zuschuss
p. P. bei Pflegebedürftigkeit möglich.

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

Hochzeitsmode für Männer

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

www.eunova-medebach.de

EINLADUNG ZUR ERLEBNIS-MODENSCHAU
IM FASHION-PAVILLON | EINTRITT FREI

FREITAG, 28.03.25 um 15:30 Uhr & 19:30 Uhr
SAMSTAG, 29.03.25 um 11:30 Uhr & 14:30 Uhr

VERLÄNGERTE ÖFFNUNGSZEITEN:
FREITAG, 28.03.25 VON 09:30 - 23:00 UHR
SAMSTAG, 29.03.25 VON 09:30 - 18:00 UHR

Frühlings-ERWACHEN 2025

JACKENVIELFALT
Jetzt entdecken!

MIT MODERATORIN & BUCHAUTORIN UTA SCHMIDT

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

Heinze – Das Modehaus in Frankenberg

MODEHAUS Heinze

**Vortrag über
Syrien mit Blick
nach vorn**

Frankenberg – Die Gesellschaft für Sicherheitspolitik (GSP), Sektion Waldeck-Frankenberg, lädt zu ihrer nächsten Vortragsveranstaltung am Dienstag, 25. März, ab 19.30 Uhr in das Burgwaldkasino ein. Referentin Dr. Regine Schwab, PRIF – Leibniz-Institut für Friedens- und Konfliktforschung, Frankfurt/M. überschreibt ihren Vortrag: „Syrien – eine Bestandsaufnahme mit Blick nach vorne“. Dr. Schwab ist Researcher im Programmbe- reich innerstaatliche Konflikte. Zu ihren Forschungsinteressen gehören bewaffnete Konflikte, nichtstaatliche bewaffnete Gruppen und Gewalt gegen Zivilisten in der MENA-Region.

Anfang Dezember 2024 eroberten syrische Rebellengruppen unter Führung der islamistischen Hayat Tahrir al-Sham die Hauptstadt Damaskus und beendeten damit einen fast 14-jährigen Bürgerkrieg und die über 50-jährige Diktatur des Assad-Clans. Teilweise euphorische Reaktionen folgten auf den Sturz Assads. Doch welche Zukunft erwartet Syrien nach dem Sieg der Rebellen? Der Vortrag beleuchtet die jüngste Geschichte Syriens und wirft einen Blick auf die gesellschaftlichen, politischen und militärischen Herausforderungen, vor denen das neue Syrien steht. Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenfrei. nh/off

**Sprechtage für
Gründer und
Betriebsinhaber**

Frankenberg – Die Handwerkskammer Kassel bietet einen Sprechtag zur Betriebsberatung am Donnerstag, 27. März, in der Kreishandwerkerschaft Waldeck-Frankenberg an. Er bietet unbürokratische, aber professionelle und ergebnisorientierte Unterstützung sowohl von Existenzgründern als auch Betriebsinhabern, die sich unternehmerisch verändern oder weiterentwickeln möchten, heißt es in der Ankündigung.

Das Beratungsgespräch findet im Gebäude der Kreishandwerkerschaft in Frankenberg statt (Marburger Straße 25b) und ist für Handwerksbetriebe und Existenzgründer im Handwerk kostenfrei. Erforderlich ist aber eine Anmeldung bei der Kreishandwerkerschaft, Tel. 06451/72410. nh/jpa

Bewegen, begegnen, beraten

40 Jahre Morbus-Bechterew-Selbsthilfegruppe in Korbach

Korbach – Nachts, wenn man die stumpfen Schmerzen in der Lendenwirbelsäule spürt, morgens, wenn die Gelenke noch steif sind, vielleicht mit einem Anlaufschmerz die ersten Bewegungen schwerfallen, dann kann Morbus Bechterew die Ursache sein. Vom meist schleichenden Beginn zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr bis zur sicheren Diagnose vergehen in der Regel viele Jahre. All diese Erfahrungen haben die Mitglieder der Morbus-Bechterew-Selbsthilfegruppe in Korbach gemacht, die inzwischen seit 40 Jahren besteht.

Christa Schunke aus Frankenaue hat die Gruppe 1985 gegründet und organisiert bis heute die Treffen zur Gruppengymnastik. Sie weiß, Bewegung ist die wichtigste Säule der Therapie, sie verzögert die Versteifung der Wirbelsäule und reduziert Schmerzen.

„Ich weiß nicht, was geworden wäre ohne die Gymnastik, die regelmäßige Bewegung. Ich könnte sicher heute nicht mehr so laufen oder sitzen. Wir lernen außerdem, wie wir selbst mit den Symptomen umgehen können und welche Übungen uns dabei unterstützen. Und natürlich macht Bewegung in der Gruppe mehr Spaß und schafft für uns alle mehr Verbindlichkeit“, sagt Christa Schunke.

Ullrich Stumme, ein erfahrener Physiotherapeut, ist von Anfang mit dabei. Unter seiner Anleitung werden seit 40 Jahren Muskeln gekräftigt, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. „Es ist schon ein intensives Training. Sportlich messbare Leistung verlangen wir natürlich nicht. Jeder macht so mit, wie es seine Krankheit zulässt. Bewegung als Therapie gehört mit der Diagnose zum Alltag der Patienten, ein Leben lang.“ Die in Schüben verlaufende Erkrankung lässt sich durch die zielgerichtete Bewegungstherapie verlangsamen und hilft den Betroffenen lange beweglich zu bleiben. Die Begleitung durch den Arzt ersetzt sie natürlich nicht.

„Bewegung, Begegnung und Beratung“ ist der Leitspruch des Selbsthilfenetzwerks für Menschen mit Morbus Bechterew – und jeden Donnerstagabend setzt die Korbacher Gruppe mit großer Motivation,



Besteht seit 40 Jahren: Jeden Donnerstagabend trifft sich die Morbus-Bechterew-Selbsthilfegruppe in Korbach.

FOTO: BARBARA LIESE

Freude und Spaß dieses Motto um. Ullrich Stumme hat für eine gute Stunde ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zusammengestellt. Gezielte Haltungsübungen fördern und stärken eine aufrechte Körperhaltung, den Rücken, die Brustwirbelsäule oder die Beine. Gleichgewichtsübungen verbessern die Stabilität und Koordination. Langweilig ist diese Stunde sicher nicht. Nach dem Training wird noch viel gelacht und erzählt.

In Korbach trifft sich eine sehr gemischte Gruppe: Männer, Frauen, Alt und Jung, aus Medebach, Frankenaue, Frankenberg Bottendorf und natürlich aus Korbach und Umgebung. „Wichtig ist der Austausch, dass wir uns zuhören, uns verstehen und zusammenhalten“, erklärt Ute Hellwig, Kassiererin des Vereins. „Im Landkreis ist es fast ausgeschlossen, einen Rheumatologen zu finden. Die Unterstützung durch die Krankenkassen ist auch nicht so üppig, wie bei Diätkursen oder Nichtraucher-

seminaren. Die Krankheit lehrt uns aber auch selbst aktiv zu sein.“ Am 24. Mai wird in der Eisenberghütte in Goldhausen der runde Geburtstag gefeiert, Gäste und Neugierige sind herzlich willkommen. Ute Hellwig hat auch einen Geburtstagswunsch: „Wir können den Raum hier in der Enser Schule leider nicht mehr lange nutzen und suchen so schnell wie möglich einen Ersatz und wir wünschen uns natürlich auch neue Mitglieder.“ **BARBARA LIESE**

semnaren. Die Krankheit lehrt uns aber auch selbst aktiv zu sein.“ Am 24. Mai wird in der Eisenberghütte in Goldhausen der runde Geburtstag gefeiert, Gäste und Neugierige sind herzlich willkommen. Ute Hellwig hat auch einen Geburtstagswunsch: „Wir können den Raum hier in der Enser Schule leider nicht mehr lange nutzen und suchen so schnell wie möglich einen Ersatz und wir wünschen uns natürlich auch neue Mitglieder.“ **BARBARA LIESE**

Aktionen zum Einjährigen der Stadtbücherei

Henry Löser bringt am 23. März indigene Völker Amerikas näher

Lichtenfels-Sachsenberg – Seit einem Jahr ist die Sachsenberger Stadtbücherei wieder geöffnet – mit regelmäßigen Öffnungszeiten, Lesungen und Aktionen hat die ehrenamtliche Leiterin Barbara Schmitt der kleinen Leihbibliothek wieder Leben eingehaucht. Zum „Einjährigen“ lädt sie zu zwei unterhaltsamen und spannenden Veranstaltungen ein.

Am Dienstag, 18. März, ist die Sachsenberger Stadtbücherei im Bürgerhaus bereits ab 10 Uhr geöffnet. Es gibt Kaffee und Kuchen und einen Bücherflohmarkt. Abends, ab 18.30 Uhr, findet der bereits bewährte Strick-Tee-Vorlese-Abend ein, den sie einmal monatlich veranstaltet: Mitgebracht werden sollten zum Abend wieder eine Tasse sowie Strick-, Stick-, Häkel-, Nähzeug, oder was auch immer gerade in Arbeit ist. Wer derzeit nichts bearbeitet, ist trotzdem herzlich willkommen, kann aus seinem Lieb-

lingsbuch vorlesen, Tee kochen oder einfach zuhören. Zu den „Four Corners“ und den indigenen Stämmen, die sich in diesem Vierländer-Eck der nordamerikanischen Staaten Utah, Colorado, New Mexico und Arizona angesiedelt haben, führt am Sonntag, 23. März, der Frankenger Henry Löser. Er hat sich viele Male und für längere Zeiten bei den Lakota aufgehalten, durfte an Ritualen teilnehmen, lernte ihre Sprache kennen und tauchte

in deren Bräuche ein, wurde sogar Stammesmitglied eines Lakota-Stammes – eine hohe Ehre. Henry Löser liest am 23. März um 15 Uhr aus seinem Buch über die Four Corners, bietet eine Filmvorführung über die atemberaubenden Landschaften der Rocky Mountains, die Prärien und Wüsten im Südwesten der USA. Zu sehen ist zudem eine Ausstellung über indigene Kunst, und er gibt einen Einblick über das soziale

und kulturelle Leben der Lakota einst und heute. Anmeldung und Informationen: barbaraschmitt@web.de oder Tel. 0162 93 550 63. Die Bücherei ist im Sachsenberger Bürgerhaus zu finden, Landesstraße 2-8. Der Eintritt ist frei, eine Spende wird gern entgegengenommen. md

und kulturelle Leben der Lakota einst und heute. Anmeldung und Informationen: barbaraschmitt@web.de oder Tel. 0162 93 550 63. Die Bücherei ist im Sachsenberger Bürgerhaus zu finden, Landesstraße 2-8. Der Eintritt ist frei, eine Spende wird gern entgegengenommen. md

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

Samstags noch nichts vor? Jetzt als **Zusteller (m/w/d)** deiner Wochenzeitung vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- Burgwald Industriefhof
- Gemünden Schiffelbach
- Frankenberg Röddenau Schreufa
- Hatzfeld Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

Heimat Nachrichten-Vertrieb:
☎ 0561 203-1175 📱 WhatsApp 0151 61666277

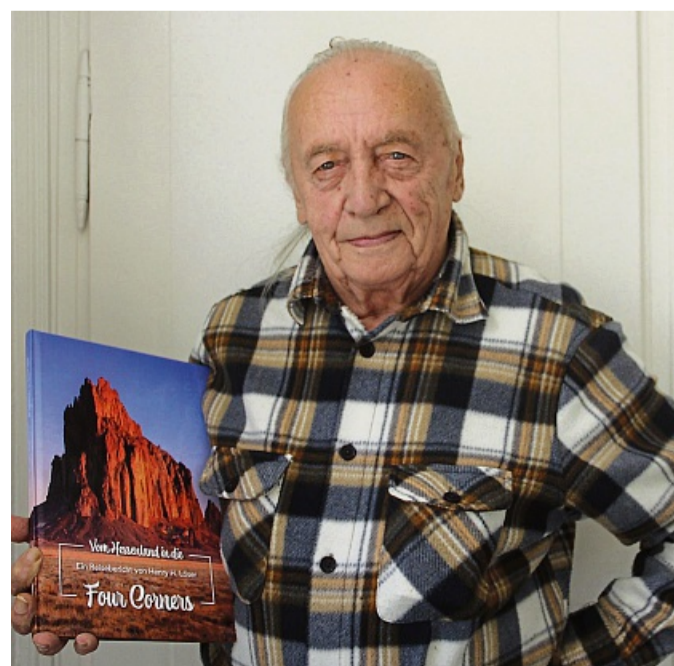
www.die-zusteller.de

Verschiedenes

Feuerlöscher liefert, prüft, füllt

Schäfer-Feuerschutz
Friedhelm Schäfer
Sandweg 5, 35119 Rosenthal
Mobil 0171 3348574
schaefer-feuerschutz@web.de
Fachbetrieb für Wartung und Instandsetzung von Feuerlöschern aller Fabrikate. Neue Feuerlöscher mit Aufladetechnik (CO₂-Patrone) – Made in Germany
Wir liefern Ihnen frei Haus z. B. einen mit 6 kg ABC-Pulver 15 LE für 99,00 €

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



Kenner der indigenen Völker Nordamerikas: der Frankenger Henry Löser. FOTO: MAREIKE HEIHOFF

HEIMAT NACHRICHTEN
FRANKENBERG

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

Zustellung: VTS Süd GmbH
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen
Postanschrift: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 05 61/203-23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 4 vom 1.1.2025

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.



Einweihung des neuen Schulbrunnens: (von links) Nadine Schröter vom Vorstand des Fördervereins, Julia Weiss (2. Vorsitzende Förderverein), Björn Zarges (Sparkasse Waldeck-Frankenberg), Heinz Tripp (Heizungs- und Sanitärunternehmen Tripp), Amir Arab (Firma AN Autozubehör), Julia Nebert (Förderverein) und Wolfgang Stockert (Vorsitzender Förderverein).

FOTO: GERHARD MEISER

Noch Plätze frei für Jugendfreizeit in Niederlande

Oberes Edertal – Noch einige Plätze frei sind für die Freizeit in Oosterzee (Niederlande) für Jugendliche von 13 bis 15 Jahren, die die Evangelische Jugend im Dekanat Biedenkopf-Gladenbach im Sommer 2025 anbietet. Vom 13. bis 25. Juli reist die Gruppe in einer zu einem Gruppenhaus umgebauten ehemaligen meeresbiologischen Station zuhause ist. „Direkt vor der Tür liegt das Tjeukemeer, ein idyllischer See, an dem wir schwimmen, paddeln und einfach die Seele baumeln lassen können“, macht Dekanatsjugendreferent Florian Burk Lust auf den Trip. Außerdem warten ein Fußballplatz, ein Volleyballfeld und ein großer Garten mit Grill und viel Platz auf die Jugendlichen, die neben Sport und Spaß auch Ruhe und Entspannung genießen können und sich Zeit für Bibelarbeiten, Andachten und Gottesdienste nehmen. Schließlich gibt es auch Ausflüge auf eine unbewohnte Badeinsel und in die nahe gelegene Kleinstadt Lemmer mit Eisdielen und Einkaufsmöglichkeiten.

Infos und Anmeldung: Die Freizeit in Oosterzee kostet 499 Euro für Zuschussberechtigte und 579 Euro für alle anderen; 100 Euro Anzahlung werden bei der Anmeldung fällig. Weitere Infos, die Anmelde- und Teilnahmebedingungen sowie das Spendenformular für den Freizeitfonds gibt es online auf freizeiten.ejubig.de. Fragen zu den Freizeiten beantwortet Florian Burk, E-Mail flo@ejubig.de und Tel. 0 64 64/277 10-31. nh/jpa

Sprudelnde Erfrischung

Trinkwasser-Brunnen für Schüler der Gerstenberg-Schule

Frankenberg – Frisches Trinkwasser für alle: Dieses Ziel wurde an der Frankengerstenberg-Schule dank des Einsatzes des Fördervereins und der Unterstützung mehrerer heimischer Unternehmen Realität.

Nach der Übergabe des Schulbrunnens vom Förderverein an die Grundschule steht den Schülerinnen und Schülern nun ein moderner Wasserbrunnen zur Verfügung, der jederzeit frisches Wasser bietet. Dabei haben die Jungen und Mädchen die Wahl zwischen

stille, medium und sprudelndem Wasser. „Der Brunnen ist ein wahrer Gewinn für den Schulalltag. Für die 182 Kinder der Schule gehört das tägliche Schleppen schwerer Wasserflaschen nun der Vergangenheit an. Stattdessen können die Schüler ihre Trinkflaschen individuell am Schulbrunnen auffüllen. Dies ist auch ein wertvoller Beitrag zur Nachhaltigkeit“, freuten sich die beiden Fördervereinsvorsitzenden Wolfgang Stocker und Julia Weiss bei der Einweihung der Anlage.

Möglich wurde das Projekt durch die Mitglieder des Fördervereins – also durch Eltern, Freunde, Förderer und Lehrkräfte der Wigand-Gerstenberg-Schule. Die Sparkasse Waldeck-Frankenberg und die Firma AN Autoteile und Zubehör übernahmen jeweils 1000 Euro für die Anschaffung des Gerätes, das Heizungs- und Sanitärunternehmen Heinz Tripp aus Röddenau übernahm kostenfrei sowohl die dauerhafte Wartung der Anlage als auch den Kauf der künftigen CO₂-Flaschenfüllungen. Die Fir-

ma Möscheid steuerte bei der Inbetriebnahme des Wasserspenders die CO₂-Flasche bei und übernahm auch die erste Befüllung.

„Für die sprudelnde und spritzige Erfrischung ist damit gesorgt“, strahlten die Mitglieder des Fördervereins. „Der Landkreis hat die Kosten für den Einbau des Gerätes übernommen“, erklärten Stockert und Weiss. Neben der finanziellen Unterstützung der Unternehmen wurde der Schulbrunnen aus Fördermitteln der Hilfsaktion „Kinder für Nord-

hessen“ finanziert – und zwar mit 2000 Euro.

Bei der Einweihung des Schulbrunnens bedankten sich Stockert und Weiss bei allen beteiligten Firmen und Unterstützern für die wertvolle Hilfe. Der Schulbrunnen zeige eindrucksvoll, was durch gemeinsames Engagement von Förderverein und heimischer Wirtschaftsunternehmen erreicht werden könne. „Die Freude der Kinder, die nun jederzeit mit frischem Wasser versorgt sind, spricht für sich“, so die beiden Vorsitzenden. mjx

Dachdecker: Innung wählt neuen Vorstand

Waldeck-Frankenberg – Die Dachdecker-Innung Waldeck-Frankenberg lädt ihre Mitglieder sowie Betriebsnachfolger zur Jahreshauptversammlung am Donnerstag, 3. April, ab 19 Uhr im Landgasthof Kleppe in Sachsenhausen ein (Kornhausstraße 1). Es gibt Vorträge von Erich Dinges, dem neuen technischen Berater des Landesverbandes, über die aktuelle Flachdachrichtlinie und von Kai Bremmer über „Social-Media-Auftritt – Nachwuchs- und Fachkräftegewinnung“. Auch Neuwahlen des Vorstandes und der Ausschüsse stehen an. Zudem erfolgen Beschlüsse, wie zur neuen Innungssatzung, zum Haushaltsplan und zum Beitrag für 2025. Die Versammlung klingt mit einem Abendessen aus.

Anmeldung bis 27. März: Tel. 05631/9535 100, E-Mail info@khkb.de oder auf khkb.de/veranstaltungen.html. nh/jpa

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

Erfolg für Zuchtgemeinschaft Backhaus

Rassegeflügelzuchtverein Frankenau ehrte erfolgreiche Züchter

Frankenau – Alexander und Lukas Backhaus aus Altenlotheim sowie Xaver Koppe aus Buchenberg sind die Vereinsmeister beim Rassegeflügelzuchtverein Frankenau. Bei einer Versammlung ehrte der 2. Vorsitzende Jörg Wilhelmi die erfolgreichsten Züchter der Ausstellungsaison 2024/2025.

Sechsmal vorzüglich

In die Wertung kamen die zehn besten Noten für Tiere aller Rassen. 18 Senioren und drei Jugendliche nahmen an der Meisterschaft teil. Die Zuchtgemeinschaft Backhaus erzielte 966 Punkte, davon 6 Mal die Höchstnote vorzüglich. Auf dem zweiten Platz landeten die

Tiere von Frank Linne aus Roda mit 964 Punkten. Horst Küthe aus Frankenau belegte mit 961 Punkten Rang drei. Bei den Jungzüchtern war Xaver Koppe mit 951 Punkten vor Steven Daume mit 943 und Maximilian Schelberg mit 939 Punkten am erfolgreichsten. Spartensieger beim Groß- und Wassergeflügel wurde die Zuchtgemeinschaft Backhaus, bei den Hühnern Horst Küthe und bei den Zwerghühnern Peter Tönges. Mit Ziergeflügel war Daniel Schäfer erfolgreich. Die schönsten Tauben stellten Carina und Jörg Wilhelmi aus. Spartensieger bei den Jugendlichen wurden Xaver Koppe (Hühner) und Maximilian Schelberg (Zwerghühner).



Die Vereinsmeister der Frankenauer Geflügelzüchter: (von links) Carina Wilhelmi, Frank Linne, Peter Tönges, Lukas Backhaus, Steven Daume, Hans-Jürgen Schelberg, Karl-Friedrich Koppe und Horst Küthe.

FOTO: FRANK SEUMER

Ein Kreisverbandsehrenband übergab der Kreisvorsitzende der Geflügelzüchter,

Jörg Zarges, an die Zuchtgemeinschaft Backhaus für Zwerghühner in weiß. Ferner wurden

die begehrten Frankenauner Bänder für die besten Tier bei der Kreisverbandsschau verliehen.

Sie gingen an die Zuchtgemeinschaft Backhaus für Zwerghühner weiß, Peter Tönges für Zwerghühner schwarz, Hans-Jürgen Schelberg für Feldfarbentauben, Xaver Koppe für Zwerghühner und Horst Küthe für Hühner der Rasse New Hampshire.

Weitere Themen waren gefährdete Haustierrassen, Impftermine für Küken und die Zuchtbestandserfassung. Jörg Wilhelmi rief alle Züchter zu einem Arbeitseinsatz am Vereinsheim und der Zuchtanlage am Samstag, 22. März ab 9.30 Uhr auf. sf



GOLDKURS AUF REKORDHOCH !!

GOLD & SILBER-BARANKAUF zu SPITZENPREISEN

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

JUWELIER RUBIN

Prof.-Bier-Str. 1a
34497 Korbach

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

Battenfelder Pflanzaktion am 5. April

Battenfeld – 1250 Bäume wollen sie im Battenfelder Wald bis zur 1250-Jahr-Feier 2028 pflanzen: Dieses ehrgeizige Ziel hat sich das Basar-Team aus Battenfeld auf die Fahne geschrieben. Startschuss für die Pflanzaktion ist am Samstag, 5. April. Treffpunkt ist um 10 Uhr an der Battenfelder Grillhütte. Hier erfolgt dann eine Einweisung durch den Förster.

Damit das Ziel, 1250 Bäume zu pflanzen, erreicht werden kann, werden viele fleißige Helfer benötigt. Daher sind alle Vereine, Gruppen, Stammtische, Spinnstuben und jeder, der Lust hat, eingeladen, an der Battenfelder Pflanzaktion teilzunehmen. Die Helfer brauchen Handschuhe, festes Schuhwerk, kleine Schaufel und evtl. eine Trinkflasche. Im Anschluss an die Pflanzaktion gibt es die Möglichkeit, den Tag gemeinsam an der Grillhütte ausklingen zu lassen.

Zur Planung (Menge an Bäumen, Getränke, Snacks) ist eine Anmeldung bei Kathrin Born, Janina Kuhn oder den Vereinsvorsitzenden erwünscht. Teilnehmer können auch Fingerfood mitbringen. mp

Wanderverein: Tagesfahrt zum Borkener See

Frankenberg – Der Wanderverein Frankenberg unternimmt zusammen mit den Rosenthaler Wanderfreunden eine Tagesfahrt am Sonntag, 23. März, an den Borkener See zu einer Rundwanderung von circa 8 km und anschließender Einkehr zu Kaffee und Kuchen im Schloss Hirschgarten in Nassenerfurth. Treffpunkt 10 Uhr auf dem Parkplatz des Philipp-Soldan-Forums zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

Start und Ziel ist der Parkplatz am Sportplatz Nassenerfurth bei Borken (circa 11 Uhr). Gäste sind willkommen. Kontakt: A. Sachse, Tel. 06451/21984.

Der Gebirgs- und Wanderverein Frankenberg lädt für Montag, 24. März, ab 19 Uhr seine Mitglieder zur Jahreshauptversammlung in das Philipp-Soldan-Forum ein. Neben den Berichten des Vorstandes stehen Neuwahlen an. Außerdem stehen eine Diaschau über das zweite Halbjahr 2024, Ehrungen und ausführliche Informationen über die Vereinsaktivitäten 2025 und 2026 auf dem Programm. nh/fff

„Können Lebensqualität steigern“

Referenten informierten beim VdK Frankenberg zum Thema Inkontinenz

Frankenberg – Zu dem öffentlichen Gesundheitsvortrag „Inkontinenz – ist kein Tabu mehr!“ hatte der Frankenberger VdK-Ortsverband eingeladen. Rainer Wisker begrüßte, als Vize-Vorsitzender des Ortsverbandes mit 920 Mitgliedern, rund 80 Gäste und Mitglieder und die Fach-Referenten aus dem Frankenberger Krankenhaus, Dr. Radzikhovskiy und Dr. Stein, sowie Frau Dr. Hartig aus Baunatal. Er übersandte Grüße der erkrankten Vorsitzenden Gerhild Buß.

Gynäkologe Dr. Werner Stein, der seit kurzem die Leitung der Fachklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Kreiskrankenhaus von Dr. Aßmann übernommen hat, veranschaulichte anhand realistischer Bilder die Senkung des Beckenbodens sowie die Harninkontinenz.

Er animierte die Zuhörer, immer wieder mal Beckenbodenübungen zu machen, die nahezu immer und überall durchführbar seien. „Machen Sie zum Beispiel jedes Mal an einer roten Ampel diese Übungen, um es so zur Routine werden zu lassen.“ Er betonte: „Senkung und Urinverlust ist ein häufiges Phänomen, aber keines, dass Frau als altersbedingt hinnehmen muss. Wir beraten Betroffene individuell zu den Möglichkeiten, das Problem zu lösen. Nach Erschöpfung konservativer

Behandlungsmöglichkeiten bietet die Fachklinik in Frankenberg das gesamte Spek-



Die Referenten: (von links) Dr. Arkadiy Radzikhovskiy, Dr. Sabine Hartig und Dr. Werner Stein mit Rainer Wisker vom VdK-Ortsverband. FOTO: LILO DIRMEIER/NH

trum operativer Behandlungsmöglichkeiten an.“

Vielfältige Therapieansätze

Im Anschluss referierte Dr. Arkadiy Radzikhovskiy, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie in der Kreisklinik, der sich in seinem Vortrag auf die Behandlung von Stuhlinkontinenz spezialisiert hatte, und erläuterte die drei Stufen der Erkrankung: „Auch, wenn dieses Thema noch immer stark tabuisiert ist“, betonte er: „In vielen Fällen können wir Inkontinenz heilen oder

zumindest die Situation nachdrücklich verbessern und damit die Lebensqualität deutlich steigern.“ Auch hierzu erfuhren die Gäste die zahlreichen differenzierten Behandlungsmethoden. „Immer offener trauen sich Betroffene und ihre Angehörigen, über dieses Thema zu sprechen und erfahren, dass es vielfältige Therapieansätze gibt. Das Problem kann mit ärztlicher und pflegerischer Hilfe angepackt werden“ sagte Dr. Radzikhovskiy.

Nach einer kurzen Pause ergänzte Dr. Sabine Hartig die Behandlungsmöglichkeiten und

Erfahrungen aus ihrer proktologischen Praxis in Baunatal zum Thema Darm-Inkontinenz und Erkrankungen rund um Darm und Hämorrhoiden sowie weiterer Symptome.

Es war ein lebendiger und Zuhörer integrierender Vortrag mit Anschauungsmaterial, welches durch die Reihen der Gäste gereicht wurde. Besonders neugierig machte die Möglichkeit eines „Darm-Schrittmachers“. Die Behandlung und auch die verschiedenen Operationsverfahren, ob mit Schneiden, Veröden oder mit Lasertherapie, wurden mit anschau-

lichen Bildern dargestellt. Hierzu war anschließend genügend Zeit für Fragen und Antworten.

Nach diesem Abend waren sich Mitarbeiter des Krankenhauses und das Vorstandsteam des VdK-Ortsverbandes Frankenberg einig: Es wird noch weitere Gesundheitsvorträge zu anderen Themen geben.

Als nächste VdK-Veranstaltung findet das monatliche Stammtisch-Treffen am Freitag, 28. März, um 15 Uhr, im Altstadtcafé statt. Anmeldungen nimmt Claudia Staubus, unter Telefonnummer 0 64 51/31 09 an. nh/sub

Rennertehausen feierte und spendete

Nach dem Jubiläumsjahr: je 1000 Euro für Tafel und Hospiz

Rennertehausen – 2024 hatte Rennertehausen ein Jahr lang mit über die Monate verteilten Veranstaltungen sein 750-jähriges Dorfjubiläum gefeiert. Jetzt waren alle Helfer, die in irgendeiner Form zum Gelingen der Jubiläumsfeierlichkeiten beigetragen hatten, zu einer Festabrechnung bei Speisen und Getränken in das DGH eingeladen.

In einem Rückblick auf die Veranstaltungen im Festjahr sagte die Vorsitzende des Verein Chronik Petra Eckel „es war ein erfolgreiches Jubiläumsjahr, weil fast alle Veranstaltungen gut und sehr gut besucht waren. So haben wir nicht nur ein schönes Jubiläum gefeiert, sondern konnten auch einen

guten wirtschaftlichen Gewinn erzielen“.

Rennertehausen hat aber nicht nur gefeiert, sondern auch gespendet. Als Spendempfehlung hatte der Verein Chronik mit dem Festausschuss, die regional tätige sozialen Einrichtungen, Frankenberg Tafel und das Hospiz Frankenberg ausgewählt. Zur Festabrechnung waren Rolf Langenbeck (Tafel Frankenberg) sowie Steffi Appel und Hendrik Brieden (Hospiz Frankenberg) eingeladen, denen zum überwiesenen Spendenbetrag, zwei symbolische Schecks über jeweils 1000 überreicht wurden.

Auch die Festführenden Rennertehäuser Vereine, darunter



Spendenübergabe: (vorne von links: Jürgen Schneider und Svenja Grötecke (Festausschuss), Rolf Langenbeck (Frankenberger Tafel), Daniel Naumann (Festausschuss), Steffi Appel und Hendrik Brieden (Hospiz Frankenberg) und Petra Eckel (Festausschuss). Hinten von links: vom Festausschuss Jörg Clemens, Arno Clemens und Bürgermeister Carsten Schäfer. FOTO: WILLI ARNOLD

der Männergesangsverein, Sportverein, Schützenverein und die Feuerwehr, haben eine

Geldspende erhalten. Ein Restbetrag verbleibt beim Verein Chronik, der damit gemeinsa-

me Anschaffungen der örtlichen Vereine unterstützen will. wi

ewers
AUS LIEBE. SEIT 1866.

SONDERVERKAUF
von Restbeständen und Musterteilen

Freitag, 28. März 2025
8:30 bis 15:00 Uhr

Samstag, 29. März 2025
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

ANZEIGE

Sonderverkauf bei Ewers
Hochwertige Strümpfe und Strumpfhosen zu unschlagbaren Preisen

Der beliebte Sonderverkauf bei Ewers Strümpfe steht wieder vor der Tür! Am Freitag, 28. März 2025, von 8.30 bis 15 Uhr sowie am Samstag, 29. März 2025, von 10 bis 13 Uhr haben Kunden die Gelegenheit, hochwertige Restbestände und Musterteile zu stark reduzierten Preisen zu erwerben. Ob Strümpfe, Strumpfhosen oder die beliebten Stoppersocken – hier findet die ganze Familie hochwertige Produkte.

Zusätzlich bietet das angrenzende Outlet während des Sonderverkaufs 15 % Rabatt auf das gesamte Sortiment. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: Ein kleiner Imbiss und Kaffee laden zu einer entspannten Pause ein. Ein Besuch lohnt sich!

Hochwertige Socken, Kniestrümpfe und Strumpfhosen im Baby- und Kinderbereich, aber auch zunehmend Produkte für Damen und Herren, Outdoor, die innovativen Aquasocken BEACHIES sowie eine Wäschelinie gehören zum Sortiment von Ewers.

Online-Info für Ausbildung in Teilzeit

Waldeck-Frankenberg – Eine Ausbildung machen und trotzdem genug Zeit für Familie oder andere Verpflichtungen haben? Wie eine Teilzeitausbildung funktioniert und welche Chancen dieses Modell bietet, erläutert Horst Lang von der Servicestelle Teilzeitausbildung in einer Online-Veranstaltung der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsplatz der nordhessischen Arbeitsagenturen. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 26. März, von 10 bis 11 Uhr statt. Sie richtet sich an alle, die eine Berufsausbildung mit reduzierter Arbeitszeit in Betracht ziehen – sei es aus familiären, gesundheitlichen oder anderen Gründen. Die Teilnehmer erfahren, welche Voraussetzungen für eine Teilzeitausbildung oder -umschulung erfüllt sein müssen, welche finanziellen Hilfen es gibt und welche Vorteile dieses Modell auch für Unternehmen bietet. Angesprochen sind ausdrücklich auch auszubildende Betriebe. Nach einer gesetzlichen Novellierung steht die Teilzeitberufsausbildung grundsätzlich allen Auszubildenden offen, wenn sich beide Vertragsparteien einig sind. Mit dieser Möglichkeit können Betriebe und Auszubildende gemeinsam Ausbildung gestalten.

Anmeldung per E-Mail an Korbach.BCA@arbeitsagentur.de. Die Teilnahme ist kostenfrei. nh/jpa



Sichere Arbeit an Hochvolt-Systemen: Schulungsteilnehmer und Dozent Maximilian Werner (rechts) im BFHI Frankenberg. FOTO: KREISHANDWERKERSCHAFT/NH

Glasfaser: Plusnet sucht weitere Interessenten

Allendorf/Eder – Moderne Glasfaserkabel hat die Firma Plusnet im Allendorfer Gewerbegebiet „Im Ried/Ringstraße“ verlegen lassen (HNA berichtete). Nachdem das Glasfasernetz im vergangenen Jahr erfolgreich in Betrieb genommen werden konnte, soll nach Angaben von Plusnet bis Ende Mai eine „gebündelte Nachvermarktung“ stattfinden. Die dort ansässigen Unternehmen und Privatkunden erhalten nun erneut die Chance, sich zu attraktiven Bedingungen an das moderne Glasfasernetz von Plusnet anschließen zu lassen und dabei von vergünstigten Tiefbaukosten zum Gebäude zu profitieren.

Interessierte Unternehmen und Privatkunden können sich an Teamleiter Thomas Seemann von Plusnet wenden. Telefon 0221 771 975 15 oder thomas.seemann@plusnet.de.

Die Realisierung der Hausanschlüsse soll voraussichtlich im Juni 2025 beginnen. nh/off

Sie sind fit für E-Fahrzeuge

Hochvoltschulung des Kraftfahrzeug-Gewerbes

Waldeck-Frankenberg – Die Innung des Kraftfahrzeug-Gewerbes Waldeck-Frankenberg hat erfolgreich eine Hochvolt-schulung der Stufe 2 S durchgeführt, um Fachkräften das sichere Arbeiten an Hochvolt-Systemen zu ermöglichen. Die Schulung fand im Berufsförderungswerk für Handwerk und Industrie in Frankenberg statt. Mit der zunehmenden Verbreitung von Elektro- und Hybridfahrzeugen steigen die Anforderungen an Fachkräfte im Umgang mit Hochvolt-Systemen. Während der Schulung erwarben die Teilnehmer die Qualifikation als Fachkundige

Person für Arbeiten an Hochvolt-Systemen, Stufe 2 S. Dadurch sind sie befähigt, selbstständig und sicher an spannungsfreien Hochvolt-Systemen zu arbeiten. Elektrotechnische Grundkenntnisse wurden ebenso vermittelt wie der Einsatz von Messgeräten für Hochspannungsmessungen, Isolationsprüfungen und Potenzialausgleichsmessungen.

Ergänzend dazu standen elektrische Gefährdungen, Erste Hilfe, Schutzmaßnahmen gegen elektrischen Schlag und Störlichtbögen sowie die Organisation von Sicherheit und Ge-

sundheit am Arbeitsplatz auf dem Lehrplan. Auch die verschiedenen Hochvolt-Konzepte und Fahrzeugtechniken wurden intensiv behandelt, um den Teilnehmern ein umfassendes Verständnis zu vermitteln. Zielgruppe der Schulung waren ausgebildete Kfz-Mechaniker, Kfz-Elektriker, Kfz-Mechatroniker, Land- und Baumaschinenmechaniker sowie Karosserie- und Fahrzeugbaumechaniker mit entsprechender Zusatzausbildung oder einem Studium in der Fahrzeugtechnik. Nach erfolgreichem Abschluss erhielten die Teilnehmer ein Zertifikat

als Nachweis ihrer Qualifikation. Die Leitung übernahm Maximilian Werner, Kraftfahrzeugtechnikermeister und geprüfter Fortbildungstrainer HWK, der sowohl theoretische Inhalte als auch praxisnahe Übungen vermittelte, um die Teilnehmer optimal auf ihre zukünftigen Tätigkeiten vorzubereiten. Der Obermeister der Innung, Fritz Faupel, äußerte sich zufrieden über die erfolgreiche Schulung: „Die Elektromobilität stellt unser Handwerk vor neue Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, dass unsere Fachkräfte bestens auf die Arbeit an Hochvolt-Systemen vorbereitet sind.“

„Mit dieser Schulung leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit und Zukunftsfähigkeit unserer Branche. Eine regelmäßige Auffrischung des Wissens ist unerlässlich, um mit der technischen Entwicklung Schritt zu halten.“

Interessierte haben die Möglichkeit, sich bei der Kreishandwerkerschaft Waldeck-Frankenberg über zukünftige Schulungstermine zu informieren und anzumelden. Weitere Informationen erhalten Interessenten telefonisch unter 05631 9535 100 oder per E-Mail an info@khkb.de. nh/off

Klosteranlage und Ausstellung wieder offen

Haina – Das Kloster Haina und die Tischbeinausstellung sind ab Sonntag, 23. März, bis zum 2. November wieder von Dienstag bis Sonntag jeweils von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Ab 30. März findet auch sonntags ab 14 Uhr eine Führung ab dem Klosterladen statt. Hierfür ist keine Anmeldung erforderlich. nh/jpa klosterhaina.de

Alle Eagles-Welthits live in der Kulturhalle Ziegenhain

„Ultimate Eagles“ aus London präsentieren Songs aus jedem Album und jeder Epoche

Ziegenhain – Mit den „Ultimate Eagles“ ist am Samstag, 22. März, eine Eagles Tribute Band in der Kulturhalle in Ziegenhain zu erleben, die laut Ankündigung die weltweit beste Eagles-Show auf die Bühne bringt.

Hommage an die Kultband

Die „Ultimate Eagles“ aus London präsentieren Songs der Eagles aus jedem Album und jeder Epoche, es werde ein Abend mit der umfassendsten und genauesten Hommage an die Kultband und deren Hits „Hotel California“, „Lyn’ Eyes“, „One Of These Nights“, „Take It

To The Limit“, „Desperado“, „Take It Easy“ und weiteren Welthits.

Die Bandmitglieder sind alle Profis, die ihre Bühnenauftritte mit Größen wie Joe Cocker, Paul Young, Roger Daltrey, Bonnie Tyler, Tom Jones und auch Queen krönten. Einige Musiker der Band arbeiteten zusammen mit Barbara Streisand, Janet Jackson, Status Quo und Iron Maiden. Für die Show gibt es auch ein begrenztes Sitzplatzangebot. Karten gibt es über Reservix und Eventim, ab 38 Euro. Beginn 20 Uhr, Einlass 18.30 Uhr. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Reihe „Die Schwalm rockt“ statt. aqu



Ultimate Eagles, Eagles-Coverband

PRIVAT

KAPHINGST
Der Gesundheitsmarkt

Leichtfüßig in den Frühling

Trendig, modern und gesund unterwegs mit unseren neuen Bequemschuhen. Besuchen Sie uns in einer unserer Filialen!



Ihr Spezialist für Fußgesundheit: Bei uns erhalten Sie Ihre orthopädischen Schuheinlagen – für ein noch besseres Ge(h)fühl!

Am Grün 4
35066 Frankenberg (Eder)
Tel. 06421/3030 220

Gabor®

solidus®

ALLROUNDER

remonte

berkemann

ROHDE

www.kaphingst-gruppe.de



Glück in schwierigen Zeiten? Das geht

Interview mit Nanni Glück, Psychologin, Trainerin und Coach

Mit dem Glück ist es so eine Sache – wir wünschen es uns, auch gegenseitig. Aber wünschen reicht meist nicht.

Was ist Glück überhaupt und wie kann man es in sein Leben holen, gerade in schwierigen Zeiten? Antworten von Nanni Glück, die als Psychologin, Trainerin und Coach in der Nähe von Stuttgart arbeitet – und wirklich so heißt.

Frau Glück, in diesen schwierigen Zeiten fragen sich viele Menschen, ob sie überhaupt glücklich sein können – angesichts von Krisen, Kriegen und Unsicherheiten...

Nanni Glück: Genau das höre ich sehr oft in meinen Seminaren und Workshops. Viele Menschen fühlen sich von den aktuellen weltpolitischen und gesellschaftlichen Entwicklungen überwältigt und fragen sich: „Darf ich mich überhaupt um mein eigenes Glück kümmern, wenn um mich herum so viel Schlimmes passiert?“

Meine Antwort ist da ganz klar: auf jeden Fall! Und ich würde sogar noch weiter gehen: Es ist unsere verdammte Pflicht, gerade in Krisenzeiten gut auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten. Nur wenn es uns selbst gut geht, können wir auch unsere Stärken und Kompetenzen voll einsetzen – für uns selbst und für unser Umfeld.

Heißt das, dass wir uns selbst im Weg stehen, wenn wir unser eigenes Glück vernachlässigen?

Glück: Ganz genau. Wenn wir dauerhaft im Überlebensmodus sind – also in einem Zustand von Stress und Angst –, haben wir biologisch bedingt nur eingeschränkten Zugriff auf unsere Fähigkeiten und unser Potenzial. Das macht uns handlungsunfähig und blockiert uns. Wenn wir aber gut für unser eigenes Wohlbefinden sorgen, haben wir eine ganz andere innere Haltung und können besser auf Heraus-



Zwei von fünf Glücks-Bausteinen des PERMA-Modells auf einem Bild: Wir brauchen Beziehungen zu anderen Menschen und positive Emotionen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

forderungen reagieren.

Sind wir also „unseres Glückes Schmied“?

Glück: Im Kern ja. Wir können uns in jedem Moment bewusst entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Unser Gehirn ist leider so programmiert, dass es sich eher auf das Negative konzentriert. Das war evolutionär wichtig, um Gefahren zu erkennen und zu überleben. Aber genau deshalb ist es so wichtig, aktiv gegenzusteuern.

Wenn ich mich bewusst auf das Gute und Positive fokussiere – und das beginnt oft schon mit kleinen Momenten der Dankbarkeit –, dann verändert sich meine subjektive Realität. Das ist die Freiheit, die wir alle haben: selbst zu entscheiden, worauf wir unseren Fokus lenken.

Haben Sie ein konkretes Beispiel dafür, wie das im Alltag gelingen kann?

Glück: Eine Übung, die ich gerne empfehle, ist die „Pause-Taste“. Wenn beispielsweise etwas Stressiges oder Schwieriges passiert, einfach kurz innehalten und bewusst wahrnehmen, was gerade im Moment gut ist.

Das kann ganz schlicht sein: den Hund auf dem Sofa beobachten, einen Vogel am Fenster sehen oder die ersten Knospen an den Rosen entdecken. Diese kleinen Momente helfen, wieder eine positive innere Haltung einzunehmen.

Okay, das kann helfen. Kann man auch sagen, was wir zum Glück oder Glückseligkeit „brauchen“?

Glück: Glück ist sehr individuell, aber die Positive Psychologie beschreibt mit dem PERMA-Modell fünf Säulen eines gelingenden Lebens:

Positive Emotionen – bewusst Freude und Dankbarkeit empfinden
Engagement – etwas tun, das uns erfüllt
Relati-

onships – gute Beziehungen pflegen
Meaning – Sinn in dem sehen, was wir tun
Accomplishment – das Gefühl, etwas bewirken zu können

Wenn diese fünf Elemente in Balance sind, erleben wir ein stabiles Gefühl von Zufriedenheit.

Da werden manche sagen: „Das klingt ja alles schön und gut, aber mein Leben ist gerade einfach nur schlecht...“

Glück: Das ist absolut nachvollziehbar. Positive Psychologie wird oft mit toxischem positiven Denken verwechselt – also der Idee, dass man in allem etwas Gutes sehen muss. Das ist aber nicht der Punkt. Manche Dinge im Leben sind einfach nur schlimm.

Wichtig ist, das Leid anzuerkennen und sich nicht dafür zu verurteilen, dass es einem schlecht geht. Erst wenn ich mir selbst zugestehe, dass es gerade schwer ist, kann ich mich

auch wieder für das Gute öffnen.

Gibt es eigentlich Menschen, die von Natur aus glücklicher sind als andere?

Glück: Es gibt einen kleinen genetischen Anteil, der die Serotoninaufnahme beeinflusst, aber das ist wirklich minimal. Wichtiger ist das Umfeld: Wenn ich in einer Umgebung aufwache, die mir vermittelt, dass die Welt ein sicherer Ort ist und dass ich so, wie ich bin, in Ordnung bin, dann prägt das mein Selbstbild und meine Fähigkeit, glücklich zu sein.

Und wenn ich das nicht mitbekommen habe: Kann ich Glück nachträglich lernen?

Glück: Ja, zu jedem Zeitpunkt im Leben! Meine älteste Klientin ist 87. Es ist nie zu spät, etwas für das eigene Glück zu tun. Kleine Übungen wie die Dankbarkeitsübung oder die

bewusste Entscheidung, auf das Gute zu schauen, wirken auch im hohen Alter noch.

In den skandinavischen Ländern scheint das mit dem Glück ja besser zu klappen. Warum?

Glück: Die haben ein gutes soziales Netz, Gleichberechtigung, eine tolle Kinderbetreuung und eine starke Gemeinschaft. Dazu kommt die Fähigkeit, die kleinen Freuden im Alltag zu genießen – das berühmte „Hygge“-Gefühl.

Interessant finde ich aber auch Costa Rica: Obwohl die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen dort nicht so gut sind, sind die Menschen dort sehr glücklich – weil Lebensfreude und Gemeinschaft dort einen hohen Stellenwert haben.

Was wäre Ihr wichtigster Rat für mehr Glück im Alltag?

Glück: Sich bewusst machen, dass Freude der natürliche Zustand des Menschen ist. Wir sind darauf ausgelegt, etwas beizutragen und eine Verbindung zu anderen zu spüren.

Und: Nicht in die „Wenn-Dann-Falle“ tappen. Glück ist nicht das Ergebnis von äußeren Erfolgen, sondern das Gefühl, mit dem eigenen Leben im Reinen zu sein. tmm

ZUR PERSON



Nanni Glück, Jahrgang 1973, hat Psychologie sowie Positive Psychologie (Certificate of Advanced Studies (CAS) der Uni Zürich) studiert. Sie berät Einzelpersonen und Institutionen, unter anderem zu Selbstfürsorge, Resilienz und Humor.

Einsteigen – und der Urlaub beginnt

So machen Sie Ihr Wohnmobil startklar für den Frühling

Wochenende und Sonnenschein voraus oder sogar ein längerer Urlaub? Wer sein Wohnmobil über den Winter stehengelassen oder gar eingemottet hat, zählt nun Stunden und Minuten, bevor die erste Tour des Jahres beginnen kann. Die Zeit sollte man aber auch für einen Technik-Check nutzen, rät der ADAC Hessen-Thüringen. Los geht's:

1. Batterie und Füllstände von Flüssigkeiten prüfen

Wer die Batterie über den Winter ausbaute, sollte sie auf ihren Ladungszustand kontrollieren und gegebenenfalls nachladen. Wer sie an ein Ladungserhaltungsgerät geklemmt hat, kann sich letzteres in der Regel vor dem Einbau sparen. Dann gilt ein Blick den Füllständen der Flüssigkeiten wie Motoröl und Kühlwasser sowie der Bremsflüssigkeit.



Technikcheck und Grundreinigung sind im Frühjahr nötig bevor es auf die erste Tour geht. FOTO: JUDITH MICHAELIS/DPA

Apropos Bremsen – funktionieren die ordnungsgemäß? Wer noch Scheibenwischer mit Frostschutz hat, ent-

leert den Behälter idealerweise, bevor Sommerreiner eingefüllt wird.

Zum Technik-Check gehören

nach den Bremsen auch die Überprüfung der Funktion von Blinker, Licht und Hupe, Scheibenwischer sowie Klima, Lüf-

tung und Heizung. Wie sieht es mit den Reifen aus? Ausreichend Luft und Profil?

2. Wassertanks und Wasserleitungen reinigen

Auch die Funktionstüchtigkeit von Einbauten wie etwa Kühlschrank, Warmwasserboiler sollte sichergestellt sein. Zwar sollten Wassertanks und entsprechende Leitungen ohnehin schon idealerweise vor dem Einmotten gereinigt worden sein. Aber auch dann könnten sich Bakterien gebildet haben, weswegen der Club zu einer abermaligen Kurzreinigung rät.

3. Putzen innen und außen – weniger ist manchmal mehr

Nun geht es ans Putzen – falls das Wohnmobil nicht sauber eingemottet wurde. Für die Au-

ßenreinigung können sich dann ein Hochdruckreiniger und Reiniger aus dem Fachhandel anbieten. Gründlich nachschauen sollte man am Unterboden und in den Radkästen. Gerade hier sammelt sich Schmutz – ein Nährboden für Feuchtigkeit. Und je sauberer alle Komponenten sind, desto eher fallen optische Beschädigungen auf.

Im Innenraum bilden Lüften, Saugen und Wischen den Auftakt. Da gilt – wie so oft bei der Fahrzeugpflege – weniger ist mehr: Nur möglichst wenig Wasser nehmen und nach dem Wischen ausreichend lüften.

4. Alle wichtigen Fristfragen klären

Ein Blick auf die Dokumente und Prüftermine runden die Kontrolle und Vorbereitung ab: Was sind Hauptuntersuchung, Inspektion, Gasprüfung und Dichtigkeitskontrolle fällig? tmm

Allergiker sollten Inventur machen

Interview mit Anja Schwalfenberg vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB)

Das Zuhause regelmäßig saubermachen, ist für Allergiker wichtiger als ein großer Frühjahrsputz. Eine Expertin rät stattdessen zu einer anderen jährlichen Routine.

Der Frühling steht vor der Tür. Viele nehmen den Beginn der wärmeren Jahreszeit zum Anlass für einen Rundumschlag und machen in den vier Wänden ordentlich sauber.

Wer gegen Hausstaubmilben allergisch ist, muss aber ohnehin regelmäßig gründlich putzen – ist ein Frühjahrsputz da trotzdem sinnvoll? Und was gilt für Menschen mit Heuschnupfen?

Anja Schwalfenberg ist Patientenberaterin beim Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB). Im Interview gibt sie Tipps, was Menschen mit Allergie zu Hause beachten sollten. Und zwar nicht nur im Frühling.

Frau Schwalfenberg, lohnt sich für Menschen mit Allergie gegen Hausstaubmilben ein Frühjahrsputz?

Anja Schwalfenberg: Es spricht nichts dagegen, aber es ist auch kein Muss, denn Allergiker müssen ja ohnehin regelmäßig saubermachen. Um sich das häufige Putzen so einfach wie möglich zu machen, sollten sie die Wohnung eher minimalistisch einrichten.

Anstelle eines klassischen Frühjahrsputzes könnte man eine Art Inventur machen, wo man schaut: Welche Möglichkeiten gibt es im Wohnumfeld für den Allergenkontakt, also mit Staub? Wie kann ich das reduzieren? Soll ich lieber offene Bücherregale verzichten? Habe ich viele textile Materialien, Kissen, Decken oder so, die ich vielleicht gar nicht waschen kann? Stofftiere und so weiter?

Es bietet sich an, die Räume nicht zu voll zu stellen und möglichst geschlossene Möbel zu nutzen, damit sich nicht so viel Staub niederlassen kann.

Die wichtigste Maßnahme zu jeder Jahreszeit ist aber die sogenannte Sanierung des Bettes, vor allem der Matratze. Die sollte einen möglichst allergendichten Überzug, ein sogenanntes Encasing, haben. Denn die Hauptbelastung der Hausstaubmilben haben wir in der Matratze.

Auch ein Encasing für das Kopfkissen würde ich in jedem Fall als sinnvoll betrachten. Es gibt die Möglichkeit, auch die Oberbetten mit Encasings zu versehen – dabei die Reinigungsempfehlung des Herstellers berücksichtigen. Alternativ können Allergiker die Oberbetten auch bei mindestens 60 Grad waschen, je nach Beschwerdelage etwa alle vier bis sechs Wochen.

Schlafen zum Beispiel auch Geschwisterkinder im Raum



Mikrofaserlappen sorgen dafür, dass beim Putzen nicht zusätzlich Staub aufgewirbelt wird.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

sollte man alle Bettmatratzen mit Encasings versehen.

Worauf sollten Allergiker beim Putzen grundsätzlich achten?

Schwalfenberg: Für Hausstaubmilbenallergiker ist es immer wichtig, dass nicht zu viel Staub aufgewirbelt wird. Helfen können Mikrofaserlappen, die den Staub besser halten. Glatte Bodenbeläge sollte man am besten feucht oder zu-

mindest nebelfeucht wischen, das ist noch einmal besser, als nur saugen. Teppichböden sollten kurzflorig sein, damit man sie besser absaugen kann.

Als Allergiker brauche ich einen guten Staubsauger, am besten mit einem Hepa-Filter der Klasse 13 oder 14. Diese Filter halten selbst sehr kleine Partikel zurück. Es gibt heutzutage auch viele Geräte, die so gelenkig sind, dass man unter Möbel kommt und so auch schwer zugängliche Ecken sauber halten kann.

Wer sehr empfindliche Atemwege hat, kann sich beim Putzen mit einer Atemschutzmaske schützen, damit er nicht mit dem Staub konfrontiert wird. Es gibt auch Patienten, die neben einer Hausstaubmilbenallergie ein allergisches Asthma haben. Die reagieren unter Umständen auch auf Duftstoffe und sollten daher bei Reinigungsmitteln auf die Inhaltsstoffe achten.

Es kann sinnvoll sein, beim Putzen Handschuhe zu tragen, weil manche Menschen auf

Kontaktallergene reagieren. Damit die Hände nicht so schwitzen, kann man unter den Putzhandschuhen Baumwollhandschuhe tragen, falls der Schweiß für empfindliche Haut zum Problem wird.

Was empfehlen Sie Pollenallergikern?

Schwalfenberg: Im Frühling kann es natürlich sein, dass der Polleneintrag ins Haus höher ist. Allergiker sollten schauen, wie die eigenen Beschwerden sind. Wenn sie gut zurechtkommen, besteht keine Notwendigkeit, mehr zu putzen als sonst.

Auch Pollenallergiker könnten stattdessen einmal Inventur machen: Wie gut bin ich zu Hause vor Pollen geschützt? Kann man noch etwas verändern, damit weniger Pollen hineinkommen? Wo ist beispielsweise das Fenster, wo am meisten Wind draufsteht? Hier kann es sinnvoll sein, sich mit einem Pollenschutzgitter etwas abzuschirmen, damit beim Lüften nicht so viele Pollen hereinkommen. Gerade beim Putzen ist Lüften nämlich auch wichtig.

Damit sie selbst nicht zu viele Pollen ins Haus bringen, können Allergiker draußen Kopfbedeckungen und abschließende Brillen tragen. Kleidung sollte man nicht in alle Räume tragen, schon gar nicht ins Schlafzimmer, und lieber in einem Vorraum ausziehen. tmn

Anzeigensonderrveröffentlichung | 22. März 2025

BAUEN & WOHNEN - Alles rund ums Haus

Bei Neubau den Klimawandel einplanen

So wird das neue Eigenheim fit für extreme Wetterereignisse

Starkregen und Überschwemmungen im Wechsel mit Hitzewellen und Trockenperioden: Der Klimawandel bringt extreme Wetterereignisse auch nach Deutschland. Wer den Bau eines Eigenheims plant, sollte diese Entwicklungen berücksichtigen. „Eine vorausschauende Bauweise schützt die eigene Immobilie und kann langfristig Kosten für Reparaturen oder Sanierungen sparen“, sagt Erik Stange, Pressesprecher des Verbraucherschutzvereins Bauherren-Schutzbund e. V. (BSB).

Keller und Bodenplatte

Besonders von klimatischen Veränderungen betroffen sind der Keller oder die Bodenplatte. Durch starke Regenfälle kann der Grundwasserspiegel steigen oder das Erdreich muss nach Trockenperioden plötzlich große Mengen Wasser aufnehmen. Als Folge kann die Gründung des Hauses schnell

durchfeuchten oder sogar überflutet werden. Bereits in der Planungsphase sollten daher zu erwartende Belastungen berücksichtigt werden. Ist ein Keller geplant, sollte seine Konstruktion daran angepasst werden. Eine weiße Wanne aus wasserundurchlässigem Beton ist aufwendiger, schützt aber vor drückendem Wasser. Eine schwarze Wanne wird mit Bitumen- oder Kunststoffbahnen abgedichtet und bietet etwas weniger Schutz.

Wichtig ist eine fachgerechte Planung und Bauausführung in der Hausgründung, denn Baumängel in diesem Bereich können teure Schäden nach sich ziehen. Sinnvoll ist es daher, sich bereits in der Planungsphase unabhängig beraten zu lassen. Bauherrenberater des BSB bieten zusätzlich eine baubegleitende Qualitätskontrolle an, um eventuelle Mängel frühzeitig zu erkennen und spätere Schäden zu vermeiden. Unter www.bsb-ev.de gibt es



Bei der Planung und dem Bau eines neuen Eigenheims sollte man an Schutz und Sicherheit bei Starkregen oder Hitzewellen denken.

DJD/BAUHERREN-SCHUTTBUND/GETTY IMAGES/LIUDMILA KIERMEIER

mehr Infos und Berateradressen.

Wärmedämmung und Verschattung

Steigende Temperaturen und längere Hitzeperioden erfordern eine effiziente Wärme-

dämmung und Verschattung von Dach, Fassade und Fenstern. Große Fensterflächen sorgen für viel Licht, können aber im Sommer zur Hitzefalle werden. Außenliegende Rollläden oder Jalousien bieten hier wirksamen Schutz. Auch Dachüberstände können so geplant werden, dass sie die steil einfallende Sommersonne fernhalten,

die Strahlen der tief stehenden Sonne in den kühlen Jahreszeiten jedoch ins Haus lassen und zur passiven Heizungsunterstützung nutzen. Klimaanlageanlagen können durch baulichen Sonnenschutz oft vermieden werden. Auch begrünte Fassaden und Dächer helfen, das Haus vor Hitze zu bewahren und Wasser zu absorbieren. djd

Insektenschutz nach Maß

Zum Bahnhof 7, 35288 Wohratal



Die Nr. 1 im Insektenschutz

raabe

Insektenschutz-Systeme

info@schreinerei-raabe.de • www.insektenschutz-gitter.de



Hundsdorfer Holzbau
Holz • Kunststoff • Aluminium • Stahl

Aluminiumzaun aus einer Hand:
- Aufmaß und Beratung vor Ort
- Fundamentarbeiten und Montage durch eigene Mitarbeiter

ZÄUNE • VORDÄCHER • BALKONE • CARPORTS • GARTENHÄUSER • PERGOLEN • ÜBERDACHUNGEN • SICHTSCHUTZWÄNDE
Löhlbacher Straße 34 • 34537 B.W. • Hundsdorf • Telefon & WhatsApp: 05621 80 68 0 • www.Hundsdorfer-Holzbau.de

Holztransporte – Containerdienst – Güterkraftverkehr

Fuhrbetrieb Bienhaus



Telefon
06452 5221
Mobil 0170 2717329



(Bat) Marburger Str. 50 • Battenberg • Fax 06452 5364

Raum für lokale Fauna schaffen

Neue Baumreihe in Freienhagen



Gruppe „Biodiversität“: (von links) Ralf Hecker, Ortsvorsteher Martin Schwechel, Andreas Regniet, Bernd Lippe, Klaus Schwechel, Philipp Hecker und Jörg Brand. FOTO: PR

Waldeck-Freienhagen – Am vergangenen Wochenende hat die Gruppe „Biodiversität“ im Verein Landfluchtwege entlang des Wirtschaftsweges „Rehagen“ eine Baumreihe mit 17 Hochstämmen angelegt. Gepflanzt wurden heimische Arten wie Eiche, Walnuss, Hainbuche und Weide. Es handelt sich ausschließlich um Bäume, die mit viel persönlichem Engagement über mehrere Jahre in Eigenregie und in einem eigenen Pflanzgarten von den Gruppenmitgliedern Andreas Regniet und Jörg Brand gezogen wurden.

Insekten an, die wiederum wichtige Aufgaben bei der Bestäubung wahrnehmen und als Futter für andere Tiere dienen können.

Die Idee wurde dem Magistrat der Stadt Waldeck vorgestellt, der zügig die Zustimmung zur Realisierung des Projektes erteilte. Die Untere Naturschutzbehörde der Kreisverwaltung war in die nachfolgenden Planungen eng eingebunden und unterstützte die Umsetzung mit weiteren hilfreichen Vorschlägen.

Bereits vor zwei Jahren hatte sich der Ortsbeirat Freienhagen gemeinsam mit der Gruppe auf die Suche nach einer geeigneten Fläche zur Anpflanzung einer Baumreihe begeben. Schnell war die städtische Grünfläche entlang des Wirtschaftsweges „Rehagen“ ins Auge gefasst worden, weil dort eine Verbindung über Bäume und Büsche bis ins Wattertal hergestellt werden konnte.

Der Freienhager Ortsbeirat hofft, dass durch das Projekt mehr Leben und Vielfalt in die Landschaft zurückkehrt und auch die zahlreichen Wanderer und Radfahrer auf dem Weg erfreut.

Besonders die für den Erhalt des Ökosystems so bedeutsamen Insekten und Vögel können so in einer größeren, zusammenhängenden Fläche Nahrung und Lebensraum finden. Auf einer ausgewachsenen Eiche siedeln sich beispielsweise bis zu 80 Arten von

Der Freienhager Ortsbeirat hofft, dass durch das Projekt mehr Leben und Vielfalt in die Landschaft zurückkehrt und auch die zahlreichen Wanderer und Radfahrer auf dem Weg erfreut.

Für die nahe Zukunft ist geplant, Eltern mit ihren Kindern eine Patenschaft für einzelne Bäume anzubieten. Darüber soll bei einem weiteren Ortstermin im April dieses Jahres mit interessierten Familien gesprochen werden. red

Von Sudeck Richtung Nordpol

Vortrag über Heinrich Biederbick

Diemelsee – Der Geschichtsverein Diemelsee lädt ein zu einem Vortrag über den Sudecker Abenteurer Heinrich Biederbick ein. Der frühere Korbacher Museumsleiter Dr. Wilhelm Völcker-Janssen stellt ihn am Montag, 24. März, um 19.30 Uhr im Gasthaus Zur Linde in Adorf vor.



Zu den Überlebenden auf dem Robbenfänger Proteus gehörte Heinrich Biederbick (rechts). FOTO: GESCHICHTSVEREIN DIEMELSEE/PR

Am 7. Juli 1881 lichtet der Robbenfänger Proteus auf Neufundland die Anker. Ziel ist die Ellesmere-Insel nordwestlich von Grönland. Das Schiff hat den Auftrag, dort, am Rand der damals bekannten Welt, 25 Expeditionsteilnehmer abzusetzen. Unter ihnen ist der Apothekergehilfe Heinrich Biederbick aus Sudeck im Fürstentum Waldeck. Drei Jahre später wird er zu den wenigen Überlebenden der Expedition gehören.

Was über das Leben Heinrich Biederbicks bekannt ist, hat Dr. Wilhelm Völcker-Janssen zusammengetragen und dabei viele zeitgenössische Quellen, unter anderem die Tagebücher Heinrich Biederbicks, ausgewertet. In seinem reich bebilderten Vortrag berichtet er über das dramatische Geschehen während der drei Jahre im

hohen Norden und über die Erfolge und die Tragik der Expedition, die als einschneidendes Ereignis in die Geschichte der Polarforschung eingegangen ist. Der Vortrag über den Sudecker Heinrich Biederbick ist der erste Teil einer losen Vortragsserie über Abenteurer aus dem Waldecker Land, die noch weitergeht. red

Angebote gültig vom 24.03. – 29.03.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

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

Aktion!
+ 4er Pack GRATIS!

Frühlings Erwachen

15.99
12.99

Entspricht einem Kastenpreis von 10,83 €

Kulmbacher Bier
edlherb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,30 €

Weißenoher Bier
diverse Sorten, außer Bonator,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,40 €

Maxi Helles
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,40 €

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

Pilgerstoff
Original,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

Hirschbräu Holzlar-Bier
Bierspezialität,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,70 €

Schöffhofer Weizen-Mix
diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,02 €

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,67 €

Bitburger Bier, Biermix
diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,27 €

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

Plose Mineralwasser
natürlich,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,17 €

RhönSprudel Plus
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,72 €

top frisch Apfelsaft
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,33 €

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

Bad Brückenaauer Apfelschorle
klar, naturtrüb,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,11 €

Monster Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,98 €

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

Käfer Wein
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 3,99 €

Captain Morgan White Rum Mojito, Original Spiced Gold & Cola
teilweise koffeinhaltig,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 7,16 €

Mionetto Prosecco
0,75 l - Flasche,
1l = 7,99 €

Captain Morgan Original Spiced Gold
0,7 l - Flasche,
1l = 14,27 €

Lillet Blanc, Rosé
0,75 l - Flasche,
1l = 15,99 €

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

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

1x AirPods
3x1 Jägermeister Mini Freezer
1x Galaxy S 25

Google Play
App Store

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.

Langjährige Kooperation mit Landwirten

Trinkwasserschutz in der Region ist das gemeinsame Ziel

Korbach – Landwirtschaftliche Leitbetriebe aus der Region haben sich in Korbach mit dem Ingenieurbüro Schnittstelle Boden aus Ober-Mörlen zu ihrem jährlichen Austausch getroffen. Die Betriebe sind im Rahmen der europäischen Wasser-rahmenrichtlinie für den Maßnahmenraum Korbach-Süd ausgewählt worden. Das Gebiet umfasst 28 Beratungsgemarkungen in sechs Gemeinden. An dem „runden Tisch“ nahmen auch wichtige regionale Partner teil: der Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen, die Fachdienste Wasser, Bodenschutz und Landwirtschaft des Landkreises, der Bauernverband Waldeck und der Maschinenring. Friedrich Wilke, Leiter des Wasserbetriebs der Energie Waldeck-Frankenberg, begleitete die Veranstaltung. Dr. Matthias Peter und Maximilian Zerbe vom Ingenieurbüro Schnittstelle Boden präsentierten eine Bilanz des Jahres 2024 und stellten die Schwerpunkte für 2025 vor. Der Maßnahmenraum umfasst rund 13.500 Hektar landwirtschaftliche Nutzfläche. Die europäische Wasser-rahmenrichtlinie (EG-WRRL) hat zum Ziel, die Qualität des Grundwassers und der



Zum gemeinsamen „runden Tisch“ trafen sich im Rahmen der Wasserrahmenrichtlinie für den Maßnahmenraum Korbach-Süd ausgewählte landwirtschaftliche Leitbetriebe aus 28 Beratungsgemarkungen in sechs Gemeinden rund um Korbach. FOTO: EWF/PR

Oberflächengewässer europaweit zu verbessern. Das Grundkonzept setzt auf Zusammenarbeit, die vor allem die Landwirte vor Ort und die Wasserversorgung zusammenbringt. „Uns ist es wichtig, dass wir

Trinkwasserversorger und Landwirte auf Augenhöhe und Hand in Hand agieren“, erklärt Wilke. Die Themen effizienter Stickstoffeinsatz, Nitratreffizienz, Stoffstrombilanz, Wasserspeicherfähigkeit und Wasser-

sättigung der Böden im Jahresverlauf stehen im Fokus der sogenannten Leitbetriebe, die sich regelmäßig mit dem Ingenieurbüro austauschen, Bodenproben nehmen lassen und Beratung erhalten. Schwer-

punkt-Themen in diesem Jahr sind weiterhin der Grundwasserschutz als auch der Erosionsschutz. Bei Feldbegehungen und Demoversuchen, Einsatz von Drohnensaat, Einbringung von Zwischenfrucht wie

auch Beratungsgesprächen ergeben sich für die Kooperationspartner zentrale Ergebnisse und Maßnahmen, die auf den Trinkwasserschutz, unterstützend zudem auf die Qualität der Böden, einzahlen. red

Bekanntschafte

Gabi, 67 J., völlig alleinstehend, mit hübl. Gesicht u. schöner weibl. Figur. Ich fahre gern Auto, bin eine tolle Köchin u. Hausfrau, aber überhaupt nicht gern allein. Brauche keinen Luxus, nur einen lieben Mann, zu dem ich gehöre u. dem ich vertrauen kann. Melde Dich üb. PV u. lass uns nicht länger einsam sein. **Tel. 0176-43646934**

Renate, 72 J., schlank u. ganz natürlich, bin eher ruhig u. unaufdringlich, Sorge gerne für ein behagliches Zuhause. Kochen u. Backen bereiten mir Freude u. ich wäre auch bereit, umzuziehen. Ich habe das Alleinsein so satt. Vielleicht bin ich diejenige, die Sie suchen? Rufen Sie üb. PV an u. finden Sie es heraus. **Tel. 0176-57606171**

Regine, 61 J., hübsch, familiär u. liebevoll, fühle mich wohl in meiner Haut, bin aber keineswegs eingebildet. Habe das Alleinsein satt u. suche üb. PV einen treuen Mann zum Glücklichen u. glücklich machen. **Tel. 0176-45891543**

Auto-Ankäufe

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

DANKE FÜR ALLES
 sos-kinderdoerfer.de

Immowelt

2-FH in Edertal-Gifflitz
 Bj. 1996, ca. 235 m² Wohnfl., 930 m² ebenerd. Grdst., voll unterkellert, E-Ausweis in Bearb., VB 359.000 € zzgl. 3,57 % Käuferprovision
 Telefon: 0178 4486474

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

Stellenangebote

ASKLEPIOS
ICH BIN DABEI, WEIL LEBEN RETTEN TEAMWORK IST.
 Wir suchen für unseren Standort Bad Wildungen
Gesundheits- & Krankenpfleger/Pflegefachmann/Anästhesietechnischer Assistent (ATA) für den Funktionsbereich Anästhesiepflege (w/m/d)
 Mehr unter asklepios.com/karriere
Asklepios Stadtklinik Bad Wildungen
 Elisabeth Brandenstein
 Pflegedirektorin
 Brunnenallee 19
 34537 Bad Wildungen
 Tel.: 0 56 21/795-48 36
 e.brandenstein@asklepios.com

Erlødige für Sie Fliesen-, Verputz-, Trockenbau-, Mauer- und Altbausanierung.
 Mobil 0151 51123688, Tel. 06453 7312

Verkauf

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

Ankauf

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

Ihr Anruf ist Geld Wert!
 Kaufe Nähmaschinen, altes Spielzeug, Roh-Bernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, Handtaschen, Abendgarderobe, Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelbilder, Schallplatten, Military 1.+ 2. WK, Silberbestecke (auch versilbert) und Zinn. Zahle sofort bar.
 ☎ **KS 0157 833 44 373**

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz Buche und Eiche 79 €
 30 cm, inkl. Lief. Tel. 0176 62681914

Stadt Battenberg Eder **Wir suchen Dich!**
 Du hast Interesse daran, dich beruflich weiterzuentwickeln und bist auf der Suche nach einem sicheren Arbeitsplatz bei einem öffentlichen Arbeitgeber?
 Dann bist du bei uns genau richtig!
 Denn für unsere **Anordnungsstelle** suchen wir einen teamfähigen und motivierten **Mitarbeiter/Mitarbeiterin (m/w/d)**.
 Wir bieten dir einen unbefristeten Arbeitsplatz in Teilzeit (35 h/Woche) mit allen Vorzügen des öffentlichen Dienstes. Die Bezahlung erfolgt nach Entgeltgruppe 7 des TVöD-VKA
 Alle weiteren Infos findest du auf unserer Homepage www.battenberg-eder.de oder, wenn du den QR-Code scannst:

Stellenausschreibung
 Die Stadt Volkmarsen sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine
Unterstützungskraft (m/w/d) für das Jugendzentrum „Count Down“
 Die ausführliche Stellenausschreibung finden Sie unter: www.volkmarsen.de
 Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Unser Ziel: Kein Kind soll auf der Straße enden!
 Informationen unter www.strassenkinder.de
DON BOSCO
 Straßenkinder
 Konto DE78 3705 0198 1994 1910

Neue Wege öffnen NEUE TÜREN

localjob.de
 Deine Karriere. Deine Zukunft.

Das ABC des Einfrierens

Was geht und was nicht – und wie lange?

Ein Gefrierfach oder -schrank findet sich in so gut wie jedem Haushalt und ist in vielerlei Hinsicht praktisch - wenn man es oder ihn richtig zu nutzen weiß. Dos and Don'ts rund ums Einfrieren.

Was würden wir heutzutage ohne Gefrierschrank machen? Er ist aus dem Alltag mit dem Einfrieren von Resten oder Vorgekochtem sowie dem Unterbringen von Tiefkühlware nicht mehr wegzudenken.

Doch manchmal tauchen Fragen auf: Kann man Kartoffelsuppe einfrieren? Sollte Glas in den Tiefkühler? Und wie lange hält sich, was ich eingefroren habe? Zwei Expertinnen geben Tipps zum Portionieren, Vorbereiten und Auftauen - und zum Überblick behalten.

Was kann ich einfrieren und was besser nicht?

Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen und Co.: Rohes Gemüse lässt sich gut einfrieren, sagt Ute Gomm vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Gleiches gelte für Kräuter, Obst, Brot, Brötchen, Fisch und Fleisch. „Was auch funktioniert, ist Tiefkühlen von Hartkäse und Butter.“

Neben einzelnen Lebensmitteln lassen sich fertig gekochte Gerichte einfrieren, um eine vorbereitete Mahlzeit zu haben. „Besonders gut funktioniert das bei Gerichten, die besser schmecken, wenn sie länger kochen – zum Beispiel Currys, Schmorgerichte, Kohlrouladen oder Eintöpfe“, sagt Kochbuch- und Rezeptautorin Susann Kreiher.

Achtung: Nicht so gut zum Einfrieren eignen sich Kartoffeln und Steckrüben, ebenso Salate, Radieschen und Birnen. Rohe Kartoffeln bekommen nach dem Auftauen ein süßliches Aroma, die anderen Beispiele werden matschig, sagt Ute Gomm. Das bedeutet jedoch nicht, dass man auf keinen Fall Kartoffeln einfrieren sollte. „Ich finde, wenn ich eine Gemüsesuppe oder einen Eintopf habe, kommt das nicht so zum Tragen“, sagt Susann Kreiher.

Zum Einfrieren auf keinen Fall geeignet: Joghurt, saure Sahne und Dickmilch, denn sie verändern ihre Konsistenz und flocken beim Auftauen aus. Auch was mit rohem Ei zubereitet wurde – wie zum Beispiel Mayonnaise oder Zabaione – sollte man nicht einfrieren.

Bei Fisch und Fleisch ist laut Kreiher zu beachten, dass sie möglichst frisch eingefroren werden und nicht vorher ein paar Tage im Kühlschrank liegen. Und ihr Tipp für Gemüse wie Zucchini, Paprika, Möhren, Erbsen, Spargel oder Kohl: Blanchieren Sie sie vor dem Einfrieren.

Dafür etwa zwei Minuten in kochendes Wasser legen und dann kalt abschrecken. Das deaktiviert Enzyme, erklärt Kreiher, die etwa für den Abbau von Farbstoffen zuständig seien. So bleibe das Gemüse farbiger, knackiger und vitaminreicher.

Wie lange hält sich Tiefgefrorenes?

Laut Ute Gomm bleibt die Lebensmittelqualität eingefroren sehr gut erhalten. „Man darf sich aber nichts vormachen: Auch bei minus 18 Grad finden weiterhin Stoffwechselprozesse in den Lebensmitteln statt und beispielsweise Vit-



Portionsweise eingefrorene Essensreste ersparen an anderen Tagen das Kochen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Auch Kräuter lassen sich gut einfrieren – hier sogar als besonderer Clou in einem Eiswürfel.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA



Wer größere Mengen einfrieren will, kann vor dem Einlagern im Gerät eine Kältereserve schaffen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

amine und Mineralstoffe bauen sich – wenn auch sehr langsam – weiter ab.“

Als Faustregel gilt: Obst kann man acht bis zwölf, Gemüse sechs bis zwölf Monate einfrieren. „Die Haltbarkeitsdauer bei eingefrorenem Fleisch hängt maßgeblich vom Fettgehalt ab“, sagt Gomm. „Denn Fett wird irgendwann ranzig und schmeckt nicht mehr.“

So lasse sich Schweinefleisch tiefgefroren etwa sechs bis neun Monate lagern, Rind- und Schweinefleisch neun bis vierzehn Monate und Fisch ein halbes Jahr. Susann Kreiher rät, das nicht unbedingt auszureizen. „Ich empfehle immer, die Lebensmittel höchstens zwei oder drei Monate einzufrieren, weil sonst der Genuss leidet. Es schmeckt dann einfach irgendwann 'eingefroren'.“

Wie warm darf das Essen in den Tiefkühler?

Speisen sollten beim Einfrieren möglichst Zimmer- oder Kühlschranktemperatur haben, sagt Ute Gomm. „Wer größere Mengen einfrieren will, kann beim Gefriergerät den Dauerbetrieb einstellen und vor dem Einlagern im Gerät eine sogenannte Kältereserve schaffen.“

Andernfalls könne es passieren, dass die Temperatur auf über minus 18 Grad ansteige. „Das ist nicht gut für die Le-

bensmittel, die bereits eingela- gert sind. Es wird einfach zu warm und ihre Qualität wird beeinträchtigt.“

In der Regel frieren in Haus- haltsgeräten die Lebensmittel langsam ein, zum schonende- ren Schockgefrieren verwen- de die Lebensmittelindustrie Tem- peraturen von etwa minus 40 Grad, was Haushaltsgeräte nor- malerweise nicht erreichen können, sagt die Ökotropholo- gin.

Wie portioniere ich gut?

Es bietet sich an, Lebens- mittel so zu portionieren, wie man sie verbrauchen möchte. „Wenn ich vier Fischfilets ha- be, kommen die nicht alle zu- sammen in eine Tüte“, sagt Su- sann Kreiher. „Ich friere sie zu- nächst einzeln auf einem pas- senden Stück Backpapier ein, dann kommen sie zusammen in eine Vorratsdose. So tauen die Stücke später schneller wie- der auf.“

Auch viele Obstsorten lassen sich gut portionieren. „Ich be- reite sie dann so vor, wie ich sie später verwenden will“, so die Kochbuchautorin. Steinobst werde halbiert, Äpfel geschnit- ten, die Kerne entfernt. Kreiher breitet die Stücke auf einem Blech aus, friert sie ein und packt die gefrorenen Stücke zusammen in einer Tüte. „So lassen sie sich einzeln entneh- men, wenn ich sie brauche.“

Zudem friert sie gerne Le-

bensmittel ein, von denen nur noch kleine Mengen übrig sind, etwa Wurst- und Käse- reste. „Ich verkoche das dann in anderen Gerichten oder ver- wende es zum Aromatisieren. Einen Zipfel Salami kann man irgendwann auf eine Pizza le- gen oder den Rand vom Parme- san in einer Suppe auskochen.“

Den letzten Rest vom Rot- wein friert Kreiher in Eiswürfel- behältern ein, um ihn dann in die nächste Bratensofse zu ge- ben. Auch Bananen, die schon etwas braun sind, lassen sich klein schneiden und einfrie- ren, um sie irgendwann für Muffins, Bananbrot, Müsli oder Smoothies zu verwenden.

Worin wird am besten verstaut?

„Lebensmittel sollten mög- lichst luftdicht verpackt wer- den“, sagt Ute Gomm. Das be- deutet: nichts unverpackt oder in luftdurchlässigen Materi- alen wie Frischhaltefolie oder Pa- piertüten einfrieren. Stattdes- sen eignen sich Gefriertüten oder gefriergeeignete, gut ver- schließbare Dosen, die keine Luft herein- und hinauslassen. Das verhindert Oxidationspro- zesse.

„Bei Glasbehältern sollte man darauf achten, nicht zu dünnwandiges Glas zu neh- men und keine Formen, die oben schmaler werden“, em- pfiehlt Gomm. „Sonst kriegt man die gefrorenen Sachen nicht wieder gut heraus.“

Egal, ob Glas- oder Kunst- stoffbehälter: Beim Einfrieren dehnt sich das Volumen der Lebensmittel aus. Behältnisse sollte man deshalb auf keinen Fall bis zum Rand füllen. Au- ßerdem sollte möglichst wenig Luft zwischen Behältnis und Lebensmittel eingeschlossen werden.

Wie verhindere ich ein Vereisen oder Gefrierbrand?

Die Verpackung hilft zwar, vor Vereisung zu schützen. Aber ganz verhindern lässt sich das laut Ute Gomm bei längerer Lagerung nicht. „Lebensmittel enthalten nun mal Wasser, das verdunstet und auf der Oberflä- che Eiskristalle bildet.“ Das allein sei aber nicht schlimm. „Das Eis kann man einfach ab- kratzen.“ Generell würden die meisten Speisen durch den Ver- lust von Wasser beim Einfrie- ren trockener.

Problematischer ist Gefrier- brand. Ursache dafür sind be- schädigte, ungeeignete, nicht eng anliegende Verpackungen oder Temperaturschwankun- gen. „Die Oberfläche sieht dann graubraun verfärbt aus und wird in der Beschaffenheit durch den Wasserverlust ganz strohig und trocken“, be- schreibt Gomm. Dann schme- cke es nicht mehr und die Le- bensmittel würden ungenieß- bar.

Übrigens: Nicht nur einge-

frorene Lebensmittel, auch das Gefriergerät kann mit der Zeit innen vereisen. „Ein vereister Gefrierschrank arbeitet un- heimlich ineffektiv und ver- braucht sehr viel Energie“, sagt Gomm. Einmal im Jahr sollte man ihn deshalb abtauen und reinigen.

Wie finde ich alles wieder?

„Ich bin großer Fan von ecki- gen, durchsichtigen Dosen“, sagt Susann Kreiher. Denn die passen in der Tiefkühltruhe gut in die Ecken und nutzen so den Platz aus. Zudem sieht man, was drin ist. Für kleine, beispielsweise im Kühlschrank integrierte Fächer empfiehlt sie Gefrierbeutel. „Die kann ich gut flach übereinanderstapeln. Dann passt einfach mehr rein.“

Ob Beutel oder Dosen, sinn- voll ist ein Beschriften. „Auf je- den Fall sollte man notieren, was drin ist, die Menge und das Einfrierdatum“, sagt Ute Gomm. Seien genug Fächer oder Schubladen vorhanden, helfe eine gewisse Systematik: „Oben ist zum Beispiel Brot und eine Packung Speiseeis und in der mittleren Schublade Gemüse und Obst und unten Fleisch und Fisch.“

Susann Kreiher empfiehlt zu- dem, eine Liste von allem Tief- gefrorenen vorn an Kühl- oder Eisschrank zu hängen. „Dann weiß man später noch, was drin ist und vergisst nichts in der hintersten Ecke.“

tmn

Zurück zu den Knöpfen?

Bedienung moderner Autos

Moderne Autos gleichen Tablet-Computern auf Rädern. Die meisten Funktionen des Fahrzeugs lassen sich über Displays oder Sprache bedienen. Aber eben nicht alle. Warum ist das so und kehren einige Knöpfe wieder?

Große Displays, Head-up-Displays, Sprach- und Gestensteuerung – die Bedienung von Autos wird stetig digitaler. Und damit auch einfacher und sicherer? Einige Experten meinen, dass bei zu vielen digitalen Angeboten die Gefahr für mehr Ablenkung bestehen kann. Damit steigt das Risiko von Unfällen.

„Mit mehr Funktionen im Fahrzeug steigt die Anzahl an Bedienelementen und damit die Komplexität“, sagt Professor Dieter Nazareth als Leiter des Studiengangs Automobilität an der Uni Landshut.

Sich schnell im neuen Auto zurechtfinden? Kann schwierig werden

Häufig sei es nicht mehr möglich, in ein unbekanntes Auto zu steigen und direkt loszufahren. Der Ort für den Gangwahlhebel oder Blinker kann sich zwischen den Marken, aber auch den Modellen einer Marke unterscheiden.

So sind viele gewohnt, etwa die Fahrmodi bei Automatik- oder E-Autos immer noch relativ klassisch etwa über einen Lenkstockhebel zu wechseln. Beim neuen Tesla Model 3 etwa passiert das allerdings über den Touchscreen oder über Taster in der Dachkonsole. „Das müssen Fahrer wissen, ebenso, dass die Blinker über Tasten am Lenkrad aktiviert werden“, sagt Professor Nazareth. Im Kreisverkehr sei damit ein Blinker so gut wie unmöglich.

Intuitive Bedienung wieder weiter ins Zentrum rücken

Das Sicherheits-Konsortium Euro NCAP hat daher angekündigt, ihre Bewertungskriterien ab 2026 zu ändern. Damit möchte sie Hersteller aufrütteln und ermutigen, „separate, physische Bedienelemente für Grundfunktionen auf intuitive Weise zu verwenden“. Wichtige Bedienelemente wie Blinker, Hupe, Scheibenwischer, SOS-Notruf und Warnblinker sollen möglichst (wieder) als physische Bedienelemente verbaut werden. Die maximal fünf



Krieg der Knöpfe und Uhrensammlung: Das Interieur des Hypersportwagens Bugatti Tourbillon dürfte jeden Steampunk in Verzückung bringen.

FOTO: BUGATTI/DPA

Sterne gibt es dann nur noch mit Tasten. Die Tests sind aber nicht gesetzlich vorgeschrieben, sondern dienen Verbrauchern zur Orientierung.

Greifen und treffen – und nicht ablenken lassen

Generell nehme die Qualität der Bedienung ab, wenn keine haptischen Tasten verwendet werden, so Dieter Nazareth. „Bei einem Touchscreen können sich Nutzer nicht haptisch dem gewünschten Schaltelement mit ihrem Finger nähern, sondern diesen nur direkt aus der Luft versuchen zu treffen. Eine blinde Bedienung ist damit ausgeschlossen“, sagt der Experte.

Aber am Steuer darf man sich während der Fahrt nicht ablenken lassen. So schreibt es auch der Gesetzgeber hinsichtlich der Bedienung elektronischer Geräte wie etwa Berührungsbildschirme oder Navigationsgeräte in der Straßenverkehrsordnung (StVO) im Paragraf 23 vor.

Es ist hier grundsätzlich nur „eine kurze, den Straßen-, Verkehrs-, Sicht- und Wetterverhältnissen angepasste Blickabwendung zum Gerät bei gleichzeitig entsprechender Blickabwendung vom Verkehrsgeschehen“ erlaubt.

Die Geräte dürfen nicht in die Hand genommen werden oder müssen sprachgesteuert sein. Eine zeitintensive Bedienung des Touchscreens mit der Suche in Untermenüs schließt sich damit aus.

So soll die Ablenkung weiter minimiert werden

Autohersteller sind angehalten, die Ablenkung zu minimieren. BMW setzt bei seiner neuen Fahrzeug-Architektur „Neue Klasse“ daher auf einen Mix aus Schaltern, Tasten und einer breiten Projektion in der Frontscheibe.

Statt eines großen, digitalen Cockpits hinter dem Lenkrad nutzt BMW bei dem Panoramic Vision eine schmale Anzeigeleiste am unteren Rand der Windschutzscheibe. Wichtige Fahrinformationen liegen vor dem Fahrer, weitere lassen sich als Widgets in die Projektion einblenden.

Man muss nicht mehr auf das mittlere Display schauen, sondern findet die meisten Infos im eigenen Sichtfeld. Fahrzeugwarnungen können den Fahrer nach Dringlichkeit dominant oder dezent auf den Fehler hinweisen.

„Bei einem Plattfuß warnen wir den Fahrer im Sichtfeld des Panoramic Vision, bei niedri-

gem Wischwasserstand im mittleren Display. Das wäre mit analogen Instrumenten nicht möglich“, sagt Jörn Freyer, UX/UI-Entwicklungsleiter bei BMW. Das erste Modell der neuen Fahrzeuggeneration in Form des iX3 soll Ende des Jahres auf den Markt kommen.

Manches soll selbst noch mit dicken Handschuhen bedienbar bleiben

Über das mittlere Display lassen sich weitere Funktionen auswählen, wie auch über das Multifunktionslenkrad, die Sprachsteuerung oder klassische Bedienelemente. „Die bieten nach wie vor Vorteile“, sagt Jörn Freyer. Sitze, Scheinwerfer, Lautstärke oder die Tasten für Heckscheibenheizung und Heizung lassen sich manuell einfacher bedienen – selbst mit dicken Handschuhen im Winter.

Schon einmal veränderte BMW die Menüführung in der Autoindustrie – 2001 mit dem Dreh-Drück-Steller „iDrive“ –, um einfacher durch ein immer komplexeres Menü zu navigieren. „Das war damals notwendig, weil die Funktionen in der neuen 7er-Generation im Vergleich zum Vorgänger deutlich zugenommen haben“, sagt Freyer. Statt 35 Anzeigen und

65 Bedienelemente hinter dem Lenkrad reduzierte BMW sie auf 15 und 28 Elemente.

Pedale bleiben unverzichtbar – heißt es

Ganz auf haptische Bedienelemente kann kein Auto verzichten, wie bei Gaspedal, Bremse, Lenkrad und eventuell Kupplung. „Pedale bieten eine haptische und saubere Rückmeldung am Fuß und reagieren schneller als eine Sprachsteuerung. Zeitkritische Befehle lassen sich nicht per Sprache geben“, sagt Nazareth. Ein Auto komplett über Sprache zu steuern, sieht er daher nicht.

Dennoch stecke viel Potenzial in der Sprachsteuerung, mittels künstlicher Intelligenz. „Die heutige Sprachsteuerung funktioniert nur über bestimmte Keywords und richtige Befehle. Künftig werden sich Funktionen über natürliche Sprache bedienen lassen“, sagt er.

Auch bei VR, Augmented Reality und Displays werde sich in den nächsten Jahren einiges tun. „Künftige, flexible Dis-

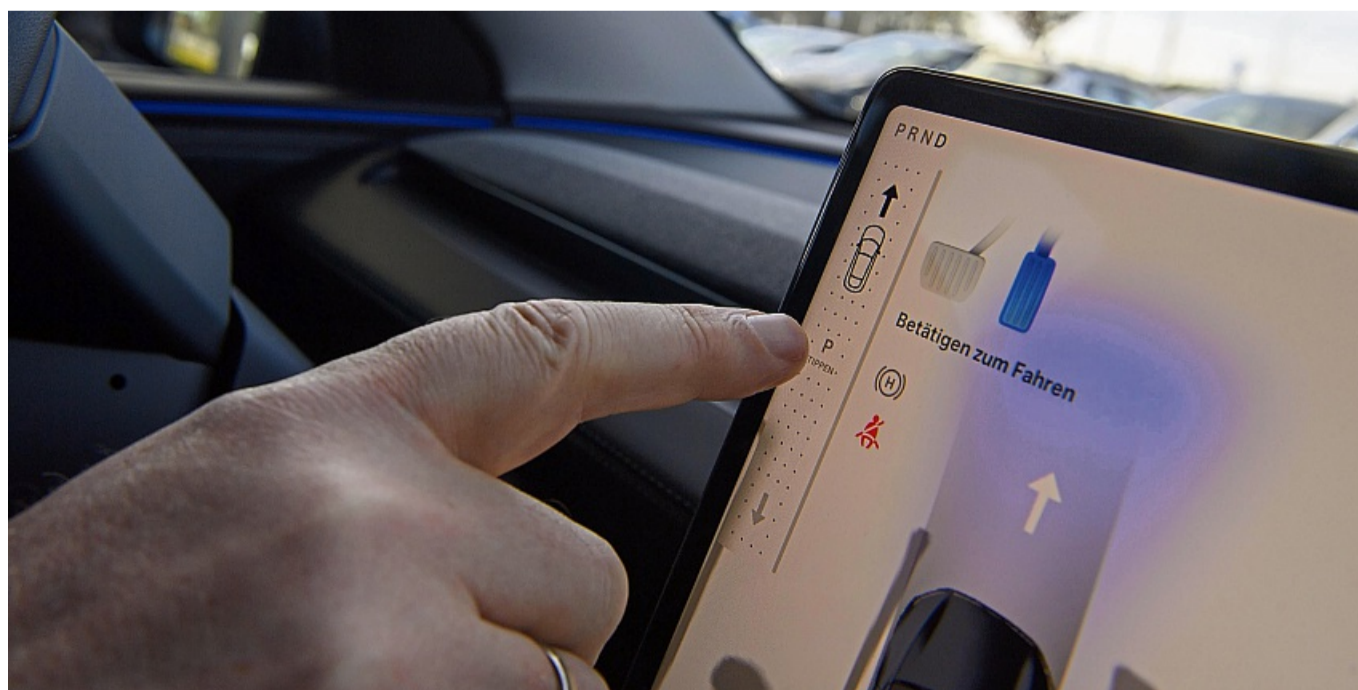
plays werden mehr Möglichkeiten der Anzeige bieten, ebenso wie Mini-Beamer“, sagt Nazareth.

Manches ist billiger – nicht immer besser

Aber auch einen Rückwärtstrend zu mehr haptischen Elementen sei möglich. „Touchscreens und andere Displays wurden nicht eingeführt, weil sie besser, sondern weil sie günstiger als viele Schalter und Hebel sind“, sagt Nazareth.

Mehr Schalter und Tasten können daher auch ein Zeichen von Hochwertigkeit und Qualität sein. Volkswagen reagierte auf Kritik seiner Kunden bei Golf, Tiguan und Passat. Beim VW Golf 8 ersetzen nach der Modellpflege haptische Tasten am Lenkrad die kleinen Touchscreen-Felder des Vorgängers.

Und beim neuen Hypersportwagen Tourbillon von Bugatti setzt der französische Hersteller nahezu vollständig auf analoge Anzeigen. Kleiner Nachteil für alle, die so etwas mögen: Trotz des Preises von 4,52 Millionen Euro ist der Tourbillon längst ausverkauft. tmm



Moderne Zeiten beim Vor und Zurück: Wechsel des Fahrmodus mit dem Touchscreen im Tesla Model Y «Juniper».

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA



Alles im Blick? Nun, zumindest vieles wird im BMW Panoramic iDrive im Head-up-Display angezeigt. FOTO: BMW AG/DPA

Haus-Check im Frühjahr

Wie Sie größere Schäden am Haus vermeiden

Risse in der Fassade, ein Leck im Dach, Algen an der Wand: Der Frühling ist perfekt, um das Gebäude auf Witterungsschäden zu überprüfen. Worauf es ankommt, um teure Folgeschäden zu verhindern.

Im Frühjahr nehmen viele Hauseigentümer ihr Gebäude genauer unter die Lupe. Ein guter Zeitpunkt, denn manche Schäden am Haus entstehen durch Frost und wechselnde Temperaturen.

„So ein Frühjahrs-Check ist durchaus sinnvoll“, sagt Heinrich Böckamp von der Ingenieurkammer-Bau Nordrhein-Westfalen. „Allerdings entstehen die meisten Schäden nicht in den paar Wintermonaten, sondern über längere Zeit“.

Ursachen für Mängel seien häufig das Alter des Hauses, aber auch Fehler bei der Bauausführung, so Böckamp. Umso wichtiger sei es, solche Schäden zu bewerten und zu entscheiden, welche schnell beseitigt werden müssen - auch um kostspielige Folgeschäden zu vermeiden.

Beim Frühlings-Check sollte man am besten Schritt für Schritt vorgehen. Wichtige Fragen dazu sind:

Ist das Dach beschädigt - gibt es undichte Stellen? Hat Frost im Winter Schäden an der Fassade verursacht? Haben sich alte Risse vergrößert? Sind neue Risse in der Fassade entstanden? Haben sich Blasen am Mauerwerk gebildet? Ist Feuchtigkeit oder gar Wasser ins Mauerwerk eingedrungen? Gibt es irgendwo Schimmel?

Algen und Risse an der Fassade – genau hinschauen

Nicht immer besteht die Notwendigkeit, sofort zu handeln. Befindet sich eine grün-graue Algenschicht auf der Fassade? Dann ist dies zwar unschön, aber kein Grund zur Sorge. „Im



Tiefe Risse in der Fassade – viele Schäden entstehen über eine längere Zeit und selten nur durch etwas Frost im Winter.

FOTO: PHILIPP SCHULZE/DPA

Gegenteil, sie ist sogar ein Zeichen dafür, dass die Fassade gut gedämmt ist“, erklärt Corinna Kodim vom Eigentümerverband Haus & Grund Deutschland.

Algen weisen also in der Regel nicht auf Schäden hin. Sie setzen sich oft auf den Wetterseiten von Gebäuden ab. „Es genügt, sie mit einem Reinigungsmittel zu beseitigen“, so Kodim.

Auch kleine Risse an der Hausfassade seien oft harmlos, so Böckamp. „Wenn sie lediglich an der Oberfläche sind und nicht größer werden, muss man nicht unbedingt schnell etwas tun“, so der Prüfingenieur für Baustatik.

Am besten beobachtet man solche Risse über einige Wochen. Werden diese größer und

tiefer, muss man jedoch die Gründe dafür finden. Zumal sich die Schäden am gesamten Gebäude sonst schnell verschlimmern können.

Feuchtigkeit im Gemäuer – Sockel und Dach überprüfen

Durch größere Risse oder andere Schäden an der Fassade kann Feuchtigkeit leicht ins Gebäude eindringen. Wasserflecken oder Schimmel im Inneren des Hauses können ein Hinweis darauf sein.

Dann sollte man umgehend handeln, rät Kodim. Doch: „Einfaches Zuspachteln der Risse bringt auf Dauer nichts.“ Vielmehr müsse man die genaue Ursache finden und beseitigen. Zumal die Ursachen für

vermeintlich leichte Schäden am Gebäude manchmal tiefer liegen können.

Wichtig zu wissen: Der Auslöser für einen Wasserschaden muss nicht unbedingt in dessen unmittelbarer Umgebung liegen. Denn das Wasser nimmt in der Regel eigene Wege durchs Gebäude. Häufig können Wasserschäden auch eine Folge von Beschädigungen etwa an der Fassade, am Sockel oder am Dach sein.

Schäden am Dach sollte man generell nicht unterschätzen, „weil selbst durch kleine Undichtigkeiten Wasser ins Gebäude eintreten kann“, so Gerhard Heying vom Bauherren-Schutzbund. Was dann? Bei Häusern mit einem Flachdach könne man in begrenztem Umfang selbst visuell prüfen, ob et-

wa Klebenähte und Abdichtungsbahnen noch intakt sind. „Auf Steildächern sollte man dies in jedem Fall besser einem Fachmann überlassen“, rät Heying.

Aufgeschwemmte Fassade – Folgeschäden verhindern

„Besonders ernst zu nehmen sind Schäden, die sich verändern“, so Böckamp. Also etwa Risse, die immer größer werden, oder Wasserflecken, die sich ausbreiten.

„Auch Schäden, die wiederkommen, nachdem sie vermeintlich beseitigt wurden, weisen auf tieferliegende Ursachen hin. Hier sollten Hauseigentümer aktiv werden, um teure Folgeschäden zu verhindern“, rät Böckamp.

Ein Beispiel: Ist die Fassade etwa vorgeschädigt, kann Wasser bis in die Dämmschicht gelangen. „Dringt so viel Wasser ein, dass die Fassade dicke Blasen bildet, ist sie kaum noch zu retten“, sagt Kodim. Zumal die meisten Dämmstoffe ihre Dämmfähigkeit verlieren, wenn sie nass werden. „Dann muss das Dämmmaterial ersetzt werden.“

Einige Materialien wie Glaswolle oder Polyisocyanurat (PIR) sind zwar formstabiler als etwa Holzfasern oder Zellulose. Dennoch sollten formstabile, wasserabweisende Dämmschichten gründlich abtrocknen, bevor sie neu verputzt werden.

Blasenbildung im Sockelbereich – schnell handeln

Schnell handeln sollten Hauseigentümer auch, wenn sie feststellen, dass sich Blasen im Sockelbereich des Gebäudes bilden. Denn dies kann ebenfalls auf größere Schäden

hindeuten. „Das ist ein häufiges Problem. Es rührt meist daher, dass der Sockel des Hauses nicht ausreichend abgedichtet wurde und Feuchtigkeit vom Erdreich aus in den Unterputz eindringt“, erklärt Heying.

Die Feuchtigkeit wandert dann nach oben in den Sockel. „Das kann auch bei Neubauten auftreten, wo die unteren Bereiche des Sockels zum Ende der Bauphase unzureichend gegen Feuchte geschützt wurden“, so Heying.

Wichtig ist dann, solche Schäden umgehend zu beseitigen. Sonst kann sich die Feuchtigkeit weiter im Sockel ausbreiten. Entscheidend bei einem Feuchteschutzanstrich – er sollte an der untersten Kante des Sockelputzes beginnen und mindestens fünf Zentimeter über das aufgeschüttete Erdreich hinausragen.

Schimmel an den Wänden – die wirkliche Ursache finden

Feuchtigkeitsschäden durch Risse sind ein Aspekt. Schimmel im Gebäude kann aber auch noch eine andere Ursache haben: „In den Wintermonaten gelangt oft kalte Luft ins Gebäude“, sagt Böckamp. Wird diese nicht ausreichend wieder heraus gelüftet, könne dies zum Problem werden - gerade in gut gedämmten Häusern.

„Kann die Feuchtigkeit nicht entweichen, setzt sie an den Innenseiten der Wände ab und es bildet sich Schimmel“, so Böckamp. Dann reiche es nicht, den Schimmel einfach wegzuwischen.

Auch hier ist ein gründlicher Check sinnvoll. „Es kann nämlich auch sein, dass Schimmel durch schlechte Dämmung, Wärmebrücken oder andere Mängel am Bau entsteht. Dann kommt er immer wieder“, erklärt Böckamp. tmn

Gesund hin, gesund zurück

Reiseimpfungen: Welche man braucht – und was die Kasse zahlt

Hepatitis, Malaria und Co: Vor Reisen nehmen Urlauber besser auch ihren Impfschutz in den Blick - und zwar frühzeitig. Wo man sich beraten lassen kann und welche Kosten die Versicherer übernehmen.

Gerade vor Fernreisen sollten Urlauberinnen und Urlauber nicht nur prüfen, ob ihr Reisepass noch gültig ist. Auch ein Blick in den Impfpass ist ratsam – denn das Risiko für Krankheiten wie Hepatitis A oder Japanische Enzephalitis ist in bestimmten Weltregionen viel höher als in Deutschland.

Und um gegebenenfalls Impflücken zu schließen, braucht es Vorlauf: Ratsam ist deshalb, sich einige Monate vor Abreise damit zu beschäftigen.

Erste Informationen liefern die online verfügbaren Reisehinweise des Auswärtigen Amtes für das Urlaubsziel – dort klickt man sich zum Menüpunkt „Gesundheit“ und findet dann Angaben zum empfohlenen Impfschutz. Auch die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit hat im Internet eine Übersicht zu Reiseimpfungen.

Das Infektionsrisiko ist aber stets individuell – Grunderkrankungen können ebenso ei-



Tabletten mit dem Wirkstoff Atovaquon Proguanilhydrochlorid dienen der Vorbeugung gegen Malaria. Die Prophylaxe mit Tabletten bezuschussen aber 11 der 68 von der Stiftung Warentest untersuchten gesetzlichen Versicherer nicht.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA

ne Rolle spielen wie die Frage, zu welcher Jahreszeit man in ein Land reist und was man dort macht. Darum ist es laut Robert Koch-Institut ratsam, sich im Zweifel vor dem Urlaub reisemedizinisch beraten zu lassen.

Spezialisierte Ärztinnen und Ärzte lassen sich zum Beispiel über das Forum Reisen und Medizin finden, dass eine Online-Suchfunktion nach Postleitzahl oder Ort anbietet. Das Centrum für Reisemedizin hat eine



Vor Fernreisen ist ein rechtzeitiger Blick in den Impfpass ratsam. Da das Infektionsrisiko sehr individuell ist, kann man sich bei Fragen auch reisemedizinisch beraten lassen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Postleitzahl-Suche nach Impf- und Beratungsstellen. Die Tropeninstitute, die es in zwölf deutschen Städten gibt, sind eine weitere Anlaufstelle.

Und: Viele gesetzliche Krankenkassen böten kostenlose, qualifizierte Informationen über ihre Hotlines, berichtet die Zeitschrift „Stiftung Warentest Finanzen“ (Ausgabe 4/2025). Die Kosten für eine individuelle, ärztliche Impfberatung tragen sie dem Bericht zufolge meist nicht.

Großteil der Kassen übernimmt Kosten komplett

Besser sieht es bei der Kostenübernahme für die Reiseimpfungen aus: Ein Großteil der Krankenkassen zahlt sie in vollem Umfang. Einige übernehmen die Kosten nur zum Teil, schließen bestimmte Impfungen aus oder begrenzen die Zuschüsse auf Summen von 150 bis 500 Euro – kommt mehr zusammen, müssen Versicherte

den Rest aus eigener Tasche bezahlen.

Eine medikamentöse Malaria prophylaxe mit Tabletten bezuschussen 11 der 68 von der Stiftung Warentest untersuchten gesetzlichen Versicherer nicht.

Voraussetzungen für die Zahlung

Es gilt: Damit die Krankenkasse die Kosten übernimmt, sind laut dem Bericht eine ärztliche Empfehlung und fast im-



Ein Großteil der Krankenkassen zahlt die Kosten für Reiseimpfungen in vollem Umfang.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA

mer auch eine Empfehlung der Ständigen Impfkommission (Stiko) für die jeweilige Reiseimpfung nötig. Die Reisehinweise des Auswärtigen Amtes oder des Centrums für Reisemedizin ließen einige Kassen ebenfalls als Kriterium gelten.

Einige wenige Krankenkassen sind nicht so streng, so die Stiftung Warentest weiter: Die einzige Voraussetzung für die Kostenübernahme sei für sie, dass der Impfstoff in Deutschland zugelassen ist.

In der Arztpraxis läuft es in der Regel so ab, dass Versicherte die Reiseimpfung bezahlen und die Rechnung später bei der Krankenkasse einreichen. tmn