

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

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

Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 92,10 €/g.

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

05 61 / 937 11 200

HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

Jetzt Mehrwerte sichern!

✓ Bestpreisgarantie ✓ Qualität, Service, beste Preise

Topfset gratis!
Ab einem Küchenkauf von € 5.000,- erhalten Sie ein Topfset Senna S9 plus - AMCOOK Exklusiv im Wert von UVP € 729,- gratis.
Nur gültig vom 1.7.-2.8.2025. Keine Barauszahlung möglich.

Möbel-Aktion!
Zusätzlich 10% Rabatt auf alle bereits stark reduzierten Ausstellungsstücke in allen Abteilungen.

MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN
Korbach-Heinerdinghausen • www.moebelkreis.de

Seit 2021 • Nr. 26

28. Juni 2025

Musikalische Donaureise

Open-Air-Classic am 4. Juli im Frankenerger Autohaus Beil



Freuen sich auf die Frankenerger Open Air Classic am 4. Juli auf dem Freigelände des Autohauses Beil: (von links) Martin Fischer (musikalischer Leiter), Birgit Gabriel (Musikschule), Günter Beil und Markus Beil.
FOTO: GERHARD MEISER

Frankenberg – Die heimischen Musikfreunde dürfen sich freuen: Wenn sie beim Classic-Open-Air am Freitag, 4. Juli, auf dem Freigelände des Frankenerger Autohauses Beil von den Ensembles des Gymnasiums Edertalschule auf eine Musikalische Donaureise – so der Titel – mitgenommen werden, wird das Orchester auch den Donauwalzer „An der schönen blauen Donau“ aus dem Jahre 1867 antimmen. Der Donauwalzer gilt als inoffizielle Landeshymne des Bundeslandes Wien. „Beim Frankenerger Publikum wird der Walzer für Beifallstürme sorgen“, sagen Veranstalter Günter Beil und der

musikalische Leiter Martin Fischer. Die Schirmherrschaft für das 18. Frankenerger Classic-Open-Air-Konzert hat der hessische Kultusminister Armin Schwarz übernommen. Das Konzert gehört auch zum Programm des Kultursommers Nordhessen. Auch in diesem Sommer werden wieder gut 1000 Besucher erwartet. Bei dem Klassik-Konzert unter freiem Himmel werden das Jugendsinfonieorchester, die Big Band und der Chor der Edertalschule mitwirken, zudem das in Frankenberg beliebte Vocalensemble Da Capo unter der Leitung von Johanna

Tripp. Seit einigen Jahren ist Johanna Tripp Musiklehrerin an der Edertalschule. Neben bekannten Werken von Johann Strauß Vater und Sohn werden auch Melodien aus Musical, Film, Oper und Operette zu hören sein. Beispielsweise die Filmmusik aus der Fernsehserie „Sisi“, der ungarische Tanz Nr. 5 des deutschen Komponisten Johannes Brahms, die „Tänze aus Siebenbürgen“ des ungarischen Komponisten Béla Bartók und der Titelsong aus dem Musical „Elisabeth“ von Sylvester Levay. Zudem dürfen die Zuhörer einige virtuose und anspruchsvolle Solo-Stücke erwarten. Jo-

hannes Vesper spielt auf dem Euphonium den Titel „Czardas“ des italienischen Komponisten Vittorio Monti, Felix Melsbach auf dem Fagott Carl Maria von Webers „Rondo ungarisch“. Enise Citlak singt den Titel „Ich gehör‘ nur mir“ aus dem Musical „Elisabeth“. „Dieses Lied hat ganz hohes Niveau für Profimusiker“, sagt Orchesterleiter Martin Fischer. Für den Titel „Lejla“ mit der Solistin Enise Citlak hat Fischer das Notenmaterial direkt vom Arrangeur Jan Angermüller erhalten. Stationen der musikalischen Donaureise sind nicht nur Österreich und Ungarn, musikalische Anlegestellen

sind auch Bosnien/Herzegowina, Serbien und Bulgarien. Die Big Band der Edertalschule unter Leitung von Torsten Herguth hat den Top-Hit „Der Kommissar“ des österreichischen Musikers Falco aus dem Jahr 1981 im Repertoire. Unter Leitung von Matthias Müller und Johanna Tripp haben der Chor und das Vocalensemble Da Capo unter anderem ungarische und serbische Volkslieder im Repertoire. Und was nicht fehlen darf: Peter Maffays „Ich wollte nie erwachsen sein“ und von Udo Jürgens „Ein ehrenwertes Haus“. Unterstützt wird das Konzert wieder von der Musikschule Frank-

berg. „Viele Musiker des Gymnasiums werden auch von der Musikschule unterrichtet“, betont Birgit Gabriel von der Musikschule. „Bei unserer romantischen Konzernacht dürfen die Besucher erneut ein fantastisches und sehenswertes Ereignis erleben, das ihnen noch lange in Erinnerung bleiben wird“, verspricht Veranstalter Günter Beil. mjx

Kartenvorverkauf

Karten für das 18. Frankenerger Classic-Open-Air-Konzert kosten 15 Euro. Der Vorverkauf läuft in den Autohäusern Beil in Frankenberg und Korbach, im Sekretariat der Edertalschule, in der HNA-Geschäftsstelle, bei der Buchhandlung Jakobi, beim Kultursommer Nordhessen und an der Abendkasse. Das Konzert beginnt um 19.30 Uhr, Einlass ist ab 18 Uhr. Auf der Speisekarte stehen österreichische Spezialitäten.

ENGELBACH
IMMOBILIEN

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

Tierbestattung
Bad Laasphe

Haustiere & Pferde

Ihre Tierbestattung in Siegen-Wilgenstein Marburg-Biedenkopf Lahn-Dill-Kreis Waldeck-Frankenberg

☎ 02752 200175
57334 Bad Laasphe

Neue Wege öffnen neue TÜREN

localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Kulturgut aus Slowenien

Marburger Philharmonie am 28. Juni im Philipp-Soldan-Forum

Frankenberg – Die Marburger Philharmonie spielt am Samstag, 28. Juni, ab 19 Uhr im Frankenger Philipp-Soldan-Forum ihr Sommerkonzert – und hat ein außergewöhnliches Programm im Gepäck, heißt es in der Ankündigung. Die Marburger Philharmonie spielt wieder unter der Leitung von Elisabeth Tzschentke.

Hauptwerk des Abends wird die 1. Sinfonie der afroamerikanischen Komponistin Florence B. Price werden. Das Werk verbindet Elemente der Romantik mit afroamerikanischer Musiktradition, greift Spirituals und Volksmelodien auf und erinnert an einigen Stellen an Dvoraks Sinfonie „Aus der neuen Welt“. Die 1932 komponierte Sinfonie markiert einen Meilenstein: Als erstes Werk einer afroamerikanischen Frau wurde sie durch ein großes amerikanisches Orchester aufgeführt. Zu Lebzeiten erlangte Price trotzdem keine große Berühmtheit – heute wird ihre Musik jedoch immer bekannter und beliebter, heißt es in einer Pressemitteilung.

Solist des Abends ist der junge Oboist Demir Alpdünder, der im zweiten Werk des Abends zu hören sein wird: Das Konzert für Oboe und Orchester in C-Dur von Mozart. Dieses Stück gilt als eins der bedeutendsten Oboen-Konzerte, obwohl es lange Zeit als verschollen galt und erst im 20. Jahrhundert wiederentdeckt wurde.

Den Auftakt des Abends wird die „Tanzsuite“ des slowenischen Komponisten Marko Mihvec bilden. Der zeitgenössische Komponist verbindet in diesem Werk Einflüsse aus verschiedenen Tanzformen mit ei-



Die Marburger Philharmonie tritt am 28. Juni im Frankenger Philipp-Soldan-Forum auf.

FOTO: THORSTEN MIHR/ NH

ner modernen, teils sehr humorvollen Tonsprache.

Das Werk des Slowenen ist ein Vorgeschmack auf die Konzerte der Marburger Phil-

harmonie: Im Juli wird das Orchester für eine Woche nach in die Marburger Partnerstadt Maribor (Slowenien) reisen – das Programm der diesjährigen

Sommerkonzerte im Gepäck. Mit der Aufführung der „Tanzsuite“ in der Region soll ein Stück Kulturgut aus Slowenien hergebracht werden.

Karten gibt es für 16 Euro, ermäßigt 8 Euro (für Schüler, Studierende, Schwerbehinderte, Arbeitslose, freier Eintritt für Kinder bis 12 Jahren) im Vorver-

kauf in den Frankenger Buchhandlungen Jakobi und Hykel sowie an der Abendkasse.

nh/sub

Brot backen und Rockmusik

Vereinsgemeinschaft Holzhausen lädt zum Backhausfest ein

Holzhausen – Von Brot backen bis Rockmusik – Holzhausen feiert traditionelles Backhausfest mit modernen Klängen: Für Samstag, 28. Juni, lädt die Vereinsgemeinschaft Holzhausen/Eder zu einem Wochenende rund um das Backhaus in der Ortsmitte Holzhausens ein.

Das Fest rund um das histori-

sche Backhaus verspricht ein geselliges Miteinander mit kulinarischen Köstlichkeiten und abwechslungsreichem Programm, heißt es in einer Pressemitteilung. Am Samstag, 28. Juni, sorgt die Band Four Rock für Stimmung. Dazu gibt es leckere Burger von Heidi; es gibt sogar einen Spezialburger –

den „Holzhäuser“.

Der Sonntag beginnt um 10 Uhr mit einem Festgottesdienst. Danach erwartet die Besucher ein besonderes Highlight: die feierliche Verleihung des Backhausordens. Der Backhausorden geht an Personen, die sich über viele Jahre besonders für die Dorfgemeinschaft

in Holzhausen eingesetzt haben.

Anschließend spielen die Möllenbach Musikanten auf und sorgen für gute Unterhaltung beim Frühschoppen. Besucher dürfen sich auf frisch gebackenes Brot und duftenden Kuchen freuen. Dazu werden auch herzhaftes Speisen angeboten. Für die Kinder gibt es eine Hüpfburg.

Das Backhausfest ist eine gu-

te Gelegenheit, die dörfliche Gemeinschaft zu stärken und die Traditionen von Holzhausen/Eder lebendig zu halten. Organisiert wird das Fest von der Vereinsgemeinschaft, einem Zusammenschluss aus Mitgliedern des Ortsbeirats, der Vereinsvorstände, der Kirche sowie Vertreterinnen und Vertretern der Interessengruppen Holzhausens.

Die Vereinsgemeinschaft ist

eine Kooperation, die sich zum Ziel gesetzt hat, ausgewählte Aktivitäten im Dorf zu koordinieren und den Gemeinschaftsinn zu stärken.

Das Fest findet unter freiem Himmel in der Dorfmitte statt. Der Eintritt ist frei, und jeder ist willkommen. Die Veranstalter freuen sich auf zahlreiche Besucher und ein fröhliches Miteinander.

nh/sub

Verschiedenes

Ihre Hausarztpraxis in Bottendorf

Frankenger Str. 4
☎ 06451 4083210



Dr. med. Frank Uffelmann

Facharzt für Allgemeinmedizin | Naturheilverfahren | Neuraltherapie

Jochen Stenner

Facharzt für Allgemeinmedizin

Daniel Berg

Facharzt für Allgemeinmedizin

Katharina Koch

Fachärztin für Allgemein- und Innere Medizin

Dr. med. Cornelia Gierrh

Fachärztin für Allgemeinmedizin | Anästhesiologie

Unser Angebot an alle Patienten, die aufgrund der Praxisschließungen in Frankenberg einen neuen Hausarzt suchen: Wir bieten die gesamte Hausarztmedizin aus einer Hand, neue Räume mit bester Ausstattung, telefonische Erreichbarkeit, zeitnahe Wunschtermine, professionelles und konstantes Ärzteteam: Sie werden betreut von Dr. Uffelmann und Frau Dr. Gierrh.

Achtung: Ab Anfang Juli 2025 sind wir auch am Standort Haina für Sie da.

Sprechzeiten: Mo.–Fr. 8–12 Uhr | Mo. + Do. 14–18 Uhr

www.arztpraxis-uffelmann-stenner.de

Feuerlöscher liefert, prüft, füllt

Schäfer-Feuerschutz

Friedhelm Schäfer
Sandweg 5, 35119 Rosenthal
Mobil 0171 3348574
schaefer-feuerschutz@web.de

Fachbetrieb für Wartung und Instandsetzung von Feuerlöschern aller Fabrikate. Neue Feuerlöcher mit Aufladetechnik (CO₂-Patrone) – Made in Germany

Wir liefern Ihnen frei Haus

z. B. einen mit 6 kg ABC-Pulver

15 LE für 99,00 €

Hilfe durch Hypnose

Raucherentwöhnung (1 Sitzung)

Gewichtsreduktion (3 Sitzungen)

Praxis für zielorientierte Hypnose und ganzheitliches Heilen. Tel. 06451/717463

Mit Gewalt oder mit Menschen?
misereor.de/mitmenschen

MIT MENSCHEN. MISEREOOR
OHNE HILFswerk

Schlemmerabend am 3. Juli

Schlemmerabend im Klostergarten FKB

Frankenberg – Nach dem Erfolg im vergangenen Jahr lädt der Landkreis Waldeck-Frankenberg mit seinem Fachdienst Landwirtschaft, Bereich Direktvermarktung, erneut zu einem Schlemmerabend im Klostergarten in Frankenberg ein. Am Donnerstag, 3. Juli, ab 18 Uhr gibt es dort wieder Gerichte regionaler Direktvermarktung unter freiem Himmel. Bei freiem Eintritt und ohne Anmeldung sind alle Interessierten willkommen.

Mit der Mission „Perfektes Grillen“, die er durch seinen erworbenen Titel des „Grillweltmeisters“ unterstreicht, ist Show-Koch Klaus Breinig (Ederthal) prominenter Gast der Veranstaltung, teilt die Kreisver-

waltung mit. „Breinig zeigt im Laufe des Abends mehrfach, wie aus regionalen Produkten das Beste beim Zubereiten am Rost herausgeholt werden kann“, lautet die Ankündigung. Die gegrillten Köstlichkeiten können anschließend in kleinen Portionen genossen werden.

Für die musikalische Unterhaltung sorgt das Hinterland-Jazz-Ensemble unter der Leitung von Charly Mutschler. Zudem steht die Feuershow „Dikanka Evenings“ auf dem Programm: Im Ethno-Stil werden theatralische Elemente mit Akrobatik, Schwertkampf und ungewöhnlichen Spezialeffekten verbunden.

nh/jpa



nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

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

Leitung Geschäftsksund:

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 61/203-2323

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.

Start mit Spende für 12 Bläser

Posaunenchor Frankenberg feiert sein 100-jähriges Bestehen



Posaunen und Trompeten als großes Orchester: So wirkt seit 100 Jahren der Posaunenchor der evangelischen Kirchengemeinde Frankenberg bei Gottesdiensten und auch außerhalb der Liebfrauenkirche musikalisch mit. Das Foto entstand beim Pfingstmarkt-Festgottesdienst, den die Frankenberger Bläserinnen und Bläser seit 1993 mitgestalten. **FOTOS: KARL-HERMANN VÖLKER**

Frankenberg – „Wir säen Töne – und Musik geht auf“ steht auf den grünen Kärtchen mit einer Samentüte für Blühkräuter, die in den vergangenen Tagen in Kirchen und beim Festgottesdienst im Pfingstmarkt verteilt worden sind. Sie werben für ein großes Jubiläum: Der Evangelische Posaunenchor Frankenberg wird 100 Jahre alt und will dies am Sonntag, 7. September, mit allen Bläsern der Region beim Kreisposaunenfest in der Liebfrauenkirche feiern. Eine ganze Reihe von weiteren Konzerten, Rückblicken und ein Workshop werden sich in den folgenden Monaten anschließen.

chengemeinde Frankenberg musizieren derzeit insgesamt mehr als 180 Menschen in den verschiedenen Chören und Ensembles und prägen damit sehr individuell das gemeindliche Leben. „Der Posaunenchor ist eine der aktivsten Gruppen der Kirchenmusik an der Liebfrauenkirche. Als „mobiles Orchester“ ist er besonders bei Anlässen unter freiem Himmel gefragt“, heißt es anerkennend auf der Kirchenmusikseite. Zum Selbstverständnis gehören seit Gründung aber vor allem die regelmäßige Mitwirkung in Gottesdiensten und bei Konzerten.

Kantorin Beate Kötter, die den Posaunenchor leitet und

auch für die Jungbläserausbildung zuständig ist, hat längst mit ihrem Helferkreis aus dem Chor begonnen, das Fest zum 100-jährigen Bestehen vorzubereiten, und historisches Material gesammelt. Sogar erste Proben mit Bläsern aus anderen Kirchengemeinden für einen großen Chor zum Kreisposaunenfest mit Landesposaunenwart Philipp Schütz haben schon stattgefunden.

Die Spende eines großmütigen Frankenberger Bürgers half 1925 der Gemeinde Frankenberg, um zwölf Posaunenbläser mit Instrumenten auszurüsten. Am 22. November 1925 unterschrieben sie die Satzung, mit der sie den Chor „un-

ter den Schutz unseres Herrn und Heilandes Jesu Christi“ stellten und als Wahlspruch „Ist Gott für uns, wer mag wider uns sein?“ aufnahmen.

Ein Posaunenpionier der Region, der auch die Posaunenchor in Röddenau, Botten-dorf, Birkenbrinhausen und Geismar ins Leben gerufen hatte, sorgte für die Ausbildung in Frankenberg: Nikolaus Tripp (1868-1956) aus Ernsthäusen. Wie viele andere Posaunenbläser war er damals beeindruckt von dem äußerst populären Begründer der Posaunenarbeit in Deutschland, Pfarrer Johannes Kuhlo (1856-1941) aus Bethel, mit seinem Flügelhorn „Posaunengeneral“ genannt. Nach

schwierigen Kriegsjahren und einem Neubeginn übernahm 1948 Erich Tripp (1920 - 1989) beim Bläserchor an der Liebfrauenkirche die Arbeit seines Vaters und wirkte, auch als Kreisposaunenwart, mehr als 40 Jahre im Kirchenkreis Frankenberg.

Und das wird sich, wie Kantorin Beate Kötter ankündigt, an das Kreisposaunenfest zum 100-jährigen Posaunenchorjubiläum anschließen: Am Samstag, 27. Dezember, wird der Chor beim traditionellen Weihnachtskonzert des Ensembles Da Capo in der Liebfrauenkirche mitwirken. Ein Rückblick auf die Geschichte des Chores in Wort, Bild und Musik soll am Sonntag, 22. Fe-

bruar 2026, im Gemeindehaus an der Liebfrauenkirche gehalten werden.

Am Samstag, 14. März 2026, kommt Prof. Christian Sprenger zu einem Bläser-Workshop nach Frankenberg und gibt anschließend abends ein Konzert mit „Genesis Brass“ in der Liebfrauenkirche. Am Sonntag, 15. März, spielen dort die Workshop-Teilnehmer bei einem Gottesdienst. Und zum Ausklang ist am Sonntag, 21. Juni 2026, am Nachmittag ein Klappstuhlkonzert geplant.

zve

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

Brot- und Brötchenprüfung am 10. Juli

Terminankündigung Brot- und Brötchenprüfung
Wer Qualität backt, lässt prüfen – Brotprüfung 2025

Herzhausen – Die diesjährige Brot- und Brötchenprüfung der Bäcker-Innung Waldeck-Frankenberg findet am Donnerstag, 10. Juli, im Cafe/Bistro Raabe in Vöhl-Herzhausen statt (Ederstraße 2).

Die freiwillige Qualitätskontrolle bietet Innungsbäckereien aus der Region die Möglichkeit, ihre Produkte professionell prüfen und auszeichnen zu lassen. Die Ergebnisse schaffen laut Veranstalter Transparenz gegenüber den Kundinnen und Kunden. Dies sei ein Mehrwert für das Vertrauen in das Bäckerhandwerk.

Bäckereien prägten die Genusskultur und Nahversorgung im Landkreis Waldeck-Frankenberg. Ihre handwerkliche Qualität stärke die Region wirtschaftlich, kulturell und kulinarisch.

Erfolgreich bei der Brot- und Brötchenprüfung am 10. Juli ge-

prüfte Betriebe werden ohne Zusatzkosten auf der Plattform brotinstitut.de/baeckerfinder gelistet. Die Auszeichnung der

besten Produkte soll auch in diesem Jahr öffentlichkeitswirksam vermarktet werden.

Anmeldungen: Kreishand-

werkerschaft Waldeck-Frankenberg unter info@khkb.de oder 05631/9535 100. Anmelde-schluss ist der 1. Juli.

nh/be

Hundsdorfer Holzbau
Holz • Kunststoff • Aluminium • Stahl

Carport aus einer Hand:
- Aufmaß und Beratung vor Ort
- Seitenwände und Holzschutz
- 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

Kreiskrankenhaus Frankenberg

Ihre Fragen beantworten die Referenten gerne.

Infoveranstaltung
Schmerzen:
Ursachen erkennen - gezielt behandeln
Rücken, Nerven, Gefäße

Vorträge, Expertenforum, Infostände
Do., 3. Juli 2025, 18 Uhr
Kreiskrankenhaus Frankenberg, Vortragsraum

Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich. www.krankenhaus-frankenberg.de/va

Vollsperrung ist genehmigt

BURGWALD-TRIATHLON Noch genug freie Startplätze in allen Wettbewerben

Bottendorf – Mit dem 16. Burgwald-Triathlon steigt am Sonntag, 6. Juli, eine der alljährlich wiederkehrenden sportlichen Großveranstaltungen hier im Kreis. Bei der Premiere im Jahr 2009 hatte wohl keiner der Verantwortlichen im TSV Bottendorf damals im Blick, dass der Burgwald-Triathlon sich zu solch einer festen Größe im Veranstaltungskalender entwickeln würde.

Nun ist es schon die 16. Auflage, denn auch Corona konnte den Triathlon mit Charme und in einzigartiger Natur nicht stoppen. Wir blicken zurück und auch ein bisschen voraus mit diesen Fragen und Antworten:

Was haben die inzwischen abgeschlossenen Straßensanierungen und der 16. Burgwald-Triathlon gemeinsam?

Eine Vollsperrung! Ja, bei der 16. Auflage des Burgwald-Triathlons am 6. Juli wird erstmals überhaupt wegen des Sports die Bundesstraße 252 von Ernsthäusen nach Bottendorf und zurück komplett gesperrt. Die Triathleten haben Vorrang. Die Vollsperrung gilt bis 13 Uhr an diesem Sonntag.

Die Sperrung wird den ein oder anderen Autofahrer ärgern, aber die Triathlon-Familie ist glücklich über diese Genehmigung: Warum?

Ohne die Vollsperrung hätten die Jugend- und Schülerrennen in diesem Jahr nicht in gewohnter Form absolviert werden können“, sagt Fabian Glaßl, Organisationschef des Triathlons. Für die Jugendlichen und Schüler werden die



Freie Fahrt: Die Bundesstraße 252 gehört einen halben Tag lang ganz den Triathleten. Sie können nun Gas geben, wie hier Jonas Degenhardt (CJD Oberurff). FOTO: JENS KALISKE

Rennen für den HTV-Kids-Cup gewertet. Auf der gesamten Radstrecke gilt übrigens Wind-schattenverbot.

Beim Burgwald-Triathlon gab es schon immer Serien oder besondere Meisterschaften: Was wird dieses Jahr geboten?

Richtig: Schon die zweite Auflage des Bottendorfer Triathlons zählte zum Beispiel für den Tri-Cup, die Nordhessenwertung. In diesem Jahr ist Bottendorf erstmals Austrichter der Deutschen Meisterschaften der Justiz: Schon zum 13. Mal ermittelt die deutsche Justiz ihren nationalen Meister – dieses Mal erst-

Infos zur Vollsperrung

Die B 252 ist zwischen Bottendorf und Ernsthäusen in der Zeit von 7 bis 13 Uhr komplett gesperrt – für den Quer- und Längsverkehr. „Wir bitten um Verständnis und Beachtung der behördlich genehmigten Vollsperrung seitens der Bevölkerung“, schreibt der TSV Bottendorf in einer Mitteilung. Die Umleitung verläuft über die Kreisstraße 117 und ist entsprechend ausgeschildert.

mals beim Burgwald-Triathlon. Die erste Deutsche Meisterschaft der Justiz fand 2010 in Kiel statt. Im vergangenen Jahr war Mörfelden-Walldorf Schauplatz der Meisterschaftsentscheidung. Startrecht zu dieser DM haben ausschließ-

lich Angestellte der Justiz sowie Staatsanwälte und Richter.

Sportlich interessant fällt in Bottendorf eine weitere Entscheidung: Welche ist das?

In der Regionalliga fällt dieses

Jahr in Bottendorf die Entscheidung in der Meisterschaft, so Fabian Glaßl, und zwar im Saisonfinale mit Windschattenfreigabe, was für den Wettkampf einiges an Brisanz verspricht.

Wie ist die Resonanz überhaupt in diesem Jahr?

In fast allen angebotenen Kategorien vom Burgwald-Triathlon mit Olympischer Distanz und Sprintdistanz über die Deutschen Meisterschaften der Justiz bis zu den Staffeln und den Wettbewerben des Nachwuchses – gibt es noch genügend freie Plätze.

Blicken wir noch kurz zurück auf die Anfänge: Wer gewann den ersten Burgwald-Triathlon? Und Geschichten zum Schmuzzeln gab es sicher auch damals schon?

Der Sieger des ersten Burgwald-Triathlons des TSV 09 Bottendorf am 9. Juli 2009 hieß Dominic Pratt vom Startnet-Team DSW Darmstadt. Bei dem anlässlich des 100-jährigen Bestehens erstmals ausgetragenen Triathlon gewann er auf der anspruchsvollen Strecke nach 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen in 1:05 Stunden. Auf Rang vier und damit bester heimischer Einzelstarter war bei der Premiere Thorsten Kramer (damals noch im Trikot von SV Blau-Gelb Marburg).

Wohl eher nicht zum Schmuzzeln war eine Episode für einen Starter im Jahr darauf beim zweiten Burgwald-Triathlon in 2010.

Beim zweiten Triathlon 2010 musste der Gambacher Andreas Werner an einer Bahn-schranke warten, bevor es weiterging. Die Rennleitung erkannte den Nachteil an, vergab einige Bonussekunden an Werner und hob ihn auf Rang drei. Bestes heimisches Siegtrio in der Staffelentscheidung wurde übrigens das Team Sport Seipp mit Klaus Heiner, Werner Schäfer und Volker Seipp.

Alle weiteren Informationen über die Wettkämpfe und die Strecken sind der Ausschreibung zu entnehmen oder auf der Homepage www.burgwald-triathlon.de zu finden.

HANS DREIER

Musik, Tanz und Markt in Geismar

Rullwahnscher Markt findet am Wochenende auf dem Hof Faust statt

Geismar – Volkstanzgruppen treten auf, altertümliche Schlepper sind zu sehen, es gibt Kunsthandwerk und auch kulinarische Spezialitäten: Am Samstag und Sonntag, 28. und 29. Juni, findet auf dem Hof Faust in der Brunnenstraße in Geismar wieder der Rullwahnsche Markt statt, veranstaltet

von der Landjugend Geismar. Los geht es Samstag ab 19 Uhr mit einer Hofparty und Live-musik. Dazu gibt es ein Weindorf mit Weinen direkt vom Weingut Thomas Rüb aus Flonheim am Tor zur Rhein-hessischen Schweiz. Für Musik sorgt Sänger und Songwriter Samuel Bos aus Cölbe. Mit seinem Gi-

tarrenspiel und seiner Stimme wird Bos mit seinen selbstgeschriebenen Liedern und bekannten Rock- und Popsongs für Stimmung sorgen.

Um 11 Uhr am Sonntag beginnt das Marktgeschehen. Mehr als ein Dutzend Stände wird es geben – die Hütten werden von der Stadt Frankenberg zur Verfügung gestellt. Angeboten werden unter anderem handgestrickte Socken und Decken, Deko-Artikel sowie Taschen und Rucksäcke. Zu den kulinarischen Spezialitäten gehören beispielsweise gebratene Pilze, Pellkartoffeln, gefülltes Handbrot, Piroggen mit Heidelbeerfüllung sowie Kuchen und Waffeln von den Landfrauen. Außerdem werden die „Alten Geismarer Stuben“ Spanferkel und Pulled Pork und die Landmetzgerei Schönweiß Gyroastaschen anbieten.

Die Schlepperfreunde Altfeld stellen ihre Oldtimer-Schätzchen aus, der Schützenverein Geismar stellt das Bo-



Freuen sich auf die Veranstaltung: Die Landjugend Geismar lädt an diesem Wochenende zum Rullwahnschen Markt auf dem Hof Faust in der Brunnenstraße ein. FOTO: GERHARD MEISER

genschießen vor, die Feuerwehr Geismar präsentiert ihre Einsatzfahrzeuge, auch der Kreisbauernverband und der Heimat- und Kulturverein werden sich präsentieren.

Selbstverständlich steht bei dem Markttreiben den ganzen Nachmittag über auch der Volkstanz im Mittelpunkt. Auftreten werden die Kinderlandjugend Geismar, die Volkstanz-

gruppe Leitmar, die Landjugendgruppen Haubern, Rosenthal und Laisa sowie die Trachtengruppe Wollmar.

Der Eintritt zum Markttreiben am Sonntag ist frei. mjx

Selbsthilfe des Landkreises

Sprechtag Selbsthilfekontaktstelle

Battenberg/ Bad Wildungen – Die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises bietet neben der Hauptstelle in Korbach zusätzlich Beratungen in Battenberg und in Bad Wildungen an. In Bad Wildungen in der Re-

gel am ersten Donnerstag des Monats in der Außenstelle des Gesundheitsamtes in der Lindenstraße 5-7, in Battenberg am ersten Mittwoch des Monats im Gesundheitszentrum in der Senonchesstr. 3 A, jeweils von 10

bis 12 Uhr.

Im Juli ist die Sprechstunde in Bad Wildungen am Donnerstag, 3. Juli, in Battenberg am Mittwoch, 2. Juli. Die Selbsthilfekontaktstelle setzt sich zum Ziel, durch Aufklärungsarbeit

den Selbsthilfgedanken weiter zu verbreiten.

Anmeldung bis zwei Tage vorher per E-Mail an shk@lk-wafkb.de oder unter Tel. 05631/9541888.

nh/jpa

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

www.die-zusteller.de

Volljährig und Frühaufsteher?
Jetzt als **Zusteller (m/w/d)** deiner Tageszeitung vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- Burgwald-Bottendorf
- Frankenberg-Geismar
- Frankenberg-Haubern

(jeweils Teilbezirke zur Festeinstellung)
(Mindestalter 18 Jahre)

HNA Vertrieb für Frankenberg :
☎ 06451 723319 ✉ pz-frankenberg@hna.de

Die Bedeutung wächst

Berufsfeld Cybersecurity: Was die Arbeit wirklich bedeutet

Cyberangriffe gehören heute nicht nur zum Alltag, sie zählen mittlerweile zu den größten wirtschaftlichen Risiken für Unternehmen. Entsprechend gefragt sind Fachkräfte in der Cybersecurity. Doch was genau macht man in diesem Beruf eigentlich? Ein Überblick über Tätigkeiten, Einstiegsmöglichkeiten, Anforderungen und Perspektiven in einem zukunftssicheren Berufsfeld.

Welche Tätigkeiten umfasst das Berufsfeld Cybersecurity?

Das Berufsfeld Cybersecurity ist äußerst vielfältig. „Heutzutage geht es viel um Prävention“, sagt Carsten Baeck, Vize-Präsident des Verbands für Sicherheit in der Wirtschaft Berlin-Brandenburg und Bundesvorstandsmitglied der ASW (Allianz für Sicherheit in der Wirtschaft). Zu den zentralen Tätigkeiten gehören ihm zufolge das Penetration Testing – also kontrollierte Angriffe auf die eigene IT zur Aufdeckung von Schwachstellen – sowie das Arbeiten in Security Operations Center (SOC) zur Echtzeitüberwachung von Systemen.

Konnten Hacker zuschlagen, muss untersucht werden, wie die Angreifer hineingekommen sind, und der Normalbetrieb, falls möglich, zügig wiederhergestellt werden. „Dabei ist die digitale Forensik wie die Spurensicherung am Tatort“, so Baeck.

Auch Risikomanagement und Sicherheitsberatung sowie Awareness-Schulungen sind essenziell, um Mitarbeitende für Cybergefahren zu sensibilisieren. Darüber hinaus werden zum Beispiel Cybersicherheitslösungen entwickelt, IT-Systeme sicher programmiert, Firewalls und Backup-Systeme administriert oder wirtschaftliche Aspekte wie der Return on Security Investment (RoSI) berechnet, um zu beurteilen, ob eine Sicherheitsinvestition den gewünschten Nutzen für das Unternehmen bringt.

Welche Ausbildungswege und Qualifikationen führen in den Bereich?

Der Zugang erfolgt über verschiedene Wege:

klassische Studiengänge (Informatik, IT-Sicherheit) duale Ausbildungen zum Fachinformatikerberufsbegleitende Studiengänge Cybersecurity-spezifische Masterprogramme intensive Bootcamps von wenigen Monaten Dauer



Wie können eingeschleuste Erpresser-Programme unschädlich gemacht werden? Eine Fragestellung für Expertinnen und Experten in der IT-Security.

FOTO: FRANK RUMPENHORST/DPA

Wichtige Ausbildungsstandorte sind laut Prof. Norbert Pohlmann vom Institut für Internet-Sicherheit an der Westfälischen Hochschule in Gelsenkirchen etwa Darmstadt, das Ruhrgebiet oder Saarbrücken, München und Karlsruhe.

Auch der Quereinstieg ist möglich. Hier spielen verschiedene Zertifikate wie CEH (Certified Ethical Hacker) oder TeleTrusT Information Security Professional vom Bundesverband IT-Sicherheit eine bedeutende Rolle als Qualifikationsnachweis. Sie werden in der Regel von den Unternehmen zumindest teilweise mitfinanziert.

Was ist beim Quereinstieg wichtig?

Quereinsteiger sind in der Branche willkommen. Wichtig sind praktische Erfahrung, Eigeninitiative und kontinuierliche Weiterbildung. Interaktive Lernplattformen, Zertifikate und Netzwerkevents helfen beim Einstieg. Der Umweg über verwandte Positionen – etwa Systemadministration – ist ebenfalls möglich. Viele Arbeitgeber legen eher Wert auf Fähigkeiten

als auf formale Abschlüsse. Begeisterung und Engagement sind entscheidend.

Eine weitere Möglichkeit, sich im Bereich Cybersicherheit weiterzubilden, ist das Selbststudium, wie Norbert Pohlmann sagt. Mithilfe von Büchern und verfügbaren Videos kann sich jeder Interessierte in den gewünschten Bereichen weiterbilden. „Dazu gehört viel Selbstdisziplin, aber es ist ausreichend kostenloses Material verfügbar.“

Wie sieht der Berufsalltag wirklich aus?

Ein typischer Arbeitsalltag in der Cybersecurity ist sowohl durch Routine als auch Unvorhergesehenes geprägt. Zur Routine gehört etwa die Netzwerküberwachung, dazu kommt Projektarbeit, wenn beispielsweise neue Sicherheitslösungen etabliert werden. Natürlich spielen auch spontane Reaktionen auf Sicherheitsvorfälle eine Rolle. Risiko-Workshops oder die Konfiguration von Firewalls sind ebenfalls Bestandteil.

„Entgegen dem Klischee vom einsamen Hacker ist der Alltag von Zusammenarbeit geprägt“, sagt Carsten Baeck. Der Austausch mit Kollegen verschiedener Abteilungen gehört unbedingt dazu. Die Arbeit erfolgt meist während der üblichen Bürozeiten, bei Vorfällen aber auch abends oder am Wochenende. Homeoffice ist weit verbreitet – rund 40 Prozent der Arbeit lässt sich laut Pohlmann ortsunabhängig erledigen.

Welche Fähigkeiten sind gefragt?

Neben technischem Know-how sind diese Fähigkeiten entscheidend: analytisches Denken Problemlösungsfähigkeit Genauigkeit Kreativität Teamarbeit Kommunikationsstärke Permanente Lernbereitschaft gepaart mit Neugier

Insbesondere die Fähigkeit, komplexe Sachverhalte für nicht technische Zielgruppen verständlich darzustellen, ist von hoher Bedeutung. Auch das Zusammenspiel mit anderen Fachbereichen erfordert Empathie und Durchsetzungs-

vermögen. „Es gilt, eigenverantwortlich zu handeln und kreativ zu werden, nicht nur zu reagieren“, sagt Baeck.

Wie sieht die Bezahlung aus und welche Perspektiven gibt es?

Cybersecurity-Fachkräfte sind stark nachgefragt, die Branche gilt als zukunftssicher. Der Fachkräftemangel sorgt für überdurchschnittliche Gehälter: Einstiegsgehälter bewegen sich häufig zwischen 50.000 und 60.000 Euro brutto jährlich, mit Erfahrung sind 70.000 Euro und mehr möglich. In leitenden Positionen sind sechsstelligen Gehälter erreichbar. Die Bezahlung variiert regional und nach Branche, ist aber generell auf hohem Niveau.

Die Karrierewege reichen von technischen Spezialisten bis zu Führungsrollen in Positionen als IT-Sicherheitsbeauftragter oder Chief Information Security Officer (CISO). „Die Weiterbildungsmöglichkeiten sind hervorragend“, so Baeck, „jede zusätzliche Zertifizierung oder Weiterbildung kann

direkte Gehaltszuwächse oder Beförderungen nach sich ziehen.“

Welche Entwicklungen beschäftigen die Branche?

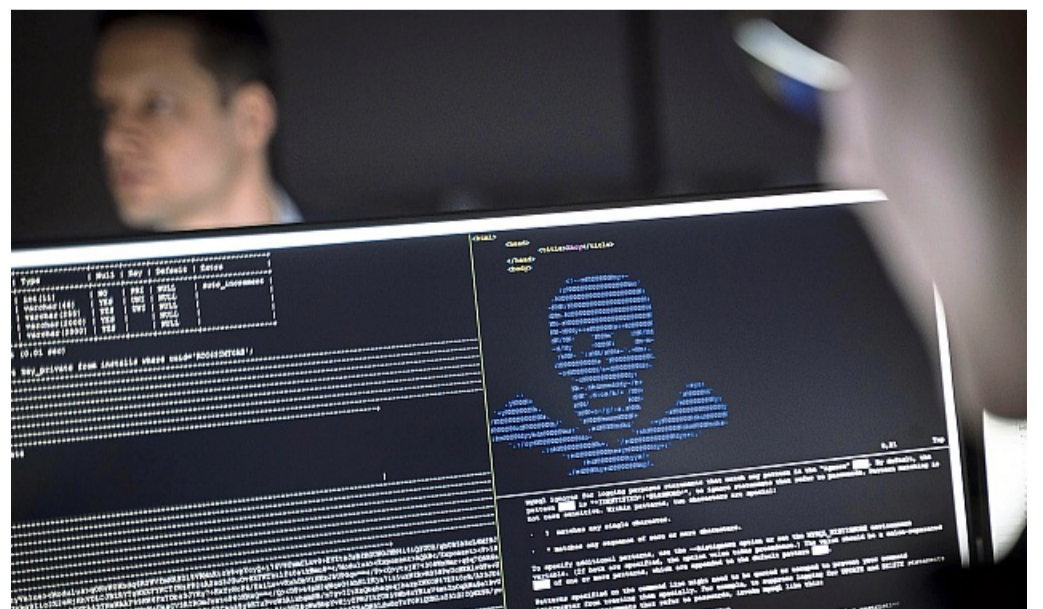
Die Bedrohungslage spitzt sich weiter zu: Schadsoftware, Lösegeldforderungen und KI-gestützte Angriffe prasseln auf die Unternehmen ein. Die wenigen Expertinnen und Experten, die es gibt, stehen also unter Strom.

Gleichzeitig werden KI-gestützte Verteidigungssysteme entwickelt. Der Fachkräftemangel bleibt ein zentrales Thema: viele Unternehmen setzen deshalb verstärkt auf Automatisierung und vereinfachte Sicherheitsplattformen. „Wünschenswert wäre es, weitere Studienangebote zu schaffen“, sagt Norbert Pohlmann. Ergänzend sollten seiner Meinung nach basisorientierte Ansätze der Cybersicherheit auch in weiteren Studiengängen eingebunden werden, um flächendeckend diverse Branchen abzudecken. trm



Cybersecurity ist ein vielfältiges Berufsfeld, Fachkräfte werden aber vielerorts dringend gesucht.

FOTO: RALF HIRSCHBERGER/DPA



Auf Spurensuche: IT-Security-Fachkräfte müssen Wege finden, um Cyberattacken abzuwehren und schädliche Programme unschädlich zu machen.

FOTO: FRANK RUMPENHORST/DPA

Gasprüfer sind unterwegs



Gasprüfer kontrollieren im Auftrag des EWF Leitungen in Bad Wildungen. Sie verwenden feine Spürgeräte, um geringste Mengen Methan zu finden. FOTO: EWF/PR

Bad Wildungen – Bis voraussichtlich Mitte Juli lässt der Energieversorger EWF einen Teil des Gasnetzes von einem externen Dienstleister auf mögliche Lecks überprüfen, teilt das Unternehmen in einer Presseerklärung mit. Die Firma Dräger und Howarde ist in Bad Wildungen, Altwildungen und Reitzenhagen mit einer Sonde unterwegs. Diese registriert molekulgenuau, ob Methan in der Luft liegt. Die mehrere Tage dauernde Prüfung ist laut Energieversorger nötig, damit die EWF genau informiert ist und schnell reagieren kann, wenn irgendwo Methan durch ultrafeine Risse ausströmen sollte. Jeder Meter wird genau dokumentiert.

sei dabei stark vom Wetter abhängig. „Unsere Dienstleister sind bei Regen oder durchnässtem Boden nicht unterwegs, der Boden muss trocken sein“, erklärt Dennis Bangert, Techniker im Gasnetzbetrieb.

Die Arbeit der Gasspürer soll vor allem die Zuverlässigkeit der Versorgung sichern und garantieren, dass die Netze der EWF den technischen Anforderungen voll entsprechen und diese kontinuierlich überwacht werden. Das EWF versteht diese Arbeit zugleich als Beitrag für die Nachhaltigkeit. Durch die regelmäßige Überprüfung könne die EWF sehr schnell reagieren und das Entweichen kleinster Mengen von Methan vermeiden. Die Sonde misst so fein, dass keine Gefahr bestehe, selbst wenn sie Methan anzeige. Trotzdem handle die EWF in diesem Fall und veranlasse eine Reparatur des Leitungsabschnitts.

Er gibt auch Tipps zum Verhalten, wenn es in der Nähe einer Leitung oder einer Anlage nach faulen Eiern riecht. Dann könne es sein, dass Methan in höherer Konzentration in der Luft liege und es müsse sofort reagiert werden. Gasversorger mischen dem eigentlich geruchlosen Methan einen Duftstoff bei, der deutlich anzeigt, wenn Gas irgendwo ausströmt. Dann heißt es: Fenster auf, Gas hahn zu, keine Flammen oder Funken, andere Personen warnen, Gebäude verlassen und den Entörungsdienst der EWF rufen.

Netzbetreiber wie die EWF sind verpflichtet, ihre Versorgungsnetze regelmäßig zu kontrollieren. Der Mitarbeiter der beauftragten Firma Dräger & Howarde hat einen EWF-Ausweis und er kann sich damit gegenüber Anwohnern ausweisen. Da er nur die erdverlegten Gasleitungen überprüft, ist laut EWF in der Regel ein Zutritt in das Gebäude nicht notwendig. Grundsätzlich sei immer erkennbar, ob Mitarbeiter der EWF oder Unternehmen im Auftrag unterwegs seien. Im Zweifel wenden sich Kunden ans EWF unter 05631/955-0.

Trickdieb-Paar bestiehlt Senior am Rollator

Reinhardshausen – Laut Polizei wurde ein 84-jähriger Mann am Rollator vorigen Freitag, gegen 8.40 Uhr, in der Hauptstraße von einem Paar bestohlen. Der Mann und die Frau verwickelten den alten Herrn in ein Gespräch und umarmten ihn plötzlich. Erst später bemerkte der Bestohlene, dass seine Geldbörse mit mehreren Zehneuro aus der Jacken-Innentasche verschwunden war.

Die Polizei bittet um Hinweis auf das mutmaßliche Diebespaar. Der Mann wird beschrieben als etwa 40-jährig, 1,70 Meter groß, von normaler Statur, mit dunklen Haaren, dunklem Kinnbart und grauer Jacke. Die Frau soll etwa 1,60 Meter groß sein, schlank und trug kurze Haare. Zeugen werden gebeten, sich bei der Wildunger Polizeistation unter 05621/70 900 zu melden.

Angebote gültig vom 30.06. – 05.07.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

Keiler Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

Aktion!
+ 4er Pack
GRATIS!

15.99
13.99 12.99**
11 = 1,30 €

Entspricht einem Kastenpreis von 11,66 €

Leikeim Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,10 €

Flensburger Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,97 €

Chiemseer Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €

Holsten Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,00 €

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,54 €

Meckatzer Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
11 = 2,00 €

Erdinger ALKOHOLFREI
diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,02 €

Gösser NaturRadler
Original,
0,0% alkoholfrei,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,52 €

Corona
Extra, Cero 0,0 %,
Pack = 6 x 0,295 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,48 €

San Miguel
Original Lager Beer,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,67 €

Bad Brückener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,72 €

Germeta Quelle Mineralwasser*
diverse Sorten,
3 Kasten à 12 x 1 l,
zzgl. 13,50 € Pfand,
11 = 0,31 €

RhönSprudel
Holler Blüte, Schorle, Vita,
Leicht & fruchtig, ISO-Sport,
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €

Teinacher Genuss-Limonade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €

Rapp's
Apfelsaft, Apfelschorle,
Täglich Fit,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,50 €

Coca-Cola
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 2,09 €

Powerade Sports
Wild Cherry,
Mountain Blast,
0,5 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,98 €

Heil Apfelwein*
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
außer alkoholfrei,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
11 = 2,27 €

Spezi Original, Zero
koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,10 €

La Baume Saint-Paul
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 6,65 €

Divine
Vodka,
0,7 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 9,99 €

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

Asbach Uralt
0,7 l - Flasche,
11 = 14,27 €

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

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

1 x 2 Open Flair Festival-Tickets

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

Genuss steht im Vordergrund

Was darf's sein? Mocktail, Tocktail oder Cocktail

„Bitte einen Cocktail mit wenig Alkohol!“ Oder vielleicht ganz ohne? Bitten, die vor wenigen Jahren noch abschätzige Blicke an der Bar ernteten, sind heute die Regel. Alkoholfreie oder alkoholarne Drinks werden immer beliebter. „Es geht nicht mehr um den Rausch, sondern um den Genuss“, sagt Barmanager Rocco Tolomeo vom Hotel The Fontenay in Hamburg. Seit der Pandemie werde mehr mit Vernunft konsumiert.

Low-ABV-Drinks und Mocktails

Nicht nur an der Bar, sondern auch zu Hause ist immer öfter weniger mehr oder gar nichts genau richtig. Eine Neuerung sind diese Getränke jedoch nicht. Viele Klassiker wie ein Garibaldi aus Campari und O-Saft sind Low-ABV-Drinks. So nennen Experten Getränke mit wenig Alkohol (Low Alcohol by Volume).

„Mocktails sind schon länger als alkoholfreie Varianten von gängigen Cocktails bekannt wie Virgin Colada statt Pina Colada oder Ipanema, der alkoholfreie Caipirinha“, sagt Thomas Weinberger von der Destillerie Lantenhammer im bayerischen Hausham. Mocktail ist eine Wortschöpfung aus „to mock“ (nachahmen) und Cocktail.

Alkohol spielt nicht die Hauptrolle

Alkohol ist längst nicht mehr die Voraussetzung für hochwertigen Trinkgenuss. „Es ist ein Mythos, dass Promille nötig sind, um Spaß zu haben. Die Qualität der Drinks sowie die Atmosphäre spielen eine viel größere Rolle. Ein liebevoll zubereiteter Mocktail, der geschmacklich und optisch überzeugt, kann genauso begeistern wie ein Cocktail mit Alkohol“, schreibt Linh Nguyen in ihrem Buch „Like a Virgin. Die Mocktail Bibel“.

Die Erwartung an einen alkoholfreien Drink liegt inzwischen weit jenseits von Fruchtsaftgemisch und süßem Sirup. Alkohol einfach wegzulassen und Säfte mit Sirup zu vermischen, ist für erfahrene Profis hinter der Bar nicht mehr zeitgemäß. Auch Destillieren haben sich mit ihren Spirituosen angepasst und alkoholfreie Varianten auf den Markt gebracht.

Barexperte und Buchautor Stephan Hinz aus Köln beobachtet, dass Drinks mit reduziertem Alkohol seit einigen Jahren deutlich das Segment in der Bar sind, das am meisten wächst.

Große Nachfrage: extra Barkarten und Cocktail-Wettbewerbe

Etlliche Bars bieten sogar extra Karten für leichte und alkoholfreie Drinks an. Und: „Inzwischen gibt es eigene Wettbewerbe für alkoholfreie und leichte alkoholische Drinks“, erklärt Thomas Weinberger, Bartender und Jurymitglied von Cocktail-Wettbewerben. Sein Unternehmen kreierte deshalb auch neue Spezialitäten jenseits der Promillegrenze wie den alkoholfreien Kräuterrapertif Chilla mit Aromen von Zitrone und Wacholder.

Leichte alkoholische Drinks ermöglichen dem zweifachen deutschen Cocktail-Vizemeister Sebastian Jäger aus Saarbrücken, „da auf Alkohol zurück-



Stephan Hinz ist ein Kölner Barexperte und Buchautor. Er hat beobachtet, dass Drinks mit reduziertem Alkohol das Segment in der Bar ist, das am meisten wächst.

FOTO: COCKTAILKUNST GMBH/DPA



Der Tocktail „Adam & Eva“ besteht aus 10 cl grünem Jasmin-tee, 2 cl Apfelsirup, 2 cl Verjus und wird mit Mandarinen-schaum serviert.

FOTO: DANIEL ESSWEIN/DPA



Genuss statt Rausch: Viele Cocktail-Klassiker gibt es heute in alkoholarmen Versionen – oder ganz ohne Promille.

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA



Der Tocktail „Redlips Spritz“ besteht aus 10 cl Hibiskustee, 1 cl Amarenasirup, 1 cl Holundersirup, 1 cl Zitronensaft sowie alkoholfreiem Rosé-Sekt oder VINO Frizzante zum Auffüllen.

FOTO: DANIEL ESSWEIN/DPA

zugreifen, wo es dem Geschmackserlebnis dient, und bei den Zutaten, bei denen es Alternativen gibt, darauf zu verzichten.“ Die Möglichkeiten beim Mixen würden vielfältiger. „Und der Kater bleibt dennoch aus“, so der Experte.

Meist geschakt, gerührt und im Glas gebaut

Für Rocco Tolomeo ändert sich am Handwerklichen nichts. Egal, ob alkoholisch, nicht-alkoholisch oder wenig alkoholisch, es wird geschakt, gerührt und „im Glas gebaut“. Beim Shaken werden die Zutaten mit Eiswürfeln in einen Shaker gegeben, geschüttelt und meist durch ein Barsieb ohne Eis in ein vorgekühltes Glas abgeseiht, erklärt Jäger.

Beim Rühren werden die Zutaten in einem „Mixing Glas“ mit Eiswürfel gerührt und dann abgeseiht. „Da die meisten Drinks mit reduziertem Alkoholgehalt Filler enthalten, also etwa Tonic, Soda oder Crémeur, werden sie überwiegend „gebaut“, das heißt, direkt im Gästeglas zubereitet“, erklärt Hinz. Neben dem Spritz spielen auch klassische Getränkekategorien wie Collins, Fizz, Mule

oder Highball eine immer größere Rolle.

Ein klassischer Highball ist etwa ein Gin Tonic. „Heute könnte man stattdessen einen Ricordino Tonic zubereiten und so den Alkoholgehalt glatt halbieren“, empfiehlt Hinz. In seinen Kölner Bars Little Link, Grace & Grape und Punky Panda können Cocktails mit niedrigerem Alkoholgehalt auch komplexer ausfallen. Für den „Strüssje Cocktail“ gibt Hinz' Team zum fruchtig-floralen Aperitif Kalyx Maraschino, Veilchen, Grapefruit und Limette dazu und shakt den Drink mit Eiweiß. Die Schaumkrone wird zum Schluss mit Blütenstaub garniert.

Rezepturen fordern Erfindungsreichtum

Rocco Tolomeo sieht als entscheidenden Unterschied, dass die Drinks mit anderen Grundprodukten zubereitet werden. Für Mocktails gilt etwa: „Man muss sich mehr Gedanken machen, wenn der Alkohol als Geschmacksträger ausfällt. Dafür setzen wir verstärkt Kräuter, Gewürze, Früchte und Gemüse ein“, sagt der Hamburger Barmanager. Dadurch wird der Cocktail geschmacklich intensiver und komplexer. Das gilt

auch für Varianten mit weniger Alkoholgehalt.

Leichte Drinks, die meist auf Likör basieren, haben einen erhöhten Zuckergehalt. Dies muss ausbalanciert werden. Als Konterpart empfiehlt Tolomeo: „Zitrone und Limette bringen Säure, Orange fruchtige Frische, Cranberry- und Rhabarber-Nektar eine süß-herbe Note und Maracuja eine schöne exotische Frische.“

Tipps für die Hausbar

Wer zu Hause mixen will, dem rät er: „Als Basis hat man den Likör, dann braucht man eine Säurequelle, außerdem eine Bitterquelle wie etwa Angostura Bitter oder Coffee Bitter und eine Wasserquelle wie Tonic Water, Ginger Ale, Ginger Beer, Prosecco oder Sekt.“ Je nach Ausrichtung des Drinks eignet sich auch ein Kräuterbitter. Für den Experten sollten Drinks auf Likörbasis nicht aus zu vielen Zutaten bestehen, „weil sie sonst gegenseitig verlieren“.

Für einen Hibiscus Sour, einen Twist des populären Pisco Sour, gibt er für die leichte alkoholische Variante Hibiskus-Likör, Zitronensaft und Eiweiß in einen Shaker und schüttelt alles kräftig auf Eis. Anschlie-

ßend füllt er den Sour in einen Tumbler oder eine Cocktail-schale und garniert mit einer Hibiskusblüte. Alkoholfrei wird es mit Hibiscus-Sirup.

Schnell zubereitet und erfrischend ist ein Limoncello Spritz. Der italienische Zitronenlikör wird in einem mit Eiswürfeln gefüllten Weinglas mit Sekt oder Prosecco aufgefüllt. Wer will gibt noch Mineralwasser, Holunderblütensirup und Zitrone zum Ausbalancieren des Zuckers dazu. Zitronenzesten, Minze oder Rosmarin als Deko sind Attribute der sommerlichen Frische.

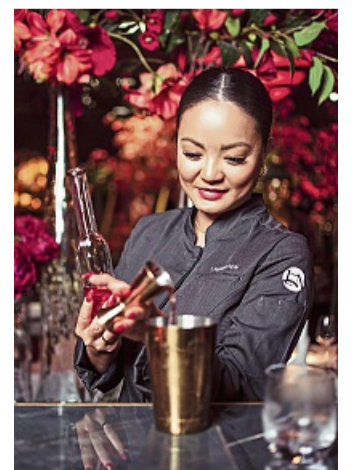
Extravagante Tocktails

Linh Nguyen ist zwar eine begeisterte Anhängerin von allen Spritz-Variationen, aber besonders liebt sie Mocktails auf der Basis von Tee. Mit etwas Alkohol werden Tocktails daraus. „Tee hat immer etwas Erfrischendes und Anregendes“, erklärt die Autorin. Sie mischt etwa grünen Tee oder Jasmin-tee mit Aloe Vera-Sirup und Eiswürfeln. Mit etwas Marillenlikör bekommt der Drink eine leichte Umdrehung und eine Frucht Komponente.

Die Marburger Barexpertin rührt pürierte Erdbeeren in

schwarzen Tee, würzt mit einer Prise Salz und Zucker, gibt Rum dazu und serviert das Ganze mit Limette oder Minze. Wer will, kann den Rum weglassen oder durch eine alkoholfreie Version ersetzen. Ausgefallen wird es, wenn zerstoßene Orangen- und Limettenstückchen, ähnlich wie bei Caipirinha, auf Pfefferminztee, weißen Schokosirup und zerstoßenes Eis treffen. Diesen Mocktail toppt Linh Nguyen mit Schokoraseln.

trm



Die Marburger Barexpertin Linh Nguyen liebt sowohl Spritz-Variationen als auch Mocktails auf der Basis von Tee.

FOTO: DANIEL ESSWEIN/DPA

Stresstest vor dem Urlaub

Mit diesen neun Tipps packt sich der Koffer leichter

Wer auf gepackten Koffern sitzt, hat es geschafft: Der Urlaub kann starten. Doch während das Herausuchen von Klamotten, Badesachen und Sonnencreme bei den einen das Reiseieber noch einmal richtig entfacht, ist es für die anderen eine nervige Strapaze. Wegen der Angst, etwas Wichtiges zu vergessen. Oder weil der Koffer viel zu klein ist für alles, was mit soll. Sie erkennen sich wieder? Die folgenden Packtipps helfen.

1. Weniger ist mehr

Vor dem Packen kommt das Auswählen. Dabei hilft es, alle Kleidungsstücke übersichtlich auf Bett oder Sofa auszubreiten und Stapel zu bilden, so der Moderater Andreas Rose aus Frankfurt am Main.

Ist alles gestapelt, wandert etwa die Hälfte wieder zurück in den Kleiderschrank. Die Faustregel lautet: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Damit beim rigorosen Aussortieren nichts Wichtiges auf der Strecke bleibt: Eine Checkliste schreiben und die notierten Dinge Punkt für Punkt abhaken. Auch deshalb sollte man spätestens am Vortag das Kofferpacken angehen.

2. Nur so groß wie nötig

Nicht zu voluminös, bitte: Der Koffer sollte so groß sein, dass das Gepäck möglichst genau hineinpasst. Bleibt zu viel Platz, verrutscht der Inhalt. Zu sehr stopfen sollte man aber auch nicht. Das sorgt dem Fachmann zufolge für Falten in den Klamotten und schlimmstenfalls geht der Koffer-Reißverschluss kaputt.

3. Schweres nach unten

Schuhe, Bücher und andere schwere Dinge kommen nach unten in den Koffer, beziehungsweise an die Seite, an der die Rollen angebracht sind. Das sorgt für bessere Stabilität, begründet Andreas Rose.

Schuhe packt der Fachmann in einen Schutzbeutel – und zwar nicht paarweise. Jeder Schuh bekommt seinen eigenen Beutel. Eingerollte Gürtel oder Socken als Füllmasse helfen, dass die Schuhe ihre Form behalten.



Alles drin: Mit gut gepackten Koffern geht es der Sonne entgegen.

FOTO: UWE ZUCCHIDPA

4. Falten und Rollen

Pullover, Shirts, Jeans, Schals kommen eingerollt in den Koffer – so reisen sie faltenfrei. Gürtel kommen ebenfalls eingerollt in den Koffer. Die Schnalle muss nach innen zeigen. „Hemden und Blusen halten ihre Form am ehesten, wenn sie zugeknöpft und klassisch im Rechteck gefaltet sind.“ Roses Spezialtipp: Eine Zwischenlage Seidenpapier kann Wunder wirken.

5. Kleider überhängen

Lange Röcke und Kleider sind ein Sonderfall. Urlauber legen sie am besten ungefalt hinein und lassen den Rest über den Rand des Koffers hängen, rät Rose. Dann legt man ein paar Hemden oder T-Shirts darauf und schlägt den „Überhang“ darüber.

6. Packwürfel nutzen

Kleinkram wie Kosmetik oder Ladekabel finden in Pack-

würfeln Platz, die teils auch als Reiseordnungstaschen im Handel zu finden sind. Bei Duschgels und Co empfiehlt Rose den Griff zu Miniaturgrößen, zumal die meisten Hotels solche Pflegeprodukte auch im Zimmer zur Verfügung stellen. Ratsam: Dinge mit flüssigem Inhalt in verschließbare Plastiktüten packen – als Auslaufschutz.

7. Kontaktdaten nicht vergessen

Unerlässlich für den Fall, dass er verloren geht: Am Koffer oder in einem Gepäckanhänger einen Zettel mit Namen, Telefonnummer und E-Mail-Adresse anbringen. So kann die Airline Kontakt aufnehmen, wenn der Koffer wieder aufgetaucht ist. Ein Tracker im Koffer kann das Auffinden erleichtern.

8. Genormtes Schloss

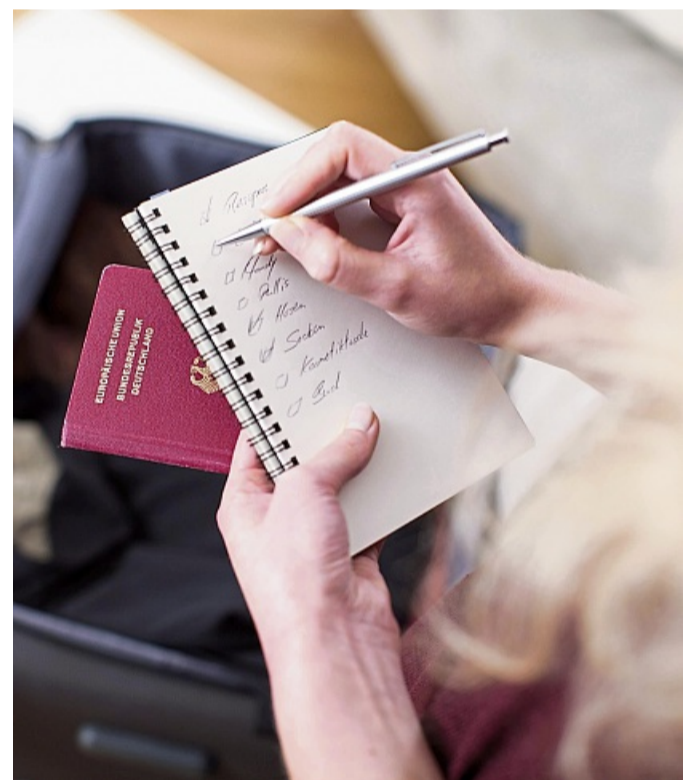
Wer seinen Koffer verschließen will, kann auf ein TSA-

Schloss setzen. Der Standard der amerikanischen Transportsicherheitsbehörde ist an einem roten Diamanten zu erkennen. Für die Schlösser haben autorisierte Sicherheitskräfte an Flughäfen in vielen Ländern Generalschlüssel – muss ein Koffer bei einem Verdacht auf verbotene Gegenstände gecheckt werden, lässt er sich damit gewaltfrei öffnen und wieder verschließen.

9. Ab ins Handgepäck

Wertvoller Schmuck sollte ebenso wenig in den Koffer wie die Spiegelreflexkamera oder das Herzmedikament: Solche Dinge gehören ins Handgepäck. Powerbanks und jegliche andere Form von Ersatz-Akkus für Elektronik müssen ebenfalls in die Kabine mitgenommen werden.

Dabei gilt: Die Airlines haben für die Mitnahme von Powerbanks strikte Regeln, die Reisende kennen und beachten sollten.



Haken dran: Wer eine Packliste hat, vergisst (meist) nichts.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

30 Grad und mehr

Gibt es im Büro Hitzefrei? Was Beschäftigte zu «Hitzefrei» wissen müssen

Im Büro steht die Luft, in Ihren Kniekehlen sammeln sich schon die Schweißtropfen und Sie würden jetzt am liebsten nach Hause gehen? Ein Recht auf Hitzefrei gibt es im Beruf generell nicht. „Egal wie heiß: Wer selbstständig geht, riskiert eine Abmahnung oder Kündigung“, so Volker Görzel, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Besser sei es einvernehmliche Lösungen zu finden, etwa ein früherer Arbeitsbeginn oder längere Pausen.

Arbeitgeber haben bei hohen Temperaturen nämlich sehr wohl bestimmte Pflichten, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu schützen. Bei extremer Hitze sei der Arbeitgeber laut Arbeitsschutzgesetz, Arbeitsstättenverordnung und Fürsorgepflicht zum Handeln verpflichtet, so Görzel. Für den Verband deutscher Arbeitsrechtsanwälte (VDAA) erklärt er, welche Regeln Be-

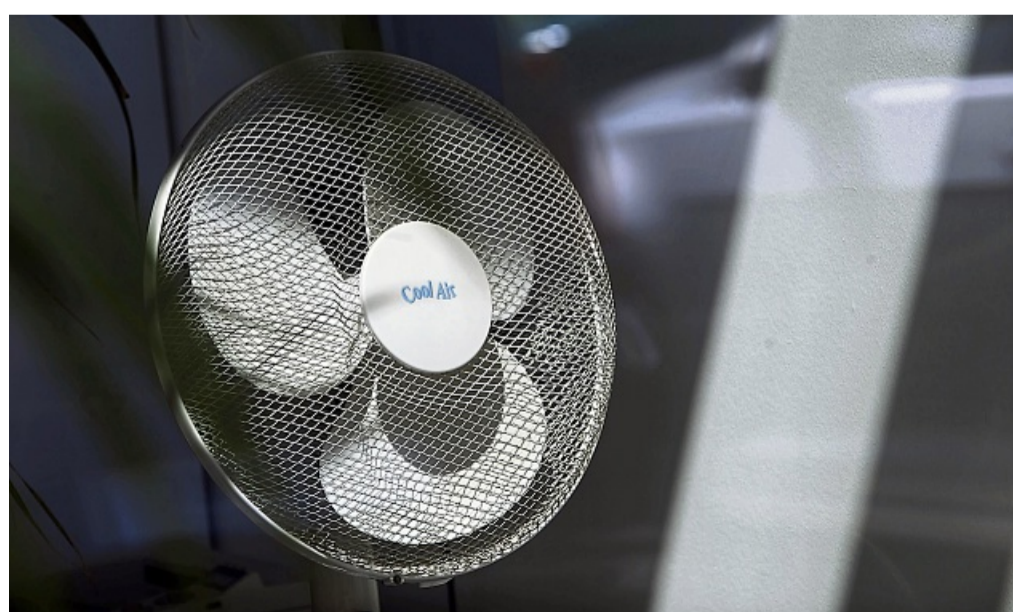
schäftigte bei Hitze im Büro kennen müssen.

Ab 26 Grad sollte Arbeitgeber für Abkühlung sorgen

Schon bei 26 Grad Raumtemperatur sollte der Arbeitgeber erste Schritte einleiten. Welche Maßnahmen dabei geeignet sind, muss der Arbeitgeber in einer sogenannten Gefährdungsbeurteilung ermitteln. Denkbar: Lüften, Jalousien schließen oder Getränke bereitstellen.

Ab 30 Grad müsse der Arbeitgeber aktiv werden, so Görzel. Auch hier kann der Arbeitgeber entscheiden, welche Maßnahmen passend sind. Er kann dann zum Beispiel mit Klimaanlage oder Ventilatoren für Abkühlung sorgen oder die Kleiderordnung lockern.

Klettert das Thermometer auf über 35 Grad, ist der betrof-



Hitzefrei im Job gibt es grundsätzlich nicht! Doch Ventilatoren, Jalousien oder flexible Arbeitszeiten sind mögliche Maßnahmen bei großer Hitze.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA

fene Raum ohne weitere Maßnahmen nicht mehr Arbeitsraum geeignet.

Einen Anspruch darauf, dass es am Arbeitsplatz eine Klimaanlage gibt, die Räume ef-

ektiv herunterkühlt, gibt es indes aber nicht. Der Arbeitgeber könne aber andere Maßnah-

men treffen, von Ventilatoren, über flexible Arbeitszeiten bis hin zu kühlen Getränken. „Erlaubt ist, was schützt“, so Görzel.

Betriebsrat darf mitbestimmen

Trifft der Arbeitgeber keine Schutzmaßnahmen, suchen Beschäftigte am besten das Gespräch – oder wenden sich an die Fachkraft für Arbeitssicherheit im Unternehmen, die Betriebsärztin oder den Betriebsrat.

Der Betriebsrat dürfe bei Hitze mitentscheiden, erklärt Volker Görzel. Das Gremium könne auf eine Gefährdungsbeurteilung und konkrete Schutzmaßnahmen bestehen – notfalls sogar vor der Einstellungsstelle. Bleiben Arbeitgeber bei extremer Hitze untätig, drohen dem Rechtsexperten zufolge unter Umständen hohe Bußgelder.

dpa

Wenn das Tier vergesslich wird

Demenz bei Hunden

Manchmal steht Jackie einfach nur da und guckt. „Er schaut ins Nichts“, beschreibt seine Besitzerin diesen Zustand ihres 15 Jahre alten Jack-Russell-Terriers. Der kleine weiße Hund ist körperlich ganz fit, doch er leidet an Demenz.

Manchmal scheint er Familienangehörige nicht zu erkennen und knurrt sie an. Oder er geht vom Haus in den Garten, läuft sofort zurück und steht kurz darauf schon wieder an der Tür, weil er raus will. „Und das 15 Mal hintereinander. Als hätte er vergessen, dass er gerade draußen war.“

Seitdem Haustiere immer älter werden, ist bei ihnen Demenz keine Seltenheit mehr. In dem Alter von Jackie sind laut einer Studie 68 Prozent der Hunde betroffen. „Ab acht Jahren kann es anfangen“, sagt Julia Hauer, Oberärztin in der Neurologie der Tierklinik im hessischen Hofheim.

Die Krankheit entwickelt sich schleichend über Monate hinweg. Anfangs sind die Symptome so unspezifisch, dass der Halter oft gar nicht realisiert, dass mit seinem Tier etwas nicht stimmt. Zumal sie auch ein Ausdruck eines normalen Alterungsprozesses sein könnten.

Grundloses Winseln

So ist es möglich, dass betroffene Tiere viel herumwandern, vor allem nachts. Sie interagieren nicht mehr wie gewohnt mit ihren Menschen, manche werden unrein, verstehen gängige Kommandos wie „Sitz“ und „Platz“ nicht.

Sie finden auf dem Boden kein Futter mehr, reagieren in bekannten Situationen plötzlich ängstlich, bellen oder winseln ohne ersichtlichen Grund. Oder sie starren immer wieder ins Nichts.

„Wenn Tiere mit Demenzverdacht in die Sprechstunde kommen, frage ich ihre Besitzer oft, ob sie an einer ihnen bekannten Tür versuchen, an der falschen Seite hereinzugehen“, nennt die Tierärztin ein weiteres mögliches Symptom.

Zudem gibt es Fragebögen, die von den Besitzern ausgefüllt werden - etwa zum Thema Angst, dem Schlafrhythmus und Stubenreinheit.



Für Halter ist die Diagnose Demenz schwer – doch es gibt Wege, das Leben der Tiere zu erleichtern.

FOTO: FRANK RUMPENHORST/DPA

Einghende Untersuchung

Eine Diagnose zu stellen, ist nicht einfach. Denn es gibt etliche mögliche Ursachen für Verhaltensänderungen. „Letztlich handelt es sich um eine Ausschlussdiagnose“, sagt der Magdeburger Tierarzt Klaus Kutschmann.

Zunächst wird der Veterinär im Gespräch beim Halter die Symptome und deren Verlauf erfragen, dann folgen die körperlichen Untersuchungen - allgemein, neurologisch und orthopädisch. Auch auf die Augen und Zähne wird geschaut.

„Die entscheidenden Untersuchungen sind das MRT und die Gehirnwasseruntersuchung“, so Kutschmann. Allerdings muss hierfür das Tier jeweils in eine Vollnarkose gelegt

werden, was angesichts des Alters der Patienten nicht immer ratsam ist und nicht von allen Besitzern gewünscht wird.

Doch was tun, wenn die Diagnose Demenz lautet? „Es gibt keine Tablette, die man geben kann und dann ist alles wieder gut“, erklärt Tierärztin Julia Hauer. Doch dem Hund kann das Leben leichter gemacht werden, dafür gibt es viele Möglichkeiten.

Bessere Lebensqualität

Ganz oben steht die Frage, wie es dem Hund abgesehen von seiner Demenz geht. Hat er vielleicht Zahnweh oder Dauerschmerzen wegen einer Arthrose? Schmerz verstärkt die Symptome einer Demenz. Nimmt man ihn, verbessert das die Lebensqualität.

Oder sieht oder hört der Hund nicht mehr gut? Dann kann sein Besitzer seine Kommunikation entsprechend anpassen, also etwa lauter reden oder Sichtkommandos geben.

Damit der Hund nachts wieder durchschläft, kann ihm beispielsweise Melatonin gegeben werden - allerdings nur in Rücksprache mit dem Tierarzt. Das für Menschen zugelassene Melatonin ist laut Julia Hauer für Hunde nicht geeignet. Mit diesem Schlafhormon versehene Leckerlis seien ebenfalls nicht empfehlenswert, dafür ist die enthaltene Dosis zu gering.

Studien haben zudem ergeben, dass Nahrungsergänzungsmittel wie Aktivait oder Senilife die Gehirntätigkeit verbessern, wie Hauer erklärt. Das Gleiche gilt für MCT-ÖL. Zu-

dem gibt es Medikamente wie Selegilin, wobei nicht alle Tiere hierauf ansprechen.

Struktur gibt dementen Hunden Sicherheit

Essenziell ist für die vierbeinigen Demenz-Patienten auch der Tagesablauf. Er sollte einerseits auf jeden Fall eine stabile Struktur haben. Alles findet zur möglichst gleichen Zeit statt: das Aufstehen, die Gassirunden, das Fressen, das Schlafen.

Doch es sollte auch Abwechslung eingebaut werden, empfiehlt Tierärztin Julia Hauer. Zum Beispiel immer wieder woanders spazieren gehen oder Leckerlis verstecken. Zudem sorgen neue Spielzeuge wie beispielsweise eine Schnüf-

feldecke für geistige Betätigung. Kutschmann rät ebenfalls zu „viel Zuwendung und Beschäftigung“.

„Interessanterweise gibt es viele Parallelen von Hunden mit menschlichen Alzheimer-Patienten“, so Julia Hauer. Wie beim Menschen verläuft auch die Demenz bei Tieren sehr unterschiedlich. Es ist durchaus möglich, dass der Hund gut bis zu seinem Tod mit seiner Erkrankung leben kann.

In manchen Fällen schreitet die Krankheit jedoch schnell fort, sodass sich der Hund etwa durch seine Verwirrtheit, den Schlafentzug oder seinem ständigen Umherwandern quält. Dann kann eine Demenz laut der Hofheimer Veterinärin ein Grund dafür sein, dass Tier einzuschläfern und damit zu erlösen.

trm

Finanzielle Verluste geltend machen

Unwetterschäden: Diese Kosten sind steuerlich absetzbar

Extreme Wetterereignisse wie Starkregen, Hochwasser oder Stürme treten immer häufiger auf und hinterlassen oft beträchtliche Sachschäden. Ob beschädigtes Wohnhaus, zerstörtes Hausrat oder defekte Maschinen - Betroffene stellen sich nach der ersten Schadensbewältigung die Frage: Kann man die entstandenen Kosten steuerlich geltend machen?

„Wurde das eigene Wohnhaus, die Wohnung oder der Hausrat durch ein Unwetter beschädigt, können die selbst getragenen Kosten in vielen Fällen als außergewöhnliche Belastung steuerlich berücksichtigt werden“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. „Doch die Absetzbarkeit ist an Voraussetzungen geknüpft.“

Dafür muss es sich bei den Zerstörungen um existenzielle Gegenstände handeln, ein unabwendbares Ereignis muss stattgefunden haben und es

dürfen weder eigenes Verschulden noch Schadenersatzansprüche oder Erstattungsmöglichkeiten vorliegen. Des Weiteren müssen alle Versicherungsmöglichkeiten ausgeschöpft worden sein.

Heißt: Bestand eine allgemein zugängliche Möglichkeit, sich gegen das Risiko abzuschern, die nicht ergriffen wurde, erkennen die Finanzämter den Schaden auch nicht an. Etwa der verpasste Abschluss einer Gebäude- oder Hausratversicherung. Eine spezielle Elementarversicherung darf allerdings nicht vorausgesetzt werden.

Reparatur darf nicht Verschönerung dienen

Steuerlich absetzbar sind jedoch nur die Kosten für die Wiederbeschaffung oder Reparatur von Gegenständen, die für die grundlegende Lebens-

führung unerlässlich sind. Dazu zählen insbesondere die Wohnung, Möbel, Hausrat und Kleidung. Die Maßnahmen dürfen lediglich der Wiederherstellung oder Sicherung, nicht jedoch der Verschönerung oder Verbesserung dienen.

Zudem sollten notwendige Unterlagen, wie detaillierte Rechnungen für Reparaturen und Maßnahmen, Fotos zur Dokumentation des Schadens, gegebenenfalls Gutachten oder Stellungnahmen der Gemeinde über das Unwetter und Versicherungsabrechnungen oder -ablehnungen aufbewahrt werden.

„Die steuerliche Entlastung erfolgt erst oberhalb der zumutbaren Eigenbelastung, die abhängig ist vom Einkommen, Familienstand und der Anzahl der Kinder“, sagt Karbe-Geßler. „Nur der übersteigende Betrag wirkt sich tatsächlich steuermindernd aus.“

Auch Reparatur beschädigter Fahrzeuge kann Vorteil bringen

Auch Fahrzeuge bleiben bei Unwettern oft nicht verschont. Die steuerliche Absetzbarkeit hängt jedoch davon ab, ob das Fahrzeug privat oder betrieblich genutzt wird. Schäden an privat genutzten Autos sind grundsätzlich nicht steuerlich absetzbar. „Eine Ausnahme besteht dann, wenn der Schaden in unmittelbarem Zusammenhang mit der beruflichen Nutzung steht“, so Karbe-Geßler. „Zum Beispiel während der Fahrt zur Arbeit.“

„In solchen Fällen können Schäden unter bestimmten Voraussetzungen als Werbungskosten geltend gemacht werden.“ Schäden an betrieblich genutzten Fahrzeugen – zum Beispiel Firmenwagen – stellen abziehbare Betriebsausgaben dar.

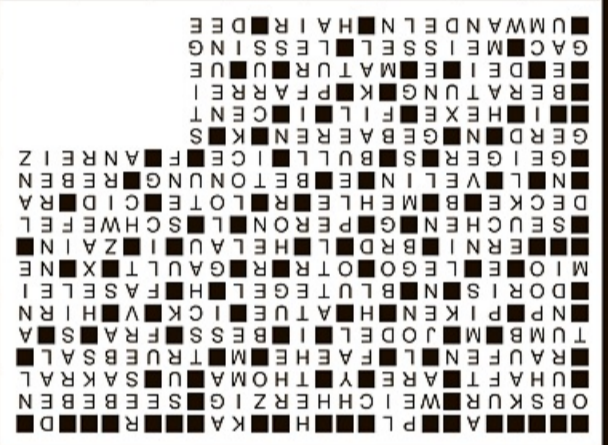


Hat ein Unwetter bei Ihnen Verwüstung und Zerstörung angerichtet? Dann können Reparaturkosten oder Wiederbeschaffung unter Umständen die Steuer mindern.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA

dpa

verdächtig, merkwürdig	Staat in Ostafrika	Haarwaschmittel	Weinort am Mittelrhein	Seufzer der Erleichterung	griechische Göttin der Jagd	Kunststoffgewebe	erster Generalsekretär der UNO	Fremdwortteil: Glas	Kulturvolk in Kleinasien	Einheit der Fluidität	Teil des Waffensvisiers	türk. Großgrundherr	französisch: auf	Naturschutzgebiet	ukrainischer Volkstanz	engl. Sprechweise des 'X'	Kaffeegeschichte	Handel, Geschäft (engl.)
					nachgiebig, gutmütig							Meeresbodenerschütterung						
Polizeigewahrsam (Kw.)					Flächenmaß der Schweiz		deutsche Vorsilbe für falsch	bayr. satir. Schriftsteller †				heilig						
balgen					nicht diese	Wölfin			kleine Früchte	Freudlosigkeit								Pyrenäengipfel
				Vorname von ,007'-Filmstar Brosnan	alpenländischer Gesang			britischer Politiker † 1967	Figur bei Gershwin			ital. Klosterbruder (Kw.)		Sechsfächner, Würfel		Lauferei		
ein-fältig			stechen (ugs.)				ausleihen	altes Maß des Luftdrucks		berlinisch: ich		französischer Polizist		Teil des Kopfes				
Vorname der Day					Briefanrede	Saugwurm				Tresse, Goldlitze		törichtes Gerede						
			altgriechischer Mathematiker	Kinderbau-stein			Gestalt der Edda		Gebetszeit	alte Kreidestufe (geolog.)			sehr fester Faden	chem. Zeichen für Neon				
Million (Abk.)	ugs.: Prügel	Frauenkosen-name			Staat in Europa (Abk.)			Schubstange	Fastnachts-ruf			Mostrich	landsch.: Zweig					Südtiroler TV-Moderator, Markus ...
Epidemien						Spielsatz	argentinischer Staatsmann †			nicht fest, lose	chemisches Element							
			norditalienische Landschaft	Sorten einer Backzutat					Benzin-sorte	Senkbleie		span. Nationalheld (El ...)						Musik-note
großes wärmendes Tuch	US-kanadischer Grenzsee	unge-rippetes Papier			großer See in Sibirien (...see)	sprachliche Hervorhebung							Weinstöcke					
Violinenspieler				Entstehung	ein Börsenspekulant				ein Schnellzug (Abk.)		enge Treppe	Ansporn						
			Fremdwortteil: Blut	zur Welt bringen				medizinisch: Unterschenkel	Treffer beim Kegeln (alle ...)									
Männername	Schönling (franz.)	Märchenfigur			jordanische Münze		Stadt an der Adria	euro-päische Münze										
Geben von Rat-schlägen					englisch: Männer	Kirchenbezirk												
Stadt am Leba-See	lateinisch: Götter		Erbgut-träger	schweiz. Abitur			westdt. Sendeanstalt (Abk.)	Umlaut										
		Bild-hauerwerkzeug				Autor von ,Emilia Galotti'												
ändern					berühmtes Musical				Fluss durch Aberdeen									



Premiumplätze in freier Natur

Unbeschwert wandern auf dem Habichtswaldsteig

Der Habichtswaldsteig mit seinen märchenhaften Wäldern, Wiesen und Fachwerkkorten bietet intensive Naturerlebnisse sowie eine Extraportion Freiheit und Abenteuer. Der 85 Kilometer lange Premiumwanderweg im Naturpark Habichtswald führt durch die vulkanisch geprägte Mittelgebirgslandschaft westlich von Kassel und verbindet die Fachwerkstadt Zierenberg mit dem Unesco-Weltkulturerbe Bergpark Wilhelmshöhe und dem Weltkulturerbe im Nationalpark Kellerwald-Edersee. Unter www.habichtswaldsteig.de

gibt es weitere Infos. Abenteuerlustige Naturfreunde können ihr Zelt an drei ausgewiesenen Trekkingplätzen aufschlagen und sich ein Picknick an den Rastplatz bei Niedenstein liefern lassen. Neben der Haupttroute bieten neun Extratouren noch mehr unbeschwertem Wandergenuss.

Sogar Hängematten lassen sich an den Trekkingplätzen befestigen.

FOTO: DJD-K / TAG NATURPARK HABICHTSWALD E.V. / VISITNORDHESSEN



Die Trekkingplätze am Habichtswaldsteig bieten Wanderern eine Extraportion Freiheit und Abenteuer. FOTO: DJD-K/ NATURPARK HABICHTSWALD / JÜRGEN DEPENBROCK



Um Schwindel nach dem Schwimmen zu vermeiden, braucht es etwas Geduld beim Verlassen des Wassers. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

Schwindel nach dem Schwimmen

Woher er kommt und was hilft

Herrlich, sich vom Wasser tragen zu lassen! Verlässt man aber das Schwimmbecken oder den Badese, ist es bei so manchem kurz vorbei mit dem Wohlgefühl: Es stellt sich Schwindel ein - obwohl vorher doch alles gut war.

Erklären lässt sich dieser Schwindel mit dem Wasserdruk. „Er nimmt mit der Wassertiefe zu und drückt Blut aus tieferliegenden Körperteilen in obere Regionen“, erklärt Kardiologe Felix Post, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung. Verlassen wir das Wasser, verteilt der Körper das Blut wieder um. Was vorher in Oberkörper und Kopf gedrückt wurde, findet nun den Weg zurück in Beine und Becken.

Diese Umverteilung kann sich auf den Blutdruck auswirken – er sinkt dann. Darauf re-

agiert der Körper, indem er die Herzfrequenz erhöht. Passiert dieser Ausgleich aber nicht rasch genug, kann es zu kurzzeitigen Kreislaufproblemen inklusive Schwindel – kommen.

Geduld hilft, ein möglichst flacher Schwimmstil auch

Um dieses Problem zu vermeiden, braucht es nicht viel: Sich beim Verlassen des Wassers etwas mehr Zeit zu nehmen, reicht oft schon aus. „So versackt das Blut nicht abrupt und das Herz hat mehr Zeit für die Kreislauf-Umstellung“, so Felix Post.

Die Ausstiegsleiter ist dabei nicht die beste Wahl. Ist sie aber die einzige Option, sollte man das Herausklettern lieber etwas langsamer angehen. Am

besten aber verlässt man See oder Schwimmbecken gehend im flachen Bereich, rät der Kardiologe.

Und es gibt noch weitere Dinge, die man tun kann, wenn der Kreislauf nach dem Baden gerne mal kippt.

- 1 Nach dem Schwimmen ein paar Schritte laufen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- 2 Beim eigenen Schwimmstil nachschärfen: Liegt man beim Schwimmen möglichst horizontal im Wasser, wird weniger Blut aus den Beinen Richtung Brustraum gedrückt.
- 3 Wer Aquajogging oder -gymnastik macht, schließt im Wasser am besten Übungen in einer möglichst horizontalen Lage ab – etwa mit einer Schwimmnudel.

Stellenangebote

WIR SUCHEN DICH!

Physiotherapeut/in - Masseur/in
Vollzeit · Teilzeit · Minijob

beweglich – Praxis für Physiotherapie by STÅ UPP
Frankenberg (Eder) / Hallenberg

– Ein Arbeitsplatz der Dich bewegt –

- ✓ Überdurchschnittliche Vergütung
- ✓ 32 Urlaubstage pro Jahr
- ✓ Flexible Arbeitszeitgestaltung
- ✓ Monatliche Sonderprämien
- ✓ Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- ✓ Vollständige **Kostenübernahme** bei Fortbildungen
- ✓ Möglichkeit zur **Umschulung oder Ausbildung**

Jetzt bewerben!
Wir freuen uns auf Dich!

Einscannen & Infos sichern!



Austraße 14
35066 Frankenberg (Eder)
Tel.: 0151 57889914
info@beweglich-physio.de



Merklinghauser Str.9
59969 Hallenberg
Tel.: 0175 4204094
hallenberg@beweglich-physio.de

GEBÄUDETECHNIKER/ FACILITY MANAGER (m/w/d) IN VOLLZEIT

WIR SUCHEN DICH!



Jetzt in 2 Minuten bewerben



- ✓ Unbefristeter Arbeitsvertrag mit geregelten Arbeitszeiten
- ✓ Gute Einarbeitung inkl. aller erforderlichen Lehrgänge
- ✓ Tankgutschein
- ✓ Urlaubsgeld/Jahresgratifikation
- ✓ Betriebliche Altersvorsorge
- ✓ Bike Leasing

Schwalli
Lebensmittelgroßhandel & Gastrotechnik
Frankenberger Landstraße 20 | 34497 Korbach
bewerbung@schwalli.de



Mehr als ein Job

Ihre Perspektive im Autohaus Beil in Frankenberg

Unser Familienunternehmen wurde bereits 1946 gegründet und ist seitdem stetig gewachsen. Heute beschäftigen wir 80 Mitarbeiter an unseren Standorten in Frankenberg, Korbach und Heuchelheim. Bei uns stehen Beständigkeit Engagement und Kundenorientierung an erster Stelle. Für den Standort Frankenberg suchen wir motivierte Teammitglieder, die Lust auf eine spannende Herausforderung haben. Wir bieten Ihnen die Chance, Teil eines traditionsreichen und innovativen Unternehmens zu werden und aktiv an der Verwirklichung unserer Vision einer nachhaltigen, mobilen Zukunft mitzuwirken.

Für den Aufbau unseres wachsenden Teams suchen wir engagierte und qualifizierte Mitarbeiter (m/w/d) in folgenden Bereichen:

- Kaufm.-Mitarbeiter (m/w/d) in Vollzeit**
- Marketingassistent (m/w/d) in Vollzeit**
- Buchhalter (m/w/d) in Vollzeit**
- Mitarbeiter (m/w/d) für Hausmeisterdienste und Grundstückspflege** (eingefügte Beschäftigung)

Erwarten dürfen Sie:

- eine langfristige Perspektive in einer gesicherten Position
- ein dynamisches Arbeitsumfeld mit motiviertem & qualifiziertem Team
- ein verantwortungsvolles und abwechslungsreiches Aufgabengebiet
- eine pünktliche und gerechte Bezahlung, die Ihre Leistung und Ihr Engagement widerspiegelt
- kontinuierliche Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten
- Bike- Leasing, Urlaubs- & Weihnachtsgeld

Starten Sie Ihre Karriere im Autohaus Beil und gestalten Sie mit uns gemeinsam die Zukunft der Mobilität! Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung an m.beil@autohaus-beil.de.

Autohaus Beil
Siegener Straße 24
35066 Frankenberg (Eder)
Tel.: 06451 72540
Renault Vertragshändler info@autohaus-beil.de https://www.autohaus-beil.de

Ziegelfeld 2
34497 Korbach
Tel.: 05631 504650

Am Zimmerplatz 9
35452 Heuchelheim
Tel.: 0641 9728160

METZGEREI PRODUKTIONS- UND VERPACKUNGSHILFER (m/w/d)

WIR SUCHEN DICH!



Jetzt in 2 Minuten bewerben



- ✓ Sicherer Dauerarbeitsplatz
- ✓ Umfassende Einarbeitung
- ✓ Leistungsgerechte Bezahlung
- ✓ Tankgutschein
- ✓ 30 Tage Urlaub
- ✓ Urlaubsgeld/Jahresgratifikation
- ✓ Betriebliche Altersvorsorge
- ✓ Bike Leasing

Schwalli
Lebensmittelgroßhandel & Gastrotechnik
Frankenberger Landstraße 20 | 34497 Korbach
bewerbung@schwalli.de

STARK

und selbstbewusst in eine glückliche Zukunft! Bitte helfen Sie mit, notleidende Kinder und Familien zu unterstützen. Danke!



SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.


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



TUSCHEN
seit über 55 Jahren
Küchen- und Holzwerk
Wir suchen ab sofort (m/w/d):

- Lackierer**
- sowie Schreiner, Tischler & Monteure**
- Voll- oder Teilzeit

info@tuschen-kuechen.de - 05642 98950
Hans-Gerd Tuschen GmbH & Co. KG
Briloner Str. 91, 34414 Warburg-Scherfede
www.tuschen-kuechen.de



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.




Sie haben einen Pflege-Background und suchen eine neue Herausforderung?
Dann unterstützen Sie unser #teamwicker der **Werner Wicker Klinik** zum nächstmöglichen Zeitpunkt als:

- Pflegefachkraft, Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)** für unsere peripher Stationen oder
- Gesundheits- und Krankenpfleger/Pflegefachkraft oder Fachgesundheits- und Krankenpfleger/in“ (m/w/d)** für unsere Intensivstation

Sie haben in der Pflege gearbeitet, lieben den Kontakt mit Menschen – möchten aber raus aus der direkten Pflege? Bei uns können Sie Ihre Erfahrung sinnvoll einsetzen! Bewerben Sie sich als

Wahlleistungsbeauftragter (m/w/d)

Jetzt bewerben bei unserem Pflegedirektor Tobias Krumm
Tel.: 05621 803-863
Werner Wicker Klinik, Orthopädisches Schwerpunkt-Klinikum
Werner Wicker GmbH & Co. KG
Im Kreuzfeld 4, 34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen

Hier bewerben als Pflegefachkraft, Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)

Hier bewerben als Gesundheits- und Krankenpfleger, Pflegefachkraft für die Intensivpflege (m/w/d)

Hier bewerben als Wahlleistungsbeauftragter (m/w/d)



WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!

- ❖ **Physiotherapeuten (m/w/d)**
- ❖ **Sporttherapeuten (m/w/d)**
- ❖ **Ergotherapeuten (m/w/d)**
- ❖ **Logopäden/Sprachtherapeuten (m/w/d)**

Willkommens-prämie

Sie haben Lust auf einen abwechslungsreichen Arbeitsplatz in einem tollen Team mit familienfreundlichen Arbeitszeiten? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Da Work-Live-Balance für uns kein Fremdwort ist, steht bei uns Ihr Wohlergehen an erster Stelle, daher bieten wir alle Positionen in **Voll- oder Teilzeit** an.

Wir haben Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Ihre Online-Bewerbung über unser Jobportal.

MEDIAN Klinik Mühlengrund Bad Wildungen
Rehabilitationsklinik für die Fachbereiche Psychosomatik, Orthopädie, Innere Medizin / Kardiologie und Neurologie

Günter-Hartenstein-Str. 25 · 34537 Bad Wildungen
www.median-kliniken.de



Das Leben leben. #TeamBadWildungen

Stellenangebote

Kliniken Hartenstein
Bad Wildungen

Wir suchen ab sofort für unsere Klinik Birkental
Servicekräfte für den Speisesaal (m/w/d)
(Vollzeit, Teilzeit)

Wir bieten Ihnen ein vielseitiges, interessantes Arbeitsumfeld, motivierte Kollegen, individuelle Arbeitszeitmodelle sowie eine attraktive Vergütung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns sehr auf Ihre Bewerbung per E-Mail an s.breisch@kliniken-hartenstein.de

Ihr Ansprechpartner: Herr Sven Breisch
Verwaltungsdirektor
Klinik Birkental
Tel. 05621 76-1000
Kliniken Hartenstein GmbH & Co. KG
Zur Herche 2 | 34537 Bad Wildungen
www.kliniken-hartenstein.de

**MECHATRIKER
KÄLTETECHNIK (m/w/d)
oder
ELEKTRIKER (m/w/d)
IN VOLLZEIT**

mit abgeschlossener
Ausbildung in diesem Beruf

- Jetzt in 2 Minuten
bewerben
-
- ✓ Gute Einarbeitung inkl. aller erforderlichen Lehrgänge
 - ✓ Tankgutschein (mtl. 50€)
 - ✓ Flexible Arbeitszeiten
 - ✓ Eigenverantwortliches Arbeiten
 - ✓ Eigenes Monteurfahrzeug
 - ✓ Urlaubsgeld/Jahresgratifikation
 - ✓ Betriebliche Altersvorsorge
 - ✓ Bike Leasing

Schwalenstöcker & Gantz GmbH
Lebensmittelgroßhandel & Gastrotechnik
Frankenberger Landstraße 20 | 34497 Korbach
bewerbung@schwalli.de

Upländer Agrarservice
GmbH

Wir suchen
Servicetechniker/in
für Melk- und Kühlanlagentechnik

Wir bieten Ihnen einen interessanten und abwechslungsreichen Arbeitsplatz. Ihr Einsatzgebiet ist der Melk- und Kühlanlagenbau inkl. der anfallenden Wartungen und Reparaturen.

Sie bringen mit:

- Ausbildung im Bereich Elektrotechnik, Elektronik oder Kälteanlagenbau
- Flexibilität (Notdienst)
- Führerschein-Klasse B (alt: 3)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Upländer Agrarservice GmbH
Am Friedrichsplatz 2 | 34508 Willingen (Upland)-Rattlar
Telefon: 05632 969318-0 | Mobil: 0175 5616765
E-Mail: info@uplaender-agrarservice.de

Mit Gewalt oder mit Menschen?
Schutz und Perspektiven für Geflüchtete im Nahen Osten.
miseror.de/mitmenschen

MIT MENSCHEN. **MISEROR**
IHR HILFSWERK

markt.de KLEINANZEIGEN-APP

- ✓ KEINE GEBÜHREN
- ✓ MOBILE STANDORTANGABEN
- ✓ CHATFUNKTION

Laden im **App Store**
JETZT BEI **Google play**

Verkauf

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

Ankauf

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

Landwirtschaft & Forsten

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

Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 944 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.

Anzeigen lesen – in Ruhe auswählen.

Immobilienankauf

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



Bekanntschäften

Witwe, 78 J., fraulich, gepflegt, naturverb. u. voller Lebensfreude. Liebe Garten, Hausarbeit u. ein gepflegtes Zuhause, bin mobil mit FS u. eigenem Auto. Suche aufgeschlossenen Herrn (gern jünger im Kopf als im Pass) für schöne Zweisamkeit, bei getr. oder gemeins. Wohnen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Susanne, 59 J., sympath. Konditorin, liebe Pflanzen, Blumen u. Gartenarbeit, auch Radtouren. Mit FS u. eigenem PKW, flexibel u. nicht ortsgelunden. Suche ehrl. Mann mit Herz für gemeins. Zukunft. Ruf üb. PV an, vielleicht wird aus uns ein süßes Glück. ☎ 0152-24910120

Vera, 68 J., natürliche, aber sehr hübsche blonde Witwe. In Polen geboren, liebe seit vielen Jahren hier. Ich bin freundlich, ordentlich im Haushalt u. liebe die Natur. Suche lieben Mann hier aus der Umgebung für gemeinsame schöne Zeiten. PV Tel. 0176-57801677

SCHENK NATURSCHUTZ

100 JAHRE LOKI SCHMIDT
40 JAHRE LOKI SCHMIDT STIFTUNG

Deine Spende – damit Kinder auch in Zukunft Natur erfahren können.

LOKI SCHMIDT STIFTUNG
Naherwacht mit Head and Horn
www.loki-schmidt-stiftung.de
Spendenkonto: IBAN DE37 2005 0550 1280 2922 8

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

Jetzt als Zusteller (m/w/d) bewerben und Chef:in werden.

Dein Bezirk,
Deine Route,
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de