

Burg Lichtenfels
 35104 Lichtenfels-Dalwigkthal
www.burg-lichtenfels.de

Kultur auf der Burg

Samstag, 30.8.2025
BOCK AUF BAROCK
 Gemeinsam Gänsehaut erleben

Open Air im Burghof
 Beginn 19 Uhr
 Tickets 35 € im Vorverkauf
 38 € an der Abendkasse
 Tickets erhältlich bei den Buchhandlungen Thalia in Korbach, Jakobi in Frankenberg & WLZ Korbach

HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

KRANNI'S FKB
 FEIN · KOST · BIO

Biowein-Probe

Save the Date – 16.08. + 30.08.2025

Verkostung von Weißwein – Pertwein – Rotwein
 mit ausgefallenen regionalen und überregionalen Snacks
 Wo: im unserem Bioladen

Untermarkt 1 · 35066 Frankenberg
 Tel. 06451 · 23467 Mo.–Fr. 8–18 Uhr/Sa. 8–14 Uhr

Musik und Lichterglanz

Parkfest im Frankenberger Teichgelände Ende August



Auch eine Feuerschau gibt es beim Park- und Lichterfest im Frankenberger Teichgelände.

FOTO: STADT FRANKENBERG

Frankenberg – Das Frankenberger Park- und Lichterfest findet vom 29. bis zum 31. August im Teichgelände in Frankenberg statt. Alle zwei Jahre verwandelt sich die sonst so ruhige und idyllische Parkanlage in ein stimmungsvolles buntes Treiben mit Lichterglanz, Musik, Familienprogramm und kulinarischem Angebot, teilt die Stadt mit.

Mit Einbruch der Dämmerung tauchen am Freitagabend und vor allem am Samstagabend Tausende zum Teil bewegte Lichter das Gelände in eine besondere Stimmung. „So

schön wie am letzten Augustwochenende ist das Frankenberger Teichgelände sonst nie“, freut sich auch Bürgermeisterin Barbara Eckes auf das Frankenberger Traditionsfest. „Das Programm sollte für jede und jeden etwas bieten – allein für die Beleuchtung am Abend lohnt sich der Besuch.“ Der Eintritt auf das Gelände ist das ganze Wochenende über kostenfrei.

Den Auftakt machen am Freitagabend ab 19.30 Uhr die beiden Sängerkreise Edertal und Oberes Edertal, die im Teichgelände verschiedene Chöre und

Musikgruppen auf die Bühne bringen. Insgesamt und 300 Mitwirkende versprechend ein einmaliges Klangerlebnis mitten im Grünen. E soll ein musikalischer Abend zum Zuhören und – zwischendurch ausdrücklich erwünscht – zum Mitsingen werden.

Der Samstagnachmittag steht ab 14 Uhr traditionell ganz im Zeichen der Familien und Kinder. Ein buntes und aufregendes Kinderprogramm mit Riesen-Hüpfburg, Wasserspaß, Kindertheater, interaktiver Musikshow auf der Bühne und noch einigem mehr erwartet

die kleinen und großen Gäste.

Ab circa 19 Uhr wird der Abend musikalisch eingeläutet von der jungen Frankenberger Band Kornblume, die mit ihrem frischen, tanzbaren Musikmix zum Mitsingen und Spaßhaben einlädt. Sobald es dämmt, beleuchten tausende Lichter das Gelände und eine spektakuläre Feuershow mit tollen Effekten zieht die Blicke auf sich. Musikalischer Hauptact des Abends sind anschließend die Lokalmatadore der Band Backstrikers um Matthe Maurer.

Der Sonntag beginnt um 11 Uhr mit einem Open-Air-Gottesdienst der Freien evangelischen Gemeinde. Das Ensemble Servantz sowie eine musikalische Mischung aus Liedermacher-Songs, Rock, Pop und Schlager sind im Anschluss der Garant für einen gemütlichen Ausklang im Park. Für Verpflegung ist am ganzen Wochenende mit zahlreichen Essens- und Getränkeständen gesorgt und für jeden Geschmack etwas dabei, teilt die Stadt als Veranstalterin mit. Das detaillierte Programm findet sich in Kürze auf frankenberg.de.

vhs Kreisvolkshochschule Waldeck-Frankenberg

Die neuen vhs-Kurse beginnen!

Anmeldung und Information
 05631 9773-0
 06451 7286-0
www.vhs-waldeck-frankenberg.de

Ihr Juwelier vor Ort!

LEXA

Uhren & Meister-Goldschmiede
 Frankenberg · Neustädter Str. 1
 Telefon 06451 22966

www.juwelier-lexa.de

Hochzeitsmode für Männer

natürlich bei

EUNOVA

Südwall 1a · Medebach
 0 29 82 / 736

www.eunova-medebach.de

FISCHZUCHT AUETAL

Forellen und Lachsforellen

aus der Region
 täglich
 frisch & handfiletiert
 Räucherei
 Forellenzucht
 Ladenverkauf

www.fischzucht-auetal.de

Bromskirchen
 Mo.–Fr. 8.30–13.00 Uhr
 Telefon 02984 1841

SOMMERSCHLUSSVERKAUF

bis zu

50%

auf Ausstellungsstücke:
GARTENMÖBEL
 +
SONNENSCHIRME

Nur solange der Vorrat reicht

werk markt

EISEN-FINGER

Jahnstraße 22 · 35066 Frankenberg · Tel.: 06451 40805-0 · www.eisen-finger.de

„Von Musikanten für Musikanten“

Festival der Blasmusik Ende September in Bottendorf – Vorverkauf



Tolle Stimmung, wie bei den vorangegangenen Festivals der Blasmusik in Bottendorf, versprechen die Organisatoren vom veranstaltenden Musikzug Bottendorf/Burgwald.

FOTO: MUSIKZUG BOTTENDORF/NH

Bottendorf – In Bottendorf findet am 27. und 28. September das internationale Festival der Blasmusik statt. Die Veranstaltung geht bereits in die dritte Runde und hat sich in den vergangenen Jahren zu einem bekannten Spitzenevent der Blasmusikszene entwickelt, heißt es in einer Pressemitteilung.

Auch in diesem Jahr haben die Veranstalter den erwarteten 2000 Gästen wieder ein tolles Programm mit namhaften Kapellen zu bieten. An zwei Tagen werden acht Formationen aus vier Ländern im Festzelt über 16 Stunden Blasmusik der Spitzenklasse präsentieren. Die Gäste erwarten auch in

diesem Jahr wieder einige Highlights. Neu ist das umfangreiche Campingangebot, welches vorab auf der Veranstalter-Homepage gebucht werden kann. Ansonsten setzen die Veranstalter vom Musikzug Bottendorf/Burgwald auf Bewährtes: ein beheiztes XXL-Festzelt, acht Kapellen, nordhessische Spezialitäten und viel Gemütlichkeit durch ehrenamtliche Helfer.

Die Festivaleröffnung wird „irrsinnig gross – die kleine Blasmusik“ übernehmen, welche das Festzelt mit hochwertiger böhmisch-mährischer Blasmusik eine Stunde einheizen wird, kündigen die Organisato-

ren an. Im Anschluss tritt die Blaskapelle Blecharanka aus dem Burgenland auf.

Als dritte Formation konnte der BlechXpress unter der Leitung von Andreas Hofer verpflichtet werden, die mit ihrem neuen Tourprogramm aufspielen werden. Den Abschluss am Samstagabend bildet die Dunajská kapela aus der Slowakei, die drei Stunden für die Fans der mährischen Klänge aufspielen wird.

Am Sonntagvormittag wird der zweite Tag vom Veranstalter Musikzug Bottendorf/Burgwald mit mehr als 50 Musikern eröffnet. Mit der neu zusammenge-

setzten Formation Die Scherzachtaler kommt der Böhmisches Traum mit Komponist Norbert Gälle nach Bottendorf. Mit „eine kleine dorfMusik“ aus dem Burgenland konnte eine der aktuell wohl gefragtesten kleinen Besetzungen erneut verpflichtet werden, die Blasmusik nach dem Motto „so wie es früher war“ präsentieren werden, versprechen die Gastgeber.

Den Abschluss des Festivalwochenendes werden die jungen Musiker von Southbrass aus Südtirol übernehmen. An beiden Tagen wird Josef Gaag für die Beschallung im Festzelt sorgen.

An beiden Tagen werden die Besucher mit warmen und kalten Spezialitäten aus Nordhessen von den über 160 ehrenamtlichen Helfern verköstigt. Tickets und weitere Informationen gibt es unter fdb-bottendorf.de.

„Wir freuen uns sehr, dass wir in den vergangenen Jahren unser Festival und damit auch unser Dorf zu einem bekannten Ort der Blasmusikszene etablieren konnten und Nordhessen kein grauer Bereich auf der Blasmusikkarte mehr ist.“

Es werden wieder viele Stammgäste, aber auch Neulinge den Weg nach Bottendorf finden und ein tolles Wochen-

ende auf unserem Festival verbringen.

Wir bleiben unserem Motto treu, ein Festival von Musikanten für Musikanten und Blasmusikfans zu sein, und geben uns weiterhin alle Mühe, allen ein tolles Wochenende bei Spitzenblasmusik zu ermöglichen“, sagt Thorben Fleck vom Organisationsteam des Festivals der Blasmusik.

Lokale Vorverkaufsstellen: Bäckerei Theiß in Bottendorf, Hausmacher-Wurstkeller Thomas Mrazek in Bottendorf, Buchhandlung Jacobi in Frankenberg oder unter fdb-bottendorf.de

nh/sub

Umzug mit zwölf Kapellen

Musikzug Battenberg feiert sein 75-jähriges Bestehen

Battenberg – Der Musikzug Battenberg feiert vom 22. bis 25. August sein 75-jähriges Bestehen. Den Auftakt bildet am Freitagabend ein Marsch vom Marktplatz zum Ehrenmal, wo zum Totengedenken ein Kranz niedergelegt wird. Anschließend gibt es musikalische Unterhaltung mit „irrsinnig groß die kleine Blasmusik“ auf dem Marktplatz. Gegen 21.30 Uhr soll der Große Zapfenstreich aufgeführt werden.

Ein Kinderfestzug und ein Kinderfest stehen am Samstag-

nachmittag an. Auf dem Penny-Parkplatz startet um 13.30 Uhr der Kinderfestzug. An der Festhalle gibt es Kinderbelustigung. Mit Autoscooter und Schießbuden steht das ganze Wochenende und ein großes Unterhaltungs-Angebot bereit. Der Festabend in der Halle beginnt mit einer Happy Hour von 18.30 Uhr bis 20 Uhr. Es gibt ein Warm Up mit der Brass Band „BregBrassBube“ und dem Partykracher „Bayermän“. Tischreservierungen für Samstag sind auf der Homepage des

Musikzuges möglich.

Der Festsonntag beginnt um 10.30 Uhr mit einem Konzert des Musikvereins Bontkirchen und der Drum-and-Pipe-Band

„Targe of Gordon“ auf dem Marktplatz. Um 13.30 Uhr zieht der Festzug mit zwölf Musikkapellen und mehr als 800 Teilnehmern durch die Straßen.

Nach dem Eintreffen in der Festhalle ist ein Massenchor geplant. Ab 15 Uhr folgt eine Blasmusikparty mit der Brass Band „BregBrassBube“.

Abmarsch zum Frühschoppen am Montag ist um 10 Uhr am Marktplatz. Für die musikalische Unterhaltung sorgt die Big Band des Musikzuges und ab 14.30 Uhr der Ballermann-Star „Frenzy“.

zpi

Ulrich Hallenberger
HAUSHALTSAUFLÖSUNG & ENTRÜMPELUNG
 Siegener Str. 10 • 35066 Frankenberg • ☎ 0172 2490888

Räumungen aller Art (auch Teilräumungen)

Schnell, zuverlässig, sauber & preiswert!

Kostenlos & unverbindlichen Vororttermin vereinbaren und direkten Festpreis erhalten!

Wertanrechnung wiederverwendbarer Gegenstände!

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz (Fichtenholz) 25 cm oder 33 cm, trocken, srm 70,- €, ab 5 srm frei Haus. Tel. 0170 4751176

Zeitungslesen heißt informiert sein



Eine Sponsoren-Tafel präsentierte der Festausschuss des Musikzuges Battenberg vor dem Alten Rathauses (von links) Rainer Balz, Carsten Lange, Julian Gorski, Denise Klein, Janina Mohr, Mara Weber, Felix Horsel und Mattis Krause.

FOTO: PETER BIENHAUS

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.: 064 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. 4a vom 1.7.2025

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.

Lesung im Museum Korbach

Hospizabend des Ökumensichen ambulanten Hospiz Korbach

Korbach – Das ökumenische ambulante Hospiz Korbach lädt für Dienstag, 16. September, zu einem besonderen Abend in das Wolfgang-Bonhage-Museum in Korbach ein (Kirchplatz 2): Die bekannte Autorin und Journalistin Christine Westermann liest aus ihrem Buch „Manchmal ist es federleicht: Von kleinen und großen Abschieden“.

Westermann nähert sich Themen wie Abschied, Veränderung und dem Wert des Augenblicks. Ihr Buch schafft es, das scheinbar Schwere mit Leichtigkeit zu umrahmen, heißt es in der Ankündigung. Westermann erzähle mit Wärme, Humor und Selbstironie von ihren Verlusten, Ängsten und den Veränderungen, die



Christine Westermann
Autorin und Journalistin

sie in ihrem Leben geprägt haben. Dabei zeige sie, dass auch schwere Abschiede befreiend sein können.

Die Lesung beginnt um 18.30 Uhr und endet gegen 19.45 Uhr. Im Anschluss sind die Gäste zu einem Ausklang bei Wein und Fingerfood im Museum eingeladen. Dabei besteht die Gelegenheit, mit der Autorin ins Ge-

spräch zu kommen und Bücher signieren zu lassen. Es sind auch Gespräche mit den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern des Hospizdienstes möglich.

Der Eintritt ist frei. Spenden zugunsten der Hospizarbeit in Korbach werden erbeten. Eine Anmeldung unter 05631/5061900 ist erforderlich.

Das ambulante Hospiz Korbach engagiert sich seit Jahren für eine würdevolle Begleitung am Lebensende, eine Enttabuisierung der Themen rund um Leiden, Sterben und Tod sowie Bürgerschulungen rund um die Themen. Der Erlös der Veranstaltung kommt der weiteren Arbeit und den Angeboten des Hospizdienstes zugute.

nh/jbe

Best of Poetry Slam auf der Freilichtbühne Hallenberg

Top-Performer der deutschsprachigen Slam-Szene zu Gast



Luca Swieter
Poetry Slammerin

Hallenberg – Es zählt zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO und ist zum ersten Mal auf einer südwestfälischen Naturbühne zu erleben: Poetry Slam. Herausragende Wortkünstler präsentieren ihre besten Texte live und im Wettbewerb: Comedy, Satire, scharfsinnige Reime, anrührende Stories, Gesellschaftskritik. Kostüme und Requisiten sind nicht erlaubt, was zählt ist das gesprochene Wort. Es gilt ein Zeitlimit von sechs Minuten, das Publikum ist die Jury.

Am 23. August werden vier Top-Performer der Slam-Szene ihr Können auf der Hallenberger Bühne zeigen: Der dreifa-

derem ausgezeichnet mit dem Hamburger Comedy-Pokal.

Markus Kappen von der Freilichtbühne Hallenberg: „Mit dem Best of Poetry Slam kommt ein Stück lebendige Gegenwartskultur nach Hallenberg – wortgewaltig, witzig, tiefgründig, und das auf einer Bühne, die für große Momente gemacht ist. Wer Lust auf große Emotionen und kreative Texte hat, sollte sich diesen Abend nicht entgehen lassen.“

Beginn der Show ist um 20 Uhr. Tickets gibt es ab 12 Euro online unter freilichtbuehne-hallenberg.de oder per E-Mail an info@freilichtbuehne-hallenberg.de.

nh

Finger-Haus macht mit beim Maus-Türöffnertag

Kinder von 6 bis 10 Jahren können sich anmelden

Frankenberg – Am bundesweiten Türöffner-Tag der Sendung mit der Maus beteiligt sich auch das Frankenger Fertighaus-Unternehmen Finger-Haus. Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren können am 3. Oktober live erleben, wie ein Fertighaus entsteht. „Beim bundesweiten Türöffnertag der Sendung mit der Maus bieten wir Werksführungen und spannende Aktivitäten rund um das

Thema Hausbau an“, schreibt das Unternehmen Finger-Haus in einer Pressemitteilung. Während der Veranstaltung werden auch verschiedene Berufe vorgestellt, die bei Finger-Haus Hand in Hand zusammenarbeiten. Für die jungen Besucher gibt es eine Vitaminbar mit Obst und Getränken zur Stärkung. Der Zugang ist stufenlos oder mit Aufzügen, es gibt ausreichend Platz für Roll-

stühle und eine barrierefreie Toilette. Es werden Führungen für Gruppen mit jeweils 1,5-stündigem Programm angeboten. Diese beginnen um 9, 11, 13 und 15 Uhr bei Finger-Haus in der Auestraße 45 in Frankenberg. Das Team des Eventmarketings von Finger-Haus rät: „Schnell anmelden, denn die Maus kann sich nur 200 Namen merken.“ Anmeldungen unter fingerhaus.de/maustag

nh/off

Stipendium für gute und engagierte Azubis

Stipendium winkt

Waldeck-Frankenberg – Gute und engagierte Auszubildende in Waldeck-Frankenberg können sich jetzt für ein Stipendium bewerben. Die gewerkschaftsnahe Hans-Böckler-Stiftung unterstützt mit dem Projekt „Talente in der Beruflichen Bildung“ (TiBB) junge Menschen, die in der Ausbildung hervorstechen. Ihnen winken mit dem Stipendium 300 Euro pro Monat – und das drei Jahre

lang, teilt die IG BAU Nordhessen mit. Wer sich bewerben wolle, müsse am Ende des ersten oder am Anfang des zweiten Ausbildungsjahres sein. „Es geht um fitte Azubis: Um Jugendliche, die in der Ausbildung gut sind, die im Betrieb einiges bewegen und die sich auch im Alltag engagiert zeigen und Verantwortung übernehmen“, sagt Klaus Michalak von der IG BAU Nordhessen. Wer

im Kreis Waldeck-Frankenberg so einen Azubi kenne, solle ihm einen Tipp auf das TiBB-Stipendium geben. **Bewerbungen** nimmt die Hans-Böckler-Stiftung bis zum 1. September entgegen. Mehr Infos auf tibtboeckler.de/index.htm.

nh

Schuhe für lose Einlagen, Überweiten, Übergrößen und Untergrößen
Schuhhaus Vach
Lichtenfels-Goddelshaus • Tel. 05636/273

Goldankauf Stefan

Inh. Josef Stefan

oberhalb der Fußgängerzone

Neustädter Straße 53 • 35066 Frankenberg (Eder)

Tel. 06451 - 74 92 694 • Mobil 0172 - 627 78 94

Für Senioren werden die Anfahrtkosten erstattet!

Geschäftszeiten: Montag - Freitag 10.00 - 18.00 Uhr • Sa. 10.00 - 16.00 Uhr und nach Vereinbarung

Jetzt auch Ankauf von Lederjacken und Mäntel aller Art

✓ **GOLD VERKAUFEN OHNE RISIKO** ✓ **GOLD VERKAUFEN OHNE GEBÜHREN** ✓ **GOLD VERKAUFEN ZU BESTPREISEN**

An- und Verkauf von:

- Gold- und Silber
- Goldschmuck
- Feingold
- Altgold
- Bruchgold
- Zahngold
- Goldbarren
- Silber

- Diamanten
- Brillanten
- Münzen
- Edelsteine
- Edelmetalle
- Bernstein
- Luxusuhren
- Taschenuhren
- Pelze

nur in Verbindung mit Goldschmuck
und vieles mehr...

SOFORT BAR-GELD
Wir zahlen zur Zeit bis zu 115,-*
*für Markenschmuck



Münzen & Barren



Goldschmuck aller Art



Zahngold

SONDERAKTION
NUR 5 TAGE GÜLTIG
Vermeiden Sie drohende Wertverluste, und verkaufen Sie jetzt Ihr Gold!

Kostenlose Bewertung Ihres Schmucks und eine unverbindliche Beratung sind bei uns selbstverständlich! Auch bei Ihnen zu Hause!



✓ **Sicher** ✓ **Transparenz** ✓ **Fair**

Nicht am falschen Ende sparen

Sanieren mit Plan: Diese Versicherungen braucht's

Wer die Sanierung oder den Bau eines Eigenheims plant, sollte seinen aktuellen Versicherungsschutz überprüfen. Denn Arbeiten am Haus bringen zusätzliche Risiken mit sich, die unbedingt abgedeckt werden sollten. Ein Gerüst an der Fassade, aufgerissene Gräben rund um das Gebäude, provisorische Fenster und Haustüren - das Risiko, dass jemand zu Schaden kommt oder unbefugt einsteigt, ist hoch. Je nach Umfang der Arbeiten kann daher der Abschluss zusätzlicher Versicherungen oder die Anpassung bestehender Policen notwendig sein. Welche Sie auf dem Schirm haben sollten:

Für größere Projekte: Bauherren-Haftpflicht

„Bauherren haften für alle Schäden, die vom Bauwerk und dem Baugrundstück ausgehen“, sagt Meike Voß vom Bund der Versicherten. Verletzen sich Besucher oder der Paketbote, muss der Bauherr für daraus entstehende Schäden aufkommen.

„Immer häufiger haben Eigentümer eine Privathaftpflichtversicherung, die auch Bauvorhaben einschließt“, sagt Voß. In der Regel deckt diese aber nur kleinere Projekte mit einer Bausumme von bis zu 100.000 Euro ab. „Wer größere Sanierungsmaßnahmen plant, sollte zusätzlich eine Bauherren-Haftpflichtversicherung abschließen“, so Voß. Sie rät, auf Nummer sicher zu gehen. Denn: Wenn die Bausumme die in der vorhandenen Privathaftpflichtversicherung versicherte Summe übersteigt, entfällt der Versicherungsschutz für das Bauvorhaben oftmals komplett.

Ein Muss für jeden Bauherren: Wohngebäudeversicherung

„Die Wohngebäudeversicherung gehört zur Grundausstattung jedes Immobilienbesitzers“, sagt Karsten Radder, Spezialist für Versicherung beim Finanzdienstleister Dr. Klein. Sie greift bei Schäden durch Blitz, Feuer, Sturm, Leitungswasser und Hagel, aber auch - je nach Vertrag - bei Elementarschäden wie Überschwemmungen oder Starkregen. Bevor mit der Sanierung des Gebäudes begonnen wird, sollten Bauherren ihre Versicherungsgesellschaft detailliert über das Projekt informieren. „Ist das Haus während der Sanierung



Wer sein Eigenheim sanieren will, sollte prüfen, ob es zusätzlichen Versicherungsschutz benötigt.

FOTO: KIRSTEN NEUMANN/DPA

zeitweise unbewohnt, sind sie sogar vertraglich dazu verpflichtet“, so der Experte.

Bauherren sollten ihrer Versicherung auch mitteilen, wenn sich durch die Sanierung der Wert des Hauses erhöht hat. Oder wenn die Wohnfläche größer geworden ist, etwa durch einen Dachausbau. „Dann dürfte die Prämie zwar teurer werden, aber im Schadenfall ist das Haus dann ausreichend versichert“, sagt Roland Stecher von der Verbraucherzentrale Bremen. Werden bei der Sanierung Risiken verringert, etwa weil marode Wasserrohre erneuert wurden, kann die Prämie im Anschluss sogar günstiger ausfallen. „Denn dann sinkt ja das Risiko von Leitungswasserschäden“, sagt Stecher.

Teuer und für Sanierungsvorhaben schwer zu bekommen: Bauleistungsversicherung

„Im Neubau ist es leicht, eine Bauleistungsversicherung zu bekommen“, sagt Meike Voß. Damit sind alle unvorherseh-

baren Schäden am Bauwerk versichert, wie zum Beispiel höhere Gewalt, Vandalismus, Fehler in der Bauausführung und Materialfehler. Die Kosten dieser Versicherung hängen von verschiedenen Faktoren ab, wie der Bausumme, dem Leistungsumfang und der gewählten Selbstbeteiligung.

„Bei Sanierungsvorhaben ist es hingegen schwer, eine solche Versicherung zu bekommen. In diesen Fällen sollten Kunden genau die Leistungen der angebotenen Versicherung prüfen“, rät Meike Voß. „Oft sind Dinge ausgeschlossen, die dem Kunden wichtig sind.“ Bauherren sollten genau abwägen, ob sich eine Bauleistungsversicherung für sie lohnt oder ob sie selbst Vorkehrungen treffen können, um eventuelle Schäden zu verhindern.

Zur Absicherung von privaten Helfern: Bauhelfer-Unfallversicherung

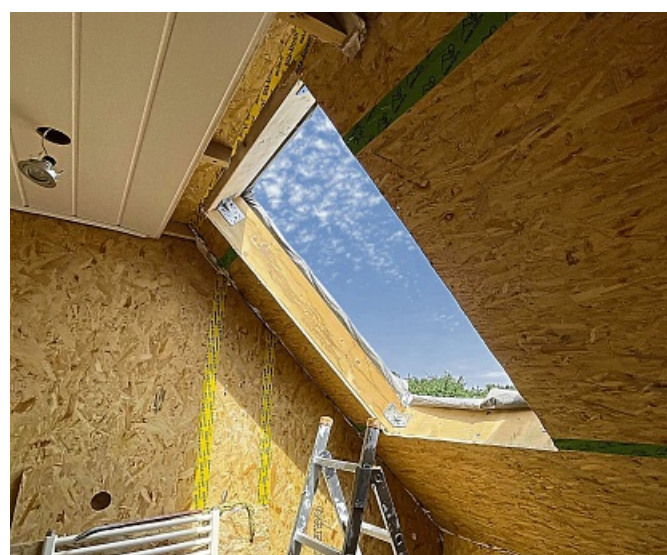
Bei der Sanierung helfen oft Freunde, Bekannte oder Verwandte. „Auch wenn sie das aus reiner Gefälligkeit tun und kein Geld dafür bekommen,

müssen sie bei der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG Bau) gemeldet und entsprechend Beiträge gezahlt werden“, so Karsten Radder. Die übernimmt im Schadensfall alle Kosten, die bei Unfällen von Bauhelfern entstehen, von der Heilbehandlung bis hin zu einer eventuellen Rentenzahlung.

Meike Voß zufolge sind die Helfer zwar auch geschützt, wenn sie der Bauherr nicht angemeldet hat. Dann aber könnten Bauherren nachträglich zur Kasse gebeten werden. Sie müssen in solchen Fällen nämlich mit einem Bußgeld von bis zu 2.500 Euro rechnen.

Für die Bauherren selbst: Private Unfallversicherung

„Da der Bauherr nicht über die Bauhelferversicherung abgesichert ist, empfiehlt sich der Abschluss einer privaten Unfallversicherung“, so Karsten Radder. Wer etwa selbst durch Arbeiten auf der Baustelle Schaden nimmt, kann dann - zum Beispiel im Falle einer Invalidität - notwendige Umbaumaßnahmen mit Hilfe der ein-



Fehlen beim Bau oder einer Sanierung zeitweise Fenster oder Türen, steigt die Gefahr für Einbruch oder Vandalismus.

FOTO: ALEXANDER LUDWIG/DPA

maligen Kapitalzahlung vornehmen lassen.

Für Schutz vor Brand, Einbruch, Vandalismus: Hausratversicherung

Was für die Wohngebäudeversicherung gilt, gilt auch für die Hausratversicherung: Wird ein Gerüst aufgebaut oder die

Wohnfläche durch eine Sanierung vergrößert, sollte die Hausratversicherung davon erfahren. „Dann muss unter Umständen die Versicherungssumme angepasst werden, damit im Schadensfall keine Unterdeckung droht“, so Karsten Radder. Ist das Haus während der Sanierung unbewohnt, ist man verpflichtet, das dem Versicherer mitzuteilen. tmm





Windindustrie stoppen: kein Ausbau der Windkraft!

Windindustrieanlagen beeinträchtigen die Landschaft und haben Folgen für Umwelt und Gesundheit. In Drucksache 20/9799 fordert die AfD-Bundestagsfraktion, den Flächenverbrauch und die visuelle Raumnahme durch die Windindustrie zu bekämpfen.



Alternative
für
Deutschland

FRAKTION IM DEUTSCHEN BUNDESTAG

V.i.S.d.P.: AfD-Bundestagsfraktion • Vertreten durch den Fraktionsvorstand • Bürgerbüro • Platz der Republik 1 • 11011 Berlin



Oft helfen Freunde, Bekannte oder Verwandte bei der Sanierung. Sie sichern Bauherren am besten mit einer Bauhelfer-Unfallversicherung ab.

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA

Es gibt bewährte Methoden

Lust auf Urlaub, aber Angst vorm Fliegen?

Rund 400 Tonnen bringt eine beladene Boeing 747 auf die Waage, der Airbus A380 sogar rund 560 Tonnen - dass diese geflügelten Schwergewichte wirklich fliegen können, ist für viele Laien kaum zu begreifen. Kein Wunder, dass rund ein Drittel aller Passagiere mit einem mulmigen Gefühl ins Flugzeug steigt, mehr als ein Sechstel packt gar die nackte Panik, wenn sie per Flugzeug reisen.

Blickt man allerdings auf die Statistiken, gibt es dazu wenig Grund: Flugzeug-Unglücke sind wirklich selten! Laut der International Air Transport Association (IATA) gab es 2024 46 Unglücke mit 244 Toten - und das bei mehr als 40 Millionen Flügen und rund fünf Milliarden Passagieren im Jahr. Das Risiko, bei einem Flugzeugabsturz ums Leben zu kommen, ist mit 0,06 pro eine Million Flüge extrem niedrig.

Und wie sieht es mit den technischen Notfällen aus? „Praktisch alle Flugzeuge können ziemlich problemlos weiterfliegen, wenn ein Triebwerk ausfällt, was selten genug vorkommt, und sogar ohne Triebwerk bei normaler Reiseflughöhe von 10.000 Metern mindestens noch bis zu 150 Kilometer gleiten“, und selbst ein Blitzschlag muss dem Flugzeug nicht unbedingt etwas anhaben, sagt der ehemalige Pilot und Flugangst-Trainer Jörg Nolte: „Das Gefährlichste am Fliegen ist und bleibt der Weg mit dem Auto zum Flughafen.“

All diese Zahlen mögen beruhigend sein, doch allein mit Statistiken braucht man Menschen mit Flugangst nicht zu kommen. Was hilft dann?

Training nimmt die Angst vor dem Fliegen

Prinzipiell sollte man bei dieser Frage unterscheiden: Wie groß ist das Problem, und wie schnell muss und kann Abhilfe geschaffen werden?

Von einer Flugphobie im engeren Sinne (Fachbegriff Aviophobie) spricht man, wenn schon der Gedanke an eine Flugreise Panik auslöst und Fliegen daher meist vermieden wird.

„Wer unter extremer Flugangst leidet und sogar berufliche Nachteile dadurch befürchtet, sollte ein Flugangst-



Mit einem Flugangst-Training lässt sich die Angst reduzieren und entspannter fliegen.

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA

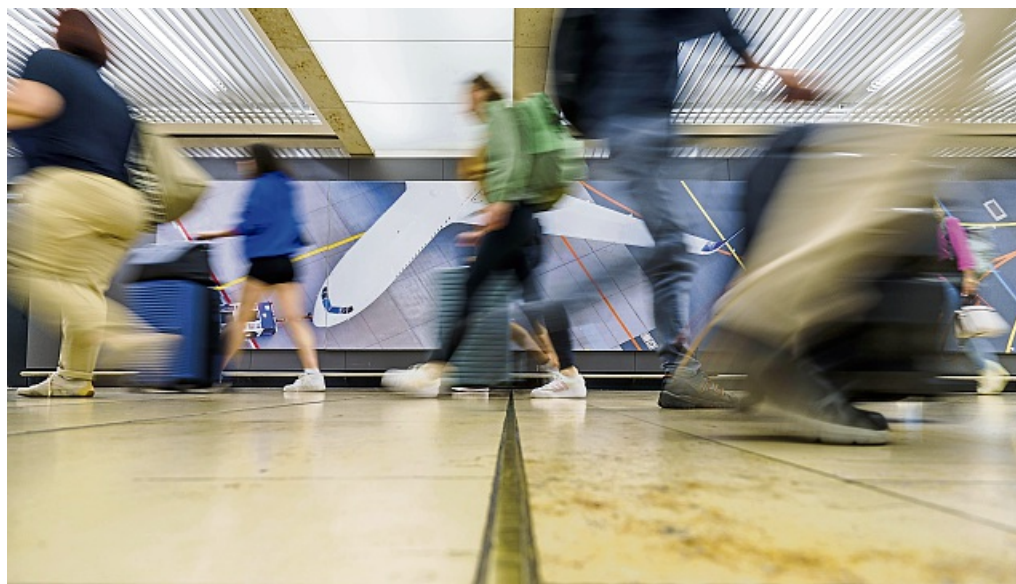
Training in Betracht ziehen“, rät Linda Föhrer, Psychologin und Flugangst-Expertin.

Hier lohnt es sich, genau hinzuschauen und vorher auch mit dem Trainer oder der Trainerin zu telefonieren, „und auch ein persönliches Treffen ist zumindest bei der ersten Begegnung sinnvoll“, sagt Jörg Nolte, „denn nicht nur die Chemie muss stimmen, man muss sich auch auf die Methoden einlassen“.

Angebote können sich unterscheiden

Je nach Anbieter stehen dabei nicht nur viele Sachinformationen zum Thema über Angst, Flugtechnik und Flugsicherheit auf dem Plan, sondern auch spezielle Hypnose-Techniken und Methoden der kognitiven Verhaltens- und Konfrontationstherapie, oft auch Beruhigungsstrategien, Atemübungen und Entspannungstechniken.

Manche Seminare werden in Kooperation mit Fluggesellschaften angeboten, dann ist sogar ein begleiteter Flug dabei, so dass man das Gelernte auch gleich umsetzen kann. Bei anderen Programmen gibt es Simulationen etwa mit Vir-



Fliegen bedeutet meist ohnehin Stress – viele Menschen, Zeitdruck, Änderungen. Wenn auch noch Angst dazukommt, ist schon der Weg zum Gate ein Horrortrip. FOTO: ANDREAS ARNOLD/DPA

tual Reality (VR).

Dass es so viele verschiedene Methoden gibt, macht durchaus Sinn, denn „Flugangst ist im Grunde nicht wirklich Angst vor dem Flug, sondern eine Kombination aus Klaustrophobie, Höhenangst sowie Angst vor Kontrollverlust und Absturz“, so Nolte.

Wunder sollte man daher von einem Flugangsttraining nicht erwarten - doch es kann

die Angst stark verringern und damit der erste Schritt zum entspannten Fliegen sein, was wiederum zu positiven Erlebnissen führt - und letztlich zur Erkenntnis: Ist ja doch nicht so schlimm! Vor allem können die Programme helfen, die „Angst vor der Angst“ zu reduzieren, so Nolte weiter, die im schlechten Fall dafür sorgt, dass der Urlaub unter dem Schatten des Rückflugs steht.

Und schwere Fälle? Eine ausgeprägte Aviophobie kann von Psychiaterinnen und Psychologen diagnostiziert werden, die dann eine Therapie einleiten können.

Selbsthilfe-Tipps gegen die Angst

Aber auch selbst kann man einiges dafür tun, dass die Angst nicht so stark zuschlägt. Die Schlüssel dazu: rund um

die Flugreise Stress vermeiden und aktiv entspannen.

„Die Vorbereitung darf ruhig einige Tage vorher beginnen“ rät Föhrer: „Runterkommen, in Ruhe packen, sich Entspannung gönnen – und vor Ort am Flughafen vielleicht noch lecker essen gehen, sich noch an die Bar setzen, kurzum, eine Wohlfühlatmosphäre schaffen.“ Wer dagegen unter Stress zum Flughafen hetzt, versetzt seinen Körper gleich in Stimmung für eine kleine Panikattacke.

Falls alles nichts hilft, kann es sinnvoll sein, am Flughafen noch mal stramm an allen Gates vorbeizumarschieren: Bewegung baut Stresshormone ab. „Und, so simpel es klingt, das Atmen nicht vergessen“, erklärt Föhrer: „Schnelle, flache Atmung ist ein Stresssymptom. Atemübungen, die man natürlich einige Wochen vorher einüben sollte, helfen ruhig zu bleiben – und man kann sie durchaus über den ganzen Flug praktizieren“.

Wer dazu keine Zeit hatte, kann auch akut noch gegen die Angst anatmen:

Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und stellen Sie die Füße flach auf den Boden. Atmen Sie langsam tief durch die Nase ein. Halten Sie den Atem 2 bis 3 Sekunden an. Atmen Sie dann tief wieder aus, sodass die Schultern entspannt absinken. Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 10-mal.

„Ebenfalls hilfreich ist Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen“, so Jörg Nolte. „Oft bekommt man bei den Krankenkassen akustische Gratis-Anleitungen als MP3.“

Greifen Sie dabei immer wieder mal zum Wasser, „denn die trockene Luft im Flugzeug macht trockene Schleimhäute, was dem Körper ebenfalls Angst signalisiert“, so Föhrer. Manchmal hilft es auch schlicht, nicht nur den Flugbegleitern Bescheid zu sagen, dass man unter Flugangst leidet, „sondern sie auch im Blick zu behalten, wie sie gelassen ihrer Arbeit nachgehen – diese Ruhe kann ansteckend sein!“ ergänzt Nolte.

Welche Tricks letztlich funktionieren, ist auch eine sehr persönliche Sache – probieren Sie aus, was hilft!

tmn

Calisthenics-Spots weltweit finden

Kraftsport mit dem eigenen Körpergewicht

Sie sind Calisthenics-Fan, gerade in einer fremden Stadt unterwegs und wollen wissen, wo Sie in der Nähe einen passenden Spot für Liegestütze, Klimmzüge oder Kniebeugen finden? Dann kann die Webseite „Calisthenics-parks.com“ helfen – und zwar weltweit. Im Suchfeld wird der gewünschte Ort oder eine Region eingetippt. Die Ergebnisse werden je nach Wunsch aufgelistet oder auf einer Karte angezeigt.

Wer einen Spot anklickt, bekommt neben der Adresse und Fotos auch genauere Informationen, etwa über die Ausstattung mit Geräten. Zudem gibt es Hinweise zum Ort oder Kommentare von Nutzern. Die Suche funktioniert ganz simpel und ohne Anmeldung. Wer selbst neue Locations weitergeben möchte, muss sich registrieren. Ebenso, wer bewerten und sich in der Community



Calisthenics-Parks lassen sich in vielen Städten finden – die Online-Suche listet weltweit geeignete Spots auf. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

austauschen möchte.

Aus dem Griechischen kommend, setzt sich Calisthenics aus den Begriffen „schön“ und „Kraft“ zusammen. Auch Street

Workout genannt, ist Calisthenics ein modernes Eigengewichtstraining im öffentlichen Raum. Es verbindet klassische Übungen mit kreativen Bewe-

gungen. In vielen Städten gibt es inzwischen entsprechende Plätze mit Klimmzugstangen, Parallelbarren, Sprossenwänden oder Hangelstrecken. tmn

Matthias Fichtner
Orthopädienschuhtechnik

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

Auf meiner
Route bin
ich **CHEF**

die-Zusteller



www.die-zusteller.de

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

• **Frankenberg**
Stadt
Viermünden
(Mindestalter 13 Jahre)

Heimat Nachrichten-Vertrieb:

☎ 0561 203-1175

📞 WhatsApp 0151 61666277

Angebote gültig vom 18.08. – 23.08.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

RUNDSCHAU
FÜR DEN GROSSEINZELHANDEL

DEUTSCHLANDS
BESTE
GETRÄNKE
HÄNDLER
2025

In Kooperation mit:
WEINMARKT

Hasseröder Premium Pils
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

-50%
8,99 **7,99****
11 = 0,80 €

St. Bonifatius Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10/4,50 € Pfand,
11 = 1,00 €

Flensburger Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,80 € Pfand,
11 = 1,97 €

Weißenhofer Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

Keiler Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,30 €

Adelholzer Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 0,70 € Pfand,
11 = 0,70 €

Störtebeker Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,18 € Pfand,
11 = 1,70 €

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

X² Biermix
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,02 €

Desperados
Original, Mojito,
Pack = 4 x 0,33 l,
zzgl. 0,32 € Pfand,
11 = 4,39 €

Corona Extra*
Pack = 12 x 0,355 l,
zzgl. 0,96 € Pfand,
11 = 2,35 €

Guinness Draught 0.0
0,44 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 3,39 €

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,37 €

top frisch Orangensaft
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,75 €

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €

Paulaner Spezi, Limo
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,20 €

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
11 = 2,15 €

Active O²
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,32 €

Red Bull Energy
diverse Sorten, koffeinhaltig,
0,25 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 3,96 €

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

Lillet Blanc, Rosé
0,75 l-Flasche,
11 = 14,65 €

Contrada No. 6
Primitivo Puglia,
0,75 l-Flasche,
11 = 3,99 €

Bacardi
0,7 l-Flasche,
11 = 15,70 €

Nur für kurze Zeit.
-25%
2,99

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

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

1 x JBL Box
2 x Fatboy Hörgemäße (Priz-kola)
1 x Nintendo SWITCH 2 + Mario Kart World

Google Play
App Store

www.logo-getraenke.de

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

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Eigentlich hatten Sie auf etwas seriösere Mitstreiter gehofft. Geben Sie die Suche nach den geeigneten Partnern noch nicht auf.



STIER 21.4.-21.5. Sie haben gute Erfolgsaussichten, wenn Sie bereit sind, etwas Neues in Angriff zu nehmen. Sie wollten doch ohnehin die alten Pfade verlassen.



ZWILLING 22.5.-21.6. Wenn man auf Ihren Vorschlag nicht eingehen will, dann ist das so: Doch sobald die anderen gescheitert sind, wird man sich an Ihre Idee erinnern.



KREBS 22.6.-22.7. Hören Sie nicht auf die Bedenkenträger, die nur Ängste schüren: Das neue Projekt bietet Chancen, die Sie so bislang noch nie gehabt haben.



LÖWE 23.7.-23.8. Tun Sie genug, um Ihren Partner bei seiner Karriere zu unterstützen? Er hat Ihnen doch mehr als einmal bei Ihren Aufgaben den Rücken gestärkt!



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Prima, dass Sie so gut vernetzt sind: In dieser Woche trägt man Ihnen eine Information zu, die Sie in dem, was Sie tun, noch einmal bestärkt.

Die Leistungen der Wälder hautnah erleben

(djd-k). „Gemeinsam! Für den Wald.“ Unter diesem Motto stehen die Deutschen Waldtage 2025, die rund um das dritte Septemberwochenende (19. bis 21.09.2025) in ganz Deutschland stattfinden. Forstleute, Waldbesitzende, forstnahe Verbände und Vereine sowie weitere waldbezogene Akteure laden in den Wald ein. Auf den bundesweit hunderten Veranstaltungen können alle Interessierten den Wald erleben und mit Waldkundigen direkt vor Ort ins Gespräch kommen. Im Mittelpunkt dabei steht die Bedeutung des Waldes für die Gesellschaft und die Umwelt. Die Deutschen Waldtage sind eine Initiative des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat und finden in Partnerschaft mit dem Deutschen Forstwirtschaftsrat statt. Unter www.deutsche-waldtage.de gibt es weitere Informationen und eine Übersicht der bundesweiten Termine und Aktionen.

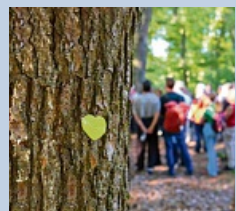


Foto: djd/kfmg/Tabaks



WAAGE 24.9.-23.10. Wenn Sie nicht umgehend etwas unternehmen, um eine peinliche Situation zu entschärfen, wird dadurch eine Feindschaft fürs Leben begründet!



SKORPION 24.10.-22.11. Mit falscher Bescheidenheit werden Sie kaum den Weg zum Siebertreppchen finden. Sie sollten gute Leistungen ruhig offensiv zur Schau stellen.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Die letzten Tage haben Sie mit neuen Eindrücken geradezu überschüttet: Nutzen Sie das Wochenende, um alle Neuerungen erneut einmal zu verarbeiten.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Ihr Erfolg hat Sie viel Mühe und Kraft gekostet. Da ist die Frage schon berechtigt, ob Aufwand und Ertrag in einem sinnvollen Verhältnis stehen.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Die Lösung eines Problems bereitet auch Ihnen eine Menge Kopfzerbrechen. In dieser Woche zeigt sich aber, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.



FISCHE 20.2.-20.3. Geben Sie einen Fehler offen zu und geloben Sie Besserung. Dann haben Sie keine Probleme, demnächst auch die Fehlleistungen anderer zu benennen.

Gute Idee

Nach dem Urlaub das Auto entrümpeln

Auch die schönste Zeit geht einmal vorbei – spätestens, wenn das Auto nach der Urlaubsreise wieder in der Garage oder auf dem üblichen Parkplatz steht. Ganz vorbei ist es aber noch nicht:

Denn das Auto sollte möglichst bald von nicht mehr gebrauchten Anbauten wie Dachboxen oder Fahrradträgern befreit werden. Ansonsten bleibt auch bei Alltagsfahrten der Luftwiderstand erhöht, so der TÜV Süd. Das kostet zusätzlichen Sprit. Durchschnittlich wird mindestens ein Liter Mehrverbrauch auf 100 Kilometer genannt.

Im Zuge der Arbeit sollte man auch nicht mehr benötigtes Gepäck oder Zubehör wie etwa Camping-Accessoires aus dem Auto oder dem Kofferraum räumen, um den Kraftstoffverbrauch nicht unnötig zu erhöhen.

Grundsätzlich gibt die Prüforganisation zu bedenken, ob man nicht generell noch mehr Gewicht an Bord einsparen kann. Ein Beispiel:

Wer ein eventuell noch vorhandenes Ersatzrad gegen ein schmaleres Notrad austauscht, kann rund 6 Kilogramm einsparen. Wer nur noch ein Panzenset bestehend aus kleinem Kompressor und einer Dose Dichtmasse für Reifenreparatur mitnimmt, kann im Vergleich zum kompletten Ersatz-



Dachboxen und Fahrradträger sollten nach dem Urlaub entfernt werden, um den Luftwiderstand und Spritverbrauch zu senken.

FOTO: JONAS WALZBERG/DPA

rad rund 16 bis 18 Kilo einsparen.

Auch Pflegemittel wie Wachs, Politur und Shampoo gehören nicht permanent ins Auto. Sie sind in der Garage oder in einem Keller ohnehin viel besser aufgehoben. Die zuweilen hohen Temperaturen im Kofferraum sind den Mitteln nicht bekömmlich.

Spraydosen, Reinigungsmittel oder kohlenstoffhaltige Getränke können laut Auto Club Europa auslaufen oder gar explodieren. Bei leicht entflammaren Flüssigkeiten oder Gasen besteht demnach schon ab 50 Grad Explosionsgefahr. Behälter und Verschlüsse können dabei zu gefährlichen Geschossen werden.

dpa

Verschiedenes

KURSSTART
01.09.2025

VITAL 100
Ernährungsberatung

Das Gesünder-Leben-Konzept
Gesundheitsvorsorge,
Gewichtsoptimierung und
Leistungssteigerung
in allen Lebensbereichen!

Kursgebühr: 230,- Euro
Teilkostenerstattung
durch gesetzliche Kranken-
kassen nach § 20 SGB V

Ernährungsberaterin/DGE

B.A. Ernährungsberatung
M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
Hochschuldozentin Ernährungswissenschaften & Psychologie
Gesundheitspädagogin Hochschulbildungswerk Fulda

WEITERE INFOS:
✉ antje.ruhwedel@gmx.de · ☎ 06455 1296
🌐 www.antje-ruhwedel-ernaehrungsberatung.de

Kursinhalt
(auszugsweise)
– 11 Treffen á 60 Minuten
– Ernährungsumstellung
– Gewichtsreduzierende
Maßnahmen
Wichtig:
KEINE DIÄT

**Kurse sowohl
vormittags
wie abends**
Hybridkurs = Präsenz-
und Online-Teilnahme
in einem Kurs: vor Ort oder
von zu Hause am Kurs
teilnehmen.

Stellenangebote

Die Stadt Bad Arolsen sucht



Bei der Stadt Bad Arolsen ist im
Fachbereich Stadtentwicklung, Bauen und Immobilien
folgende Stelle zu besetzen:

• Raumpflegekraft (w/m/d)
Eine unbefristete Einstellung mit 36 Wochenstunden.

Die Stelle ist zum nächstmöglichen
Zeitpunkt zu besetzen.
Die Bewerbungsfrist endet am 31. August 2025.
Die vollständige Ausschreibung erhalten Sie
telefonisch unter 05691 801-181, auf unserer
Internetseite www.bad-arolsen.de



Stadt Bad Arolsen
Große Allee 24
34454 Bad Arolsen

MÜLLER
KUNSTSTOFFERZEUGNISSE



Verfahrensmechaniker/Schichtführer (m/w/d)
Kunststoff/Kunststoffformgeber Spritzguss

Über uns: Die Firma Müller & Sohn GmbH & Co KG produziert seit 50 Jahren Sortier-, Transport- und Lagersysteme aus Kunststoff. Die Produkte werden an Großkunden und Händler verkauft. Unser Sortiment beinhaltet eine Vielzahl von Lagerkästen, Euroboxen, sowie Wand-, Regal- und Schranksysteme, welche Arbeitsabläufe erleichtern und tatkräftig bei der Arbeit unterstützen.

Deine Aufgaben: – Ein- und Umrüsten von modernen Spritzgussmaschinen
– Bedienung von Spritzgussmaschinen einschließlich der Nebenanlagen
– Überwachung der Produktionsprozesse
– Kontrolle der Anlagen und Beseitigen von Störungen
– Durchführung von planmäßigen Wartungs- und Reinigungsarbeiten
– Qualitätskontrolle der hergestellten Produkte
– Bereitschaft im Schichtbetrieb zu arbeiten (Früh-/Spätschicht Mo.–Fr. und Nachtschicht So.–Do.)

Was bieten wir: – attraktive Vergütung sowie Weihnachts- und Urlaubsgeld
– betriebliche Altersvorsorge
– Vermögenswirksame Leistungen
– Bike Leasing
– 30 Tage Urlaub

Ihr Profil: – abgeschlossene Berufsausbildung als Verfahrensmechaniker Kunststoff/Spritzguss
– Teamfähigkeit
– selbstständiges, verantwortungsbewusstes Arbeiten

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann bewirb Dich jetzt!
Müller & Sohn GmbH & Co. KG,
Am Schwimmbad 1 • 34477 Twistetal-Twiste • Tel.: 05695 99144-0
E-Mail: bewerbung@kunststoffe-mueller.de • www.kunststoffe-mueller.de



Für das **Forstamt Burgwald** suchen wir **zum 01.08.2026** zwei qualifizierte und engagierte Persönlichkeiten (w/m/d) für die

“Ausbildung zur Forstwirtin / zum Forstwirt”

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an
Forstamt Burgwald, Wolkersdorfer Straße 81, 35099 Burgwald
oder per E-Mail an: ForstamtBurgwald@forst.hessen.de
Bewerbungsschluss: 21.09.2025

Telefonische Auskunft erteilt Ihnen gern Herr Dr. Wagner (06451-7208-0).

 Nähere Informationen:
www.hessen-forst.de/karriere/stellenangebote 

Bekanntschaften

Betti, 64 J., mit schöner weibl. Figur u. viel Liebe im Herzen. Bin eine einsame Witwe, die gerne gärtner, kocht u. den Haushalt führt. Mir fehlt ein Mann, zu dem ich gehöre u. dem ich vertrauen kann. Bin nicht so anspruchsvoll, wir müssen uns mögen. Gib uns eine Chance, ich bin bereit. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

Vera, 58 J., Krankenschwester, gute Hobbyköchin u. Hausfrau. Endlich habe ich den Mut gefasst, nicht länger alleine durchs Leben zu gehen, sondern all meine Liebe, Zärtlichkeit u. Fürsorge e. netten Mann zu schenken. Wünschst Du Dir eine hübsche u. treue Frau wie mich? Melde Dich gerne üB. PV, ich würde mich freuen. **Tel. 0176-34498648**

Veronika, 74 J., gutmütige Witwe, mit schöner frau. Figur, habe Freude am Kochen u. an der Haus-/Gartenarbeit. Wünsch mir einen lieben Mann bis 85 J., dem ich wieder etwas Glück ins Leben bringen kann. Ich komme gerne zu Ihnen oder hole Sie mit meinem Auto ab u. wir fahren etwas spazieren. PV **Tel. 0176-3448891**

Verkauf

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

Ankauf

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

IHR VERMÄCHTNIS MIT HERZ Telefon 0800 3060-500

 **SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT**

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz Buche und Eiche 67€ stm
30 cm, inkl. Lief. **Tel. 0176 62681914**

Auto-Ankäufe

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

Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus?
Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

Immobilienankauf

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

 **IMMO & FINANZ**
Markus Büser



Mit Verachtung oder mit Menschen?

MIT MENSCHEN. MISEREOAR
IHR HILFswerk

Foto: Byczkowski

Stellenangebote

Mit VOLLGAS zum neuen JOB





Wir suchen eine Assistenzkraft (m/w/d) als Nachtbereitschaft

 Hofgut Rocklinghausen, Twistetal

 ab sofort

 unbefristet

 20 Wochenstunden (i.d.R. Dienste von 21:00 bis 08:00 Uhr mit einem Großteil Bereitschaftszeit)

 Pflegehelfer, Sozialassistent oder vergleichbar -Quereinsteiger sind ebenso willkommen-

 Vergütung nach dem Tarifvertrag öffentlicher Dienst, S 4

 Unterstützung von Menschen mit Behinderung im Rahmen ihrer sozialen Teilhabe, insbesondere bei nächtlichem Bedarf

Unser Können:

- Vollarwendung des Tarifvertrages öffentlicher Dienst
- arbeitgeberfinanzierte Altersvorsorge
- Sonderzahlungen
- Gesundheitsförderung und Bikeleasing
- 30 Tage Jahresurlaubsanspruch sowie 2 Regenerationstage

Interesse? Alle Informationen finden Sie unter www.lhw-wf.de!
Ansprechpartner: Steven Seidler 05695 9798310

Lebenshilfe-Werk
Kreis Waldeck-Frankenberg e.V.





© Canva

KOMMISSIONIERER (m/w/d) in Vollzeit oder Teilzeit

WIR SUCHEN DICH!



Jetzt in 2 Minuten bewerben




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

 **WEISSER RING**
Wir helfen Kriminalitätstopfen.



Damit Opfer nicht schutzlos bleiben.
Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:
www.weisser-ring.de

Adele Neuhauser & Harald Krassnitzer



- ✓ Planung und Ausführung
- ✓ Wasserbau
- ✓ Erd- und Grundbau
- ✓ Straßenbau
- ✓ Kanalbau

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir (m/w/d):

- ➔ **LKW Fahrer/in für Baustellenverkehr** mit Fahrerlaubnisklasse CE
- ➔ **Maschinist/in** als Bagger- und Raupenfahrer
- ➔ **Polier/in** Schachtmeister/in
- ➔ **Facharbeiter/in** Straßen-/Tiefbau

sowie Auszubildende

- ➔ **Kaufmann/frau f. Büromanagement**

Wir bieten Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz, eine leistungsgerechte Entlohnung sowie Möglichkeiten zur Fort- und Weiterbildung.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:

GfV mbH, Werkstr. 44, 34414 Warburg ☎ 05642-9877110
postalisch oder per Mail an: ks@gfv-warburg.de

Liv Leben individuell verstehen
Kinder- & Jugendhilfe

Für unseren neuen Standort in **Frankenberg (Eder)** suchen wir ab sofort

pädagogische Fachkräfte (m/w/d)

für die Bereiche Sozialpädagogische Familienhilfe und Betreuungshilfe.

Dipl.-Päd., B.A., M.A., gerne mit Berufserfahrung.
Die wöchentliche Arbeitszeit beträgt 20–30 Stunden (Teilzeit).
Die Stelle ist zunächst auf ein Jahr befristet mit der Aussicht auf Festanstellung.

Sie bringen mit:

- Kenntnisse im systemischen Arbeiten
- Führerschein Klasse B, sowie eigener PKW für Dienstfahrten

Wir bieten Ihnen:

- attraktive Vergütung in Anlehnung an den TVöD mit bAV
- Aussicht auf Dienstfahrzeug bei Festanstellung

Weitere Informationen über den Träger unter: www.liv-spfh.de

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung.
Bitte per Mail an: GammaA@liv-spfh.de
Ansprechpartner: **Andreas Gamm**

in natür- licher Größe	Kosme- tikum für Lid- striche	Kern des Kopf- salats			japan. Roman- cier † 1991	Stadt in Côte d'Ivoire		Harn- säure- salz	altes Getreide- maß		japani- scher Wall- fahrtsort		exzen- trischer Kunst- stil	Reise- hand- buch	Strom durch Sibirien	latei- nisch: wo	altrom. Philo- soph † 65		jüd. Priester in Babylon		Baum- woll- samt	norweg. Schrift- steller † 1906		albern sein		poetisch: Frühling werden
▶											Entwäs- serungs- leitung	▶							Ball- sport- begriff	▶						
Stadt in Hondur- as	▶				China- gras	▶					Sonder- linge (ugs.)		aller- orts	▶								Geliebte des Zeus		japan. Autor (Nobel- Preis)	▶	
Leim (ugs.)		Beilage	▶					Geräte justieren			Titelfigur bei Tolstoi (Anna)	▶						Patron Bayerns † 715		Nutz- recht für Treue im MA.	▶				Männer- kurz- name	
▶					ein Apostel		Roman von Jane Austen	▶			Berg- völker in Laos					Ab- schnitt des Korans		eigenes Tun be- dauern	▶						Männer- kurz- name	
Haupt- stadt der Türkei		Mund- tuch- fessel		glänzend reiben	▶							Frauen- name			Pfad- finder (engl.)	▶					nord- isches Herden- tier		englisch: Biene	▶		
▶						EDV- Begriff (Abk.)	▶				Dynastie im alten Peru		italie- nische Hafen- stadt	▶				Skilau- ftechnik		„Draht- esel“ fahren	▶					
Drogen- entwöh- nung	▶						Abwehr eines Fecht- hiebs	▶	Küsten- stadt in der Türkei	▶						Kar- toffel- kuchen		Droh- wort	▶			engl. Frauen- kurz- name				dagegen
▶				Gipfel der Sil- vretta- gruppe	Schüler- sprache: Schule	▶						dän. Fähr- hafen (Lolland)		ärmel- loser Umhang									Stadt im Ruhr- gebiet		Schöpf- fen- gericht im MA.	
Frauen- kurz- name	rhein. Bauern- verband im MA.		brenn- bares Gas	▶					Staat in Vorder- asien		hell klingend (Ton)	▶				ein Insek- tizid (Abk.)	▶		ein dt. Geheim- dienst (Abk.)		hohe Ton- qualität (Abk.)	▶				
schöne Männer (franz.)	▶				niederl. Stadt an der Waal	▶		künst- licher Erd- trabant	▶								spiele- rischer Zank		antikes Pferde- gespann	▶				kurz für: in dem		
▶			Send- bote		US- Marine	▶			Figur in der 'Fleder- maus'	▶			weißes liturgi- sches Gewand		gen- mani- puliertes Wesen	▶						Schau- spieler	▶			
skand. Weihn- achten		ekeln, abstoßen	▶						Reit- figur			asiat. Staaten- verbund (Abk.)	▶						Schlag- zeuger	▶						
Soße zum Ein- tunken				Madame (Abk.)	▶		Lied (engl.)		Wurst- haut	▶						haus- halts- pläne		franzö- sisch: zwischen	▶	8 LE YER AB KAR Z N 						

Das Tempo rausnehmen

Kreis Rottweil im Schwarzwald

Eine kleine Flucht, eine Auszeit vom hektischen privaten oder beruflichen Alltag und den oftmals belastenden Weltnachrichten: Das Bedürfnis der Menschen nach Momenten der Ruhe, Besinnung und Erholung war wohl selten so groß wie heute.

Das Tempo drosseln und neue Energie tanken, das gelingt besonders gut in der idyllischen Natur des mittleren Schwarzwalds. Mit rauschenden Bächen und stillen Mooren, Wiesen, Weiden und dichten Wäldern zählt der Kreis Rottweil zu den reizvollsten Kulturlandschaften Deutschlands.

Wanderinnen und Wanderer können die Schönheit der Region auf insgesamt 39 Touren zwischen sechs und 20 Kilometern entdecken, fast alle sind als Rundwege angelegt, und



Die Paradiestour „Kloster Kirchberg“ führt rund um das ehemalige Dominikanerinnenkloster und bietet spektakuläre Ausblicke auf die Schwäbische Alb.

überall warten nach der Aktivität kulinarische Erlebnisse auf die Gäste.

Infos und Wandertourenvorschläge: www.rad-und-wanderparadies.de.

djd-k



Das Sulzbachtal gilt als eines der schönsten Hochtäler des Schwarzwalds. Viele reizvolle Aus- und Weitblicke sind auf der Wandertour „Lauterbacher Hochtalarunde“ zu entdecken.

FOTOS: DJD-K/LANDRATSAMT ROTTWEIL/DIETMAR DENGEL

Hallux Valgus und Co.

Was tun bei Fehlstellungen der Zehen?

Dass die eigenen Füße nicht aussehen wie in der Werbung, weil einzelne Zehen auf Abwegen sind: Das können viele von uns ziemlich gut ignorieren – zumindest, solange nichts schmerzt. Schließlich stecken die Füße die meiste Zeit des Tages in Socken und Schuhen.

Doch was, wenn es an den Zehen bereits diese Druckstellen gibt oder sie insgesamt schmerzen? Das ist ein Anlass, ärztlich abklären zu lassen, was man gegen die krummen und schiefen Zehen unternehmen kann.

Was sind typische Fehlstellungen der Zehen?

Hallux Valgus/Ballenzeh: Dabei neigt sich der große Zeh in Richtung des Fußaußenrandes, so Orthopäde Thomas Schneider von der Gelenkklinik Gundelfingen. Der Ballen sticht an der Innenseite des Fußes deutlich hervor. Hammerzehen und Krallenzeh: Dabei handelt es sich um Verformungen von Zehen, sie sind gekrümmt. Übrigens: Krallen- oder Hammerzehen begleiten oft einen Hallux Valgus.

Woher kommen diese Fehlstellungen?

Oft ist falsches Schuhwerk der Auslöser dafür, so Thomas Schneider. Sind die Treter zu eng und zu kurz, werden die Zehen eingeeignet – das kann auf Dauer Verformungen begünstigen. Hohe Absätze verschärfen das Problem noch.



Fehlstellungen der Zehen gehen oft mit Rötungen und Druckstellen einher. FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA

Auch genetische Veranlagung, Unfälle und bestehende Fußfehlstellungen wie ein Spreizfuß können darauf Einfluss nehmen, wie die Zehen stehen.

Wie werden Fehlstellungen der Zehen behandelt?

Es kommt darauf an, wie weit sie bereits fortgeschritten ist. Ein Hallux Valgus lässt sich Schneider zufolge bis zu einem gewissen Stadium mit Einlagen und Fußübungen behandeln. Bei einem Hammer- oder Krallenzeh können zusätzlich Zügelverbände zum Einsatz kommen.

Bessern sich die Beschwerden nicht und ist die Fehlstellung bereits fortgeschritten, führt oft kein Weg an einer

Operation vorbei.

Was kann ich meinen Füßen Gutes tun?

Ein guter Anfang: Schuhe tragen, die den Zehen Spielraum, aber dennoch Führung geben, rät Orthopäde Schneider. Die Sohle sollte flach und flexibel sein, sodass ein natürliches Abrollen beim Gehen möglich ist. Wichtig sind auch eine griffige, rutschfeste Sohle und ein stabiler Fersenschaft – sie geben dem Fuß Halt beim Laufen.

Mit kleinen Übungen kann man außerdem dafür sorgen, dass die Füße beweglich bleiben und gut durchblutet werden. Der Orthopäde rät, sich täglich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um die Zehen zu strecken und die Füße zu kreisen.

dpa

Heißkalter Nachtisch

Ein Eis-Dessert vom Grill wird zur kulinarischen Showeinlage

Wenn gegrillt wird, gibt es üblicherweise Würstchen, Steak, Gemüse und Kräuterbaguette. So weit, so gut. Es geht allerdings noch besser. Die experimentierfreudige Grill-Community weiß: Man kann fast alles grillen.

Stockbrot oder Pizza werden über der Glut gebacken und Gemüse in Wok-Pfannen frittiert. Da war es nur eine Frage der Zeit, bis auch dem süßen Nachtisch Aufmerksamkeit geschenkt wird. Und zwar über die bekannte Banane, mit Schokolade bestückt, hinaus.

„Eis vom Grill ist ein tolles Dessert und viel leichter zu machen als man denkt“, sagt Volker Elm, ehemaliger Präsident der German Barbecue Association und Anbieter von Grillkursen. Was wie ein Widerspruch klingt, entpuppt sich als perfekte Ergänzung.

So unkompliziert gelingt es

Selbstverständlich schmilzt Eiscreme, wenn sie einfach so auf den heißen Grillrost gelegt wird. Der Trick, um dies zu verhindern: „Das Eis wird von einer schützenden Hülle – etwa aus Eischnee, Blätter- oder Biskuitteig umgeben“, empfiehlt Heike Kreutz im Newsletter der Bundeszentrale für Ernährung zum Thema Desserts vom Grill. Volker Elm setzt auf Eischnee. „Das geht schnell, gelingt einfach und gibt immer Komplimente.“

Mit dieser Anleitung zaubert man den beeindruckenden Nachtisch ganz einfach Zuhause:

- 1 Eine Eissorte nach Wahl in Kugeln vorportionieren und für mehrere Stunden ins Tiefkühlfach legen. Die einzelnen Kugeln frieren gut durch und halten so der Hitze besser stand. Wer einen optischen Kontrast mag, der wählt Schokoladen- oder farbiges Fruchteis. Beides hebt sich gut vom hellen Ei-

schnee ab.

- 2 Den Grill mit geschlossenem Deckel auf Temperatur bringen. 200 Grad sollten es Minimum sein. Je heißer, desto besser. Das Dessert wird später bei indirekter Hitze, das heißt nicht direkt über der Flamme oder Glut, gegrillt. Bei einem Holzkohlegrill erzeugt man eine indirekte Zone, indem man die Kohle nur auf eine Seite oder an den Rand legt. Für den Gasgrill gilt, nur die Flammen auf einer Seite nutzen.
- 3 Kurz bevor das Eis auf den Grill kommt, wird das Baiser zubereitet. Dazu das Eiweiß mit etwas Salz, Zitronenabrieb und Puderzucker zu einem festen Eischnee schlagen. Pro Portion ein bis zwei Eiweiße einplanen, da die Eiskugel vollständig vom Baiser umhüllt sein muss. Der Eischnee gelingt am besten in einer fettfreien Glas- oder Metallschüssel. Er ist fest genug, sobald man die Schüssel auf den Kopf drehen kann, ohne das Eischnee herausfällt.

Die letzten Handgriffe vorm Genießen

- 1 Ist der Grill auf Temperatur, wird die Eiskugel aus dem Froster genommen und auf einen Boden gesetzt. Mürbeteig-Torteletts oder belgische Waffeln eignen sich hervorragend. Beide fügen dem Dessert eine knusprige Komponente hinzu. Elm belegt die Torteletts oder Waffeln gerne mit etwas Obst oder bestreicht sie mit Marmelade, bevor er das Eis daraufsetzt. „Dann verrutscht die Kugeln beim Umhüllen nicht und schmecken tut es auch“, sagt Elm, der auch als „sir_bbq“ einen eigenen YouTube-Kanal betreibt.
- 2 Danach die Baisermasse mit einem Löffel circa einen Zentimeter dick ums Eis verteilen. Darauf achten, dass alles



Der kleine Tortenboden sorgt beim Grillen des mit Eischnee ummanteltem Eis für Stand.

FOTO: VOLKER ELM/DPA

gut verschlossen ist. Wird der Eischnee mit einer Sternspritztüle ums Eis gespritzt, entstehen beim Flambieren unter der Grillhaube tolle braune Kanten.

- 3 Auf dem Grill in die indirekte Zone setzen, damit der Boden nicht verbrennt. Das Dessert ist fertig, wenn das Baiser gebräunt ist. Je nach

Temperatur dauert dies drei bis sieben Minuten. Obes ein Kohle- oder Gasgrill ist, ist egal, Hauptsache der Grill hat eine Haube. „Das ist allerdings heute der Standard“, sagt Elm. In einem kleinen Pizza-Ofen mit 300-400 Grad Hitze, dauert es sogar nur wenige Sekunden bis das Dessert fertig ist.

So bekommt das Dessert extra Pfiff

Das Dessert lässt sich ganz nach Geschmack verfeinern. Kleine Nussstückchen passen wunderbar zu Nusseisorten und geben dem gegrillten Eis einen angenehmen Crunch. Kinder freuen sich besonders über bunte Zuckerstreusel, die

Rezept-Idee für gegrilltes Eis

Food-Blogger Marian Moschen benutzt ein Muffinblech

Ein feiner Mürbteig, Früchte, eine Kugel Eis und darüber ein herrlich cremiges Baiser. Das Ganze auf den Grill – nach ein paar Minuten ist das Eis perfekt angeschmolzen, innen aber noch fest genug. „Gerade vom Holzkohlegrill, aber auch vom Gasgrill ein echter Genuss“, verspricht Food-Blogger Marian Moschen aus Zirl nahe Innsbruck.

So bereitet man das Eis clever vor

Wem das am Grilltag zu viel Stress ist, der kann das Grilleis super vorbereiten. „Ich backe den Mürbeteig, fülle ihn mit Früchten und Eis und friere diese Schalen einfach ein. Vor dem Grillen kommt nur noch das Baiser drauf und ab auf den Grill“, erklärt Moschen auf «mannbackt.de» seine Version für schlaue Grillmeister.

Nix weglassen: Zucker und Ei sind backentscheidend

Zusätzlich weist der Blogger aus Tirol darauf hin: bitte nichts an den Zutaten reduzieren oder gar weglassen! „Wer an Zucker oder Eiern spart, braucht sich über Misserfolge nicht wundern. Denn der kara-

mellisierende Zucker ist gerüstbildend wie bei einer Crème brûlée und das Ei sorgt für Bindung.“

Und so geht's:

Zutaten für 12 Portionen:

Für den Mürbeteig:
180 g Weizenmehl
120 g Butter
60 g Staubzucker
1 kleines Ei (oder 2 Dotter)
Bourbon Vanillezucker

Für Baiser und die Eisfüllung:
3 Eiweiß Gr. L
120 g Zucker
2 frische, reife Nektarinen
500 ml Vanilleeis

Zubereitung

- 1 Die Zutaten für den Mürbteig verkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 2 Den Mürbteig dünn ausrollen und mit einem Ausstecher (ca. 10 cm Durchmesser) 12 Kreise ausstechen.
- 3 Ein Muffinblech umdrehen und auf jede Mulde einen der Mürbteigkreise legen.
- 4 Die Mürbteig-Schälchen für 15 bis 20 Minuten bei 180



Der Eischnee des Eistörtchens sieht nach dem Grillen herrlich flambiert aus und schützt das Eis beim dreiminütigem Grillen vor dem Schmelzen. Das passiert dann erst auf dem Teller.

FOTOS: MARIAN MOSCHEN/DPA

Grad Ober-Unterhitze goldgelb im Ofen backen und anschließend abkühlen lassen.

- 5 Währenddessen Nektarinen (oder jedes andere Obst) in kleine Stücke schneiden und auf die Schälchen aufteilen.

- 6 Auf jedes Schälchen eine Kugel Eis geben und die Schälchen in den Tiefkühler stellen, damit das Eis nicht schmilzt.
- 7 Währenddessen das Eiweiß mit einer Prise Salz und dem Zucker zu einem cremigen

Eischnee schlagen.

- 8 Den Eischnee in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und den Eischnee spiralförmig ähnlich einem Cupcake-Topping um das Eis herum aufdressieren. Der Eischnee lässt sich aber auch

aufs Baiser gestreut und mitgegrillt werden. Für Erwachsene darf es etwas raffinierter sein. Ein kleiner Schluck Whiskey oder Likör beim Schlagen des Eisschnees verleiht dem Ganzen eine besondere Note. Eine trendige Idee: Aperol-Likör vorab durch Einkochen eindicken und später beim Schlagen ins Baiser geben. Als Clou kann man selbstgemachtes Aperol-Eis oder Orangeneis in eine halbierte und ausgehöhlte Orangenschale setzen und mit dem Aperol-Baiser umhüllen. Eine heiß-kalte Variante des beliebten Sommergetränks.

Mit Speck für die perfekte Verblüffung sorgen

Elm schlägt auch noch eine süß-deftige Variante vor: auf ein Mürbeteig-Tortelett eine durchgefrorene Kugel dunkles Schokoladeeis setzen und mit Baiser ummanteln. Auf das Baiser wird vorbereiteter Bacon-Candy gestreut. Speck-Süßigkeit? Jawohl.

Dazu den Bacon kross anbraten und mit braunem Zucker karamellisieren. Abkühlen lassen und in kleine Stückchen schneiden. Auf das flambierte Dessert eine Balsamico-Creme fließen lassen. Ein Espresso oder Ristretto runden das Ganze geschmacklich ab.

„Die Gäste sind zunächst etwas ungläubig, dann total begeistert“, sagt Elm. Verständlich, wenn so viele Aromen und Konsistenzen zusammenkommen: süße Schokolade zu deftigem Speck, warm und kalt, flauschiger Eischnee im Kontrast zur knusprigen Waffel. Das garantiert eine Geschmacksexplosion mit jedem Löffel.

Generell gilt: Ist das Eis fertig, sollte es sofort angerichtet werden. Einmal angestochen, schmitzt das Eis bei meist sommerlichen Temperaturen rasant schnell.

tmn



Die Mürbeteig-Schälchen wurden auf einem umgedrehten Muffinblech gebacken. Gefüllt mit Früchten und Eis können sie fertig vorbereitet im Gefrierschrank warten, müssen dann nur noch zum Grillen in Eischnee gepackt werden.

problemlos mit einem Löffel auftragen.

- 9 Das fertige Eis sofort bei 250 bis 300 Grad (je nach vorhandener Temperatur) bei indirekter Hitze auf den Grill stellen und ca. 3 Minuten grillen.

- 10 Das nun gegrillte Eis vom Grill nehmen und umgehend servieren. Der Kern ist dann noch fest, das Baiser außen knackig und innen cremig.

dpa

Dorf lädt zum Flohmarkt

Netze - Am 17. August darf in Netze nach Nützlichem gestöbert werden. Von 10 bis 17 Uhr ist der Dorfflohmarkt geöffnet an dem sich mehr als 30 Adressen im Ort beteiligen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Fritzi Burger, Getränke, Ofenkuchen, Bratwurst, Pommes, vegane Speisen, Thüringer Bratwurst, Waffeln und ab 13 Uhr gibt es Kaffee und selbst gebackene Torten/Kuchen im Dorfgemeinschaftshaus. Die Einnahmen von Kaffee und Kuchen, sowie die Standgebühren werden gespendet für ein Bushäuschen, damit die Netzer Kinder nicht im Regen auf den Schulbus warten müssen.

Flohmarkt im Walmebad

Mengeringhausen - Am Sonntag, 17. August, lädt das Walmebad Bad Arolsen-Mengeringhausen von 10 bis 16 Uhr zum großen Flohmarkt im Schwimmbad ein. Auf zum Teil überdachten Flächen sowie den Rasenflächen entsteht ein bunter Marktplatz, auf dem es viel zu entdecken gibt - von kleinen Schätzen bis zu großen Schnäppchen. Zahlreiche Aussteller haben sich bereits angemeldet und sorgen für ein vielfältiges Angebot: Kleidung, Spielzeug, Haushaltsartikel, Tierbedarf und allerlei Dekoartikel warten auf neue Besitzer. Neben Pommes und Bratwurst erwartet die Gäste auch ein Kuchenbuffet.

„Mein Blick auf die Stadt“

Fotowettbewerb des Alt Wildunger Bürgervereins

Alt-Wildungen - Der Alt Wildunger Bürgerverein sucht auch in 2025 mit einem Fotowettbewerb die schönsten Motive aus der Ahlenstadt, dem heutigen Alt Wildungen, für einen Fotokalender. Im Aktionszeitraum vom 15. August bis zum 15. September 2025 können die Fotos beim Bürgerverein digital eingereicht werden. Neu ist in diesem Jahr eine Auftaktveranstaltung am 15. August. Hier wird die begeisterte Hobbyfotografin Simone Jungermann um 19 Uhr im Marstall in Alt Wildungen Kniffe und Tricks rund um das Fotografieren verraten und ihre Erfahrungen an Interessierte weitergeben. „Für eine gute Perspektive ist es auch mal wichtig, sich auf den Boden legen und sich nicht zu scheuen, mit schmutzigen Klamotten nach Hause zu kommen“, so Jungermann, bereits zweifache Gewinnerin des Wettbewerbs, als Vorgeschmack auf den Abend. „Wir hoffen, durch die Veranstaltung werden Viele ermutigt, Bilder einzureichen“, sagt Karina Fennel, Vorsitzende des Bürgervereins. Dazu genügt eine E-Mail an karina.fennel@gmx.de mit maximal zwei druckfähigen Bildern im Querformat. Eine Altersgrenze gibt es nicht. Die einzige Bedingung des Bürgervereins ist, dass die Aufnahmen Motive aus der Gemarkung Alt Wildungen



Nach Einsendeschluss entscheidet der Bürgerverein, welche zwölf Aufnahmen im Fotokalender 2026 veröffentlicht werden.

zeigen müssen. „Und in Alt Wildungen gibt es einiges zu entdecken“, erklären die Mitglieder des Vorstandes. Nach Einsendeschluss entscheidet der Bürgerverein, welche zwölf Aufnahmen im Fotokalender 2026 veröffent-

licht werden. Den Gewinnern wird ein Exemplar des Fotokalenders überreicht. Erhältlich ist der Kalender bei den beiden Backhaus-Cafés im Oktober und November sowie direkt beim Bürgerverein. Reservierungen

können bereits beim Bürgerverein angemeldet werden. Ausführliche Teilnahmebedingungen sind auf der Homepage des Bürgervereins unter www.altwildungen.de/ aktuelles nachzulesen.

Heute Abend: Musik im Park

Korbach - Zum Abschluss der diesjährigen Veranstaltungsreihe „Musik im Park“ wird es am 16. August mit einem Tag der Vielfalt nochmals ein besonderes Event geben. Von 18 bis 22 Uhr zeigt der Korbacher Stadtpark wie bunt und offen die Stadt für kulturelle Vielfalt ist. Der Abend verspricht zu einem besonderen musikalischen Erlebnis der guten Laune zu werden. Madrugada, die siebenköpfige Band um Sängerin Anke Zeihe, widmet sich der Musik Brasiliens von den pulsierenden Karnevalsrythmen über Lieder voller faszinierenden Melodien hin zu den groovigen Sounds aus den Metropolen Rio und Sao Paulo. Die „Singenden Frauen“ sind eine besondere Gesangsgruppe, die die reiche Vielfalt deutscher und russischer Kultur durch ihren Gesang verbindet. Mit ihrer Leidenschaft für Musik präsentieren die Frauen regelmäßig traditionelle Lieder, Volksmusik und moderne Stücke in der Korbacher Umgebung. Die Band „Cumbia Casselera“ hat die Wurzeln ihrer Musik in Lateinamerika und ist eine Mischung aus verschiedenen Kulturen. Sie drückt sich in ihren spanischen, englischen und manchmal auch deutschen und sogar arabischen Texten aus. Neben den musikalischen Auftritten erwartet die Besucher Informationen, faire Produkte aus den Herkunftsländern werden vorgestellt sowie Speisen und Getränke angeboten.

Küchenkompetenz pur!

Service und Leidenschaft sind unser Erfolgsrezept.

Jetzt ganz einfach Planungstermin mit unseren Küchenprofis vereinbaren.



Möbelkreis Waldeck GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Sachsenhäuser Str. 18 · 34497 KB-Meininghausen
Di-Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 17 Uhr, Mo geschlossen



MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Korbach-Meininghausen · www.moebelkreis.de