

**27.06.-29.06.2025**  
Preis p. P. ab 475,- €  
EZ-Zuschlag 74,- Euro p. P. im DZ

**31.10.-02.11.2025**  
Preis p. P. ab 450,- €  
EZ-Zuschlag 75,- Euro p. P. im DZ

**Geselliges Moselwochenende**  
2x U/F im Hotel Pistorio in Dieblich, Planwagenfahrt inkl. Moselwein & Winzervesper, Schifffahrt, Führung Koblenz, Eintritt und Führung Burg Eltz.

**3 Tage Weinreise Saale Unstrut - Toskana des Nordens**  
2x U/HP im Radisson Blu Hotel Merseburg & Nachtwächterführung, Ausflüge Landgut Pforta und Saale Unstrut mit Naumburg und Sektkellerei, Führung Leipzig. \*Schnelbuchpreis

**SÄTZER REISEN**  
Busreisen mit VerwöhnService!  
BusReiseWelt SÄTZER  
Hengsbecke 28, 59964 Medebach  
Tel.: 02982 41008

Weitere Leistungen und Infos unter [www.busreisewelt.eu](http://www.busreisewelt.eu)

# HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

**Große Polster-Tausch-Aktion!**  
Wir zahlen Ihnen bis zu € 500,- für Ihre alten Polstermöbel.  
[www.moebelkreis.de/polster-tausch-aktion](http://www.moebelkreis.de/polster-tausch-aktion)



Gültig nur bei Neuaufträgen vom 6.5. bis zum 31.5.2025. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**MÖBELKREIS** KÜCHE & EINRICHTEN  
Korbach-Meininghausen - [www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)

Seit 2021 - Nr. 18

3. Mai 2025

## Zuwachs für die Kindertagespflege

Weitere Betreuungskräfte im Landkreis erhielten Zertifikate

**Waldeck-Frankenberg** – Fünf neue Betreuungskräfte hat Erster Kreisbeigeordneter und Jugenddezernent Karl-Friedrich Frese kürzlich in den Reihen der Tagesmütter und Tagesväter des Landkreises Waldeck-Frankenberg begrüßt. Die vier Frauen und ein Mann haben ihre Grundqualifizierung erfolgreich abgeschlossen und erhielten ihre Zertifikate als Kindertagespflegeperson.

Außerdem wurde eine tätigkeitsbegleitende Qualifizierung nach dem „Kompetenzorientierten Qualitätshandbuch Kindertagespflege“ durchgeführt. In dieser Verzahnung von Theorie und Praxis wird die Arbeit gemeinsam re-



**Zertifikate für Kindertagespflegepersonen:** (vorne von links) Markus Pfeil (Leiter der Qualifizierung bei der vhs), Bettina Naumann, Julia Kleiber, Viktor Kleiber, Galina Mysnik, Ülgen Karabey, Tanja Eisenkramer, Manuela Seitz sowie (hinten von links) Katrin Budde (Fachaufsicht Kindertagespflege), Astrid Reinhardt, Carina Blum, Jessica Duksch, Enya Carl, Bianca Zelder, Monika Padberg-Koert (Fachaufsicht Kindertagespflege), Manuel Wolf (Leiter der vhs) und Karl Friedrich Frese (Erster Kreisbeigeordneter).

FOTO: LANDKREIS WALDECK-FRANKENBERG

flektiert und fachlich aufgearbeitet. Hieran nahmen neun aktive Kindertagespflegepersonen teil, um ihre Kompetenzen und ihre Erfahrungen zu erweitern und zu vertiefen, teilt der Landkreis mit. Auch sie erhielten das entsprechende Zertifikat.

Der Erste Kreisbeigeordnete Frese betonte bei der Zertifikatsübergabe, dass die Kindertagespflege ein nicht mehr wegzudenkendes Betreuungsangebot im Landkreis darstel-

le, vor allem für Kinder unter drei Jahren. Dem trage der Landkreis Rechnung, indem das Angebot stetig ausgebaut werde.

Da die Anforderungen an die Betreuungskräfte von Jahr zu Jahr stiegen, seien die Inhalte des Lehrgangs anspruchsvoller geworden, so Frese. „Eine gute Ausbildung ist für Tagesmütter und Tagesväter bei ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit besonders wichtig.“ Seit 2020 erfolgt die Grundqualifizie-

rung daher in 300 Unterrichtseinheiten, davon 160 als tätigkeitsvorbereitende Phase zur Vermittlung der notwendigen Kompetenzen im ersten Teil und 140 als tätigkeitsbegleitende Phase zur Erweiterung und Vertiefung der erlangten Kompetenzen im zweiten Teil.

Angeboten werden die Qualifizierungsmaßnahmen schon seit vielen Jahren von der Kreisvolkshochschule. Deren Direktor Manuel Wolf hob erneut die gute Zusammenarbeit zwi-

schen vhs und Landkreis hervor.

Die nächste Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson startet im September. Interessierte können sich bei der Fachaufsicht Kindertagespflege per E-Mail an [monika.padbergkoert@lk-wafkb.de](mailto:monika.padbergkoert@lk-wafkb.de) beziehungsweise [katrin.budde@lk-wafkb.de](mailto:katrin.budde@lk-wafkb.de) oder unter Tel. 0 56 31/954-17 81 beziehungsweise -15 45 melden. Dort gibt es auch weitere Auskünfte zur Kindertagespflege.

nh/off

## Heeresmusiker spielen für Kirchenjugend

**Waldeck-Scheid** – Das Kammer-Ensemble des Heeresmusikkorps Kassel gastiert am Dienstag, 13. Mai, von 19 bis 21 Uhr in der Kirche am See auf Scheid am Edersee. Bei dem Benefizkonzert wird die Evangelische Jugend Eder, die Jugendor-

ganisation des Kirchenkreises Eder, unterstützt.

Das Konzert wird von der Kirchengemeinde Waldeck, der Kirche am See und der Evangelischen Jugend Eder organisiert. Es ist ein Klappstuhlkonzert – Besucher bringen ihre ei-

gene Sitzgelegenheit mit, zum Beispiel einen Stuhl oder eine Picknickdecke. Parkplätze sind unterhalb der Kirche nahe der Kläranlage vorhanden.

Der Eintritt ist frei. Mit den gesammelten Spenden sollen junge Menschen in Demokra-

tefragen geschult und gefördert werden.

Dazu dienen unter anderem zwei Kurse der Evangelischen Jugend: der Start-Up-Kurs als Kompetenztraining und der Kurs für die Jugendleiter-Card.

red

**ENGELBACH IMMOBILIEN**

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

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

Ihr zuverlässiger Partner  
zum Thema Bauen –  
Sanieren – Modernisieren

**HOFFMANN BAU**

Unser Leistungsspektrum:

- Mauer- und Betonarbeiten
- Bagger- und Pflasterarbeiten
- Trockenbau und Umbauarbeiten
- Fliesenlegearbeiten
- Abdichtungsarbeiten
- u. v. m.

Zisselstraße 10  
35088 Battenberg-Dodenau  
☎ 06452 932276  
✉ hoffmannbau11@web.de

[www.firma-hoffmann-bau.de](http://www.firma-hoffmann-bau.de)

Hochzeitsmode  
für Männer

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

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

**HörPartner**  
DEIN HÖRGERÄT  
HörPartner GmbH  
[www.hoerpartner.de](http://www.hoerpartner.de)

KORBACH • 056 31 / 50 16 54

BATTENFELD  
064 63 / 211 98 47

GEMÜNDEN

TS 1690089  
w:10.1.18PP h:4

**NENA LIVE 2025**  
MIT GASTGEBERN ZUSAMMEN

14.06.2025 • Stadallendorf

**MAITE KELLY**  
hr4  
SOMMER-SCHLAGER  
OPEN-AIR  
2025

MIT GÄSTEN:  
OLL P. BERNHARD BRINK • ANNA-MARIA ZIMMERMANN  
PEGGY MARCH • STEREOACT FEAT. LENA MARIE ENGEL

15.06.2025 • Stadallendorf  
[www.depro-konzerte.de](http://www.depro-konzerte.de)

**JUMPSUITS & SOMMERKLEIDER**

STADTFEST PREISVORTEILE

Starke Preisvorteile in allen Abteilungen!

Jacken & Mäntel - Jetzt bis zu 50% reduziert!

Riesige Auswahl in einzigartigen Farben & Designs!

**SOMMERKLEIDER AB 24,99 €**

**JUMPSUITS AB 29,99 €**

BEITTY BARCLAY

**MAI STADTFEST**

03. & 04. MAI 2025

MIT VERKAUFSOFFENEM SONNTAG

SAMSTAG 09.30 - 18.00 Uhr  
SONNTAG 12.00 - 18.00 Uhr

Heinze – Das Modehaus in Frankenberg  
Neustädter Str. 39-41, 35066 Frankenberg | 06451 230610

Besuchen Sie auch unseren Onlineshop!  
[www.modehaus-heinze.de](http://www.modehaus-heinze.de)

**MODEHAUS Heinze**

**Wanderung zu Moosen und Farnen**

**Burgwald** – Der Burgwald weist viele unterschiedliche Lebensräume auf, man findet Laub- und Nadelwälder, Heidebereiche, Wiesen und kostbare Feuchtgebiete in Form von Niedermooren und Erlenbruchwäldern. Entsprechend reichhaltig ist, was man an Tieren und Pflanzen finden kann.

Wenig beachtet werden die im Burgwald zahlreich vorkommenden Moose und Farne. Am Sonntag, 11. Mai, bietet die Aktionsgemeinschaft „Rettet den Burgwald“ eine Führung in das faszinierende Reich der Moose und Farne an: Wo überall wachsen diese Sporenpflanzen und wie unterschiedlich sehen sie aus? Wie sind sie in Lebensgemeinschaften eingebunden? Als Wegbereiter? Als Gestalter? Welche Vermehrungsstrategien können wir beobachten?

Die kleine Wanderung unter der Leitung von Jürgen Launhardt und Lothar Feisel beginnt um 10 Uhr und dauert ca. 2,5 Stunden.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung unter ag-burgwald@web.de oder 06423-7763 bekannt gegeben.

nh/sub

**Das Höhlentier des Jahres**  
Der Wegdornspanner ist in fast 50 Höhlen und Bergwerkstollen heimisch

**Waldeck-Frankenberg** – Der Wegdornspanner ist Höhlentier des Jahres 2025. Die Art steht für eine Vielzahl von Tieren, die auf geschützte unterirdische Rückzugsorte angewiesen sind. Im Landkreis ist der Wegdornspanner in fast 50 Höhlen und Bergwerkstollen zu Hause. Mit der jährlichen Wahl des Höhlentieres weist der Verband der deutschen Höhlen- und Karstforscher auf den Handlungsbedarf der Erforschung unterirdischer Ökosysteme und der darin vorkommenden Arten hin.

Der Wegdornspanner gehört zu den Nachtfaltern. Er überwintert regelmäßig in Höhlen. Daher kommt auch der weitere deutsche Name „Olivbrauner Höhlenspanner“. Die Art sitzt gewöhnlich in größeren Gruppen an der Höhlenwand. Teilweise über 100 Exemplare entdeckten Nabu-Mitglieder bei den Höhlenkontrollen in einem Quartier.

Der Schmetterling hat eine Flügelspannweite von 3,8 bis 4,8 cm. Die Grundfarbe der Vorderflügel ist oliv- bis violettbraun. Die Hinterflügel haben eine hell graubraune Farbe und sind mit einigen undeutlichen Querlinien versehen. Sämtliche Flügel zeigen eine gewellte, schwarze Saumlinie. In der Ruheposition im Höhlenquartier haben die Falter die Flügel entweder teilweise oder ganz geöffnet und bilden ein Dreieck.

**Eier werden im Frühjahr abgelegt**

Außerhalb der Höhlen besiedelt die Art Waldränder, Auwälder, Trockenhänge und andere Standorte des Kreuzdorns, an denen die Raupen von Mitte Mai bis Anfang Juli fressen. Die Falter können – mit einer Pause im Mai/Juni – in einer überwinternden Generation fast das ganze Jahr in unterirdischen Hohlräumen angetroffen werden. Die Eier werden im Frühjahr abgelegt.

Der Wegdornspanner ist von Nordwestafrika über Europa bis Ostasien verbreitet. In Deutschland kommt er in allen Höhlengebieten zahlreich vor und kann in den Alpen noch auf einer Meereshöhe von 2.200 Metern nachgewiesen



**Der Wegdornspanner** ist Höhlentier des Jahres 2025 und auch in unterirdischen Quartieren in Waldeck-Frankenberg verbreitet.

FOTO: SAMUEL DEPNER/NH

werden. Stefan Zaenker, Referent für Höhlentiere im deutschen Höhlenforscherverband, erfasst die Bestände des Höhlenschmetterlings seit vielen Jahren. „In Waldeck-Frankenberg ist die Art relativ häufig bei den Fledermaus-Winterkontrollen anzutreffen“, sagt der Fuldaer Höhlentierexperte, der seit vie-

len Jahren die Aktion „Höhlentier des Jahres“ organisiert. Neben dem Battenberger Besucherbergwerk nutzt der Nachtfalter auch die Stollen in Goldhausen oder Adorf als Rückzugsort.

Die Union Internationale de Spéléologie (UIS) macht mit einer Reihe öffentlichkeitswirksamer Aktionen weltweit auf

die Schutzwürdigkeit der Karstlandschaften und ihrer vielfältigen Karsterscheinungen aufmerksam. Eine dieser Aktionen ist die Auswahl eines internationalen „Höhlentier des Jahres“. Hierzu wurde 2025 die Gruppe der Höhlenschmetterlinge ausgewählt, aus der jedes teilnehmende Land eine regionale vorkommende caverni-

cole Schmetterlingsart auswählen und dieses der Öffentlichkeit und den Behörden als „Höhlentier des Jahres“ präsentieren kann. Die Schweiz, Italien, Frankreich und Österreich haben sich dem deutschen Vorschlag angeschlossen und ebenfalls den Wegdornspanner als Höhlentier des Jahres gekürt.

sf

**Du möchtest ein neues E-Bike**

- ★ mit mehr Reichweite
- ★ mit einem stärkeren Motor
- ★ mit mehr Federweg
- ★ zu einem Top-Preis
- ★ Finanzieren, leasen oder kaufen
- ★ dein altes Bike/E-Bike in Zahlung geben

Dann komm zu uns und such Dir eines unter 800 sofort verfügbaren Bikes/E-Bikes aus.

**FAHRRAD HAUS JÄHN**  
Ihr E-Bike Spezialist

XXL-Shop mit Meisterwerkstatt.

Parkstr. 1 • 34516 Thalitter  
Tel. 05635 7849938  
Berliner Str. 6  
34537 Bad Wildungen  
Tel. 05621 9890300

Öffnungszeiten unter:  
www.fahrradhaus-jaehn.de

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

**Matthias Fichtner** Orthopädienschuhtechnik  
**Hof Lauterbach 8 • Vöhl**  
Termine nach Vereinbarung  
☎ 0 56 35 - 99 10 38

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:

- **Battenberg** Dodenau
- **Frankenau** Allendorf
- **Gemünden** Schiffelbach
- **Hatzfeld** Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

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

**Es den Tätern so schwer wie möglich machen**

**Gießen/Frankenberg** – Die Volksbank Mittelhessen ist im Innenministerium in Wiesbaden für die Arbeit in der Allianz Geldautomaten ausgezeichnet worden. Staatssekretär Martin Rößler überreichte die Urkunde an Vorstandsmitglied Michael Müller und Sicherheitschef Jürgen Geck. Die Volksbank Mittelhessen mit Sitz in Gießen hat auch Filialen und Geldautomaten in Frankenberg, Ernsthäusern und Münchhausen.

**Allianz Geldautomaten**

Die 2022 gegründete Allianz Geldautomaten ist eine Kooperation von Banken, Innenministerium sowie des Landeskriminalamtes und soll für mehr Sicherheit an den Geldausgabautomaten und zur Vermeidung von Sprengungen sorgen.

„Neben dem Informationsaustausch sind die Erkenntnisse aus der gemeinsamen Risikoanalyse positiv hervorzuheben und wir können anderen Institutionen nur empfehlen, daran teilzunehmen“, sagte Michael Müller. Und die gemeinsame Arbeit trage Früchte, berichtet die Volksbank: Nach 61 Sprengungen im Jahr 2023 in Hessen sind die Zahlen 2024 auf 24 zurückgegangen. 2025 kam es bisher nur zu einer Sprengung, bei der die Täter ohne Erfolg blieben. Die Volksbank Mittelhessen war zuletzt im September 2023 von einem solchen Angriff betroffen.

Ziel der Maßnahmen sei die Verhinderung der Sprengung, denn diese gefährde Menschenleben. „Zeit ist der kritische Faktor für die Täter“, er-

klärt Jürgen Geck. „Je schwerer man den Tätern den Weg zum Geldautomaten macht, desto wahrscheinlicher ist, dass sie von dem Vorhaben ablassen.“ Mittlerweile kämen bei der Volksbank, die insgesamt 108 Geldautomaten betreibt, verschiedene Maßnahmen zum Einsatz, die je nach Risiko des Standortes und der Geräte kombiniert werden: nächtliche Schließung der SB-Zonen, Nebelsysteme, Sicherheitsrollläden und aktive Geldfärbesysteme.

„Mittlerweile machen die Sicherheitsmaßnahmen rund 40 Prozent des Kaufpreises eines Geldautomaten aus“, sagt Müller. Sicherheit und Gesundheit von Kunden und Mitarbeitern, Anwohnern und Passanten stünden für die Bank aber an erster Stelle.

nh/jpa

**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.

# Damm jetzt Ehrenvorsitzender

## Aktion für Behinderte Menschen: Klaus Gier übernimmt Vorsitz

**Bad Arolsen** – An seinem 87. Geburtstag hat Jürgen Damm nach mehr als 30 Jahren seinen Vorsitz bei der Aktion für behinderte Menschen (AfbM) Waldeck-Frankenberg niedergelegt. Von der Mitgliederversammlung wurde er zum Ehrenvorsitzenden gewählt. Im Anschluss genoss er gemeinsam mit der Festgemeinde sein Geburtstagskonzert der Diemelspatzen in der Helsler Kirche. Zu seinem Nachfolger wählte die Versammlung einstimmig Klaus Gier, der bis Ende März Bürgermeister der Gemeinde Edertal war und sich nun in seinem Ruhestand mit ganzer Kraft für die Belange von Menschen mit Behinderung einsetzen möchte. „Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.“ Dieses Zitat von Johann Gerhard Oncken begleitet Jürgen Damm schon sein ganzes Leben. Die Begeisterung, die ihn in seinen vielen Ehrenämtern angetrieben hat, hat ihn niemals verlassen. Ein Beispiel dafür ist die Bedingung, die Damm an seine Zusage geknüpft hat, dem Ehrenvorsitz zuzustimmen. Er möchte weiterhin eine Aufgabe haben, um die Inklusion und Teilhabe im Landkreis voranzutreiben. So gab er zwar seinen Sitz und seine Stimme im



**Neuwahl:** Jürgen Damm (6. von links) gab den Vorsitz der Aktion für behinderte Menschen Waldeck-Frankenberg an Klaus Gier (rechts) ab und wurde selbst zum Ehrenvorsitzenden gewählt. FOTO: HEIKE SAURE

Vorstand ab, setzt sich aber weiterhin als Beauftragter für inklusiven Sport ein. Für den 87-Jährigen bezieht sich Barrierefreiheit nie nur auf breite Türen und vielleicht noch eine spezielle Toilette. Er dachte Inklusion schon, als der Aus-

druck noch gar nicht geboren war. „Verwirklicht ist die Inklusion erst, wenn alle Menschen gemeinsam selbstbestimmt leben können“, so Damm, der in Sorge darüber ist, dass Inklusion von einigen Gruppierungen lediglich als Ideologieprojekt

bezeichnet werde. Bathildisheim-Vorstand Dr. Christian Geyer, der ebenso wie Dorike Hentrich vom Lebenshilfe-Werk Waldeck-Frankenberg scheidenden Vorsitzenden im Sinne der beiden Behinderteneinrichtungen viel zu

verdanken habe, verglich Jürgen Damm mit dem Apostel Paulus. Als ein Gesandter der Inklusion beweise er den nötigen Mut aber auch das Gottvertrauen, Demut und die herzliche Hartnäckigkeit, die es

brauche, um den Menschen eine Stimme zu verleihen, die sich selbst kein Gehör verschaffen können, und für die einzustehen, die selbst nicht für ihre Rechte aufstehen können. Anschließend gab es ein Konzert des Akkordeonorchesters der Diemelspatzen. hei

# Offen für Frauen in Führungspositionen

## Monika Huft bleibt Vorsitzende der Unternehmerinnen Burgwald-Kellerwald

**Burgwald** – Die Jahreshauptversammlung der Unternehmerinnen Burgwald-Kellerwald fand in Lahntal-Sterzhausen statt. Nach Bericht und Entlastung des Vorstandes standen Vorstandswahlen an. Monika Huft wurde einstimmig als Vorsitzende wiedergewählt und erhält weiterhin Unterstützung durch die ebenfalls einstimmig wiedergewählte 2. Vorsitzende Stephanie Henkel-Sommer. Neu in den Vorstand gewählt wurden Heike Bartl-Fackiner als Kassenswartin und Julia Weiss als Schriftführerin.

Monika Huft bedankte sich bei den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern Dr. Margot Täfler-Naumann (Schriftführerin) und Angela Stein (Kassenswartin) für die langjährige gute Zusammenarbeit. Beide waren mehr als 15 Jahre Mitglieder im Verein und im Vorstand aktiv.

Die Unternehmerinnen blickten auf ein ereignisreiches Jahr zurück. So gab es auch 2024 wieder interessante Impulsvorträge der Mitgliedfrauen, unter anderem zum Thema „Was macht uns als Unternehmerinnen aus“ sowie Besuche von Fachvorträgen. Für das Jahr 2025 stehen gemeinsame Fachvorträge und Unternehmensbesichtigungen an sowie der Erfahrungsaustausch untereinander.

Am Montag, 19. Mai, stellt sich das Netzwerk vor: Interessierte Frauen sind eingeladen, um 19.30 Uhr in den Geschäftsräumen der Agentur Krumm nach Battenberg zu kommen. Das Netzwerk Unternehmerinnen Burgwald-Kellerwald ist offen für Unternehmerinnen und für Frauen in Führungspositionen. Die Mitgliedfrauen organisieren regelmäßige Treffen sowie interne und offene Vorträge und Seminare. Wichtige Elemente des Netzwerks



**Dank an ausscheidende Vorstandsmitglieder der Unternehmerinnen Burgwald-Kellerwald:** (von links) Stephanie Henkel-Sommer, Heike Bartl-Fackiner, Dr. Margot Täfler-Naumann, Julia Weiss, Angela Stein und Vorsitzende Monika Huft. FOTO: PRIVAT

sind der vertrauensvolle Gedankenaustausch und gegenseitige Unterstützung.

**Anmeldungen und Kontakt** per E-Mail unter [Vorstand@unternehmerinnen-burgwald.de](mailto:Vorstand@unternehmerinnen-burgwald.de)

oder über die Internetseite [www.unternehmerinnen-burgwald.de](http://www.unternehmerinnen-burgwald.de) nh/off



**Hundsdorfer Holzbau**  
Holz • Kunststoff • Aluminium • Stahl

**Keramikbelag 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](http://www.Hundsdorfer-Holzbau.de)

WÄSCHE LAGERVERKAUF

Tagwäsche - Nachtwäsche - Loungewear und vieles mehr

zum MUTTERTAG

auf Damen-Nachtwäsche\*

20% 20% 20% 20%

ausgenommen bereits reduzierte Artikel. gültig bis 11.05.2025

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

Ruhrstraße 8  
35066 Frankenberg  
Tel. 06451/210228

Kreiskrankenhaus Frankenberg

ECMO-Mobil live vor Ort

Veranstaltung für Patienten und Mediziner

**Ihr Herz im Fokus**

Informieren. Fragen. Verstehen.

Vorträge Hessisches Gesundheitsministerium sowie Kardiologen aus Frankenberg, Korbach und Marburg

- Direkter Austausch mit Experten
- Einblicke in moderne Herzmedizin
- Notfallversorgung und Therapiewege

**Mi., 7. Mai 2025, 15 - 18 Uhr**  
Philipp-Soldan-Forum, Frankenberg

Eintritt frei. Keine Anmeldung nötig. [www.krankenhaus-frankenberg.de/va](http://www.krankenhaus-frankenberg.de/va)

# Sternbergturnier im Juni

## Superklause Frankenau ehrte langjährige Mitglieder

**Frankenau** – In der Jahreshauptversammlung der Superklause Frankenau wurden 33 Mitglieder für ihre Vereinstreue geehrt.

Zu Beginn ehrte Vorsitzender Jan Bergmann die Sieger der Vereinsmeisterschaften des vergangenen Jahres, die ihr Können beim Karten spielen, Knobeln, Kegeln und Kickern unter Beweis gestellt hatten. Bei den Frauen überreichte er Teresa Ruhwedel den Pokal für die meisten Punkte in den vier Wettkämpfen. Bei den Männern holte Bergmann dieses Jahr selbst den Pokal. Er betonte allerdings auch, dass die Veranstaltung von den Mitgliedern besser besucht sein könnte.

Im Anschluss berichtete der Vorsitzende von der gemeinsamen Fahrt nach Bremerhaven und die positive Resonanz. Er kündigte an, dass ab jetzt im Zwei-Jahre-Rhythmus eine Vereinsfahrt geplant werden soll.

Der größte Punkt nach den Ehrungen war das in diesem Jahr wieder zum Leben erweckte Sternbergturnier, bei dem die Superklause früher etliche Mannschaften aus nah und fern für ein Wochenende in das Feriendorf in Frankenau holte. Bereits im vergangenen Jahr richtete man zusammen mit dem TSV Frankenau ein Nach-



**Vorstand der Superklause:** (von links) Christopher Schaake, Jasmin Schepp, Axel Unzicker, Teresa Ruhwedel, Anna-Lena Muhr, André Schäfer und Jan Bergmann. Es fehlen: Nico Schäfer und Stephan Eger.

FOTO: NIKLAS RUHWEDEL

telfeterschießen aus. Hier hatte man 40 Mannschaften zusammenbekommen und hofft auch dieses Jahr auf ein ähnliches Ergebnis, so Berg-

mann. Stattfinden soll dies am 27. und 28. Juni auf dem Rasenplatz in Frankenau. Anmeldungen hierfür gerne über die neu eingerichtete Instagramseite

oder über WhatsApp unter der Telefonnummer: 0171/9985872, sagte Teresa Ruhwedel.

Zum Abschluss bedankte sich Bergmann bei seinen Kol-

legen für die geleistete Arbeit im Vorstand, hier besonders bei Sven Hellenthal, der als zweiter Vorsitzender ausscheidet und Bernadette Schäfer, die

### Ehrungen

**10 Jahre:** Sven Hellenthal, Jenny Hellenthal, Bernadette Schäfer, Sandra Ruhwedel, Yonas Hailu, Jan Bergmann, Niklas Ruhwedel, Nico Schäfer, Leon Schäfer, Anna-Lena Tönges, Torsten Schäfer, Axel Unzicker und Sabine Unzicker.

**20 Jahre:** Andreas Ernst, Christof Ruhwedel, Boris Arndt, Mirco Tönges, Patrick Völker, Daniel Hesselbein und Maximilian Drebes. **25 Jahre:** Matthias Möbus und Stefanie Ernst. **30 Jahre:** Ute Kümmer, Jens Röhling, Kurt Ruhwedel, Hans-Jürgen Schelberg, Marina Schäfer und Klaus Tönges.

**40 Jahre:** Jürgen Bressler, Norbert Lüdde, Elke Frank und Edgar Frank.

nr

das Amt als 1. Schriftführerin innehatte. Neu gewählt wurden André Schäfer zum 2. Vorsitzenden (vorher 2. Kassierer), Teresa Ruhwedel zur 1. Schriftführerin (vorher 2.), Anna-Lena Muhr zur 2. Schriftführerin, Axel Unzicker zum 2. Kassierer und Jasmin Schepp zur Beisitzerin. Wiedergewählt wurden Jan Bergmann als Vorsitzender, Christopher Schaake als 1. Kassierer und Nico Schäfer und Stephan Eger als Beisitzer. nr

## Rampe bleibt Bezirksvorsitzender

94 Prozent Ja-Stimmen für Frankenberger beim Bezirkstag der Jungen Union

**Frankenberg** – Beim Bezirkstag der Jungen Union (JU) Nordhessen bestätigten die Delegierten der nordhessischen Kreisverbände den bisherigen Bezirksvorsitzenden Tom Luca Rampe mit 94 Prozent im Amt. Der Bezirksverband der Jungen Union Nordhessen vertritt die Interessen junger Menschen aus den Landkreisen Kassel, Waldeck-Frankenberg, Schwalm-Eder, Werra-Meißner sowie in der Stadt Kassel.

„Mit Veranstaltungen zu Themen wie Wirtschaft und Migration sowie einer klaren Positionierung zugunsten jüdischer Studierender im Kontext der antisemitischen Vorfälle an der Universität Kassel haben wir im vergangenen Jahr wichtige politische Akzente gesetzt“, betonte Rampe in seiner Rede. Er blickte auf zwei erfolgreiche Jahre zurück: „Wir haben nicht nur bei der Landtagswahl Nordhessen schwarz eingefärbt, sondern auch bei der Bundestagswahl gezeigt, dass es in unserer Region Mehrheiten für eine christlich-demokratische Politik gibt.“

Unterstützt wird Rampe künftig von seinen Stellvertretern Pascal Rohde (Schwalm-Eder), Calvin Grede (Werra-Meißner) und Daniel Rudenko (Landkreis Kassel). Vincent



**Der Bezirksvorstand der Jungen Union:** (von links) Hendrik Brand, Lea Sprenger, Maxim Wille, Tom Sohl, Vincent Koch, Till Wallrath, Daniel Rudenko, Tom Luca Rampe, Max Schäfer, Franziska Schwede, Christoph Schulze, Calvin Grede, Kilian Stübiger und Pascal Rohde.

FOTO: PRIVAT

Koch bleibt Schatzmeister. Neue Schriftführerin ist Lea Sprenger. Komplettiert wird der Bezirksvorstand durch die Beisitzer Franziska Schwedes, Hendrik Brand, Max Schäfer, Kilian Stübiger, Nick Wandner und Christoph Schulze.

Neben den Delegierten wurden auch zahlreiche Gäste aus

ganz Hessen begrüßt. Der hessische Kultusminister und CDU-Bezirksvorsitzende von Kurhessen-Waldeck, Armin Schwarz, lobte die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem JU-Bezirksvorstand. Auch der Generalsekretär der CDU Hessen und Landesvorsitzende der Jungen Uni-

on Hessen würdigte die Arbeit des Verbandes und bedankte sich für das starke Engagement in der Region.

Grußworte sprachen Regierungspräsident Mark Weinmeister, der Landtagsabgeordnete Dominik Leyh sowie Anna-Maria Bischof, Kreisvorsitzende der CDU Schwalm-Eder.

Auf Landesebene wird die Junge Union Nordhessen weiterhin durch Till Wallrath aus Bad Wildungen im Landesvorstand vertreten.

Franziska Schwedes (Baunatal) und Tom Sohl (Fritzlar) wurden als Kandidaten für den Landesvorstand nominiert. nh/off

## Tag des Fertigbaus bei Finger-Haus

**Frankenberg** – Der Fertighaushersteller Finger-Haus in Frankenberg lädt für Sonntag, 18. Mai, zum Tag des deutschen Fertigbaus ein. Von 10 bis 17 Uhr haben bauinteressierte Besucher die Möglichkeit, einen informativen Blick hinter die Kulissen des Unternehmens zu werfen.

Das Programm beinhaltet unter anderem Werksführungen durch die Produktionshallen. Die Ideenwelt, eine umfangreiche Ausstellung mit aktuellen Ausstattungsideen für innen und außen, öffnet ebenfalls ihre Türen für Besucher. Ergänzend dazu präsentieren auf der Hausmesse Partnerunternehmen Produkte und Lösungen – von Smart-Home-Technik bis zu Konzepten rund um regenerative Energien. Im Musterhauspark können drei Finger-Häuser mit unterschiedlichen Hauskonzepten und Wohnstilen besichtigt werden. Impulsvorträge zur Holzfertigbauweise, umweltschonender Heiz- und Haustechnik sowie zur Finanzierung und Förderung sind ebenfalls Teil des Programms.

### Einstieg ins Unternehmen

Auch als Arbeitgeber gibt Finger-Haus Einblicke und informiert vor Ort über Einstiegsmöglichkeiten ins Unternehmen. Ebenfalls wieder geöffnet ist das Finger-Loft in der Austraße 12, in dem nicht nur Finger-Haus-Bauherren Möbel, Ausstattungsdetails und Accessoires auswählen können. Das Finger-Loft ist an diesem Tag von 11 bis 17 Uhr geöffnet.

Für die Kinder gibt es ein Programm mit Kreativwerkstatt, Kinderkino und Spiel- und Erlebnisbereichen. Auch für Essen und Getränke wird gesorgt. Anmelden können sich Bauinteressierte auf [fingerhaus.de/anmeldung](http://fingerhaus.de/anmeldung). nh/jpa

## Musikschule: Probestunde und neuer Kurs

Musikalische Früherziehung für Kinder ab 3 Jahren ist stark gefragt

**Frankenberg** – „Wir leben Musik“ - unter diesem Motto lädt die Musikschule Frankenberger Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern von 18 Monaten bis drei Jahren zu einer „Probestunde“ für Dienstag, 6. Mai, in die Aula der Edertalschule ein. Die Probestunde soll den Kindern einen spielerischen Ein-

stieg in die Welt der Musik bieten, wie Eva-Maria Scholze, Leiterin der Musikschule, mitteilt. „Mit Liedern, Reimen, Musizieren- und Bewegungsstücken, die der kindlichen Erfahrungswelt entsprechen, durch Hören, Nachahmen und aktives Handeln sollen schon die Jüngsten erfahren, dass Musik

Spaß macht.“ Beim gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren auf einfachen Instrumenten wie Klanghölzern, Glöckchen, Trommeln oder Rasseln sollen die Kinder ihre eigene Stimme und ihren Körper entdecken. Hintergrund der Probestunde: Im Mai beginnen bereits die neuen Unter-

richte für die Jüngsten. Wegen der großen Nachfrage nach „Musikalischer Früherziehung“ beginnt am Mittwoch, 7. Mai, von 15 bis 15.45 Uhr in der Aula der Edertalschule ein neuer Kurs für Kinder ab 3 Jahren. Kernpunkte sind Sing- und Sprechschulung, Rhythmik, Instrumentenkunde, Musik-

lehre und Hörtraining sowie Musik und Bewegung. Beide Unterrichte werden von Musiklehrerin Sahra Küpfer geleitet. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Musikschule bittet um Anmeldung per E-Mail unter [info@musikschule-frankenberger.de](mailto:info@musikschule-frankenberger.de) oder unter 0 64 51/ 72 86 22. mjx

## Tasten-Raubzüge durch das Barock

La Tasteggiata am 11. Mai zu Gast

**Hatzfeld** – Alles nur geklaut? Unter dem originellen Titel „Note rubate: musikalische Raubzüge durch das Barock“ will das Trio „La Tasteggiata“ am Sonntag, 11. Mai, ab 17 Uhr auf Einladung des Magistrats der Stadt Hatzfeld bei einem Konzert in der Emmaus-Kapelle musikalisch Spuren von Plagiat und Ideenraub hörbar machen, die nicht erst eine Erfindung der heutigen Zeit sind. Zum Ensemble gehören Tobie Miller, Eva-Maria Rusche und Marco Ambrosini, drei international geschätzte Solisten, die seit vielen Jahren die Konzertsäle von Amerika über Europa bis China begeistern.

### Mit Drehleier und Viola d'amore

Die Musiker spielen auf heute eher ungewöhnlichen Instrumenten, die in der Zeit des Barocks bekannt und beliebt waren: einer Drehleier (französisch vielle), eines der Lieblingsinstrumente von Louis XV, einer Nyckelharpa, einer mit Tasten ausgestatteten Viola d'amore, Cembalo und Orgel. Alle

diese Instrumente werden mittels Tasten gespielt. Der Hatzfelder Marco Ambrosini gehört zu den bekanntesten Meistern und Hochschuldozenten der schwedischen Nyckelharpa in Europa. Die aus Kanada stammende Tobie Miller gilt als Virtuositin der barocken Drehleier. Eva-Maria Rusche studierte Kirchenmusik und gibt regelmäßig Konzerte in ganz Europa.

Auf dem Programm stehen Werke von Nicolas Chédeville, Heinrich Scheidemann, Jean-Philippe Rameau oder Evaristo Felice Dall'Abaco, die sich an Vorbilder oder Themen anderer Komponisten anlehnen. Oder ausborgen: Johann Sebastian Bach übernahm beispielsweise in das „Clavier-Büchlein“ für seinen Sohn Wilhelm Friedemann Stücke von Gottfried Heinrich Stölzel oder Philipp Telemann. Von einem Vivaldi-Konzert ließ er sich für sein Concerto BWV 593 inspirieren, eine Orgeltranskription, die zum Schluss des Konzertes erklingen wird.

Der Eintritt kostet 15 Euro an der Abendkasse. zue



### Wettermuseum Schreufa: Bank spendet 1500 Euro für Scheunen-Umbau

Das Wettermuseum Schreufa hat von der Waldeck-Frankenberg Bank einen Zuschuss von 1500 Euro für den geplanten Umbau der alten Schulscheune bekommen. „Dafür spenden wir gerne“, sagte Bank-Vorstandsmitglied Stephan Wilke bei der Übergabe des symbolischen Schecks vor dem Gebäude in Schreufa. Im

Bild mit (von links) Klaus Hartmann, Werner Hermenau, Siglinde Nowikow-Schäte, Olaf Denhardt von der Frankenberg Bank und Werner Böhle vom Verein Wettermuseum. „Es ist gut, dass es Vereine gibt, die sich für den Erhalt solcher Gebäude engagieren“, lobte Wilke. Wie berichtet, will das Wettermuseum die

1880 erbaute Scheune zu einem Schulungs- und Ausstellungsraum umbauen. Die für das Projekt veranschlagten Kosten gab Vorsitzender Werner Böhle mit rund 270.000 Euro an. „Davon ist eine 80-prozentige Förderung mit Leader-Mitteln zugesagt“, teilte Böhle mit. sub

FOTO: SUSANNA BATTEFELD

## Nachwuchs für Jugendarbeit

Juleica-Zertifikate an Beruflichen Schulen überreicht



**Barockwerke auf historischen Tasteninstrumenten:** Das Ensemble „La Tasteggiata“ mit (von links) Marco Ambrosini (Schlüsselfidel), Eva-Maria Rusche (Cembalo/Orgel) und Tobie Miller (Drehleier) lässt sie in Hatzfeld meisterhaft erklingen. FOTO: KARL-HERMANN VÖLKER

**Korbach** – Neue, gut ausgebildete und motivierte junge Jugendliche für Waldeck-Frankenberg: Die Schülerinnen und Schüler der Fachoberschule, Schwerpunkt Sozialwesen, an den Beruflichen Schulen in Korbach haben ihre Zertifikate zur Jugendleiter-Card Juleica erhalten.

Den jungen Menschen wird hiermit ein hoher Qualitätsstandard bescheinigt, der innerhalb der ehrenamtlichen Tätigkeit im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit breitflächig anerkannt wird. Des Weiteren ist das Juleica-Zertifikat ein wichtiger Bestandteil des persönlichen Portfolios für die Zukunft.

Es vereint Nachweise über theoretisches Wissen und praktisches Können.

In Kooperation mit dem Landkreis werden die rechtlichen Grundlagen und pädagogischen Inhalte des Juleica-Zertifikats innerhalb des berufsbildenden Unterrichts vermittelt. Darüber hinaus steht auch



**Erfolgreiche Absolventinnen und Absolventen des Juleica-Zertifikats:** Schülerinnen und Schüler der 12FOS-Klassen, gemeinsam mit Lehrer Pietro Messana, Abteilungsleiter Jürgen Neumeier und Ines Normann vom Landkreis (Erste Reihe, von links) sowie Abteilungsleiter Michael Grotsche (vorne rechts). FOTO: BSK/PR

ein Erste-Hilfe-Kurs auf dem Programm. Das begehrte Zertifikat wurden von den Fachoberschülern aus zwei Klassen in Empfang genommen. Ines Normann vom Landkreis überreichte, im Beisein von Lehrkräften und Abteilungsleitern die Urkunden an die erfolgrei-

chen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Sobald die Schüler ehrenamtlich in der Kinder- und Jugendhilfe tätig werden, können sie mit dem jetzigen Zertifikat die Jugendleitercard beantragen. Diese ermöglicht ihnen etwa, Jugendfreizeiten

zu betreuen oder eine Arbeitsgruppe in einem Verein zu leiten. Darüber hinaus bietet die Juleica-Karte zahlreiche bundesweite Vergünstigungen – so können ihre Inhaber zum Beispiel auch kostenlos Mitglieder im Deutschen Jugendherbergswerk werden. red

## Schiffahrt auf dem Edersee im Mai

Landfrauenverein stellt Programm vor

**Allendorf/Eder** – Die Landfrauen Allendorf/Eder haben ihr Programm für den Rest des Jahres vorgelegt.

**Samstag, 17. Mai:** Schiffahrt auf dem Edersee. Um 11.45 Uhr ist Abfahrt in Fahrgemeinschaften am Brunnenplatz. Um 13 Uhr beginnt die Fahrt mit dem Schiff (2 Stunden Fahrtzeit). Gegen 15.30 Uhr ist eine Einkehr im Café Raabe in Herzhausen geplant.

**Mittwoch, 11. Juni:** Um 15 Uhr gibt es eine Andacht in der Lebenshauskapelle in Osterfeld, danach Kaffee und Kuchen. Abfahrt in Fahrgemeinschaften um 14.30 Uhr am Brunnenplatz.

**Am Sonntag, 29. Juni, 15.30 Uhr,** Vorstellung Freilichtbühne in Hallenberg, Romeo und Julia. Die Karten für den 2. Rang kosten 14 Euro. Der Termin der Abfahrt in Fahrgemeinschaften wird noch bekannt gegeben.

**Samstag, 23. August, 14 Uhr:** Vortrag von Stefan Traute über den Besuch der Delegation des Oberen Edertals bei der Partnergemeinde in Tansania in der Kirche in Allendorf (zusam-

men mit der Frauenhilfe). Für Kaffee und Kuchen bitte eigenes Gedeck mitbringen.

**Am Freitag, 5. September,** steht um 17 Uhr Pizzaessen in Haine im Alten Wirtshaus auf dem Programm. Die Wanderer starten um 15.30 Uhr bei der Schule am Goldberg/ Viessmannstraße. Ein Termin Ende September/Anfang Oktober bei der Firma Balzer (Küchenvorstellung) wird noch bekannt gegeben.

**Am Samstag, 18. Oktober,** 16.30 Uhr: Internes Kartoffelfest im Dorfgemeinschaftshaus in Osterfeld. Bitte eigenes Geschirr und Besteck mitbringen.

**Am Samstag, 1. November,** beginnt um 13 Uhr eine Aktion „Backen für Jung und Alt“ in der Küche der Schule am Goldberg.

**Am Sonntag, 7. Dezember,** beginnt um 15 Uhr die Weihnachtsfeier im Osterfelder Dorfgemeinschaftshaus. Bitte eigenes Kaffeegeschirr mitbringen.

Zu jeder Veranstaltung ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. ed

## Demenz vorbeugen

Kostenloser Vortrag der Asklepios Kliniken Bad Wildungen

**Bad Wildungen. Am Mittwoch, den 7. Mai informiert Chefarzt Dr. med. Jens Zemke im Rahmen der Gesundheitsakademie, wie man geistig fit bleibt und einer Demenz vorbeugen kann. Der kostenlose Vortrag findet um 18 Uhr im neuen Eventroom der Asklepios Kliniken, in der Langemarckstraße 2 (ehemalige Tanzschule Mundhenke) neben der Asklepios Fachklinik Fürstenhof statt.**

Rund 1,7 Millionen Menschen in Deutschland sind an einer Demenz erkrankt, damit ist sie eine der häufigsten Krankheiten im Alter. Auch wenn es keine Garantie gibt, eine Demenz zu verhindern, können einige Maßnahmen dazu beitragen, die geistige Gesundheit zu erhalten und die Le-

bensqualität im Alter zu fördern. Dabei spielen geistige, körperliche und soziale Aktivitäten eine zentrale Rolle. „Wer Körper, Geist und soziales Leben aktiv hält, kann seine geistige Gesundheit bis ins hohe Alter positiv beeinflussen“, ermutigt Dr. Zemke und ergänzt: „Oft sind es die kleinen Dinge im Alltag, die langfristig einen großen Unterschied machen können.“ Der Experte informiert an diesem Abend umfangreich über präventive Maßnahmen und gibt hilfreiche Tipps zur geistigen Gesundheit. Im Anschluss an den Vortrag besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

**Der Eintritt ist kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.**

07. MAI  
2025

18 - 19.30 Uhr

ASKLEPIOS  
BAD WILDUNGEN

ASKLEPIOS GESUNDHEITSAKADEMIE

GEISTIG FIT BLEIBEN  
– DEMENZ VORBEUGEN!

Referent:  
Dr. med. Jens Zemke, Chefarzt Geriatrie

ASKLEPIOS  
KLINIKEN BAD WILDUNGEN

VERANSTALTUNGSORT  
ASKLEPIOS KLINIKEN  
EVENTROOM  
Langemarckstr. 2 | Bad Wildungen

ANZEIGE



# Wein für Anfänger

Fragen und Antworten: Wie finde ich heraus, was ich mag?

Wein ist eine Welt für sich. Oder wussten Sie schon nach den ersten Gläschen, welcher ihr Favorit ist? Wer bloß eine vage Idee hat, ob er oder sie am liebsten Rot, Rosé oder Weiß im Glas hat, fühlt sich von der Frage schnell eingeschüchtert. So viele Rebsorten! So viele Fachbegriffe - Terroir, Barrique, Tannine - die einem anfangs nichts sagen!

Doch das Austesten kann richtig Spaß machen. Und es wäre so schön, wenn man aus voller Überzeugung Sätze sagen könnte wie: „Ich mag trockenen Riesling, insbesondere, wenn er Aromen von Zitrusfrüchten oder Pfirsich mit sich bringt.“ Kurz: genau zu wissen, was man mag.

Wie genau findet man das heraus? Klar ist: Verschiedenes auszuprobieren ist ein Muss. Bei sich selbst zu bleiben, auch: „Wichtig ist wirklich, sich nicht von außen beeinflussen zu lassen. Geschmack ist wirklich persönlich“, sagt Yvonne Heistermann, Präsidentin der Sommelier-Union Deutschland.

## Gibt es typische Anfänger-Weine?

Zumindest gibt es eine typische Karriere des Eintrinkens, wie Yvonne Heistermann immer wieder beobachtet. Nur bei den wenigsten erfolgt der Einstieg über Rotweine „mit ihren Tanninen, also Gerbstoffen, die etwas herber schmecken“.

Stattdessen sind bei vielen zu Beginn fruchtige, unkomplizierte Weißweine gefragt. „Ein wunderbarer leichter Weintyp mit wenig Alkohol ist beispielsweise ein halbtrockener Riesling Kabinett. Ein „Kabi“ macht auch Einsteigern viel Spaß!“, sagt Yvonne Heistermann.

Wer neu in der Weinwelt eintaucht, hat oft auch Freude an Tropfen, die vergleichsweise viel Restzucker mitbringen. Das überrascht nicht: Unsere Geschmacksvorlieben sind schließlich auf Süße ausgerichtet. Mit der Zeit verändern sich die Vorlieben bei so manchem aber. Dann werden auf einmal Weine mit weniger Restzucker spannend - etwa ein trockener Riesling.

Und wenn man von Anfang an doch lieber Rot in seinem Glas sieht? Als typischen Einsteiger-Rotwein nennt Yvonne Heistermann einen Spätburgunder. Er hat weniger Tannine als andere Rotweine und bringt fruchtige Noten von Erdbeere,



Zwei, drei Weine kaufen, gemeinsam mit Freunden verkosten und darüber sprechen: Auch das hilft, Vorlieben klarer zu definieren. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

Kirsche oder Brombeere mit. Später kann man sich an kraftvolle Rebsorten wie Syrah herantasten. Oder an Barrique-Weine, die im Eichenfass gelagert haben.

## Ich möchte das Ganze mit mehr Struktur angehen. Was kann ich tun?

„Arbeiten Sie sich an den allerwichtigsten Rebsorten der Welt entlang“, schlägt Verena Herzog vor, die Sommeliers ausbildet und Wein-Seminare gibt. Dazu zählen etwa Chardonnay, Pinot Noir, Cabernet Sauvignon oder Merlot. Für eine dieser Rebsorten kann man sich entscheiden und Weine aus unterschiedlichen (Welt-)Regionen probieren.

Wer lieber den Fokus auf deutsche Weine legen möchte, dem rät Verena Herzog, sich auf die Burgunder-Rebsorten oder Riesling zu fokussieren und sich durch die hiesigen Weinregionen zu kosten.

Aber welche Rebsorte ist denn nun ein vielversprechender Ausgangspunkt? Wem Weine zusagen, bei denen die

Fruchtaromen fast schon aus dem Glas springen, der kann sich auf Sauvignon Blanc, Muskateller oder Gewürztraminer konzentrieren, „lautere Weine“, wie Verena Herzog sie nennt. Wer doch lieber eine lebendige Säure und ein frisches Mundgefühl beim Weintrinken mag, könnte mit Riesling oder ebenfalls mit Sauvignon Blanc glücklich werden.

Und dann heißt es: probieren, probieren, probieren. „So kann man lernen: Was ist der Charakter dieser Rebsorte? Und wie ändert er sich beispielsweise, wenn die Rebsorte im Stahltank oder im Barriquefass ausgebaut wurden?“, sagt Verena Herzog. Mit der Zeit fallen dabei immer mehr Erkenntnisse ab, was man lieber mag - und was weniger.

Der direkte Vergleich ist dabei besonders hilfreich: „Was ich immer ganz toll finde, damit die Unterschiede auf der Zunge und am Gaumen deutlich werden: dass man zwei, drei Flaschen Wein kauft, die mit Freunden gemeinsam genießt und so für sich herausarbeitet: Was mag ich denn jetzt lieber?“, sagt Verena Herzog.

Schritt für Schritt kann man so im Restaurant, in der Weinbar oder in der Weinhandlung klarer formulieren, was man gerne hätte.

## Was hilft mir dabei, Wein bewusster wahrzunehmen?

Aromen wie Vokabeln üben: Kirsche, Pfirsich, Heu – die Aromen eines Weines nehmen wir über unseren Geruchssinn wahr, nicht über unsere Zunge. Benennen können wir aber nur, was wir kennen.

Grund genug, mit offener Nase durch den Alltag zu gehen: Wie riecht die Paprika oder die Orange, die ich gerade schnippele? Oder die Ananas aus der Dose, die ich gerade geöffnet habe? Wie riecht die Apfelblüte im Garten, wie das frisch geschnittene Gras? „Das ist wie Vokabeln lernen. Man speichert auf Dauer immer mehr Gerüche ab und kann die dann schnell abrufen. Das ist einfach Training“, sagt Yvonne Heistermann.

Orientierung in der Welt des Weines: Die bieten Weinführer, also Bücher, in denen unter

anderem typische Aromen verschiedener Rebsorten beschrieben sind. Sie kann man beim Weintrinken versuchen nachzuvollziehen, wie Verena Herzog rät.

Zum Beispiel beim Cabernet Sauvignon: „Da kann man sich dann eine Brombeere oder eine Brombeermarmelade, eine Pflaume, Kirsche oder einen Apfel hinlegen“, sagt die Sommelière und Dozentin. Immer mit der Frage: Kann ich das im Wein wiederfinden? „Das macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch die Nase und den Gaumen“, sagt die Expertin.

Von Experten lernen: Weiterbringen können einen auch Seminare und Verkostungen, die sich an Wein-Einsteiger richten. „Da vergleicht man jungen mit gereiftem Weißwein, den fruchtigen Rotwein mit dem mit Holzeinfluss aus dem Barrique“, erklärt Yvonne Heistermann.

„Man probiert also Kontraste und kann sich dadurch selbst mehr schulen.“ Auch das hilft, um weiter herauszuarbeiten, was einem gefällt.

Verena Herzog hat noch einen weiteren Tipp: Wer etwa in

die Weinhandlung geht, kann dort fragen: „Was erwarten Sie an Aromen in dem Wein? Was kann ich auf der Zunge erwarten, wenn ich den trinke?“ Das kann man dann abgleichen, wenn man mit Freunden und einem Gläschen Wein dann abends in der Sonne sitzt.

## Welchen Fehler sollte ich auf meiner Weinreise nicht machen?

Sie haben Ihre Erfahrungen gemacht, ihre Lieblinge gefunden? Wie toll! Beide Expertinnen raten dazu, sich dennoch Offenheit zu bewahren. Pauschalisierungen wie beispielsweise „Wein aus Italien schmeckt mir nicht“ sind nämlich tabu. Schließlich gibt es in dem Land mehr als 1000 Rebsorten, die Chance, dass doch etwas dabei ist, was einem schmeckt, ist also hoch. „Ich kann jedem nur raten: offenbleiben, einfach probieren, immer wieder.“

Es gibt immer wieder positive Überraschungen“, sagt Verena Herzog.

tmm



Welcher Tropfen mundet mir mehr? Um eine Antwort zu finden, ist der direkte Vergleich von Weinen hilfreich. FOTO: RICARDA DIECKMANN/DPA



Von Profis lernen: Bei Weinverkostungen oder Seminaren lernt man Kontraste kennen, vergleicht etwa den jungen mit dem gereiften Weißwein. FOTO: RICARDA DIECKMANN/DPA

# Aufwühlende Geschichten

## Dark Romance: Wie prägen die Romane unsere Beziehungen?

Dark Romance boomt: Geschichten voller toxischer Beziehungen, Machtspiele und gefährlicher Leidenschaft ziehen vor allem junge Leserinnen und Leser in ihren Bann. Doch wo endet das harmlose Kopfkino und wo beginnt der Einfluss auf unser Selbstbild und Beziehungsverständnis?

Bekanntere Beispiele aus dem Genre sind die Romantrilogie „Fifty Shades of Grey“ von E. L. James, das mit expliziten Macht- und Erotik-Dynamiken weltweiten Erfolg feierte, oder das Buch „Five Brothers“ von Penelope Douglas. Darin sind toxische Beziehungsmuster und emotionale Grenzüberschreitungen ein zentraler Bestandteil der Handlung.

### Der Reiz des Verbotenen

„Ich denke, das ist der Reiz des Verbotenen oder die Erotisierung des Tabuisierten“, sagt der Psychologe Robert Coordes zum Erfolg dieser Werke. Gerade für junge Menschen könne darin ein besonderer Kick liegen – besonders dann, wenn sie selbst noch keine Beziehungserfahrungen gesammelt hätten.

Aber: Wenn solche Inhalte zur dominierenden Quelle für Vorstellungen von Liebe und Partnerschaft würden, bestehe die Gefahr, „dass man die Idee gewinnt, dass das normal ist, dass das die Regel ist“, so Coordes.

### Tiktok-Trend trifft innere Drehbücher

Andrea Müller arbeitet als Programmleiterin Unterhaltung beim Piper Verlag, der über seine Verlagstochter Everlove unter anderem den Douglas-Roman „Five Brothers“ verkauft. Müller beobachtet eine wachsende Nachfrage nach Dark Romance – verstärkt durch Plattformen wie Tiktok. Die Leserinnen und Leser sieht sie als reflektiert und in der Lage, zwischen Fiktion und Realität zu unterscheiden.

Doch Psychologe Coordes sieht genau darin einen Knackpunkt: Medienkonsum finde nie im luftleeren Raum statt, erklärt er. „Alles, was wir lesen oder konsumieren, findet irgendwo Anknüpfungspunkte in uns.“ Je nach Biografie könnten Geschichten über Kontrolle, Manipulation oder Gewalt etwas in uns berühren – bewusst oder unbewusst.

### Wenn Fiktion zur Realität wird

Besonders in der Kindheit und Jugend entwickelt man laut Coordes sogenannte „innere Drehbücher“ – tiefverankerte Muster darüber, was etwa Liebe, Sexualität und Beziehungen bedeuten. Diese entstehen beispielsweise durch Vorbilder oder Medienbilder – und eben auch durch Literatur.



Fesselnde Fantasien: Dark Romance begeistert – doch nicht ohne innere Wirkung.

FOTO: JENS KALAENE/DPA

Wenn jemand ausschließlich bestimmte Beziehungsmuster gelernt hat, werde er reale Begegnungen im späteren Leben vermutlich durch ebendiese Brille wahrnehmen, so der Psychologe. Das kann zum Beispiel dazu führen, dass jemand eine ruhige und liebevolle Beziehung als seltsam oder „zu langweilig“ empfin-

det – weil er oder sie aus Erfahrungen gelernt hat, dass Nähe immer mit Drama oder Unsicherheit verbunden ist.

### Zwischen Warnhinweisen und Selbstverantwortung

Verlage wie Piper reagieren auf die Diskussion: Laut Pro-

grammleiterin Müller sind Dark-Romance-Bücher wie „Five Brothers“ klar gekennzeichnet, tragen Inhaltswarnungen und teilweise Ü18-Sticker. Auch im Buchhandel werde auf eine deutliche Trennung zu Jugendbüchern geachtet, betont sie.

Dennoch mahnt Robert Coordes zur Achtsamkeit – be-

sonders bei jungen Leserinnen und Lesern. Vor allem Kinder und Jugendliche vor der Pubertät sollten nicht unreflektiert mit solchen Stoffen konfrontiert werden, da sich deren Bedürfnis- und Motivationsstruktur noch in der Entwicklung befinde, rät er.

### Irritation als Chance zur Reflexion

Gleichzeitig sieht der Psychologe auch Potenzial: Wer sich fragt, warum ihn bestimmte Inhalte anziehen oder abstoßen, könne sich selbst besser verstehen lernen. „Was berührt mich daran in mir persönlich?“, sei die entscheidende Frage. Die Irritation könne helfen, verdrängte oder unbewusste Anteile der eigenen Geschichte zu erkennen – auch wenn das nicht immer angenehm sei.

„Das Störende weist uns hin auf vergessene Aspekte in uns – und das ist durchaus positiv“, sagt Coordes. In dieser Auseinandersetzung könne Dark Romance auch ein Auslöser für Entwicklung sein.

### Fazit: Lesen mit Bauchgefühl

Dark Romance ist mehr als nur ein Trend – es kann ein Spiegel sein. Für manche ein Safe Space zum Fantasieren, für andere ein riskantes Spiel mit inneren Mustern. Entscheidend ist, was das Gelesene im Inneren auslöst. tmn

Anzeigensonderveröffentlichung | 3. Mai 2025

# REISE UND ERHOLUNG

## Das wahre Franken erleben

### Wo Historie, Tradition und Künstliche Intelligenz aufeinandertreffen

Franken ist eine Region mit tiefen historischen Wurzeln, geprägt von stolzen Handelsstädten, blühendem Handwerk und einer einzigartigen Volkskultur. Seit Jahrhunderten verbinden sich hier bäuerliche Traditionen mit städtischer Lebensweise, und zahlreiche Museen bewahren diese reiche Vergangenheit. Ein besonders eindrucksvolles Beispiel dafür ist das fast 100 Jahre alte Fränkische Museum Feuchtwangen.

Das Museum zählt zu den bedeutendsten Volkskunstmuseen Süddeutschlands. Seit 1926 ist es in einem spätmittelalter-

lichen Fachwerkhausem im Herzen der Feuchtwanger Altstadt angesiedelt und bietet den Besucherinnen und Besuchern einen Einblick in die Wohnkultur vergangener Epochen. Originale Wohnräume, kunstvolle Möbel und detailreiche Exponate vermitteln einen authentischen Einblick in das Alltagsleben der früheren Franken.

Heutzutage umfasst das Museum weitere Gebäude und einen Museumsgarten mit Flachsbruchhaus, Hammer Schmiede, Pferddegöpel und Scheune. Besonders spannend sind die Handwerkerstuben, in

denen traditionelle Berufe wie Schuhmacher, Weber oder Zockerbäcker während einer Führung für die Teilnehmenden greifbar werden.

Das Fränkische Museum Feuchtwangen blickt jedoch nicht nur in die Vergangenheit. Die Sonderausstellung „Frühling in KI“ macht sich die technologische Gegenwart und Zukunft zunutze und präsentiert eine faszinierende Bandbreite an Bildern, die allesamt durch Künstliche Intelligenz (KI) erschaffen wurden. Mal zart und poetisch, mal expressiv und farbgewaltig, spiegeln die ge-

nerierten Bilder verschiedene künstlerische Stile und Herangehensweisen, um das Erwachen der Natur zu zelebrieren. Die Sonderausstellung lädt

dazu ein, die Grenzen zwischen menschlicher und künstlicher Kreativität zu erkunden – ein spannender Kontrast zur sonst historischen

Sammlung der Museen. Die Ausstellung „Frühling in KI“ ist noch bis Ende Mai im Fränkischen Museum zu bewundern. djd



Das Fränkische Museum gibt Einblick in die Vergangenheit.

FOTO: DJD/FLORIAN TRYKOWSKI

**TRÜMMER REISEN**  
...wir zeigen Ihnen Europa

**Reisen 2025**

Schöne Tage am Würthersee 25.05.-30.05.2025 5x Ü/HP ... 735,- €

Insel Rügen und Hindensee 02.06.-06.06.2025 4x Ü/HP ... 747,- €

Berchtesgaden am Königssee 03.06.-07.06.2025 4x Ü/HP ... 599,- €

Bayrischer Wald & Böhmer Wald 09.06.-12.06.2025 3x Ü/HP ... 539,- €

Zauberhaftes Wien 13.06.-16.06.2025 3x Ü/HP ... 518,- €

Filmschauplätze des Bergdoktors 15.06.-19.06.2025 4x Ü/HP ... 649,- €

Erlebnisse in Filmzoo 25.06.-02.07.2025 7x Ü/HP ... 945,- €

Holland: Tulpen, Grachten, Windmühlen 08.07.-11.07.2025 3x Ü/HP ... 585,- €

Hauptstadt Berlin 31.07.-03.08.2025 3x Ü/HP ... 408,- €

Dresden & Elbsandsteingebirge 04.08.-06.08.2025 2x Ü/HP ... 329,- €

Sommerfrische auf Insel Usedom 09.08.-16.08.2025 7x Ü/HP ... 1.089,- €

**Reisehighlights 2025**

Brüssel, Brügge, Gent & Antwerpen 29.05.-01.06.2025 3x Ü/HP ... 578,- €

Schweiz: Glacier- & Bernina-Express 10.06.-13.06.2025 3x Ü/HP ... 682,- €

Weltstadt London, Windsor 19.06.-22.06.2025 3x Ü/HP ... 569,- €

Baltikum Rundreise 19.07.-28.07.2025 9x Ü/HP ... 1.719,- €

Traumland Süd-Norwegen 09.08.-16.08.2025 7x Ü/HP ... 1.939,- €

Schweiz: Eiger, Mönch & Jungfrau 26.08.-29.08.2025 3x Ü/HP ... 779,- €

Sizilien, traumhafte Strände & Antike Städte, Kultur, Tempel, Vulkane 23.10.-31.10.2025 8x Ü/HP ... 1.589,- €

**Rad-Reisen 2025**

Flandern - Brüssel, Brügge, Gent ... 23.06.-29.06.2025 6x Ü/HP ... 1.199,- €

Masurische Seenplatte 20.07.-29.07.2025 9x Ü/HP ... 1.389,- €

... und noch viele mehr Katalog kostenlos anfordern

**Informationen und Anmeldung**  
Trümmer Reisen Marburger Straße 7  
35285 Gemünden an der Wohra  
Tel.: 0 64 53 - 71 66

**Löwer**

**Reiseprogramm 2025**

27.05.-03.06.2025 Urlaub auf der Insel Rügen ..... 1.039,00 €

05.-12.06.2025 Insel Norderney - Haus Waldeck ..... 829,00 €

05.-10.07.2025 Schweiz die schönsten Bahnstrecken .... 929,00 €

01.-06.08.2025 Urlaub im Zillertal ..... 735,00 €

09.-12.08.2025 Odenwald & Bergstraße ..... 448,00 €

30.08.-03.09.2025 Friesische Karibik ..... 719,00 €

05.-12.10.2025 Moin, im Nordseeheilbad Büsum ..... 1.065,00 €

15.06.2025 Flötenweg - im Rheingau ..... 37,00 €

16.08.2025 Bad Hersfeld - Sommernachtsträume .... ab 107,00 €

19.08.2025 Bad Nauheim & Rosenstadt Steinfurth ..... 60,00 €

05.09.2025 Winnigen/Mosel ält. Weinfest Deutschlands .... 39,00 €

08.11.2025 Winterzauber Kassel Orangerie (inkl. Eintritt) ..... 35,00 €

15.11.2025 Winterzauber Kassel Orangerie (inkl. Eintritt) ..... 35,00 €

Und weitere schöne Reisen!  
Seit über 40 Jahren sind wir für Sie da!

**Löwer**

Talstr. 8 · 35114 Halgelshausen  
Telefon 06456 388  
loewer-reisen@t-online.de  
www.loewer-busreisen.de

**JAKOBI on Tour**

**Reisen ist die Sehnsucht des Lebens**

**Kaunertal - Zwischen Himmel & Bergen**  
12.06.-19.06. \*\*\*\* Hotel Kirchenwirt HP  
Ausflug mit RL, Wallfahrtskirche, Gletscher-Panorama-Strabe u. v. m.  
p. P. DZ/ab 980,00 €

**Jubiläumsfahrt Wilder Kaiser**  
\*\*\*\* Vital Hotel Berghof HP 21.10.-29.10.  
Ausflüge mit RL, Lofar, Maria Alm, Vier-Seen-Rundfahrt, Nachmittagsjause  
p. P. DZ/ab 1.023,00 €

**Gesellige Jahresabschlussfahrt**  
\*\*\*\* Hotel HP 06.11.-09.11.  
Überraschungsausflüge mit RL  
p. P. DZ/ab 399,00 €

**Advent in Ulm - Maritim Hotel Ulm**  
05.12.-07.12. Stadtführung/Überraschung  
p. P. DZ/ab 255,00 €

**Dezember-Träume in Leipzig Intercity Hotel**  
13.12.-14.12. Stadtführung/Überraschung  
p. P. DZ/ab 175,00 €

**Silvester in der Christkindl Stadt Nürnberg**  
\*\*\*\* Hotel Ringhotel Loews  
30.12.-02.01. Stadtführung, Ausflüge u. v. m.  
p. P. DZ 585,00 €

**28.09. Kulinarische Weinwanderung Freinsheim**  
p. P. 38,00 €

**Jakobi Reisen**  
Zur Aulisburg 15, 35114 Löhlbach  
Telefon 06455 8476, Fax 911977  
www.jakobi-reisen.de

**Angebote gültig vom 05.05. – 10.05.2025**

Jede Woche erfrischende Angebote!



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

**Aktion!**  
+ 1  
Kofferraumbbox  
**GRATIS!**

**ANGEBOT**  
**10,99**



<p><b>Steinie<sup>2</sup> Natur Radler</b> Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,67 €</p> <p><b>12,99</b> <b>10,99</b> <b>9,99</b>** 11 = 1,51 €</p>	<p><b>Th.König Zwickl Kellerbier</b> Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,82 €</p> <p><b>-20%</b> <b>11,99</b></p>	<p><b>Würzburger Hofbräu Kiliani Festbier*</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p><b>Nur für kurze Zeit!</b> <b>14,99</b> <b>12,99</b></p>	<p><b>Tegernseer Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p><b>Neu im Sortiment!</b> <b>Tegernseer Leicht</b></p> <p><b>16,99</b></p>
<p><b>Veltins Pilsener</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p><b>-29%</b> <b>11,99</b> <b>11,49</b>** 11 = 1,15 €</p>	<p><b>Weltenburger Kloster Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>Neu im Sortiment!</b> <b>Natur-Radler</b></p> <p><b>13,99</b></p>	<p><b>Helles Pülleken</b> Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 11 = 1,89 €</p> <p><b>16,99</b> <b>14,99</b> <b>13,99</b>** 11 = 1,77 €</p>	<p><b>Hopf Helle Weiße</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p><b>17,49</b> <b>15,99</b> <b>14,99</b>** 11 = 1,50 €</p>
<p><b>Rosbacher Mineralwasser*</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,54 €</p> <p><b>7,99</b> <b>6,49</b> <b>5,99</b>** 11 = 0,50 €</p>	<p><b>top frisch Mineralwasser</b> diverse Sorten, Pack = 6 x 1,5 l, zzgl. 1,50 € Pfand, 11 = 0,17 €</p> <p><b>-25%</b> <b>1,49</b></p>	<p><b>deit Limonade</b> diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p><b>-20%</b> <b>9,99</b> <b>8,99</b>** 11 = 0,75 €</p>	<p><b>Spezi Original, Zero</b> koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p><b>13,99</b> <b>12,99</b></p>
<p><b>TWENTYFOUR 7 Energy</b> koffeinhaltig, 0,25 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,36 €</p> <p><b>-25%</b> <b>0,59</b></p>	<p><b>Lipton ICE Tea</b> diverse Sorten, koffeinhaltig, 1,25 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,03 €</p> <p><b>Neu im Sortiment!</b> <b>-32%</b> <b>1,29</b></p>	<p><b>Dornfelder Rotwein</b> trocken, halbtrocken, 0,75 l - Flasche, 11 = 2,65 €</p> <p><b>Knaller Preis!</b> <b>-50%</b> <b>1,99</b></p>	<p><b>Therisien Quelle Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,61 €</p> <p><b>13,99</b> <b>12,99</b></p>
<p><b>Teinacher Genuss-Limonade</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>8,99</b> <b>8,49</b>** 11 = 0,94 €</p>	<p><b>Gorbatschow MIXED, Jim Beam Whiskey &amp; Cola</b> diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, alkoholhaltiges Mischgetränk mit Chinin, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 6,03 €</p> <p><b>-33%</b> <b>1,99</b> <b>1,88</b>** 11 = 5,70 €</p>	<p><b>Absolut Vodka</b> 0,7 l - Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p><b>-27%</b> <b>10,99</b></p>	<p><b>Jameson Irish Whiskey</b> 0,7 l - Flasche, 11 = 21,41 €</p> <p><b>-25%</b> <b>14,99</b></p>

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

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



Google Play | App Store | www.logo-getraenke.de

1x Johansson Lastenrad Oscar S

**IHR WOCHENHOROSKOP**

- WIDDER 21.3.-20.4.** Ein Zeitgenosse ist sehr empfindlich. Wenn Sie sich nicht unter Kontrolle haben, werden Sie tief ins Fettnäpfchen treten und Ärger bekommen.
- STIER 21.4.-21.5.** Absolute Konzentration ist erforderlich, um Schwieriges zu meistern. Gehen Sie strukturiert vor, und halten Sie sich an Ihr bewährtes Konzept.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Der Umgang mit anderen verspricht in den kommenden Tagen harmonisch zu verlaufen. Sie sind derzeit durch kaum etwas aus der Ruhe zu bringen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Jemand zeigt sich wenig zugänglich? Da könnte es nicht schaden, wenn Sie mit Charme und Aufmerksamkeiten etwas spendabler umgingen!
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie möchten am Wochenende viel Zeit für sich haben. Aber Ihr Partner hat behutsam eigene Ansprüche angemeldet, die Sie nicht ignorieren dürfen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Glücklicherweise lässt sich nun ein Problem klären, das Sie schon längere Zeit bedrückt. Jetzt kann es kraftvoll in die Zukunft gehen.

**Welt-MS-Tag 2025: Tausend Gesichter und Deins**

(djd-k). Jeden Tag erhalten in Deutschland 41 Menschen die Diagnose Multiple Sklerose. Für Betroffene ist sie meist ein Schock, der das Leben von einer Sekunde auf die andere verändert. Dass man mit der Diagnose und seinen Ängsten nicht alleine bleiben muss, darauf macht der Welt-MS-Tag am 30. Mai unter dem diesjährigen Motto „1000 Gesichter und Deins - Leben mit MS“ aufmerksam. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) wirbt damit für Unterstützung für MS-Erkrankte und ihre Angehörigen. Unter [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) finden sich zahlreiche Möglichkeiten, sich zu vernetzen und aktiv einzubringen – etwa beim Wettbewerb zur Umsetzung des Mottos. Für Fragen rund um die Diagnose gibt es außerdem am 28. Mai von 16 bis 19 Uhr eine Experten-Sprechzeit unter der kostenlosen Rufnummer 0800-0604000. Betroffenen kann so geholfen werden, neue Perspektiven für das Leben mit der Krankheit zu gewinnen.



- WAAGE 24.9.-23.10.** Belastungen werden Ihnen von den Schultern genommen. Der Beginn einer produktiven Entwicklungsphase zeichnet sich bei Ihnen nun deutlich ab.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Negative Aspekte für das gesellschaftliche Zusammenleben. Mit Ihrem exzentrischen Verhalten stoßen Sie Ihren Partnern vor den Kopf!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie haben mit Ihren Vorgaben dafür gesorgt, dass Ihr Partner sich eingeeignet fühlt. Es wird nicht mehr lange dauern, bis er dagegen rebelliert.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Bringen Sie Ihre Vorstellungen klar und deutlich zum Ausdruck. Dann gibt man Ihnen rasch grünes Licht für die erwünschte Aktionsfreiheit.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ein kleiner Streit sorgt am Wochenende für eine gewisse Eintrübung, doch glücklicherweise können Sie die Wogen rasch glätten.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sportliche Betätigung täte Ihnen ganz sicher wieder einmal gut. Machen Sie mehr gesunden Ausgleich für den eingefahrenen Alltagstrott.

**Biomüll entsorgen**

Was alles in die Tonne darf

Am 1. Mai werden die Regeln für die Biotonne strenger. Da zu oft Fremdstoffe mit entsorgt werden, sollen mehr Kontrollen dabei helfen, das zu reduzieren. Denn der Bioabfall ist wichtig. Aus ihm werden unter anderem Gartenerde und Dünger gemacht. Doch dafür muss richtig getrennt werden.

Da Kunststoffverpackungen das Recycling der Biotonne schwer machen, erklärt die Initiative Mülltrennung, was alles in den Biomüll kommt und was nicht. Lokal können sich die Regelungen jedoch unterscheiden.

Generell kommt so gut wie alles, was aus der Natur kommt, in die Biotonne. Dabei kann es sich etwa um pflanzliche Objekte wie Laub, Rasenschnitte, Blumen, Topfpflanzen, Unkraut, unbehandeltes Holz und noch vieles mehr handeln. Aber auch Lebensmittel kommen in die Tonne. Die Essensreste, egal ob roh, gekocht oder verdorben, finden alle ihren Platz im Biomüll. Da ist es auch egal, ob es sich um Fleisch, Obst, Brot oder Milchprodukte handelt.

Wichtig ist es dabei darauf zu achten, dass keine Verpackungen oder andere, nicht pflanzliche, Materialien hineingetragen werden, so die Initiative. Den so etwas wie Pflanzentöpfe, Verpackungen und Deckel aus Metall, Aluminium oder Kunststoff gehören in die Gelbe Tonne. Papier und Pappe kommen passend ins Altpapier und Glas in den Altglascontainer. tmn



**Ob roh, gekocht oder verdorben:** Essensreste finden ihren Platz im Biomüll. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

# Traumata verarbeiten

## Wenn Erinnerungen krank machen: Das hilft bei PTBS

Ein Unfall, ein Überfall oder anhaltende Gewalt: Traumatische Erfahrungen können das Leben in ein „Davor“ und ein „Danach“ teilen. Während manche Menschen solche Erlebnisse verarbeiten, entwickeln andere eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). „Viele Betroffene kämpfen mit Ängsten, Schlafstörungen oder Flashbacks, ohne zu ahnen, dass hinter ihren Beschwerden eine ernstzunehmende psychische Erkrankung steckt“, erklärt Prof. Dr. med. Petra Beschoner, Ärztliche Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau.

### Was ist eine PTBS und wie zeigt sie sich?

Eine Traumafolgestörung ist eine psychische Erkrankung als Reaktion auf extreme Belastung. „PTBS ist mehr als nur ein Albtraum oder Angstgefühl – sie verändert dauerhaft, wie Menschen ihre Umwelt wahrnehmen und auf sie reagieren“, so Beschoner. Auslöser sind häufig Gewalterfahrungen, Unfälle, Krieg oder Naturkatastrophen. Besonders häufig betroffen seien Frauen nach sexualisierter oder häuslicher Gewalt. „Oft wird PTBS lange nicht erkannt – weder von Betroffenen noch von ihrem Umfeld“, so Beschoner, die Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin ist.



**Panik, Schlafstörungen oder Flashbacks:** Eine posttraumatische Belastungsstörung beeinträchtigt Betroffene im Alltag. FOTO: PETER STEFFEN/DPA

Typische Symptome sind Flashbacks, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme oder eine anhaltende innere Anspannung. Alltagssituationen wie laute Geräusche oder bestimmte Gerüche können intensive Angst auslösen. Viele Betroffene ziehen sich sozial zurück oder vermeiden Orte und Aktivitäten, die an das Trauma erinnern. Auch emotionale Taubheit – das Gefühl innerer Leere und der Verlust von

Freude – ist häufig. Diese Symptome sollte man ernst nehmen und adressieren.

### Wer und was hilft bei PTBS?

„Aus Scham oder Angst, nicht ernst genommen zu werden, sprechen viele nicht über ihre Erlebnisse“, berichtet Beschoner. „Wer sich Unterstützung sucht, hat die Chance, die Vergangenheit zu bewältigen und die Zukunft wieder selbst

zu gestalten.“ Von einer posttraumatischen Belastungsstörung spricht man, wenn die Beschwerden länger als vier Wochen andauern. Ob eine PTBS vorliegt, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten festgestellt werden. Im Rahmen dieser Gespräche geht es vor allem darum, herauszufinden, wie stark die Beschwerden sind und wie sehr sie die aktuelle Lebenssituation

beeinflussen, heißt es auf dem Portal gesundheitsinformationen.de. Dann sei es wichtig, die Bedürfnisse und Behandlungsziele zu klären.

Die Therapie muss immer individuell angepasst sein, betont Prof. Beschoner, denn nicht jede Methode funktioniert für alle gleichermaßen. Bewährt sei etwa die traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie: Hier lernen Betroffene, belastende Gedankenmuster zu erkennen und zu hinterfragen und sich schrittweise mit dem Erlebten auseinanderzusetzen – ohne davon überwältigt zu werden. Ebenso sei die Methode des Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) ein wirksames Verfahren, das mithilfe gezielter Augenbewegungen die Verarbeitung belastender Erinnerungen unterstützt.

Bei schweren Symptomen – etwa Schlafstörungen oder Depressionen – kann vorübergehend eine medikamentöse Unterstützung helfen – jedoch immer in Kombination mit Psychotherapie, so die Ärztin. „PTBS ist kein unausweichliches Schicksal. Mit der richtigen Hilfe ist Heilung möglich.“

### Wie kann man Betroffene unterstützen?

Unterstützung ist ein wichtiger Baustein der Heilung. „Es

hilft, nicht zu drängen, sondern einfach da zu sein, Sicherheit zu geben und geduldig zu bleiben“, rät Prof. Beschoner. Auch sanfte Ermutigung zur Therapie und Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Hilfsangeboten könne man anbieten.

Wichtig: Reizüberflutung sollte vermieden werden, da sie Symptome verschärfen kann.

### Hintergrund:

Ob es nach belastenden Ereignissen zu einer PTBS kommt, hängt laut gesundheitsinformationen.de sehr von den Lebensumständen und vom Auslöser ab und sei „nicht die Regel“. Zwar seien viele Menschen nach einem Trauma vielleicht immer wieder sehr traurig oder niedergeschlagen, wenn sie an das Erlebnis denken. Ihr Alltagsleben und Empfinden ist aber nicht nachhaltig beeinträchtigt. Zudem verblasen diese Gefühle oft mit der Zeit.

Eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln ungefähr 50 Prozent der Kriegs-, Vergewaltigungs- und Folteropfer, 25 Prozent der Opfer von Gewaltverbrechen, 20 Prozent der Soldatinnen und Soldaten nach Kampfeinsätzen und 10 Prozent der Menschen, die einen schweren Verkehrsunfall oder eine lebensbedrohliche Erkrankung hinter sich haben.

tmn

Anzeigensonderveröffentlichung | 3. Mai 2025

# TAG DES DEUTSCHEN BROTES

## Canapé-Trend erobert die Brotkultur

Tag des Deutschen Brotes am 5. Mai 2025

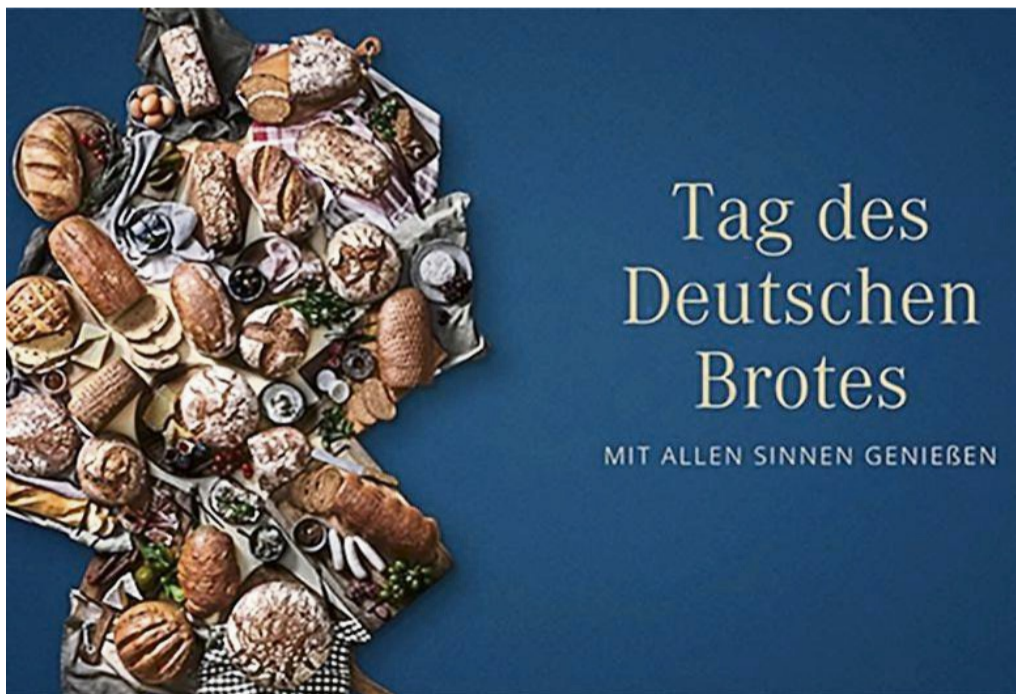
Ein Nussbrot mit Feigen und scharfem Käse oder Mandelmus und Feta: Der Mix verschiedener Geschmacksprofile liegt 2025 im Trend. Gereicht als Canapé wird das Grundnahrungsmittel Brot so zum Genuss für alle Sinne. Zum Tag des Deutschen Brotes am 5. Mai verrät Brot-Sommelier Patrick Zimmer, wie einfach das gelingen kann.

### Tag des Deutschen Brotes

Am 5. Mai feiern Innungsbäcker den Tag des Deutschen Brotes und ehren damit die weltweit einzigartige Brotkultur in Deutschland. Nicht umsonst steht sie mit über 3.000 Brotspezialitäten im Bundesweiten Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes der UNESCO. Zum Tag des Deutschen Brotes geben viele Innungsbäcker Einblick in ihre Handwerkskunst und beweisen mit außergewöhnlichen Kreationen, wie vielfältig die Deutsche Brotkultur ist.

### Außergewöhnliche Zutaten

Aktueller Trend im Bäckereihandwerk ist dabei der Mix von außergewöhnlichen Zutaten mit dem Grundnahrungsmittel Brot. Der Brot-Sommelier Patrick Zimmer ist überzeugt davon, dass die einmaligen Brotspezialitäten in Deutschland die perfekte Grundlage sind, um den Canapé-Trend zum Genuss für alle Sinne zu



Im Jahr 2025 liegt der Mix verschiedener Geschmacksprofile im Trend.

FOTO: ZENTRALVERBAND DES DEUTSCHEN BÄCKERHANDWERKS E.V. / NH

machen: „Canapés sind die raffinierte Form des grundsoliden Butterbrotes“, erklärt der ausgebildete Brot-Sommelier. „Bei Brot-Canapés dreht sich alles um Emotionen und Leidenschaft. Mit vielen Texturen, Farben und Aufstrichen machen sie Lust, Bekanntes neu zu interpretieren. Mit Frischkäse statt Butter oder Agavendicksaft statt Honig eröffnen Canapés dem Butterbrot neue Dimensionen und machen das Grundnahrungsmittel Brot zum Genuss.“ Dabei bieten sich so viele verschiedene Kombina-

tionsmöglichkeiten, um Abendbrot als auch zum Canapés sowohl zum beliebten Brunch zu reichen. nh

**Metz**  
Bäckerei

Qualität, die man schmeckt  
Gemündener Str. 16 | 35285 Gemünden | Tel. 06453 - 91320

## Bäckerhandwerk beweist Resilienz

Das Bäckerhandwerk gilt als krisensicher, wie die Strukturzahlen belegen: Der Umsatz lag im Jahr 2024 bei 17,92 Mrd. Euro, das entspricht einem Wachstum von 2 Prozent. 2024 wurden zum zweiten Mal in Folge in allen vier Quartalen des Jahres jeweils mehr als 4 Mrd. Euro umgesetzt. „Das Bäckerhandwerk erweist sich trotz großer Herausforderungen bei den Kostenfaktoren Energie, Rohstoffe sowie dem Fachkräftemangel einmal mehr als krisensichere Bran-

che“, so Roland Ermer, Präsident des Zentralverbandes des Deutschen Bäckerhandwerks. Der Strukturwandel hält an: Die Zahl der Bäckereibetriebe ging 2024 um 3,6 Prozent auf 8.912 zurück. „Es sind vor allem kleinere Betriebe, die aus dem Markt ausgeschieden sind. Gerade sie leiden an der überbordenden Bürokratie und steigenden Regulierung“, so Ermer. Während die Anzahl der Betriebe sinkt, steigen die Zahl der Beschäftigten und der Umsatz pro Betrieb. nh

**Bäckerei Bienhaus**

Hauptstraße 42 • Marburger Straße 22  
35088 Battenberg (Eder)  
Telefon 06452 3310  
www.baecerei-bienhaus.de

**Bäckerei ECKHARDT**

Ein echtes Handwerks Brot!

ORIGINAL, HESSESCHES  
STENOVEN-BROT

# Diese Modelle überzeugen

## ADAC-Test: Guter Fahrradheckträger muss nicht teuer sein

Wer einen Fahrradurlaub mit dem Auto plant, muss die Räder irgendwie befestigen. Träger für die Anhängerkupplung sind eine komfortable Alternative zu Dachträgern, weil man die Räder so nicht aufs Auto dach wuchten muss.

Ob ein Träger zum eigenen Auto und den Fahrrädern passt, kann man laut ADAC anhand folgender Punkte prüfen:

**Gewicht:** Jedes Auto hat eine gewisse Stützlast, die nicht überschritten werden darf. Man kann sie im Fahrzeugschein nachlesen. Ermitteln Sie, wie schwer Ihre Fahrräder sind. Daraus können Sie ableiten, wie schwer der Fahrradträger maximal sein darf.

**Halterungen und Schienen:** Nicht jedes Rad passt auf jeden Träger. Manche Fahrradträger sind besser für dicke Rahmen und Reifen, etwa Mountainbikes, andere für dünne, zum Beispiel Rennräder. Machen Sie vor dem Kauf am besten eine Probemontierung.

**Steckverbindung:** Prüfen Sie, welche Steckverbindung Ihr Auto hat. Es gibt 7-polige und 13-polige. Der Fahrradträger muss dazu passen.

**Diebstahlsicherung:** Gerade, wenn Sie hochwertige Fahrräder haben, sollten Sie einen Heckträger mit Sicherung in Betracht ziehen.

### 13 Träger im Test: gute Modelle schon für rund 400 Euro

Vermutlich kommen trotz der Einschränkungen zahlrei-



**Sicherheit geht vor:** Stützlast und Fahrradgewicht sollten unbedingt zusammenpassen und beim Kauf berücksichtigt werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

che Modelle für Sie infrage. Welche sind also am besten geeignet?

Der ADAC hat zusammen mit dem Schweizer Automobilclub TCS 13 Fahrradträger für die Anhängerkupplung getestet, die Platz für zwei Fahrräder mit je bis zu 30 Kilogramm Gewicht bieten. Das erfreuliche Ergebnis: Die Qualität ist insgesamt hoch. Unterschiede zeigen sich vor allem bei der

Handhabung und beim Preis, während es in puncto Sicherheit nirgendwo Bedenken gibt.

Testsieger ist der zusammenklappbare Fahrradträger „Uebler i21“, der die Note 1,5 – „sehr gut“ – bekommt. Er ist mit 13,2 Kilogramm das leichteste Modell, einfach zu montieren und braucht bei Nichtnutzung nur wenig Platz in der Garage. Mit 727 Euro ist er auch der teuerste Träger im Test.

Doch auch günstigere Modelle können sich sehen lassen. Unter den zehn „guten“ Trägern sind unter anderem:

der „Thule EasyFold XT2“ mit der Note 1,6 für 691 Euro der „MFT compact 2e+1“, ebenfalls Note 1,6, für 448 Euro der „Norauto E-Fit 200-2“ mit der Note 1,7 für 400 Euro der „Bullwing SR7“ bekommt eine gute 2,0 – für 325 Euro

### Montage teilweise schwierig, praktisch mit Fix4Bike

Schlusslichter sind die Modelle „Fischer ProLineEvo 2“ (283 Euro) und „Menabo Antares“ (327 Euro), die mit den Noten 2,6 und 2,7 immerhin befriedigend abschneiden. Sie fallen vor allem in Sachen Handhabung hinter den anderen Trägern zurück, da sie aufwen-

dig bei der Erstmontage und relativ unhandlich sind.

Am einfachsten ist die Montage laut ADAC mit einer neuen Art der Trägerbefestigung, dem Fix4Bike-System. Es wurde im Test außer Konkurrenz getestet. Dabei klemmt man den Fahrradträger nicht am Kugelkopf der Kupplung fest, sondern fixiert ihn über zwei Zapfen unterhalb des Kugelkopfes. Hierfür braucht es eine spezielle Anhängerkupplung. Für viele Automodelle gäbe es diese Möglichkeit aber, so der ADAC.

### Wichtig bei der Fahrt mit Fahrradträger

Stellen Sie vor der Montage sicher, dass die Anhängerkupplung sauber und fettfrei ist. Ist der Träger montiert und sind die Räder sicher verladen, sollten Sie laut ADAC diese Hinweise noch beachten:

Prüfen Sie, ob die Beleuchtung am Träger funktioniert. Die Last – also die Räder – dürfen übrigens nicht weiter als 40 Zentimeter über den Rand der Schlussleuchten hinausragen. Ansonsten muss das durch extra Beleuchtung kenntlich gemacht werden:

eine weiße Leuchte nach vorn und eine rote nach hinten.

Das Kennzeichen am Auto und das am Fahrradträger müssen übereinstimmen.

Fahren Sie achtsam und am besten nicht schneller als 130 km/h.

Kontrollieren Sie alle 50 Kilometer, ob alle Schrauben und Gurte noch fest sitzen.

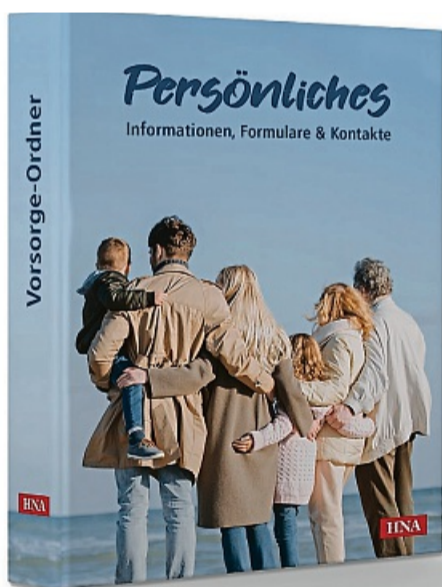
tmn

# Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

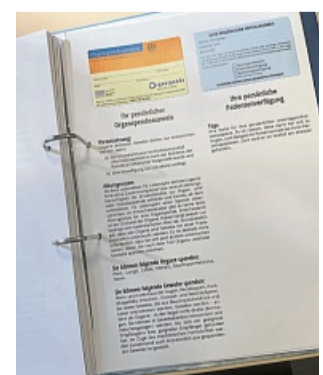
Viele Menschen haben Angst, später mal ein Pflegefall zu werden – durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach durch das fortschreitende Alter. Mit dem praktischen Vorsorgeordner kann

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

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



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



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



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

# Abhilfe bei Stichen

## Warentest: Wie gut helfen Insektensprays und Stichheiler?

Es zählt zu den unbeliebtesten Geräuschen: das „Ssssssss“ einer Mücke, die sich im Anflug befindet. Den Appetit auf unser Blut kann man ihr aber vermiesen – mit einem Insektenschutzspray. Diese Mittel enthalten Wirkstoffe, die für Mücken und auch Zecken so unangenehm riechen, dass sie unsere Haut im besten Fall verschonen.

Gerade wer viel draußen unterwegs ist, hat so ein Schutzspray gern griffbereit – und womöglich zusätzlich einen Stichheiler, für den Fall, dass die Mücke bereits zugestochen hat. Diese Stifte drückt man auf die Stichstelle, meist setzen sie auf Wärme, um den Juckreiz zu lindern.

Wie gut können uns Sprays und Stichheiler in der insektenreichen Zeit des Jahres helfen? Und gibt es Risiken? Diesen Fragen ist die Stiftung Warentest in ihrer gleichnamigen Zeitschrift nachgegangen (Ausgabe 5/2025). Die wichtigsten Erkenntnisse hier im Überblick:

### Wie gut schützen Insektenschutzsprays vor Stichen?

Zehn Mittel gegen Mücken und Zecken haben die Warentester geprüft – und haben sich als Unterstützung 2400 Zecken und mehr als 3100 Mücken dazugeholt. Wie lange verschonen sie die Haut der Prüfpersonen, wenn sie – gemäß den Dosierangaben der Anbieter – mit Insektenspray behandelt wurde?

Nur drei Mittel schneiden mit der Note „gut“ ab. Testsie-

ger ist das Spray „Forte“ von Anti Brumm (Note 1,7), das sowohl beim Mücken- als auch beim Zeckenschutz die Teilnote „sehr gut“ abräumt.

Den beiden Mückenarten im Test hielt das Spray bis zu 7,5 Stunden stand. Zum Vergleich: Die schlechtesten Produkte im Test machten schon nach rund 2,5 Stunden schlapp – was der Stiftung Warentest zufolge mitunter auch auf die geringen Dosiermengen, die die Hersteller empfehlen, zurückzuführen ist.

Den zweiten Platz belegt das „Protect Mücken Schutzspray“ von Mosquito (Note 2,1).

### Stecken bedenkliche Stoffe in den Produkten?

Unbedenklich sind die Wirkstoffe in den Sprays jedenfalls nicht, lautet die Einschätzung von Stiftung Warentest. DEET, Icaridin und PMD können alleamt die Augen reizen – wenn auch unterschiedlich stark.

DEET gilt als sehr effektiv gegen Mücken und Zecken, es ist der Wirkstoff, auf den auch das Testsieger-Spray setzt. Allerdings kann er zu starken Augenreizungen und allergischen Hautreaktionen führen. Icaridin gilt als verträglicher, dieser Wirkstoff ist im zweitplatzierten Spray enthalten. Doch auch er kann die Augen reizen.

Vom Wirkstoff PMD sind die Testerinnen und Tester insgesamt weniger überzeugt – er wirkt nur mittelmäßig gegen Mücken.

Und auch hier kann es zu starken Augenreizungen kommen. Zudem können die inten-



Damit es gar nicht so weit kommt, nutzen viele im Sommer gern Insektensprays. Was sie taugen, hat die Stiftung Warentest untersucht. FOTO: PATRICK PLEUL/DPA

siven Duftstoffe zu allergischen Reaktionen führen.

Generell gilt: Die Insektensprays sind nicht für die dauerhafte Anwendung gedacht. Am besten setzt man sie gezielt ein – etwa vor einer Wanderung.

### Wie funktionieren Stichheiler?

Sticht eine Mücke zu, bringt sie mit ihrem Speichel bestimmte Reizstoffe in unsere Haut. Auf die reagiert unsere Immunabwehr mit einer Ausschüttung des Botenstoffs Histamin – der Stich juckt.

Den wollen Stichheiler unterbinden. 10 der 14 Stifte im Test setzen dabei auf einen Wärmereiz. Er soll die Reizstof-

fe im Insekten Speichel zerstören und damit einen Juckreiz lindern.

Das ist aussichtsreich: Eine nach Stiftung-Warentest-Einschätzung „gut gemachte Studie“ zeigt, dass das funktioniert, wenn circa 51 Grad Celsius für fünf Sekunden auf die Stichstelle einwirken. Andere Daten zeigen, dass es zwei Grad weniger auch schon tun.

### Es gibt noch andere Methoden:

Elektrische Impulse: Diese Stichheiler machen sich zunutze, dass bestimmte Materialien einen elektrischen Impuls erzeugen, wenn sie verformt werden. Das funktioniert ganz ohne Batterie, indem man eine

Taste bis zum Klick drückt. An der Stichstelle ist dann ein leichtes Prickeln zu spüren. „Forschungsergebnissen zufolge kann das helfen – und angenehmer sein als Wärmestifte, die manche Menschen als schmerzhaft empfinden“, schreiben die Warentester.

Behandlung mit Saugen: Durch Unterdruck sollen die Reizstoffe aus der Stichstelle herausgesaugt werden. Ausreichend belegt ist der Nutzen der Stiftung Warentest zufolge aber nicht.

### Wie zufrieden sind die Warentester mit den Stichheilern?

Für neun Stichheiler – sieben arbeiten mit Wärme, zwei mit elektrischen Impulsen – spricht die Stiftung Warentest eine eingeschränkte Empfehlung aus. Eingeschränkt, weil die Hersteller mitunter auch Wirkungen versprechen, die nicht belegt sind, etwa, dass die Stifte auch bei Bienen- oder Bremsenstichen helfen oder Schwellungen lindern sollen.

Von anderen Produkten raten die Warentester hingegen ab.

Ein Wärmestift erhitze sich im Test auf bis zu 70 Grad und schaltete sich erst nach 30 Sekunden automatisch ab – hier droht Verbrennungsgefahr. Bei einem anderen hingegen fiel die Temperatur zu schnell wieder ab.

### Wie kann ich den Juckreiz nach Mückenstichen noch lindern?

So schwer es auch fällt: Kratzen ist tabu. Das reizt die Haut zusätzlich, sie kann sich entzünden und dann noch stärker jucken, warnt hier die Stiftung Gesundheitswissen. Außerdem können Keime in die Wunde gelangen.

Auch Kühlen ist eine Möglichkeit, den Juckreiz zu lindern. Wer kein Kühlpack hat, wickelt dafür einfach einige Eiswürfel in ein Stofftuch. Kälte sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße verengen – Stoffe, die den Juckreiz fördern, können sich nicht so schnell verbreiten. Wohltuend nach einem Mückenstich können auch Gele und Salben sein, die die Wirkung des Histamins bremsen.

tmn

## Stellenangebote

## Wilhelm Möbus

Schrauben, Schalten, Zukunft gestalten!

**Starte deine Ausbildung (m/w/d) für 2025 bei Wilhelm Möbus zum:**

- Anlagenmechaniker – Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik mit Fachrichtung Technische Gebäudeausrüstung
- Anlagenmechaniker – Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik mit Fachrichtung Kundendiensttechniker
- Elektroniker – für Energie- und Gebäudetechnik mit Fachrichtung Technische Gebäudeausrüstung u. Automation

Info@moebus-haustechnik.de    [www.moebus-haustechnik.de](http://www.moebus-haustechnik.de)

## Verkauf

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

**Ankauf**

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

**Landwirtschaft & Forsten**

**Brennholz Buche und Eiche 69 € 30 cm, inkl. Lief. Tel. 0176 62681914**

**Immobilienankauf**

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

**IMMO & FINANZ**  
Markus Büser

## Verschiedenes

## Jetzt anmelden und dabei sein!

**Workshops in Frankenberg für alle Altersklassen**

**HIP HOP**

**TANZWORKSHOP**

**MIT MALTE**

**22. Mai 2025**

**18:30 UHR - 20:00 UHR**

**25 €**

Die modernen und rhythmischen Bewegungen bringen den ganzen Körper in Schwung.

**Orientalischer Tanz**

fit und beweglich mit Tänzerin Hanna  
Muskulatur stärken, die Koordination verbessern und eine gesunde Körperhaltung fördern.

**28. Juni 2025**

**10:00 Uhr - 12:00 Uhr**

**30 €**

Körper Balance Frankenberg

Marburger Straße 1 · 35066 Frankenberg  
☎ 06451 7188614 · [info@koerperbalance-fkb.de](mailto:info@koerperbalance-fkb.de)

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

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

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

**Auto-Ankäufe**

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

**Suche für Export Pkw - Lkw - Busse**

**Unfallwagen, Motorschaden - alles anbieten!**

Siegener Str. 32, Frankenberg  
Telefon: 06451 7180360  
Mobil: 0151 14807332

Nationalparkgemeinde Edertal  
Bahnhofstraße 25, 34549 Edertal  
05623 8080, [gemeinde@edertal.de](mailto:gemeinde@edertal.de)

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

## Leiter (m/w/d) für den gemeindlichen Bauhof

Die ausführliche Stellenanzeige finden Sie auf [www.edertal.de](http://www.edertal.de)

**Jetzt bewerben! Bewerbungsschluss: 30. Mai 2025**

**Spielhallenaufsicht in Volkmarsen gesucht  
Tel.: 0157 34323763**

**Heimatnachrichten Frankenberg**  
Karin Kraushaar-Arnold  
Frankenberg  
Teamleitung Verkauf  
☎ 0 64 51 72 33 13  
✉ [karin.kraushaar-arnold@hna.de](mailto:karin.kraushaar-arnold@hna.de)

**HEIMATNACHRICHTEN**  
FRANKENBERG

**MARIA LANGE IMMOBILIEN**  
Ihr Zuhause verdient den richtigen Käufer – wir finden ihn. Seit 30 Jahren steht Immobilien Maria Lange in der Region für Erfahrung, Vertrauen und persönlichen Service. Wir verkaufen nicht nur Immobilien – wir finden Menschen, die sie schätzen. Lassen Sie sich unverbindlich beraten. ☎ 05635 8107 [www.immobilienlange.de](http://www.immobilienlange.de)

**Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus?**

Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

# Lesen Sie jetzt 2 Monate kostenlos unser ePaper!



**Aktualität in Echtzeit:** Seien Sie stets auf dem neuesten Stand mit sofortigen Nachrichtenaktualisierungen – die Zeitungsausgabe von morgen lesen Sie heute ab 21 Uhr.

**Exklusive Inhalte und Sonderangebote:** Profitieren Sie von exklusiven Magazinen, die nur für ePaper-Abonnenten verfügbar sind.

**Bequeme Zugänglichkeit:** Lesen Sie Ihre Zeitung jederzeit und überall – ob unterwegs, zu Hause oder im Urlaub. Mit einem Tablet oder Smartphone haben Sie Ihre Nachrichten immer dabei.

**Lesekomfort:** Passen Sie Schriftgrößen an, um ein komfortables Leseerlebnis nach Ihren persönlichen Vorlieben zu gestalten.

**Archivzugriff:** Durchsuchen Sie mühelos das Archiv der vergangenen 30 Tage und greifen Sie auf eine Fülle von Informationen zu.

**GRATIS  
lesen!**



Unser ePaper bringt Ihnen die **aktuellsten Nachrichten** direkt auf Ihr Endgerät – **flexibel, wann und wo Sie wollen**. Profitieren Sie von **exklusiven Magazinen**, die nur für ePaper-Abonnenten verfügbar sind.



**Jetzt bestellen:** [hna.de/zweimonate](https://hna.de/zweimonate) ☎ **0800 203-4567** (gebührenfrei)



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

**Oder bestellen unter:** [hna.de/zweimonate](https://hna.de/zweimonate) ☎ **0800 203-4567** (gebührenfrei)

**Ich bestelle die HNA digital als ePaper**

und lese 2 Monate kostenlos. Im Anschluss lese ich für derzeit 29,90 €/Monat inkl. gesetzl. USt weiter. Dieses Abonnement ist monatlich kündbar.

Das Abonnement soll beginnen:

sofort  ab: \_\_\_\_\_

Ich erteile der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN \_\_\_\_\_



Datum, Unterschrift (Kontoinhaber) \_\_\_\_\_

Das Angebot ist gültig bis 31. Mai 2025.

Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter [hna.de/agb](https://hna.de/agb)

Ein vergünstigtes Angebot der HNA kann nur alle 6 Monate in Anspruch genommen werden und wird an Haushalte innerhalb unseres Verbreitungsgebietes zugestellt, in denen es noch kein Abonnement gibt. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/SEPA-Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG und das Ippen Media Redaktionsnetzwerk über weitere interessante Angebote per E-Mail und Telefon informiert. Die Zustimmung kann ich jederzeit per E-Mail an [kundenservice@hna.de](mailto:kundenservice@hna.de) mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift