

Alten Schmuck loswerden ?...
...es lohnt sich ! **Sofortige Barauszahlung**

Wir kaufen:

- Goldschmuck •
- Zahngold •
- Gold- und Silbermünzen •
- Silberbestecke •
- Silberschmuck •

Juwelier & Trauringstudio
Rubin

Prof.-Bier-Str. 1a
 34497 Korbach
 ☎ 05631 9862440

HEIMAT
NACHRICHTEN
 FRANKENBERG

Juwelier LEXA
 Uhren & Melzer-Goldschmiede

IHR JUWELIER VOR ORT!

Neustädter Straße 1 · 35066 Frankenberg/Eder
 Telefon: 06451/22966
 info@juwelier-lexa.de · www.juwelier-lexa.de

Große Auswahl an Schmuck und Uhren
 Trauring Studio
 Goldschmiede (Anfertigungen und Reparaturen)
 Altgold-Ankauf

Seit 2021 · Nr. 39

27. September 2025

Zur Bank des Jahres gekürt

Waldeck-Frankenberger Bank beim Großen Preis des Mittelstandes ausgezeichnet

Waldeck-Frankenberg – Die Waldeck-Frankenberger Bank ist zur „Bank des Jahres 2025“ gekürt worden. Die Auszeichnung erfolgte im Wettbewerb „Großer Preis des Mittelstandes“, der von der Oskar-Patzelt-Stiftung vergeben wird und laut Pressemitteilung zu den renommiertesten Wirtschaftspreisen Deutschlands zählt. Die Bank setzte sich gegen zahlreiche Mitbewerber aus Bayern, Baden-Württemberg, Hessen, Thüringen, Sachsen und Berlin/Brandenburg durch. Die Verleihung fand bei einer Gala in Würzburg statt.

Der Große Preis des Mittelstandes wird seit 1994 ausgeschrieben, laut der Internetseite mittelstandspreis.com ist er deutschlandweit die begehrteste Wirtschaftsauszeichnung.

Wie die Waldeck-Frankenberger Bank berichtet, sei bei der Preisverleihung das langjährige und nachhaltige Engagement der Bank für den Mittelstand in Waldeck-Franken-



Bei der Gala in Würzburg nahmen Natascha Scheffel (links) und Susanne Scholz die Auszeichnung für die Waldeck-Frankenberger Bank entgegen.
 FOTO: SUSANNE KURZ

berg hervorgehoben worden. Die Jury würdigte demnach die drei zentralen Prinzipien der Bank: Partnerschaft auf Augenhöhe, nachhaltige Finanzierungsstrategien und lösungsorientierte Beratung – ganz im Sinne des Slogans der Bank „Willkommen bei uns“. Diese Werte prägten nicht nur die tägliche Arbeit der rund 360 Mitarbeiter, sondern auch die strategische Ausrichtung der Bank. „Wir sind nicht mehr der altbackene Kreditgewährer aus der Vergangenheit. Wir haben uns entwickelt zum Sparringpartner für Themen, die weit

über die Kreditvergabe hinausgehen – von Instrumenten zur Mitarbeiterbindung über Nachfolgeberatungen bis hin zur Vermögensplanung der Gesellschafter“, sagt Co-Vorstandsvorsitzender Carsten Hohmann in der Pressemitteilung. Die Auszeichnung zur Bank des Jahres motiviere auch die Mitarbeiter, ergänzte sein Vorstandskollege Mario Seitz.

Mit einem verwalteten Vermögen von rund 3,3 Milliarden Euro betreue die Waldeck-Frankenberger Bank etwa 85.000 Privat- und Firmenkunden. Die regionale Verwurzelung zeige

sich nicht nur in der persönlichen Nähe zu den Kunden, sondern auch in der aktiven Förderung der Gemeinschaft. Jährlich fließen rund 300.000 Euro in soziale und gesellschaftliche Projekte vor Ort.

Gewichtiger Partner

Die Fusion der Waldecker Bank und der Frankenberger Bank im Jahr 2023 habe die Position der Bank als „gewichtiger Partner des Mittelstandes und der Privatkunden“ gestärkt. Das Eigenkapital stieg auf über 220 Millionen Euro und erweiterte die Kreditverga-

bekapazität. Gegen den Trend habe die Bank 2025 ihre Kreditvergabe um mehr als 10 Prozent gesteigert und damit auch Investitionen der regionalen Unternehmen ermöglicht. Darüber hinaus begleite die Bank auch Investitionen aus dem Hessischen Investitionsfonds.

Die Nominierung für den Wettbewerb erfolgte durch den Magistrat der Stadt Frankenberg, berichtete die Bank. Dies sei „ein deutliches Zeichen für die hohe regionale Wertschätzung und die enge Verbundenheit der Bank mit ihrer Heimat“.

Wein, Kartoffeln und Chorgesang

Birkenbringhausen – Der MGV Birkenbringhausen mit dem Gemischten Chor: T(H)erzprung und dem Frauenchor Cantabile veranstaltet am Samstag, 27. September, das Weinfest „Wein + Kartoffel“. Die Veranstaltung findet im DGH statt und beginnt um 18 Uhr. Es werden Weine aus dem Rheingau, Gerichte rund um die Kartoffel und frisch gezapft Bier angeboten. Für den musikalischen Rahmen sorgen die beiden Chöre des MGV sowie der MGV Erdhausen und der Gemischte Chor Cantiamo aus Röddenu. Der MGV hofft auf viele Besucher im festlich dekorierten „Weinsaal“.

nh/mab

GOLD ANKAUF BÖRSE

Ankauf und Verkauf beim Testsieger!

Altgold · Zahngold · Gold · Silber
 Platin · Palladium · Münzen
 Barren · Schmuck · Diamanten
 D-Mark · Luxusuhren · Bernstein
 Zinn · u. v. m.

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

Wilhelmsstr. 25 a · 34117 Kassel
 Mo. - Fr. 10.00 – 18.00 Uhr
 Sa. 10.00 – 15.00 Uhr

☎ 0561 93711200

www.goldankauf-boerse.de

Hochzeitsmode für Männer

natürlich bei **EUNOVA**

Südwall 1a · Medebach
 ☎ 0 29 82 / 736

www.eunova-medebach.de

Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen?

Wir übernehmen alles:

- ✓ Perfekte Aufbereitung
- ✓ digitale Reichweite
- ✓ starke Verhandlungen

– damit Ihr Verkauf ein Erfolg wird.

Jetzt kostenlosen Beratungstermin sichern!

☎ 06451 7462955

4Raum IMMOBILIENSERVICE

JACKEN & MÄNTEL TRENDS

Riesige Auswahl in allen Abteilungen!

FLAUSCHIGE WESTEN
 ab 34,99 €

KUSCHELIGE JACKEN
 ab 49,99 €

STEPP-MÄNTEL
 in versch. Farben ab 89,99 €

HERBST STADTFEST
27.09. & 28.09.
MIT VERKAUFSOFFENEM SONNTAG

SAMSTAG 09.30 – 18.00 Uhr
 SONNTAG 12.00 – 18.00 Uhr

Heinze – Das Modehaus in Frankenberg

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

MODEHAUS Heinze

70 Beschicker aus ganz Deutschland

Der Battenfelder Kram- und Viehmarkt findet am 4. und 5. Oktober statt

Battenfeld – Der traditionelle Kram- und Viehmarkt in Battenfeld findet in diesem Jahr am Samstag, 4. Oktober, und am Sonntag, 5. Oktober, jeweils ab 10 Uhr auf dem Marktgelände in Battenfeld statt. Bürgermeister Carsten Schäfer wird den Markt am Samstag um 10 Uhr in der Markthalle offiziell eröffnen.

An beiden Veranstaltungstagen öffnen circa 70 Marktbeschicker aus ganz Deutschland ihre Stände von 10 bis 18 Uhr, teilt die Gemeinde Allendorf mit. Das reichhaltige Sortiment lädt zum Bummeln durch die Budengassen ein. Eine Verschnaufpause bietet sich in der Markthalle und in der Kulturhalle an. In der Markthalle gibt es deftige Speisen, in der Kulturhalle selbstgebackene Kuchen.

In altbewährter Form findet am Marktsamstag ab 8 Uhr der Auftrieb der Robustrinderschau auf dem Viehgelände statt. Angemeldet und ausgestellt werden Robustrinderrassen wie Galloway, Highland Cattle, Zwergzebu, Ansbach-Triesdorfer, Rotes Höhenvieh, Salers und Dexter – alles Rassen, die man nicht alle Tage zu sehen bekomme, heißt es in der Ankündigung. Für 9.30 Uhr ist die Sammelkörnung vorgesehen, ab 10 Uhr ist Beginn des Richtens. Die Siegerehrung der



Siegerehrung bei den Zwergzebus im Jahr 2023: (von links) Preisrichterin Thea Ebinger, Battenfelder Ortsvorsteher Igor Kusic, Reinhold Giese (Reservesieger Färse, Sabrina), Wolfgang Lomp (Sieger Färse, Luna), Marck Eberlein (Sieger Bulle, Maestro), Martin Giese (Sieger Kuh mit Kalb, Sandra) und Lena Scheffel (Jungzüchterin).

ARCHIVFOTO: JULIANE BECKER

Rinderschau ist für 14.30 Uhr geplant. Anschließend werden die Sieger des Bullenschätzwettbewerbes bekannt gegeben. Dabei geht es darum, das Gewicht eines stattlichen Bullen zu schätzen, der dann

an Ort und Stelle gewogen wird.

Die Voltigierer des Reit- und Fahrvereins Edertal sind am Sonntag bei Vorführungen von 11 bis 13 Uhr und von 14 bis 16 Uhr auf dem Pferd und auf dem

Holzpferd zu bestaunen. Lustige Wettbewerbe stehen auch auf dem Programm der Voltigierer.

An beiden Tagen findet von 13 bis 15 Uhr ein Luftballonwettbewerb für Kinder statt, Aus-

richter ist die Kindertagesstätte Battenfeld. Die Absender der Ballons, die am weitesten fliegen, erhalten Preise. Jeweils von 11 bis 16 Uhr wird kostenloses Kinderschminken angeboten. Ein Kinderkarussell wird

seine Kreise drehen und am Sonntag können sich die Kleinen auf der Hüpfburg austoben. Neben dem Viehgelände stellt eine ortsansässige Firma landwirtschaftliche Geräte aus.

nh/vff

Höchste Zeit für die Partnersuche

Auch der schönste Single-Sommer geht einmal zu Ende: Jetzt mit partner.HNA.de den richtigen Partner finden

Gerade im Sommer konvertieren viele unfreiwillige Singles kurzerhand, wenn auch nur für eine begrenzte Zeit, gerne zur Gruppe der freiwilligen Singles. Denn kaum eine Jahreszeit bietet sich so sehr an, sie mit Leichtigkeit, viel Lebensfreude und einer großen Portion Spontanität zu genießen. Besonders Letzteres ist mit Blick auf eine feste Partnerschaft und einer gewissen Verpflichtung, die sich daraus dem Partner oder der Partner gegenüber ergibt, nicht immer realisierbar.

Da erscheint es einfacher, sich ausnahmsweise voll und ganz auf die Vorteile des Single-daseins zu konzentrieren. Wer zudem gerne unverbindlich flirtet und Spaß an aufregende Dates mit wechselnden Be-

kanntschaften hat, ist ohnehin besser beraten, den Sommer als Single zu verbringen. Doch auch der schönste Single-Sommer geht einmal zu Ende. Mit einer Anmeldung bei partner.HNA.de können Sie dafür sorgen, dass dieses Ende vielleicht zum Anfang eines ganz neuen Lebensabschnitts wird.

Sehnsucht nach Liebe nimmt zu

Gegen Ende des Sommers werden die Tage schon merklich kürzer, die Badestrände immer leerer und auch die Anzahl an Veranstaltungen unter freiem Himmel immer geringer. Die Möglichkeiten, überall nette Leute kennenzulernen, schwinden zunehmend. Gleichzeitig steigt das Bedürfnis, wieder mehr Zeit mit ge-



So einfach geht's: Einfach QR-Code scannen und anmelden.

mütlichen Dingen wie Kuseln auf dem Sofa zu verbringen.

Mit dem End of Summer erwacht manch ein Single aus seinem Sommer-Traum und landet wieder auf dem harten Boden der Singleleben-Realität. Kein Partner, der schon mal das Badewasser einlässt und das Feuer im Kamin anzündet, bevor man in der Dunkelheit nach einem langen Arbeitstag nach Hause kommt. Keine Partnerin, die einem den verspannten Nacken massiert und ein offenes Ohr für die Probleme bie-



Partnersuche mit Stil: Mit einer Anmeldung bei partner.HNA.de kann das Singledasein schon bald vorbei sein.

FOTO: PEOPLEIMAGES

tet, die man vor Kurzem noch bei einem kühlen Feierabend-Cocktail mit Freunden erfolgreich beiseitegeschoben hat. So ein Single-Sommer hat gewiss seine Reize.

Er hat aber auch seine Tücken. Nämlich dann, wenn er

zu Ende geht und nichts bleibt als schöne Erinnerungen, aber eben kein Mensch, der einen durch die kommenden, mitunter tristen Monate begleitet.

Flirten mit ernsthaften Absichten können Sie ganz einfach bei partner.HNA.de

Rundfahrt und Ausfahrt mit alten Schleppern

Verschiedenes

Feuerlöscher liefert, prüft, füllt

Schäfer-Feuerschutz

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

Haine – Das Oldtimer-Schlepper-Team Haine plant für Samstag, 27. September, nach zehn Jahren Pause eine Oldtimer-Rundfahrt entlang der Gemarkung Haine (13 Kilometer) und eine Ausstellung der Oldtimer mit Anbaumaschinen zwischen 14 und 18 Uhr auf dem Platz vor der Bleiche (Grundgartenstraße) in Haine. Mit dabei sind die Hersteller Eicher, Deutz, Ford, IHC, McCormick und John Deere, sowie David Braun und Hanomag aus den Baujahren 1950 bis 1990. Für Essen und Getränke der

Teilnehmer und Gäste werde gesorgt.

Vorherige Anmeldung

Nicht angemeldete Teilnehmer aus Haine oder anderen Orten, die an der Rundfahrt oder der Ausstellung teilnehmen wollen, müssen sich aus organisatorischen Gründen vorher mit Kontaktdaten anmelden – entweder per E-Mail an events@haine-eder.de oder persönlich bei Mitgliedern des Oldtimer-Schlepper-Teams Haine.

nh/jpa

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
- **Bromskirchen**
Neuludwigsdorf

- **Frankenau**
Allendorf
Altenlotheim
- **Gemünden**
Grüsen

(Mindestalter 13 Jahre)

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

HEIMAT NACHRICHTEN
FRANKENBERG

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 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.

Benefizkonzert des 150-Ps-Chors

Am 27. September in Allendorf/Eder

Battenberg/Allendorf – Ein Benefizkonzert mit dem 150-Ps-Chor aus Battenberg findet am kommenden Samstag, 27. September, ab 18.30 Uhr auf dem Betriebsgelände der Firma von Matthias Kinkel in Allendorf/Eder statt (Auf dem Sachsenberg 29). Einlass ist ab 18 Uhr möglich. Die Dauer des Konzerts wird etwa zwei Stunden inklusive einer Pause betragen. Der Erlös geht an die Elterninitiative für leukämie- und tumorkranke Kinder Marburg.

Gospels und Klassiker im Mittelpunkt

150 Ps ist der Gospelchor der Evangelischen Kirchengemeinde Battenberg. Chorleiter ist Dominic Zissel. Stilistisch ist der Chor breit aufgestellt: Einen repräsentativen Querschnitt seines bisherigen musikalischen Schaffens will der Chor beim Benefizkonzert am 27. September präsentieren, vor allem Gospels und Klassiker aus der Worship-Szene.

Der Eintritt ist frei. Es wird aber um Spenden für die Elterninitiative für leukämie- und tumorkranke Kinder Marburg gebeten. Sie finanziert



Der 150-Ps-Chor aus Battenberg wird beim Benefizkonzert auf Initiative von Matthias Kinkel mit großer Besetzung auftreten.

ARCHIVFOTO: ERWIN STRIEDER

sich ausschließlich durch Spenden. Alle Vorstandsmitglieder der Elterninitiative arbeiten ehrenamtlich und die Gemeinnützigkeit des Vereins ist beim Finanzamt Marburg

anerkannt. Gegründet wurde die Elterninitiative 1985 von betroffenen Eltern, um die Situation der Familien auf der Station zu verbessern. Der Verein beschäftigt derzeit vier Mitar-

beiter in Voll- und Teilzeit.

Beim Konzert in Allendorf wird für Essen und Getränke gesorgt. Die Zufahrt ist auch möglich über die Straße Am Goldberg in Richtung Flug-

platz, wo ausreichend Parkplätze vorhanden sind. Für das Erreichen von Behindertenparkplätzen ist eine Zufahrt nur über die Straße „Am Sachsenberg“ möglich. ^{ed}



Mitarbeiterjubiläum bei Heinze

Das Modehaus Heinze in Frankenau hat langjährige Mitarbeiterinnen geehrt: Karin Arnold wurde für ihr 20-jähriges Jubiläum im Jahr 2024 geehrt. 2025 feierten Madeleine Corell und Elena Weigel ihr 15-jähriges sowie Elke Bald ihr 20-jähriges Jubiläum im Modehaus Heinze. In einem feierlichen Rahmen bedankte sich Hans-Heinrich Heinze bei den Jubilarinnen für ihre langjährige Verbundenheit und die wertvolle Zusammenarbeit, heißt es in der Pressemitteilung. „Mit ihrer Erfahrung, ihrer Loyalität und ihrem unermüdlichen Einsatz prägen sie seit vielen Jahren die Entwicklung und den Erfolg des Modehauses.“ Im Bild (von links) Madeleine Corell, Karin Arnold, Hans-Heinrich Heinze, Elena Weigel und Elke Bald. ^{nh/jpa FOTO: HEINZE}

Kunstverein eröffnet Ausstellung

Battenberg – „Stilleben“ ist der Titel einer Ausstellung des Kunstvereins Battenberg, die mit einer Vernissage und einem Künstlergespräch am Dienstag, 30. September, ab 18 Uhr in den Räumen des Kunstvereins, Hauptstraße 18 in Battenberg, eröffnet wird.

Es ist die erste Mitglieder-Ausstellung seit Bestehen des Kunstvereins, der inzwischen 35 Mitglieder zählt. „Nicht alle sind Künstler. Einige sind einfach nur Unterstützer, Kunstfreunde und Helfer“, schreibt

der Kunstverein in der Einladung. In der Ausstellung „Stilleben“ gezeigt werden Öl- und Acrylbilder, Aquarelle, Collagen, Fotos und Metallarbeiten, unter anderem werden Werke von Herb Schwarz, Selina Schwieder, Stefan Meyer-Miethke und Marlit Peikert zu sehen sein. Besucher werden bei der Vernissage mit einem Glas Sekt begrüßt. Anschauen kann man die Ausstellung immer dienstags und freitags von 16.30 bis 18.30 Uhr. ^{nh/off}

kunstverein-battenberg.de

60 alte Haustierrassen werden präsentiert

Arche-Tag am 28. September

Frankenau – Der Verein Arche-Region lädt für Sonntag, 28. September, zum 5. Arche-Tag rund um die Kellerwaldhalle in Frankenau ein. Neben der Präsentation zahlreicher alter, vom Aussterben bedrohter Haustierrassen, findet auch ein kleiner Regionalmarkt mit Rahmenprogramm statt. Der Eintritt ist frei.

„Nirgendwo in Deutschland kann man auf engstem Raum so viele alte Haustierrassen sehen, wie in unserer Region“, teilt der Verein mit. Von den zirka 180 Rassen, die auf der Roten Liste der Gesellschaft zur Erhaltung alter Nutztierassen (GEH) aufgeführt sind, gebe es in Hessens erster Arche-Region rund 60 Rassen. „Das ist einmalig“, heißt es weiter.

Am Arche-Tag werden Pferde, Esel, Rinder, Ziegen, Schafe, Kaninchen und allerlei Geflügel präsentiert. Stefanie Rober wird mit ihren Ponys vor Ort



Auch Tauernschecken können die Besucher des Arche-Tags in Frankenau besichtigen.

FOTO: MEINHARD VÖLKER/NH

sein. Auch ein Rotes-Höhen-vieh-Gespann wird laut Veranstalter gezeigt werden. „Die Palette reicht von Poitou-Eseln bis Tauben“, sagt Vereinsmitglied Meinhard Völker.

Zudem werden Kutschfahrten vom Arche-Hof Finke und Führungen durch die Arche-Region angeboten.

Angegliedert ist das Jahrestreffen des Vereins Deutsche Tauernziegen. Antje Feldmann von der GEH wird neue Arche-Betriebe auszeichnen.

Programm: 10 Uhr Gottesdienst, 11 Uhr Begrüßung durch den Vorsitzenden des Arche-Vereins Manuel Steiner, 12 Uhr musikalische Eröffnung, ab 13 Uhr fortlaufende Informationen zu alten Haustierrassen. ^{sub}

EDELSTEINSCHLEIFEREI
Lange
Steinschmuck
Gold & Silber
Geschenke
Mineralien
Rohsteine

Schleiferei-Fest
3. - 5. Okt.
11.00 - 17.00 Uhr

- % viele Sonderangebote und Neuheiten!
- Silber- und Steinschmuck, Wohlfühl-Steine, Mineralien...
- Showroom in der Hardtmühle mit vielen neuen Steinen
- Laden, Werkstatt und Hofgelände geöffnet
- Speisen und Getränke

Eintritt frei!

34537 Bad Wildungen-Bregfreiheit
Im Urftal 9 | Tel. 05626-343
www.edelsteinschleiferei-lange.de

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

Matthias Fichtner
Orthopädienschuhtechnik

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



Märchenzauber

Herbst Ausstellung

27.09. - 05.10.

www.herbst-ausstellung.de

Messe Kassel GmbH | Damaschkestr. 55 | 34121 Kassel
0561-95986 0 | www.messe-kassel.de | Instagram: messekassel

BESSMANN seit 1898 **%outlet**

Verkaufsoffener Sonntag in Winterberg
5. Oktober 11 - 17 Uhr
mit vielen Aktionen

große Auswahl Jacken

Modellbeispiele

Poststrasse

Fesche Trachtenmode

Modellbeispiele

Neue Mitte

Winterberg, Poststraße 6 Tel. 02981-6601 / Neue Mitte 3 Tel. 02981-8994180
übliche Einkaufszeiten: Mo - Fr. 10 - 18.30 Uhr / Sa. 10 - 16 Uhr
Samstag, 4. Oktober bis 17 Uhr geöffnet!
Bekleidungsfabrik Heiner Bessmann seit 1898 GmbH & Co.KG

Endlich wieder richtig durchatmen

5 Dinge, die wir selbst für eine gesunde Lunge tun können

Ohne die beiden Lungenflügel geht im Körper nichts: Sie sorgen schließlich dafür, dass Sauerstoff in den Körper gelangt - und damit der Treibstoff für all unsere Körperzellen.

Und nicht nur das: „Die Lunge ist ein hochsensibler Filter“, sagt Thomas Hölting, Chefarzt des Fachzentrums für Pneumologie der Schön Klinik Hamburg-Eilbek. Ob Feinstaub, Viren und Bakterien: Die Schleimhaut der Lunge, die Flimmerhärchen und ein hochkomplexes Immunsystem fangen die unerwünschten Eindringlinge ein, damit sie im besten Fall keinen Schaden anrichten können.

Bei all dem ist die Lunge eine regelrechte Anpassungskünstlerin. Ob wir laut loslachen, zur einfahrenden Bahn sprinten, vom warmen Zuhause in die Minustemperaturen draußen treten: „In Sekunden kann sie sich auf wechselnde Anforderungen anpassen“, sagt Thomas Hölting.

Kurz gesagt: Ganz schön viel, was unsere Lunge jeden Tag für uns tut. Doch oft denken wir erst an sie, wenn sie Probleme bereitet. Dabei braucht es gar nicht viel, um ihr Gutes zu tun. Ein Überblick:

1. Atemübung nach dem Aufstehen

Tief durchatmen - das ist nicht nur eine gute Idee, wenn uns alles über den Kopf wächst, sondern auch, wenn wir unserer Lunge etwas Gutes tun wollen. Schließlich versorgen tiefe Atemzüge sie mit umso mehr Sauerstoff - auch die sogenannten basalen Bereiche, die weit vom Zentrum entfernt liegen.

Thomas Hölting schlägt daher vor, jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen eine Atemübung einzubauen. „Setzen Sie sich auf die Bettkante, legen Sie das Smartphone daneben mit einem Timer auf zwei Minuten. Und dann legen Sie eine Hand auf den Bauch.“ Wer mag, kann dabei die Augen schließen.

Nun kann es mit der sogenannten 6-3-6-3 Atmung losgehen. So läuft sie ab:

- 1 Tief durch die Nase einatmen bis sich der Bauch nach außen wölbt. Dabei zählt man innerlich bis sechs.
- 2 Nun hält man die Luft an und zählt innerlich bis drei.
- 3 Jetzt wird ausgeatmet - wieder sechs Zähler lang: Dabei atmet man über den Mund aus durch einen schmalen Spalt der locker geschlossenen Lippen. Durch diese sogenannte Lippenbremse entsteht ein gewisser Druck in den Atemwegen, der die Ausatmung verlängert.
- 4 Nach dem Ausatmen hält man die Luft an und zählt innerlich bis drei. Dann geht es in die nächste Runde.

Diese Atemübung tut übrigens nicht nur den Lungen gut: „Ich kann damit auch Stress abbauen, meinen Blutdruck senken und insgesamt die Muskulatur der Atmung stärken“, sagt Thomas Hölting. Die Lunge sei mit dem gesamten Herz-Kreislauf-System verbunden. Sie einzeln zu sehen, sei zu kurz gedacht.

2. Ein gutes Raumklima schaffen

Ein gutes Raumklima durch regelmäßiges Lüften: Darüber freut sich auch unsere Lunge. Schimmel hat es bei uns zu Hause dann nämlich umso schwerer, verbrauchte Luft



Tief durchatmen: Mit einer Atemübung nach dem Aufstehen kann man seine Lunge stärken.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

wird gegen frische ausgetauscht, auch Feinstaub und Schadstoffe finden den Weg nach draußen.

Am besten reißt man das Fenster weit auf, anstatt es bloß zu kippen. Ein noch besserer Luftaustausch lässt sich durch das Querlüften schaffen.

Doch wie viel sollten wir lüften? Das Umweltbundesamt nennt als Faustregel für die kältere Zeit des Jahres: zwei- bis dreimal am Tag für circa fünf Minuten. Nach dem Aufstehen reißt man im Schlafzimmer für fünf bis zehn Minuten das oder die Fenster weit auf. Und auch beim und nach dem Kochen und Duschen ist Lüften angesagt - für fünf bis zehn Minuten.

In den warmen Monaten braucht der Luftaustausch mehr Zeit - dann sollte man etwas länger lüften.

Übrigens: Wer mit (Duft-)Kerzen und Räucherstäbchen regelmäßig mehr Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden schafft, sollte wissen: Bei der Verbrennung entstehen Feinstäube, die die Lungen belasten können, so Hölting. Im Zweifel also lieber etwas gründlicher lüften.

3. Singen, Tröten oder Blubbern

Ob unter der Dusche, alleine im Auto oder mit anderen im Chor: Singen macht nicht nur gute Laune, „sondern schafft auch eine unheimliche Belüftung in der Lunge“, sagt Thomas Hölting. Und die ist willkommen. Auch das Musizieren mit Blasinstrumenten wie Klarinette, Oboe oder Trompete trainiert die Atemmuskulatur und steigert die Lungenfunktion - und wird daher Menschen mit Lungenerkrankungen wie COPD oder Asthma empfohlen, heißt es vom Verband Pneumologischer Kliniken (VPK).

Wer gänzlich unmusikalisch ist, kann auch auf eine andere Übung ausweichen, die den

Lungen guttut: „eine Wasserflasche zur Hälfte füllen und über einen Strohhalm in die Flasche reinblubbern“, erklärt Thomas Hölting.

4. Ausdauer sport

Gerade Ausdauertraining hat positive Effekte auf die Lunge - ob Laufen, Walken, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf oder Tanzen. Regelmäßige Bewegung sorgt unter anderem dafür, dass die Zahl der roten Blutkörperchen steigt, heißt es vom Lungeninformationsdienst. Die Folge: Es kann mehr Sauerstoff durch den Körper transportiert werden.

Wer bereits Lungenerkrankungen wie Asthma oder COPD hat, spricht aber besser mit Arzt oder Ärztin ab, welches Training sich eignet und wie intensiv es ausfallen sollte.

5. Mit dem Rauchen oder Vapen aufhören

„Studien zeigen, dass über 80 Prozent aller bösartigen Tumore der Lunge durch aktives oder passives Tabakrauchen entstehen“, sagt Thomas Hölting. In Tabakrauch stecken über 70 Chemikalien, die krebserregend sind.

Die Schadstoffe des Zigarettenrauchs richten in der Lunge Schäden an - zum Beispiel an den Flimmerhärchen, die die Atemwege reinigen. Sie verlieren an Beweglichkeit, Schleim sammelt sich an. „Das macht sich als klassischer Raucherhusten bemerkbar“, sagt Hölting. Zugleich haben Raucherinnen und Raucher eine erhöhte Infektanfälligkeit - und eine nachweislich kürzere Lebenserwartung.

Und was ist mit Vapes? Ihnen wird nachgesagt, eine weniger schädliche Alternative zur Tabakzigarette zu sein. Allerdings geraten auch beim Dampfen zahlreiche Stoffe in die Lunge - unter anderem diejenigen, die für die zuckrigen Aromen von Pina Colada oder Erdbeere verantwortlich sind. „Man schätzt,



Schadstoffe im Zigarettenrauch: Wer mit dem Rauchen aufhört, tut seiner Lunge etwas Gutes.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN



Das regelmäßige Spielen von Blasinstrumenten trainiert die Atemmuskulatur und steigert die Lungenfunktion.

FOTO: KIRSTEN NEUMANN/DPA-TMN

dass es mehr als 16.000 Aromastoffe gibt. Nur von den wenigsten wissen wir aus toxikologischen Untersuchungen: Was machen die überhaupt mit der Lunge?“, sagt Hölting.

Es gibt dem Pneumologen zufolge Hinweise, dass das Dampfen vermehrte Entzündungen mit sich bringt - nicht nur in der Lunge, sondern im gesamten Herz-Kreislauf-Sys-

tem. Dazu kommt: Wer Vapes nutzt, hat ein erhöhtes Risiko, eines Tages auch zur Tabakzigarette zu greifen.

Mit dem Rauchen oder Dampfen aufzuhören ist also ein großer Gewinn für die Lungengesundheit. Aber der Weg dahin ist kein leichter - und ohne einen eigenen, festen Willen geht es nicht. „Es gibt ganz vieles, was beim Aufhören hel-

fen kann - Nikotinpflaster, Medikamente, Verhaltenstherapie, Akupunktur, Selbsthilfegruppen“, sagt Thomas Hölting. Was motiviert, ist ganz individuell. Für den einen mag das gesparte Geld ein Ansporn sein, für den anderen „dass man nach einigen Monaten wieder Treppen steigen kann, ohne aus der Puste zu geraten“, sagt Hölting.

tmn

Welche Maßnahmen etwas bringen

Heizen soll teurer werden: Wie Sie Energiekosten sparen

In vielen Haushalten bleibt ein einfaches Sparpotenzial ungenutzt - neun von zehn Haushalten könnten ihre Heizkosten im Schnitt um etwa 400 Euro pro Jahr senken, so eine Schätzung der gemeinnützigen Beratungsgesellschaft co2online. Zugegeben, die höchsten Einsparungen lassen sich nur durch umfangreichere Investitionen erzielen. Dazu gehören etwa der Austausch von Fenstern, die Dämmung der Gebäudehülle oder der Umstieg auf erneuerbare Heizsysteme, so Alexander Steinfeldt, Energieexperte bei co2online.

Doch neben großen Modernisierungsmaßnahmen, wie dem Austausch der kompletten Heizungsanlage, oder Maßnahmen, wie der Dämmung der Heizungsrohre oder einem hydraulischen Abgleich, haben Verbraucher auch im Alltag einige Optionen, um Energiekosten einzusparen.

Drei Tipps, die zum Teil erstaunlich banal klingen:

1. Richtig Lüften in der Heizsaison

Viele Menschen machen beim Lüften denselben Fehler: „Sie kippen die Fenster stundenlang in der Hoffnung auf frische Luft. Dabei bringt das kaum Luftaustausch, kühlt die Wände aus und fördert sogar Schimmel“, so Steinfeldt.

Beim stundenlangen Lüften auf Kipp geht zudem wertvolle Wärme verloren. Daher rät der

Energieexperte: „Während des Lüftens die Heizkörperventile schließen, damit die Heizung nicht gegen die Kälte anläuft.“

Also die Fenster zum Lüften nicht kippen, sondern weit öffnen - am besten drei- bis viermal täglich für ein paar Minuten richtig stoßlüften, empfiehlt Steinfeldt - je nach Jahreszeit zwischen fünf und 30 Minuten. „So bleibt die Raumluft frisch und die Heizwärme in den Wänden.“

Tipp: Damit Feuchtigkeit schnell entweichen kann, ist das Stoßlüften besonders nach dem Duschen, Baden oder Kochen sinnvoll.

2. Verbrauch von Warmwasser reduzieren

Rund 15 Prozent des Energieverbrauchs im Haushalt entfallen allein auf die Warmwasserbereitung - vor allem beim Duschen, Baden, Waschen und Spülen. „Wer hier ansetzt, kann also spürbar Kosten sparen“, so Steinfeldt.

Ein einfacher Schritt ist der Einsatz eines Sparduschkopfs: Er reduziert den Wasserverbrauch beim Duschen um bis zu 50 Prozent, ohne dass man dabei auf Komfort verzichten muss.

Übrigens: Stromkosten lassen sich beim Waschen einsparen, wenn man etwa mit 40 Grad Celsius statt mit 60 Grad Celsius wäscht.

3. Raumtemperatur absenken

Wer Kosten senken möchte, sollte auf die Raumtemperatur achten. „Schon mit einfachen mechanischen Thermostaten lässt sich der Verbrauch kontrollieren“, so Steinfeldt.

Noch effizienter sind programmierbare Modelle: „Sie re-

geln die Temperatur je nach Tageszeit automatisch und können sogar Heizkurven hinterlegen“, erklärt Steinfeldt. So wird nachts weniger geheizt. Und auch nicht alle Räume müssen gleich warm sein: In der Küche oder im Schlafzimmer reichen meist 18 Grad, während im Wohnzimmer 20 bis 21 Grad ideal sind.

Die meisten Heizkörper sind Steinfeldt zufolge bereits mit mechanischen Thermostaten ausgestattet - wenn nicht, können sowohl Eigentümer als auch Mieter problemlos auf programmierbare Varianten umsteigen. „Mit rund 20 bis 25 Euro pro Stück ist die Investition überschaubar - und sie macht sich durch die einge-

sparten Heizkosten schnell bezahlt.“

Fazit: „Durch die richtige Einstellung der Raumtemperatur und der Heizkurve, das korrekte Stoßlüften bei heruntergedrehter Heizung und einen reduzierten Warmwasserverbrauch lassen sich bis zu zehn Prozent Energie einsparen“, so Alexander Steinfeldt. dpa



Den Dreh raus: Schon mit minimalen Anpassungen des Heizverhaltens kann Geld gespart werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Werden Sie zum Sparfuchs!

Wer früher bestellt, liest länger kostenlos!

Ihre Vorteile zum Abo:

- + **Gratis lesen** bis zum 31.12.2025
- + **100 €** oder **140 €** Geldprämie
- + **80 € Jubiläumsprämie**



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

☐ Ich bestelle die HNA als gedruckte Zeitung

inkl. ePaper und lese **bis einschl. 31.12.2025 gratis**.
Ab dem 01.01.2026 beziehe ich die Zeitung für mindestens
☐ 12 Monate (+ 180 € Geldprämie) **ODER** ☐ 24 Monate (+ 220 € Geldprämie)
für derzeit 49,90 €/Monat (inkl. gesetzl. USt./Postzustellung derzeit 52,10 €/Monat).

☐ Ich bestelle die HNA digital als ePaper

und lese **bis einschl. 31.12.2025 gratis**.
Ab dem 01.01.2026 beziehe ich das ePaper für mindestens
☐ 12 Monate (+ 180 € Geldprämie) **ODER** ☐ 24 Monate (+ 220 € Geldprämie)
für derzeit 29,90 €/Monat inkl. gesetzlicher USt.

Das Angebot ist gültig bis 30.11.2025.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail (wichtig für ePaper-Nutzung)

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

IBAN

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

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

Datum, Unterschrift

Wenn ich die Abonnementsdauer nicht einhalte, wird mir die Prämie in Rechnung gestellt. Mit dem Auftrag ist keine Abbestellung der HNA verbunden, auch nicht von im selben Haushalt lebenden Personen. In den letzten sechs Monaten waren weder ich noch ein Mitglied meines Haushaltes Abonnent der HNA. Meine Prämie erhalte ich nach der ersten Zahlung der Bezugsgebühren. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/SEPA Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739
Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter hna.de/agb

6K25HE1V = 12 Mon. / 6K25HE2V = 24 Mon.

80 Jahre
HNA

hna.de/sparfuchs **0800 203-4567** (gebührenfrei)

Jetzt bestellen:



Spuren der Familie erkundet

Urenkel der jüdischen Familie Kohlhagen zu Gast in Korbach



Beim Besuch in Korbach: (von links) Bjarne Graulich (Übersetzer), Alex Berry, Dr. Marion Lilienthal, Maxwell Berry und Bürgermeister Stefan Kieweg. FOTO: STADT KORBACH/PR

Korbach – Maxwell und Alex Berry aus New York und Kalifornien, Urenkel der jüdischen Familie Kohlhagen, haben Korbach besucht. Ihre Vorfahren führten bis zur NS-Zeit ein bekanntes Schuhgeschäft in der Stechbahn, bevor die Familie verfolgt, vertrieben und zum Teil ermordet wurde.

Im Korbacher Rathaus wurden die Gäste aus den USA von Bürgermeister Stefan Kieweg empfangen, der die Bedeutung solcher Begegnungen für die Erinnerungskultur hervorhob. Ein Eintrag ins Goldene Buch der Stadt machte den Besuch besonders bewegend.

Begleitet von Historikerin Dr. Marion Lilienthal erkundeten die Brüder die Spuren ihrer Familie – vom ehemaligen Schuhhaus Kohlhagen bis zum

jüdischen Friedhof. Dabei wurde deutlich: Die Geschichte ist geprägt von Flucht, Neuanfang in den USA, aber auch von Verlust und Leid durch die Shoah.

Für die Urenkel war der Besuch in Korbach nicht nur eine Reise in die Vergangenheit, sondern auch ein Stück gelebte Familiengeschichte. „Es ist bewegend, hier zu sein, wo alles begann“, sagten sie.

Mit Begegnungen wie dieser halte Korbach die Erinnerung an jüdisches Leben wach und schlägt Brücken zwischen Vergangenheit und Gegenwart, wurde betont.

Hintergrund: Das Schuhhaus Kohlhagen wurde 1909 von Schafft Kohlhagen in der Stechbahn gegründet und war über Jahrzehnte eine bekannte Adresse in Korbach. red

MVZ führt in Praxen Sprach-Assistenten ein

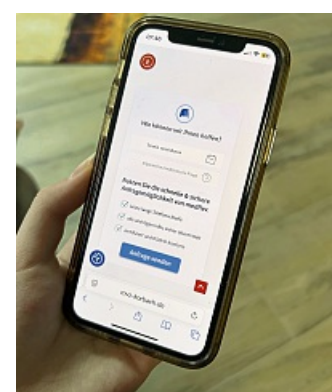
Erreichbarkeit mit neuem Tool verbessern

Korbach – Die großen Digitalisierungsprozesse im Korbacher Stadtkrankenhaus tragen jetzt auch im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) Korbach erste Früchte: So wurde in allen Praxen des MVZ Korbach „MedFlex“ installiert, um die Organisation und den Service für Patienten deutlich zu verbessern. Das teilte das Stadtkrankenhaus mit.

Mithilfe dieses Tools hängen Patienten am Telefon nicht mehr in Warteschlangen, wenn die Leitungen belegt sind, sondern werden mit einem Sprach-Assistenten verbunden. Auch Patientenanliegen, wie etwa Überweisungen oder Rezeptwünsche, können so einfacher erfasst und schneller abgearbeitet werden.

„MedFlex“ ist eine moderne, digitale Plattform, die die Organisation und Kommunikation innerhalb der Arztpraxen sowie zwischen Ärzten und Patienten optimiert. Sie ermöglicht nicht nur eine bessere Erreichbarkeit, sondern gewährleistet zusätzlich auch den sicheren Austausch von persönlichen Daten in einer App. Die sichere Datenübertragung schützt die Privatsphäre der Patienten und sorgt für einen vertraulichen Umgang mit sensiblen Informationen. Zudem können über die Website mvz-korbach.de per Onlinetool auch beispielsweise Termine angefragt werden.

„Mit der Einführung von ‚MedFlex‘ möchten wir unseren Patienten eine moderne, digitale Unterstützung bieten, die den Praxisalltag erleichtert und die Versorgung noch pati-



„MedFlex“ kann auch am PC, Tablet oder Smartphone aufgerufen werden. FOTO: KRANKENHAUS/PR

entenorientierter macht“, erklärt Sassan Pur, Geschäftsführer des MVZ Korbach. Das MVZ Korbach setzt damit ein weiteres Zeichen für Innovation und Qualität in der medizinischen Versorgung.

Das MVZ Korbach, das sieben Arztpraxen in Korbach und Bad Arolsen beinhaltet, wurde etabliert, um dem Fachkräftemangel im ländlichen Raum entgegenzuwirken. Ärzte arbeiten hier Hand in Hand, um Patienten auch im ambulanten Sektor betreuen zu können. Durch die räumliche Nähe und Kooperation mit dem Stadtkrankenhaus werden die Schnittstellen der ambulanten und stationären Behandlung optimiert. Der neue Sprachassistent wurde in den gynäkologischen Praxen getestet und jetzt auf die Praxen der Allgemeinen Chirurgie & Wundambulanz, Gastroenterologie, Hämatologie & Onkologie, Kardiologie sowie Orthopädie & Unfallchirurgie ausgeweitet. red

Angebote gültig vom 29.09. – 04.10.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

Feiern Sie mit uns **35 JAHRE**

Logo GETRÄNKE • FACHMARKT

Großes Rubbellos Gewinnspiel

1 Los je 35 € Einkaufswert - App-Teilnahme ohne Mindestumsatz!

Logo App

QR Code

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

ANBEBOT
10,99

Kulmbacher Bier
edelherb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
11 = 1,20 €

Aktion!
+ 4er Pack GRATIS!

ANBEBOT
11,99

Entspricht einem Kastenpreis von 9,99 €

Lübzer Bier
Pils, Naturradler Grapefruit,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,20 €

-33%
11,99

Urfränkisches Landbier*
hell,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

15,99 **11,99**

Franziskaner Weissbier
naturtrüb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

-41%
12,99

Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

ANBEBOT
15,99 **14,99**

Ayinger Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

ANBEBOT
15,99 **14,99**

Peroni Nastro Azzurro
Original, 0,0%,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,27 €

ANBEBOT
4,49 **3,99**

Guinness Draught
Pack = 4 x 0,44 l,
zzgl. 1,00 € Pfand,
11 = 2,84 €

-30%
4,99

Chiemseer Hell
Pack = 6 x 0,5 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 1,66 €

ANBEBOT
4,99

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,47 €

ANBEBOT
3,49

top frisch Wasser + Zitrone
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,50 €

ANBEBOT
4,49 **3,99**

Bad Brückener Limonade
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,78 €

ANBEBOT
6,99

deit Limonade
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,83 €

-20%
9,99 **8,99**

Schweppes
diverse Sorten,
teilweise chininhaltig,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,67 €

10,99 **9,99**

Paulaner Spezi, Limo
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,20 €

-20%
11,99 **10,99**

Red Bull Energy
diverse Sorten, koffeinhaltig,
0,25 l-Dose,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 3,96 €

-41%
0,99 **0,95**

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

ANBEBOT
3,99 **3,49**

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,46 €

ANBEBOT
5,49 **4,99**

Neu im Sortiment!
Berchtesgadener Land
Haltbare Berg- und Alpenmilch,
3,5 %, 1,5 %, 11 = 0,93 €

Mumm & Co.
Rosé Dry, Extra Dry,
0,75 l-Flasche,
11 = 6,69 €

-23%
4,99

Divino Franken
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 6,65 €

5,99 **4,99**

Bacardi
diverse Sorten,
0,7 l-Flasche,
11 = 15,70 €

-21%
10,99

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

QR Code

Google Play App Store

www.logo-getraenke.de

1x iPhone Air

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

*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.

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg



www.logo-getraenke.de

Die Sandwich-Falle

Eingeklemmt zwischen Sorge und Erwartungen

„Der Sandwich-Begriff bringt zum Ausdruck, dass man sich wie eingeklemmt fühlt zwischen zwei Sorge-Erwartungen“, sagt Eva Maria Welskop-Deffaa, Präsidentin des Deutschen Caritasverbandes. Zum einen sind da die pflegebedürftigen Eltern, zum anderen die eigenen Kinder, die – wenn auch nicht mehr ganz klein – doch Aufmerksamkeit brauchen. Da die Sandwich-Situation in der Regel Menschen um die 50 Jahre herum betrifft, kommt meist auch noch der Beruf dazu. Ein Pensum, das kaum zu schaffen ist.

„Die Babyboomer kommen jetzt nach und nach in die Pflegebedürftigkeit hinein“, sagt die Caritas-Chefin. Selbst haben sie im Schnitt allerdings weniger Kinder – die Folge: Die familiäre Erwartung an die Pflege verteilt sich auf weniger Nachkommen, hängt womöglich sogar an nur einer Tochter oder einem Sohn.

Frauen sind besonders betroffen

Generell ist die Sandwich-Belastung laut Eva Maria Welskop-Deffaa vor allem ein Frauenthema. „70 Prozent der pflegenden Angehörigen sind Frauen“, sagt sie. „Und auch die Sorge für die heranwachsenden Kinder fordert bei aller Gleichberechtigung immer noch besonders viel Zeit und Aufmerksamkeit der Mütter.“ Während bei den Kindern allerdings die Fürsorge mit der Zeit abnimmt, kann sie auf Eltern bezogen immer mehr werden.

„Pflege fängt nicht erst mit einem Pflegegrad an“, sagt Silke Niewohner. Sie ist Beraterin für Work-Life-Care-Balance und weiß, dass vieles bereits anfällt, bevor Eltern richtig pflegebedürftig sind. Etwa offizielle Briefe beantworten, Arzttermine vereinbaren, den Haushalt in Schuss halten, Entscheidungen treffen. Dazu kommt: „Es geht hier um emotionale Grenzerfahrungen. Denn in letzter Konsequenz läuft es darauf hinaus, dass die eigenen Eltern sterben werden.“

„Ich funktioniere nur noch“ – wenn die Erschöpfung kommt

Wenn die Anforderungen steigen, machen Betroffene meist Abstriche bei sich selbst, sagt Coachin Niewohner. „Sie kommen an den Punkt, dass sie sich fragen: Wo ist eigentlich mein Leben geblieben?“ Sie wollen allen gerecht werden, fühlen sich aber häufig, als könnten sie sich letztlich nur unbefriedigend kümmern. Die Beraterin hört oft: „Ich funktioniere nur noch. Ich darf mich gar nicht hinsetzen, denn sonst stehe ich nicht wieder auf.“

Erschöpfung und Überbelastung benennt auch Eva Maria Welskop-Deffaa als Gefahr für die Generation Sandwich. Nicht zu unterschätzen sei außerdem, dass das soziale Netz leide, weil man keine Zeit mehr habe für private Kontakte oder Hobbys. „Geht das über mehrere Jahre, führt es in eine reale Einsamkeit“, sagt die Caritas-Präsidentin. „Ein Effekt, der mit dem Tod der Eltern nicht automatisch zu Ende geht.“ Die Sandwich-Situation wirke dann über den akuten Belastungszeitraum hinaus.

In der Sandwich-Fürsorge müssen zudem oft eher die Kinder zurückstecken. „Wenn



Familien-Verpflichtungen, Job-Verantwortung: Allen möchte man gerecht werden. Allerdings sollte man die Verantwortung für sich selbst dabei nicht aus den Augen verlieren. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

man mit der alten Mutter zum Arzt gehen muss, lässt sich das oft nicht aufschieben, oder zumindest nicht ohne Schuldgefühle“, sagt Welskop-Deffaa. Stattdessen bleibe gemeinsame Zeit mit den Kindern oft auf der Strecke.

Wer und was kann helfen?

Um die Belastung zu verringern, reduzieren manche Menschen ihre Arbeitszeit oder bemühen sich um einen anderen Job. Das hat allerdings zwei Seiten: Es kann entlasten – gleichzeitig gibt es aktuell und in der Rente weniger Geld, und man nimmt vielleicht eine unattraktivere Tätigkeit in Kauf.

Gibt es auch Chancen in der Sandwich-Phase? „Es ist durchaus positiv, sich mit existenziellen Fragen auseinanderzusetzen“, sagt Silke Niewohner. Der Blick auf die Endlichkeit und die Notwendigkeit, sich auf das Wesentliche zu fokussieren, kann neue Prioritäten setzen. „Man bekommt die Chance, herauszufinden: Was ist mir eigentlich wirklich wichtig?“

Eva Maria Welskop-Deffaa glaubt, dass im Kümmern um alte Eltern auch ein Miteinander der Generationen gelingen kann. „Die Solidaritätsbereitschaft der Enkelkinder kann wachsen“, sagt sie. „Sie können kleine Dinge übernehmen, Zeit mit den Großeltern verbringen und dabei lernen, Ältere nicht nur auf ihre Pflegebedürftigkeit zu reduzieren.“ Allerdings dürfe man nicht romantisieren. Voraussetzung sei, dass es keine ökonomischen Probleme oder angestauten Familienkonflikte gebe.

Und: Sandwich-Fürsorgende sollten nicht den Anspruch haben, alles allein machen zu müssen. Das A und O ist daher, alle nur mögliche Unterstützung zu nutzen, damit sich die Last auf viele Schultern verteilt. Das fängt in der eigenen Familie an: „Unter Geschwistern müssen gute Absprachen getroffen werden“, sagt Welskop-Deffaa. „Nehmen Sie Ihre eige-

nen Urlaubszeiten ernst.“

Externe Unterstützung nutzen

Finanziell und durch Betreuung entlasten die Angebote der Pflegekassen. „Nehmen Sie zum Beispiel ambulante Dienste und Kurzzeitpflege in Anspruch“, rät Welskop-Deffaa. Beraten lassen können sich pflegende Angehörige bei den Pflegekassen, Pflegestützpunkten oder Pflegeberatungsstellen sowie Wohlfahrtsverbänden wie Caritas, AWO oder Diakonie. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat eine Online-Datenbank für Beratungsstellen.

Von unschätzbarem Wert sind laut Welskop-Deffaa Reha-Leistungen für pflegende Angehörige. Während der Reha können die Pflegebedürftigen in einer Kurzzeitpflege oder in der Kureinrichtung betreut werden. Verschiedene Mutter-Kind-Kurkliniken bieten inzwischen Kuren für pflegende Angehörige an. „Leider ist das Antragsverfahren unglaublich kompliziert, sodass Angehörige darin am Ende oft steckenbleiben“, so die Expertin – hier kann man sich bei karitativen Diensten beraten lassen. Und: Auch Kuren zur Bewältigung der Trauersituation nach dem Tod pflegebedürftiger Eltern sind möglich.

Nur wer sich um sich kümmert, kann auch für andere sorgen

Es geht darum, die Belastungen zu reduzieren und nicht selbst krank zu werden – körperlich und seelisch. Eine psychologische Onlineberatung bietet etwa das Internetportal „pflegen-und-leben“ an. „Das ist kostenlos und wird von den Pflegekassen finanziert“, sagt Silke Niewohner. An einem Punkt hoher psychischer Belastung kann die Telefonseelsorge unter 0800 1110111 oder 0800 1110222 helfen.

Auch Hausärztin oder Hausarzt können und sollten Betrof-

fene ins Vertrauen ziehen, wenn sie merken, dass sie an ihre Belastungsgrenze kommen.

Coachin Niewohner rät, sich eines klarzumachen: „Ich kann

nur für andere sorgen, wenn ich für mich selbst Sorge.“ Nicht selten habe man sehr hohe Ansprüche an sich selbst und das, was man meine, schaffen zu müssen.

Ihr Tipp: „Fragen Sie sich, was Sie einer guten Freundin in Ihrer Situation raten würden.“ Und das gilt es dann auch für sich selbst zu beherzigen.

tmn



Singles aus Ihrer Region.

Einfach. Kostenlos. Verlieben.

partner. **HNA**.de

Stellenangebote

Lust auf einen Job bei einem attraktiven Arbeitgeber?

Wir suchen für die **Besondere Wohnform in Korbach** (je 20 Wochenstunden)

- eine pädagogische oder pflegerische Fachkraft (m/w/d)
- pflegerische Fachkräfte (m/w/d)

Unser Können:

- Vollanwendung des Tarifvertrages des öffentlichen Dienstes
- arbeitgeberfinanzierte Altersvorsorge
- Sonderzahlungen
- Gesundheitsförderung und Bikeleasing
- 30 Tage Jahresurlaubsanspruch sowie 2 Regenerationstage
- Zusatzurlaubstage für Schicht- und Nachtarbeit möglich
- Förderung von Weiterbildungen

Interesse?
Alle Informationen finden Sie unter www.lhw-wf.de.



Lebenshilfe-Werk
Kreis Waldeck-Frankenberg e.V.



Die Kath. Kirchengemeinde St. Marien Korbach sucht einen

Mitarbeiter für den Winterdienst (m/w/d)

Es handelt sich um eine **geringfügige Beschäftigung**. Witterungsbedingt wird flexibler Arbeitseinsatz und eine große Zuverlässigkeit erwartet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann sprechen Sie uns gerne direkt an.

Heiner Hast | Verwaltungsleiter
Pastoraler Raum Korbach,
Sachsenberger Landstraße 2,
34497 Korbach,
Telefon: 0151 14755272

Anzeigen ...
... informieren gründlich!



Kliniken Hartenstein
Bad Wildungen

Für unser UKR - Urologisches Kompetenzzentrum für die Rehabilitation der Kliniken Hartenstein - suchen wir zum **01.01.2026** eine/n

Verwaltungsmitarbeiter (m/w/d)

– in Vollzeit –

für die Besetzung des Abrechnungspostens in der Verwaltung der Klinik Wildetal.

Wir wünschen uns von Ihnen:

Eine kaufmännisch orientierte Ausbildung, ein hohes Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit, eine große Service- und Dienstleistungsorientierung, die Flexibilität und Bereitschaft für neue Aufgabenstellungen im Verwaltungsbereich, eine gute Kommunikationsfähigkeit und Spaß an selbstständiger Arbeit.

Zu dem Aufgabengebiet gehören:

- Abrechnung von Rehabilitationsmaßnahmen mit den unterschiedlichen Kostenträgern
- Datenaustauschverfahren nach § 301 (Aufnahmemitteilung, Entlassungsmitteilung und Abrechnungen)
- Arbeiten mit dem Klinikverwaltungsprogramm GPM von CGM (Anlegen von Preislisten, Leistungspaketen und Kostenträgerdaten)
- Erledigung von unterschiedlicher Korrespondenz und Führen von Statistiken nach Vorgabe der Klinikleitung
- Allgemeine Postbearbeitung, E-Mails und Telefonkontakt (intern/extern)
- Zimmerdisposition und Kassenverwaltung (im Vertretungsfall)

Wir bieten Ihnen:

- Einen unbefristeten Arbeitsvertrag
- Ein vielseitiges und anspruchsvolles Arbeitsumfeld
- Eine leistungsgerechte Vergütung
- Mitarbeit in einem motivierten Team
- Direkte und schnelle Kommunikationswege
- Benefits: Corporate Benefits, Kinderferienbetreuung, betriebliche Altersvorsorge, E-Bike-Leasing, Sportangebote, Verpflegungsangebot, kostenfreier Parkplatz u. v. m.

Die Kliniken Hartenstein bieten neben der Sicherheit eines wirtschaftlich starken Unternehmens eine langfristige Perspektive mit vielen Weiterentwicklungsmöglichkeiten, kurze Entscheidungswege und kompetente Ansprechpartner.

Gerne beantwortet Ihnen unsere **Verwaltungsdirektorin, Tanja Engemann**, Ihre Fragen unter: **Tel.: 05621 751000** sowie auch unter E-Mail: t.engemann@kliniken-hartenstein.de

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Kurzbewerbung per E-Mail an karriere@kliniken-hartenstein.de oder schriftlich direkt an:

Kliniken Hartenstein GmbH & Co.KG
Günter-Hartenstein-Straße 8
34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen

www.kliniken-hartenstein.de/karriere



Für unser UKR - Urologisches Kompetenzzentrum für die Rehabilitation suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Arztsekretär (m/w/d)
in Voll- oder Teilzeit

Wir wünschen uns von Ihnen:

- Eine abgeschlossene medizinische oder kaufmännische Berufsausbildung
- Sehr gute EDV-Kenntnisse (Word, Excel, Outlook, PowerPoint)
- Sehr gutes schriftliches und mündliches Ausdrucksvermögen
- Diplomatisches Durchsetzungsvermögen, Diskretion und Loyalität
- Einsatzfreude und kompetentes Auftreten, auch in Stresssituationen

Zu dem Aufgabengebiet gehören im Wesentlichen:

- Selbstständige Erledigung der anfallenden Sekretariats- und Büroarbeiten
- Betreuung und Aufnahme der Rehabilitanden (Teil der Anamneseerhebung)
- Umfangreiche Bearbeitung der Rehabilitanden-Akten
- Erstellung von Entlassungsberichten und sonstigem Schriftverkehr

Wir bieten Ihnen:

- Einen unbefristeten Arbeitsvertrag
- Ein vielseitiges und anspruchsvolles Arbeitsumfeld
- Eine leistungsgerechte Vergütung
- Mitarbeit in einem motivierten Team
- Direkte und schnelle Kommunikationswege
- Benefits: Corporate Benefits, Kinderferienbetreuung, betriebliche Altersvorsorge, E-Bike-Leasing, Sportangebote, Verpflegungsangebot, kostenfreier Parkplatz u. v. m.

Die Kliniken Hartenstein bieten neben der Sicherheit eines wirtschaftlich starken Unternehmens eine langfristige Perspektive mit vielen Weiterentwicklungsmöglichkeiten, kurze Entscheidungswege und kompetente Ansprechpartner.

Gerne beantwortet Ihnen unsere **Verwaltungsdirektorin, Tanja Engemann**, Ihre Fragen unter: **Tel.: 05621 751000** sowie auch unter E-Mail: t.engemann@kliniken-hartenstein.de

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Kurzbewerbung per E-Mail an karriere@kliniken-hartenstein.de oder schriftlich direkt an:

Kliniken Hartenstein GmbH & Co.KG
Frau Tanja Engemann
Günter-Hartenstein-Straße 8
34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen

www.kliniken-hartenstein.de/karriere



Nationalparkgemeinde Edertal
Bahnhofstraße 25, 34549 Edertal
05623/8080, gemeinde@edertal.de

Ausbildung 2026

Wir suchen zwei Auszubildende und haben je einen Ausbildungsplatz für den Beruf

Umwelttechnologe für Abwasserbewirtschaftung (m/w/d)

Verwaltungsfachangestellte (m/w/d)

Ausbildungsbeginn ist der **1. August 2026**

Die ausführlichen Stellenaussagen finden sie unter www.edertal.de

Jetzt
bis zum
24. Oktober 2025
bewerben!



Mit **VOLLGAS**
zum neuen
JOB

localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

PflegeHotel
Willingen

Leiten, fördern, mitgestalten
Kurzzeit- und Tagespflege



Pflegedienstleitung (m/w/d)

Pflege neu denken? Innovatives Konzept mit Hotelcharakter? Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine engagierte und empathische PDL, die Interesse hat, mit uns die bundesweit einzigartige Philosophie „fit für Zuhause“ mitzugestalten.

34508 Willingen Vollzeit

Senden Sie uns Ihren Lebenslauf an
p.mueller@pflegehotel-willingen.de

Details unter: www.pflegehotel-willingen.de/arbeiten-bei-uns
Pflegehotel Willingen · Philip Müller · Zum Kurgarten 9 · 34508 Willingen

Warten Sie bitte nicht
bis zur letzten Minute.

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

Bekanntschaften

Eva, 67 J., blond u. zierlich, seit einiger Zeit verwitwet, jetzt halte ich das Alleinsein nicht mehr aus. Ich bin fürsorglich, liebe ein gemütl. Zuhause u. die gute deutsche Küche. Welchen lieben Mann darf ich glücl. machen? Rufen Sie üb. PV an u. bringen Sie die Sonne zurück in unser Leben. **Tel. 0176-45891543**

Karin, 74 J., bin eine hübsche Witwe, die gerne kocht, backt u. verwöhnt, liebe die häusl. Gemütlichkeit, das einfache Schöne u. fahre gerne Auto. Möchte einem lieben Mann zur Seite stehen. Ich würde dafür sorgen, dass Sie sich in Ihrer heimischen Umgebung wohl fühlen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

Immobilienankauf

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



Auto-Ankäufe

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

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

Achtung! Suche Näh- und Schreibmaschinen von privat ☎ 06623 915 7280

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz Buche und Eiche 67€ srm
25/30 cm, mit Lief. 0176 62681914

1A Buche ab 55,00 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus?

Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

Sie vermissen die aktuelle Ausgabe?
Sie haben Fragen zur Zustellung?



0561 / 203 2323



zustellung@mms-team.de



Eine bewusste Innenschau

Herbst als Neustart für Kopf und Seele

Manche holen Ende September freudig die Kerzen raus und kochen Kürbissuppe. Andere versuchen, ein wenig am Sommer festzuhalten - noch einmal abends draußen sitzen, noch einmal Eis essen.

Mit dem Herbst stellt sich ein ganz spezielles Gefühl ein. Oft eine Mischung aus Nachdenklichkeit und einer diffusen Traurigkeit. „Tatsächlich ist der Herbst die melancholische Jahreszeit“, sagt der Psychotherapeut Wolfgang Krüger. „Es wird schneller dunkel. Und es wird kalt, man kann sich nicht mehr so leicht draußen treffen, das Leben verlagert sich in die Innenräume“.

Jahreszeiten beeinflussen nachweislich die Psyche

Doch woher kommt diese Melancholie genau? Laut einem Überblicksartikel in der psychologischen Zeitschrift „Perspectives on Psychological Science“ wirken sich Jahreszeiten nachweislich auf die menschliche Psyche aus.

Ein Beispiel: Je nachdem, wie viel natürliches Sonnenlicht wir bekommen, kann unser Gehirn mehr oder weniger Serotonin binden und umsetzen - das Glückshormon. Gehen die Sonnenstunden im Herbst zurück, senkt das den Serotoninspiegel und damit unsere Grundstimmung. Manche können der bittersü-



Zeit zum Durchatmen: Frische Luft und bewusste Reflexion können helfen, gut vorbereitet in den Winter zu starten – und einem Herbstblues vorbeugen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

ßen Melancholie etwas abgewinnen, anderen schlägt sie richtig aufs Gemüt. Das lässt sich aber oft steuern. Laut Psychotherapeut Krüger kommen wir gut durch den Herbst, „wenn wir es lernen Bilanz zu ziehen, über unser Leben nachzudenken und die Zukunft zu entwerfen“. Denn: „Der Herbst ist die Jahreszeit der Reflexion“ - Stichwort innen.

Reflektieren, planen, neu starten

Und auch dafür - also dass der Herbst sich gegenüber anderen Jahreszeiten besonders gut zum Reflektieren eignet - gibt es wissenschaftliche Anknüpfungspunkte.

So zitiert der Artikel in der „Perspectives on Psychological Science“ eine Studie, die sich

mit den Schwankungen der kognitiven Leistungsfähigkeit im Jahreszeitenverlauf beschäftigt hat. Heraus kam: Das Arbeitsgedächtnis der Probanden, also ihre Fähigkeit, Informationen kurzfristig zu speichern und zu verarbeiten, war im Herbst am stärksten.

Reflektieren, was bisher gut lief, wo man steht und was man gern ändern oder neu angehen

möchte - dazu bietet sich diese Zeit auch an, weil viele Sommerende und Herbstanfang unbewusst mit einem „Back to School“-Gefühl verbinden und motiviert sind, etwas neu oder besser zu machen. Auch hierzulande wird aktuell häufiger über den „September Reset“, zu deutsch etwa „Neustart im September“, berichtet und danach gegoogelt.

Teil des Plans: Herbst- und Winter-Blues vorbeugen

Mit einer solchen Bestandsaufnahme und Planung der nächsten Wochen und Monate können wir uns sogar ganz bewusst auf den Winter vorbereiten und versuchen, einem Winter Blues - negativen Verstimmungen in der dunklen Jahreszeit - vorzubeugen.

Experten für mentale Gesundheit empfehlen auf dem Portal „Verywell Mind“, sich im Herbst neue Ziele für die kommenden Monate zu setzen. Was motiviert mich, worauf möchte ich mich konzentrieren, warum ist mir das wichtig und welche konkreten Schritte helfen bei dem Vorhaben? Das sind Fragen, die man sich dabei stellen kann.

Und wir können unsere Interessen pflegen, etwa Bücher lesen oder schreiben, häkeln, stricken, die man gut in der dunklen Jahreszeit pflegen kann, so Wolfgang Krüger.

Bei aller gebotenen Gemütlichkeit und Innenschau sollten wir aber darauf achten, uns nicht zu sehr zurückzuziehen, rät der Psychotherapeut, sondern „uns um Freundschaften, aber auch um die Liebe kümmern“.

Und: Auch und gerade in der dunkleren Zeit ist es wichtig, Zeit im Freien zu verbringen und sich zu bewegen - das hilft dem Serotoninspiegel. dpa

HNA-FILZTASCHEN-KOLLEKTION

Die idealen Begleiter für den Einkauf, zum Sport, für Unterwegs oder für die Aufbewahrung.

Der perfekte Begleiter für jede Gelegenheit.



Die Kleine

Unsere kleine Filztasche für den kleinen Einkauf ist erhältlich in anthrazit (Artikelnr. MZ-1004) und grau (MZ-1003). Maße: 21 x 25 x 11 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

7,90 €
5,90 € für Abonnenten



Der Allrounder

Erhältlich in grau (Artikelnr. MZ-1002), anthrazit (Artikelnr. MZ-1001) und in grau mit rotem Einnäher (Artikelnr. MZ-1000). Maße: 30 x 35 x 25 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

9,90 €
mit Einnäher: **11,90 €**
7,90 € für Abonnenten
mit Einnäher: 9,90 € für Abonnenten



Der Shopper

Schulter- und Tragetasche – Ideal für Einkäufe, Strand, Alltag, Büro und Freizeit (Artikelnr. MZ-1007). Nylon-Tragegurte in rot. Maße: 42 cm x 39 cm. Limitierte Auflage.

9,90 €
7,90 € für Abonnenten



Die XXL-Tasche

Diese Tasche bietet reichlich Platz für alles, was Ihnen wichtig ist. Aus robusten, dickem Filz gefertigt. Maße: 40 x 70 x 20 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

15,00 €
13,00 € für Abonnenten



Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter shop.hna.de (Solange der Vorrat reicht.)

Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.



Risiko lässt sich deutlich senken

Diese Tipps können Autodiebstahl verhindern helfen

Sie mögen Ihr Auto und suchen nach Schutz vor Langfingern? Klar, man kann sich technische Sicherungen wie Alarmanlagen, Parkkrallen, Wegfahrsperren und Ortungssysteme zulegen. Manches davon bieten Hersteller schon ab Werk an. Doch der Schutz vor Diebstahl beginnt schon beim Abstellen des Autos, wie die Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) berichtet.

Ein paar grundsätzliche Tipps können helfen, das Diebstahlrisiko zu senken.

Wer kann, sollte hochwertige Autos nicht am Straßenrand oder in ungesicherten Carports abstellen. Denn besonders im Fokus der Diebe seien hochwertige SUV und Modelle der oberen Mittelklasse und der Oberklasse, wie der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV), mitteilt.

Ideal ist eine abschließbare Garage. Solche Möglichkeiten hat nicht jeder. Daher sollte das Auto zumindest an gut beleuchteten und belebten Straßen abgestellt werden.

Sie mögen Ihr Auto – andere garantiert auch

Apropos belebt: Aufverdächtige Autos und Personen hält man besser einen Blick, etwa wenn sie mehrfach durch die Straße fahren. Dann sollte man sich auch das Kennzeichen notieren und die Polizei informieren.

Auch wenn Fremde das Auto fotografieren, könnte das den Angaben zufolge passieren, um einen späteren Diebstahl vorzubereiten. Wie erwähnt, sind hochwertige Fahrzeuge beliebt – und speziell diese wurden oft auch auf Bestellung gestohlen.

Wer einen Autodieb auf frischer Tat ertappt, sollte aber keinesfalls selbst eingreifen, sondern sofort die Polizei verständigen. Zudem könnte man den Dieb lautstark darauf aufmerksam machen, dass er bei seiner Tat beobachtet wird, so ADAC-Sprecher Fabian Faehrmann. „Dies ist allerdings nur dann ratsam, wenn man sich in einer sicheren Lage befindet und nicht selbst gefährdet, zum Beispiel auf einem Balkon in einem höher gelegenen Stockwerk.“

Schlüssel immer mitnehmen und alle Schotten dicht machen

Wer sein Auto verlässt, sollte stets den Zündschlüssel abziehen. Das gilt auch dann, wenn man wirklich „nur ganz, ganz kurz“ das Auto verlässt, etwa, um nach dem Tanken zu zahlen oder eine Zeitung am Kiosk zu kaufen. So ist laut Angaben von ProPK denn in der Regel nur auch die Wegfahrsperre aktiviert.

Auch das Lenkradschloss sollte immer einrasten. Wer ein Auto mit Diebstahlwarnanlage fährt, sollte darauf achten, dass diese bei Bedarf gemäß der Betriebsanleitung auch aktiv ist.

Auch wer sich nur kurz vom Auto entfernt, sollte stets alle Fenster und Türen sowie Kofferraum, Schiebedach, Tankdeckel/-klappe schließen. Ist der Tankdeckel nicht abgeschlossen, kann das Sprit-Diebstahl begünstigen. Am besten



Ein Aufbruch, der kein Anfang ist – zumindest kein guter für den Besitzer eines gestohlenen Autos. Danach folgt viel Arbeit.

FOTO: AXEL HEIMKEN/DPA

schließt man auch das Dach des Cabrios.

Findige Tricks bei der Funkfernbedienung und Keyless-Go

Wer das Auto mit Funkfernbedienung nutzt, sollte stets darauf achten, dass die typische Bestätigung erfolgt, etwa ein optisches Signal mit den Blinkern. Denn mit Funkblockern können Signale der Fernbedienung gestört werden, sodass die Türen nicht abgeschlossen werden.

Und der elektronische Arm der Diebe kann sogar bis in die eigenen vier Wände reichen. Bei Keyless-Go-Systemen erkennt der Schlüssel bereits aus gewisser Distanz, dass sich der Fahrer in der Nähe des Autos befindet und schließt automatisch auf, kann sogar das Wegfahren per Startknopf im Auto ermöglichen.

Autodiebe können mit der Technik ausgerüstete Autos leichter stehlen als solche mit normalem Funkschlüssel, erläutert der ADAC auf seiner Seite. So müssten sich diese nur mit einem kleinen Gerät in der Nähe des Autoschlüssels aufhalten – auch wenn sich dieser nicht in unmittelbarer Nähe zum Auto befindet – und mit einem zweiten Gerät an der Autotür.

Vereinfacht gesagt verlängern sie so die Reichweiten der Signale um Hunderte von Metern – das Auto lässt sich blitzschnell öffnen und starten. Das hat der ADAC bei mittlerweile über 750 Autos getestet – fast alle gingen problemlos auf und konnten weggefahren werden – nur zehn Prozent waren dagegen immun. Der Club hält dazu im Netz eine Datenbank zum Download bereit.

Beim Aussteigen rät die ProPK, etwa auf Personen mit Aktenkoffern in unmittelbarer Nähe zu achten, es könnten professionelle Autodiebe sein.

Schutz für den Schlüssel oder Funktion ausschalten

Und Gefahr besteht auch, wenn der Schlüssel zu Hause

liegt. Legen Sie den Schlüssel nie in der Nähe der Haus- oder Wohnungstür oder auf der Fensterbank ab, sofern er nicht durch geeignete Maßnahmen wie etwa eine spezielle Schutzhülle geschützt ist.

Diese gibt es etwa als abschirmende Etuis – wie auch zum Beispiel für Kreditkarten oder andere Geräte mit RFID-Technologie (RFID für „Radio Frequency Identification“) und können sich bei Keyless-Schlüsseln als wirksam erweisen, so ADAC-Sprecher Fabian Faehrmann. Auch ihn in Alufolie zu wickeln, kann funktionieren.

„Unerlässlich ist dabei ein Selbstversuch, bevor man dem System vertraut“, so der Sprecher. Denn ob die Maßnahmen funktionieren, kann man selbst ausprobieren: Nur, wenn das Auto selbst dann nicht öffnet, wenn man den geschützten Schlüssel direkt neben die Autotür hält, sind auch die Chancen der Diebe gering. Zu Hause kann man den Schlüssel auch etwa in eine Metalldose, ein abschirmendes Etui oder einen Kochtopf legen.

Auch könnte man beim Autohersteller oder in einer Fachwerkstatt nachfragen, ob eine zeitweise Abschaltung des Komfortzugangs gemacht werden kann. Bei manchen Modellen lässt sie die Funktion etwa durch zweimaliges Drücken auf die Verriegelungstaste ganz ausschalten.

Vorsicht generell beim Schlüssel – alle Verstecke sind bekannt

Übrigens, ein Zweitschlüssel gehört nie ins Auto und sollte auch nicht für andere am Auto versteckt werden. Manche legen etwa den Schlüssel auf einen der Reifen, um die Übergabe an Bekannte zu erleichtern. Diese und andere Verstecke kennen Diebe bestens.

Dazu kommt: Das Zurücklassen eines Zweitschlüssels im Fahrzeug könnte nach der Rechtsprechung eine grobe Fahrlässigkeit darstellen, die den Versicherer im Falle des Auto-Diebstahls von der Leistung befreit.



Sicher sichtbar parken: Hell beleuchtete, gut frequentierte Stellen eignen sich gut zum Abstellen des Autos – ideal ist allerdings eine Garage.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Praktisch – aber manchmal riskant: Signale von gewissen Funkschlüsseln lassen sich von Kriminellen blockieren oder weiterleiten.

FOTO: ULI DECK/DPA

Auch in der Jacke oder im Mantel sollte der Schlüssel nie verbleiben, wenn man diese an der Garderobe lässt. Wem der Autoschlüssel geklaut wurde oder wer ihn verloren hat, sollte schnell zu seiner Fachwerkstatt. Dort könnte es Möglichkeiten geben, den Schlüssel sofort sperren zu lassen.

Und generell gilt: Wertsachen sollten man nicht im Auto liegen lassen – auch nicht im

Kofferraum. Daher sollte auch bei Übernachtungen entsprechendes Gepäck stets herausgenommen werden. Vor allem ein mitgenommener Wohnungszweitschlüssel und Hinweise zur Anschrift können dann nach dem Diebstahl des Autos auch noch zu ungebetenem Besuch in der Wohnung führen.

Fazit: „Es gibt nicht eine wirksame Maßnahme – viel-

mehr ist es das Zusammenspiel mehrerer Punkte, die gemeinsam eine große Hürde für Diebe darstellen“, erläutert Fabian Faehrmann. „Je größer diese ist, desto schwieriger und riskanter ist es für die Täter, das Fahrzeug zu klauen“. Also ein Zusammenspiel aus dem genannten, aufmerksamen und vorsorglichen Verhalten sowie technischen Hilfsmitteln.

tmn

HNA

WEIHNACHTS SINGEN

Sing
mit!

Musik, die verbindet

SONNTAG, 7. DEZEMBER 2025, 16.30 UHR
KASSEL, AUESTADION

Unsere Gäste sorgen für ein vielfältiges Programm:



★ **Jeffrey Staten**

★ **Formationen des Heeresmusikkorps Kassel**

★ **Nicole Jukic**

★ **Zum ersten Mal dabei: Madison Eventband**

sowie unsere kleinen Gäste *Ella & Frida* | Moderation: **BERTIN GEIßLER**

Erwachsene 15 € | Kinder 6–18 Jahre 8 € | Kostenlose Nutzung des ÖPNV
Der Reinerlös wird komplett der HNA Aktion Advent gespendet.

Tickets in allen HNA-Geschäftsstellen und auf **www.hna.de/singen**

HNA

!Kassel Marketing

Peter's Reisedienst



Straßenlauf in Marienhagen

Vöhl – Der Ortsstraßenlauf in Marienhagen findet am 3. Oktober statt. Der Zeitplansieht den ersten Start um 10 Uhr vor. Sieben verschiedene Distanzen von 0,3 bis 10 Kilometer stehen Läufern jeden Alters zur Verfügung. Auch eine Nordic Walking Strecke ist darunter. Start und Ziel der Rundstrecken ist jeweils am dortigen Sportplatz. Anmeldungen sind lediglich vor Ort bis spätestens 45 Minuten vor der jeweiligen Startzeit möglich. Die Veranstaltung zählt als Wertungslauf für den Waldeck-Frankenberg Laufcup und alle Teilnehmenden erhalten Urkunden. Das Startgeld beträgt 4 bis 6 Euro. red

Herbstfest in Landau

Bad Arolsen – Das vierte Landauer Herbst- und Apfelfest findet am Sonntag, 28. September statt. Ab 9 Uhr können sich Interessierte bereits eigenen Apfelsaft pressen lassen, Mindestmenge 80 Kilogramm Äpfel. Von 11 bis 17 Uhr findet das Fest im Landauer Schlossgarten statt. Regionale Erzeugnisse und herbstliche Dekorationen, herzhafte Speisen und ein großes Kuchen- und Tortenbuffet warten auf die Besucher. Zum Auftakt ist um 10.45 Uhr ein Erntedankgottesdienst vorgesehen. Wie sich Äpfel im Garten anbauen lassen – lecker, gesund und nachhaltig – erklärt ein Vortrag um 13.30 Uhr. Gegen 14.15 Uhr folgt eine Zaubershow und ab 14.30 Uhr findet eine Führung am Wildgehege statt. Eine Bastelstation für Kinder ist ebenfalls eingerichtet. red

Das Schadstoffmobil rollt an

Sonderabfall wird vom 6. bis 30. Oktober gesammelt

Waldeck-Frankenberg – Vom 6. bis einschließlich 30. Oktober sind die speziellen Sammelfahrzeuge in Waldeck-Frankenberg unterwegs, die Sonderabfälle entgegennehmen. Kleinmengen aus Privathaushalten können kostenlos abgegeben werden. Von Handwerksbetrieben, Kleingewerbe, Dienstleistungsunternehmen oder aus dem Verwaltungsbereich wird eine Gebühr von sieben Euro pro Kilogramm erhoben. Angenommen werden umweltgefährdende Abfälle, die maximale Annahmemenge ist auf 100 Kilogramm pro Sammlung und Haushalt beschränkt. Die Behältnisse dürfen nicht schwerer als 20 kg und nicht größer als 20 Liter sein.

Besonders zu beachten ist, dass flüssige Sonderabfälle nicht miteinander vermischt werden dürfen. Altmedikamente aus privaten Haushalten werden ohne Verpackungen in kleinen Mengen entgegengenommen. Die Sonderabfälle sind zum Schutz spielender Kinder persönlich abzugeben und dürfen keinesfalls an den Sammelstellen unbeaufsichtigt abgestellt werden. Der Fachdienst Abfallwirtschaft weist darauf hin, dass in der gedruckten Tourenübersicht, die unter anderem bei den Städten und Gemeinden zu erhalten ist, die **Angaben für den 17. Oktober** nicht korrekt sind; die richtigen Angaben für den 17. Oktober lauten: 11 bis 11.30 Uhr Berndorf, Mehrzweckhalle; 11.45 bis 12.30 Uhr Twiste, Mehrzweckhalle; 13.15 bis 14.15 Uhr Mengerlinghausen, Stadthalle; 14.45 bis 15.15 Uhr

Höringhausen, Bürgerhaus und 15.30 bis 16 Uhr Freienhagen, Feuerwehrhaus. Weitere Auskünfte sind bei der Abfallberatung des Landkreises unter Tel. 05631/9541746 oder im Internet unter www.landkreis-waldeck-frankenber.de, Suchbegriff „Abfallwirtschaft“, erhältlich.

Tourenplan:

Montag, 6. Oktober: 11 bis 11.45 Uhr Sachenberg, Bürgerhaus; 12 bis 12.45 Uhr Goddelsheim, Mehrzweckhalle; 13.45 bis 14.15 Uhr Goldhausen, Buswartehalle; 14.30 bis 15 Uhr Lengefild, Mehrzweckhalle; 15.15 bis 16.30 Uhr Korbach, Auf der Hauer.

Donnerstag, 9. Oktober: 11 bis 11.30 Uhr Wellen, DGH; 11.45 bis 12.30 Uhr Bergheim, Festplatz an der Eder; 12.45 bis 13.15 Uhr Giflitz, Rathaus; 14.15 bis 15.15 Uhr Waldeck, Sportplatz; 15.30 bis 16.30 Uhr Sachsenhausen, Satdthalle.

Freitag, 10. Oktober: 11 bis 11.30 Uhr Mühlhausen, Mehrzweckhalle; 11.55 bis 12.30 Uhr Helsen, Bürgerhalle; 13.15 bis 14.15 Uhr Bad Arolsen, Belgischer Platz; 14.30 bis 15 Uhr Wetterburg, Twistesee-Halle; 15.15 bis 15.45 Uhr Landau, Viehmarktsplatz.

Samstag, 11. Oktober: 9 bis 10 Uhr Bad Arolsen, Belgischer Platz; 11 bis 12 Uhr Korbach, Kreissporthalle.

Montag, 13. Oktober: 11 bis 11.45 Uhr Bad Wildungen, Müllumladestation, Giflitzer Straße; 15 bis 15.45 Uhr Odershausen, Sportlerheim; 16 bis 16.45 Uhr Reinhardshausen, Schützenhaus/Sportplatz.

Donnerstag, 16. Oktober: 11 bis 11.30 Uhr Hespringhausen,

DGH; 11.45 bis 12.15 Uhr Helmighausen, Dorfhalle; 13.20 bis 14.15 Uhr Bad Arolsen, Belgischer Platz; 14.30 bis 15 Uhr Lüttersheim, Feuerwehrhaus.

Montag, 20. Oktober: 11 bis 12 Uhr Adorf, Dansenberghalle; 12.20 bis 12.50 Uhr Stormbruch, DGH; 13.45 bis 14.30 Uhr Usseln, Freibad; 14.45 bis 15.45 Uhr Wiltingen, Parkplatz Stryckweg am Viadukt.

Donnerstag, 23. Oktober: 11 bis 11.30 Uhr Wrexen, Haus des Gastes; 11.45 bis 12.30 Uhr Rhoden, Stadthalle; 13.15 bis 13.45 Uhr Kulte, Nordwaldeckhalle; 14 bis 14.45 Uhr Volkmarsen, Am Stadtbruch bei Nordhessenhalle; 15 bis 15.30 Uhr Ehringen, Alte Schule.

Freitag, 24. Oktober: 11 bis 11.30 Uhr Flechtdorf, Mülldeponie; 12 bis 12.30 Uhr Nordenbeck, DGH; 12.45 bis 13.15 Uhr Dorffiter, DGH; 14 bis 14.30 Uhr Herzhausen, Grillhütte; 14.45 bis 15.30 Uhr Vöhl, Henkelhalle.

Samstag, 25. Oktober: 11 bis 12 Uhr Bad Wildungen, Schützenplatz.

Montag, 27. Oktober: 12.30 bis 13 Uhr Mehlen, DGH; 13.15 bis 14 Uhr Kleinern, Sportplatz; 15 bis 15.30 Uhr Gellershausen, DGH; 15.45 bis 16.15 Uhr Bad Wildungen, Müllumladestation.

Mittwoch, 29. Oktober: 11.45 bis 12.15 Uhr Bergfreiheit, unterhalb DGH; 12.30 bis 13 Uhr Braunau, Friedhof; 14 bis 14.30 Uhr Mandern, Sportplatz; 14.45 bis 15.15 Uhr Wega, ehemals Metzeler Parkplatz.

Donnerstag, 30. Oktober: 12.50 bis 13.30 Uhr Ederbrinhausen, Orketalhalle; 14.15 bis 14.45 Uhr Buchenberg, DGH; 15 bis 15.30 Uhr Thalitter, Bushaltestelle unter der Brücke. red



Das VHS-Kulturforum Korbach präsentiert am Sonntag, 28. September, um 19.30 Uhr im Korbacher Bürgerhaus das Waldeckische Salonorchester „Cappuccino“.

ARCHIVFOTO: ELMAR SCHULTEN

20 Jahre Cappuccino

Konzert im Korbacher Bürgerhaus

Korbach – Das VHS-Kulturforum Korbach präsentiert am Sonntag, 28. September, um 19.30 Uhr im Korbacher Bürgerhaus das Waldeckische Salonorchester „Cappuccino“, das mit seinem Konzert „20 Jahre Cappuccino“ einen Rückblick in die Programme seines 20-jährigen Bestehens vermittelt.

Das Jubiläumsprogramm entführt das Publikum in die nostalgische Welt der Salonmusik mit Walzern, Märschen und Polkas von Johann Strauss sowie mit beliebten Tangos und Evergreens wie dem rasanten Csárdás von Monti, Bizets populärem Carmen-Marsch oder mit Ohrwürmern wie „I love coffee, I love tea“, „Zucker im Kaffee“. Der zweite Konzertteil bietet Höhepunkte aus der Welt des Musicals, von „West Side Story“ über „Sister Act“ bis „Cats“, von „Phantom der Oper“ bis „König der Löwen“.

Die von Robert Möller und Rainer Böttcher exklusiv für „Cappuccino“ verfertigten Arrangements überraschen immer wieder mit klanglicher Raffinesse und geben dem Ensemble vielfache Möglichkeiten, seine solistischen Qualitäten zu demonstrieren.

Das Ensemble spielt in seinem Jubiläumskonzert in der Besetzung Andrea Eiselt (Violine), Daniel Senft (Cello), Denes Sipos (Kontrabass), Eberhard Enß (Flöte), Larissa Niederquell (Oboe/Gesang) und Rainer Böttcher (Klavier/Moderation).

Karten für das Konzert gibt es in der Korbach-Information, Prof.-Bier-Straße 15, Tel. 05631/53-232 oder online: www.reservix.de. Eintrittspreise: 12 Euro im Vorverkauf und 15 Euro an der Abendkasse.

Mitglieder des VHS-Kulturforums erhalten eine Ermäßigung von fünf Euro. red

Neueröffnung!

Jetzt unschlagbare Neueröffnungsangebote sichern und Planungstermin vereinbaren!



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

✔ Bestpreisgarantie ✔ Kostenlose Lieferung ✔ Kostenlose Montage

LEDERWERK

BY MÖBELKREIS



MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Korbach-Meininghausen · www.moebelkreis.de