

Mit mehr Grip sicher fahren

Kfz-Innung Waldeck-Frankenberg: Jetzt wechseln auf Winterreifen

Waldeck-Frankenberg – Wenn die letzten milden Herbsttage vorbei sind, es langsam feucht und kühl wird, dann ist es höchste Zeit, das Auto für den Winter vorzubereiten. Der Wechsel auf Winterreifen ist dabei der wichtigste Schritt – denn schon bei Temperaturen unter zehn Grad Celsius leiden Bremsweg und Fahrstabilität spürbar, auch ohne Schnee. „Winterreifen sind nicht nur für verschneite Straßen wichtig. Ihre spezielle Gummimischung sorgt für bessere Bodenhaftung, wenn die Temperaturen sinken – und das bedeutet mehr Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmenden“, erklärt Fritz Faupel, Obermeister der Innung des Kraftfahrzeuggewerbes Waldeck-Frankenberg. Auch rät Faupel, frühzeitig aktiv zu werden: „Wer jetzt einen Termin in seinem Kfz-Meisterbetrieb vereinbart, vermeidet Wartezeiten und stellt sicher, dass das Fahrzeug optimal auf die kalte Jahreszeit vorbereitet ist.“ Dass Autofahrer und Autofahrerinnen den Zeitpunkt für den Wechsel oft

unterschätzen, bestätigt auch Kai Bremmer, Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Waldeck-Frankenberg: „Viele denken erst an Winterreifen, wenn der erste Schnee fällt. Doch schon bei nassen Straßen und Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt sind Sommerreifen deutlich im Nachteil.“ „Wie groß die Unterschiede sein können, zeigen Tests

sehr deutlich: Fährt ein Auto mit 50 km/h auf schneebedeckter Fahrbahn, kommt es mit Winterreifen nach etwa 35 Metern zum Stehen. Mit Sommerreifen verlängert sich der Bremsweg auf rund 43 Meter – eine Distanz, die im Ernstfall über Unfall oder Sicherheit entscheidet. Noch drastischer wird der Unterschied bei höheren Geschwindigkeiten: „Auf verschneiter Straße benötigt ein

Testfahrzeug mit neuwertigen Winterreifen bei 100 km/h etwa 136 Meter bis zum Stillstand, während es mit Sommerreifen fast 220 Meter sind“, erklärt Fritz Faupel. Doch auch der Zustand der Winterreifen sei entscheidend: Unter der empfohlenen Profiltiefe von vier Millimetern verlängere sich der Bremsweg bei 100 km/h auf

rund 160 Meter. Zwar gelte in Deutschland eine gesetzliche Mindestprofiltiefe von 1,6 Millimetern, doch Fachleute würden mindestens vier Millimeter empfehlen, um die volle Wintertauglichkeit zu gewährleisten. Zudem könne ein zu geringes Profil im Schadensfall sogar zu Problemen mit der Kfz-Versicherung führen, da es als grobe Fahrlässigkeit gewertet werde,

so Fritz Faupel. Die Kfz-Werkstätten im Landkreis bieten ihren Kundinnen und Kunden nicht nur den Reifenwechsel, sondern auch den Check der Winterreifen, bei Neuanschaffung eine professionelle Beratung, die fachmännische Montage und bei Bedarf das Auswuchten an. Zudem prüfen sie Sommerreifen auf Alter und Profiltiefe und lagern diese bis zum Frühjahr ein. Winterreifen unterscheiden sich klar in Profilstaltung und Gummimischung: Feinere Lamellen, weichere Gummimischung bei Kälte und mehr Auflagefläche sorgen für Sicherheit. Die Faustregel von Fritz Faupel hilft: „Von O(ktober) bis O(ster) gehören Winterreifen aufs Auto.“ Die Kfz-Innung Waldeck-Frankenberg vertritt die berufsständischen Interessen von 101 Kfz-Meisterbetrieben. Ansprechpartner ist die Kreishandwerkerschaft Waldeck-Frankenberg in Korbach, Telefon 05631/9535 100, E-Mail: info@khkb.de



Der richtige Zeitpunkt für den Reifenwechsel ist gekommen: (von links) Kai Bremmer, Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft, und der Obermeister der Kfz-Innung Waldeck-Frankenberg, Fritz Faupel, zeigen in einer Werkstatt einen Sommerreifen und einen Winterreifen.

FOTO: KREISHANDWERKERSCHAFT/NH

Direktvermarkter-Markt
„Magie des Herbstes“
Sa., 25. Oktober
12–18 Uhr
Wolkersdorfer Str. 71–81
35099 Bottendorf

Kreativer Kürbis-Wettbewerb für Kids 6–14 Jahre

Veranstalter: Landfrauenverein Bottendorf
Schirmherr: Herr Bürgermeister Lothar Koch



ENGELBACH
IMMOBILIEN

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

Hochzeitsmode
für Männer



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

www.eunova-medebach.de



Neue Wege öffnen

neue TÜREN





localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Loyalität und Fachwissen

Firma Balzer hat Mitarbeiter geehrt und in Ruhestand verabschiedet



Mitarbeitererehrungen der Allendorfer Firma Balzer: 14 Jubilare wurden geehrt, acht Pensionäre in den Ruhestand verabschiedet. Das Bild zeigt die Geehrten zusammen mit den Balzer-Geschäftsführern Michael Lay und Stefan Dauber sowie Gästen und Kollegen vor dem Frankenberger Rathaus. FOTO: GERHARD MEISER

Allendorf/Eder – „Ihre Loyalität, ihr Fachwissen und ihr unermüdlicher Einsatz haben dazu beigetragen, unser Unternehmen dahin zu bringen, wo es heute steht.“ Mit diesen Worten haben die beiden Balzer-Geschäftsführer Michael Lay und Stefan Dauber bei einer Jubiläumsfeier im Hotel Die Sonne in Frankenbergr langjährige Beschäftigte des Baustoff-Unternehmens für ihre Treue geehrt und verdiente Mitarbeiter in den Ruhestand verabschiedet. „Unsere engagierten Mitarbeiter tragen Tag für Tag zum Erfolg bei“, sagten die beiden Geschäftsführer.

Die Firma Balzer in Allendorf gibt es seit 1909, sie beschäftigt aktuell rund 230 Mitarbeiter. An die Fusion der beiden Unternehmen Balzer und Mössner im Jahr 2003 erinnerte Gesellschafter Professor Dr. Martin Viessmann. „Das war eine wegweisende Entscheidung. Dadurch konnten zwei Wettbewerber ihre Kräfte bündeln“, sagte Viessmann. „Die Jubilare und Ruheständler hatten daran einen großen Anteil.“ Allendorfs Bürgermeister Carsten Schäfer freute sich über die Treue der Geehrten zur Firma: „Das ist in unserer schnelllebigen Zeit sehr selten geworden.“

40 Jahre: Heike Stremme trat 1985 in das Unternehmen ein, machte ihre Ausbildung zur Kauffrau und war anschließend in verschiedenen Bereichen der Verwaltung tätig. „40 Jahre im selben Unternehmen, das ist ein Zeichen von Beständigkeit, Loyalität und Verbundenheit“, lobten die Balzer-Geschäftsführer. **25 Jahre: Stefan Dauber** trat im März 2000 als stellvertretender Geschäftsführer bei Balzer ein, 2001 erfolgte die Berufung zum Geschäftsführer. „Unter seiner Leitung hat sich das Gesicht des Unternehmens stark gewandelt“, würdigte Michael

Lay die Arbeit seines Kollegen. Dauber habe es verstanden, dem Unternehmen „überlebenswichtige Veränderungen und immer neue Richtungen in die Zukunft zu geben“, sagte Lay. **Melanie Moritz** ist die gute Seele am Standort in Rosenthal, dort ist sie unter anderem für den SB-Marktbereich und den Warenfluss verantwortlich. **Heike Noll** begann am 1. Juli 2000 im Vertrieb in der Niederlassung Hallenberg, ihr Schwerpunkt liegt seit vielen Jahren im SB-Markt für Baumarktprodukte. **Necmittin Almez** ist seit dem 1. März 2000 als

Berufskraftfahrer für Balzer tätig. **Harald Ax** ist seit dem 1. Mai 2000 in der Baustoff- und Fliesenabteilung in Allendorf tätig. **Hans-Peter Koch** arbeitet seit dem 1. Oktober 2000 als Kundenberater und Außendienstmitarbeiter im Bereich Bauelemente. **10 Jahre: Vincent Figge** ist seit August 2015 bei Balzer, seit 2022 ist er Assistent im Vertrieb und Einkauf. **Joachim Kallas** arbeitet seit März 2015 als Lagerist, Kraftfahrer und zentraler Fuhrpark-Disponent. **Matthias Hausladen** ist seit Juli 2015 unter anderem als Berufskraftfahrer eines Baustoff-Lkw tätig. **Jan**

Schicht arbeitet seit Oktober 2015 als Lagerist und Berufskraftfahrer und beliefert über 300 Kunden mit Flüssiggas. **Sonja Mause** ist seit zehn Jahren im Rechnungswesen der Firma Balzer tätig. **Dilara Karamikli** war zuletzt in der Finanzbuchhaltung tätig. **Peter Lieret** ist seit 2024 der Leiter des Baustofflagers in Allendorf. **In den Ruhestand verabschiedet wurden:** Sabine Gasse (nach 49 Jahren bei der Firma Balzer), Gisela Naumann, Horst Link, Irmgard Bohland, Karsten Seim, Heinrich Schmidtman, Jürgen Möller und Burkhard Müller. mjk

Experten für Gebrauchtfahrzeuge

Osse-Automobile in Korbach: „Wir kaufen Ihr Auto – schnell, fair und unkompliziert“

Ob Kompaktwagen, Limousine, SUV oder Sportwagen – bei Osse-Automobile in Korbach gibt es eine große Vielfalt an geprüften Gebrauchtwagen. Wer sein Auto verkaufen möchte oder auf der Suche nach einem preisgünstigen Gefährt aus zweiter Hand ist, ist hier genau richtig. Aber auch nach dem Kauf ist der Betrieb mit umfassendem Service für seine Kunden da. So gehören Wartung, Reparatur und professionelle Aufbereitung von Fahrzeugen ebenfalls zum Angebot – und das mit „exzellentem Standard“.

Nach dem Verkauf oder Kauf kümmern sich Hani Osse und sein Team um eine schnelle Abwicklung aller Formalitäten. Dazu gehört die sofortige Auszahlung des Verkaufspreises. Außerdem bietet der Händler vielfältige Finanzierungsmöglichkeiten an und geht auf individuelle Wünsche ein.



Bei Osse-Automobile in Korbach gibt es eine große Auswahl an gebrauchten Fahrzeugen.

FOTO: OSSE-AUTOMOBILE

Hani Osse, der zurzeit etwa 90 Autos (Baujahre 2000 bis 2018) im Angebot hat, möchte insbesondere auf den Ankauf von Gebrauchtfahrzeugen aufmerksam machen und sagt: „Wir kaufen Ihr Auto –

schnell, fair und unkompliziert.“ Einfach die Daten auf der Firmen-Homepage, eingeben: Marke, Modell, Baujahr, Kilometerstand, Motorisierung, Getriebeart, Kraftstoffart, Ausstattung. Dann noch Fotos vom Fahr-

zeug (Tachoanzeige, Motorraum, eventuelle Schäden) hochladen – fertig! Letztlich ist Gebrauchtwagenkauf Vertrauenssache – die Firmenhistorie von Osse-Automobile spricht für sich: 2012 in Twiste gegründet,

hat sich das Unternehmen mit dem klaren Fokus auf Kundenzufriedenheit einen guten Namen in der Region gemacht und schon viele Stammkunden gewonnen. Die Nachfrage stieg stetig, ebenso der Platzbedarf.

2015 erfolgte der Umzug nach Korbach, wo zunächst auf einem großzügigen Grundstück Am Mühlengraben Fahrzeuge präsentiert wurden. Zwei Jahre später kaufte Osse das Grundstück und baute dort 2022 ein modernes Firmengebäude mit hellen Büroräumen und einer eigenen Werkstatt. So ist eine moderne Infrastruktur für optimalen Service entstanden.

Hani Osse, der im Jahr 2002 aus Syrien nach Deutschland kam, ist froh, dass aus seiner unternehmerischen Vision Wirklichkeit geworden ist. „Unser Ziel haben wir erreicht: hochwertige Fahrzeuge anzubieten und exzellente Betreuung zu garantieren.“ ros

Öffnungszeiten: Montags bis freitags täglich von 9 bis 18 Uhr, samstags von 9.30 bis 15 Uhr. Info: Tel. 05631 9199939, www.osse-automobile.de

KAPHINGST bringt den Weihnachtszauber nach Biedenkopf

Schlagerstar Roberto Blanco und das Hinterland Ensemble mit festlichen Klassikern

Biedenkopf – Wenn Schlagerlegende Roberto Blanco auf das Hinterland Jazz Ensemble trifft, entsteht ein außergewöhnliches musikalisches Erlebnis: Am 5. Dezember 2025 lädt die KAPHINGST GmbH in die Aue Eventhalle Biedenkopf zu einem festlichen Weihnachtskonzert, das Schlagerhits, amerikanische Weihnachtshits und jazzige Klänge vereint.

Mit seiner unverwechselbaren Stimme wird Roberto Blanco nicht nur seine bekannten Schlager wie „Ein bisschen Spaß muss sein“ präsentieren, sondern auch beliebte Weihnachtshits neu interpretieren.

Auf dem Programm stehen außerdem einige amerikanische Weihnachtshits, die in neuen, swingenden Versionen das Publikum in festliche Stimmung versetzen werden.

Begleitet wird Blanco vom Hinterland Jazz Ensemble unter der Leitung des Trompeters Charly Mutschler, das für seinen warmen, swingenden Sound bekannt ist.

„Musik verbindet Generationen – und genau das wollen wir an diesem Abend spürbar machen“, sagt Boris Pichler, geschäftsführender Gesellschafter der KAPHINGST GmbH. „Dass ein Künstler wie Roberto

Blanco gemeinsam mit einem regionalen Jazzensemble auftritt, ist eine wunderbare Kombination aus Lebensfreude, musikalischer Vielfalt und kulturellem Engagement.“

Mit dem Konzert möchte die KAPHINGST GmbH einen Beitrag zur Belebung des kulturellen Lebens im Landkreis Marburg-Biedenkopf leisten. Das Zusammenspiel von professionellen Musikerinnen und Musikern mit einem renommierten Entertainer zeigt, dass auch im ländlichen Raum hochkarätige Kulturveranstaltungen ein Publikum begeistern können. Die Veranstaltung wird in Koopera-

tion mit der Oberhessischen Presse, der VR Bank Lahn-Dill und der Sparkasse Marburg-Biedenkopf umgesetzt und bietet neben einem besonderen Musikerlebnis auch einen Anlass, regionale Musikinitiativen zu fördern.

Tickets sind in Biedenkopf bei der Buchhandlung STEPHANIE oder bei allen anderen stationären Verkaufsstellen von RESERVIX erhältlich. Der Einlass beginnt um 19 Uhr, das Konzert startet um 20 Uhr. nh



Der berühmte Schlagersänger Roberto Blanco

FOTO: ROBERT MAIR / NH

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



Das Hinterland Jazz Ensemble unter der Leitung des Trompeters Charly Mutschler.

FOTO: VERANSTALTER

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 Donnet (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, Wilhelm-Reichard-Straße 1,
34123 Kassel

Zustellung: VTS Süd GmbH
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6,
34122 Melsungen
Postanschrift: Frankfurter Straße 168,
34121 Kassel, Tel.: 05 61/203 - 23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 4b vom 15.10.2025

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebeauftragten 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.

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

KAPHINGST Der Gesundheitsmarkt
PRÄSENTIERT DAS
hinterland jazz ensemble
Unter der Leitung von Charly Mutschler

Jetzt Tickets sichern – nur ein Konzert!

Das große Weihnachtskonzert mit Stargast
ROBERTO BLANCO

Aue-Eventhalle Biedenkopf
Freitag, 05.12.2025

Einlass 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr, bestuhlt, freie Platzwahl.
Tickets erhältlich an allen **reservix** Vorverkaufsstellen und unter reservix.de

Auf Vaters Spuren in Norwegen

Geschichtsverein: Tag der Landesgeschichte und Vortrag

Frankenberg – Der Frankfurter Geschichtsverein eröffnet sein Programm nach der Sommerpause mit zwei Veranstaltungen im Oktober: Am Samstag, 18. Oktober, findet ab 10 Uhr im Schloss Ermschwerd bei Witzhausen im Werra-Meißner-Kreis (Witzenhäuser Landstraße 1) der Tag der Hessischen Landesgeschichte statt. Dazu sind alle Mitglieder und Geschichtsinteressierten eingeladen, die Anfahrt erfolgt mit eigenen Fahrzeugen. Der Ort wurde für die Jahrestagung vorbereitet und gewählt, weil Witzhausen seine vor 800 Jahren erworbenen Marktrechte durch Landgraf Ludwig von Thüringen IV. feiern kann.

Nach einer Informationsausstellung mit Büchertischen aus den Zweigvereinen des Vereins für hessische Geschichte und Landeskunde (VHG) schon ab 9 Uhr beginnt um 10 Uhr die öffentliche Festveranstaltung, bei der Dr. Jochen Ebert (Kassel) den Festvortrag über „Die Steuerrekultifikation der Stadt und des Amtes Witzhausen im 18. Jahrhundert“ halten wird. Nach der Mittagspause gibt es Stadtführungen, ab 16 Uhr die Mitgliederversammlung des VHG mit den Jahresberichten des Vorstands.

Um die Besetzung Norwegens im Zweiten Weltkrieg durch die Deutsche Wehrmacht 1940 geht es bei einer Vortragsveranstaltung am Freitag, 24. Oktober, in der Mauritiuskapelle des Museums im Kloster Frankenberg. Dabei wird Karl-Hermann



An der Kirche von Grimstad: Der Soldat Rudolf Völker besuchte sie in Norwegen und sandte 1941 dieses Foto nach Hause.

ARCHIVFOTO: ZVE

Völker (Wiesefeld) mit Dokumenten und Bildern über eine Nachsuche auf den Spuren seines Vaters berichten. Pfarrer Rudolf Völker, der von 1953 bis 1969 im evangelischen Kirchspiel Viermünden wirkte, hinterließ ein Fotoalbum ohne Ortsangaben aus Norwegen. Er gehörte als Funker zu den Wehrmachtssoldaten, die im April 1940 an der deutschen Invasion in Norwegen teilnahmen, um Marinestützpunkte für die Seekriegsführung gegen England im Atlantik zu besetzen. Während es im Norden er-

bitterte Schlachten gab, verlief die Besetzung im Süden weitgehend ohne Widerstand.

Mit dem Fotoalbum aus dem Nachlass seines Vaters ging Karl-Hermann Völker 2024 an der Küste bei Arendal auf Spurensuche und nahm dabei auch Kontakt mit einem Geschichtsverein und örtlichen Historikern auf. Sie schilderten ihm ihre heutige Sicht auf die deutsche Okkupation und zeigten eigene Gedenkort. Der Vortrag mit einer Bilderpräsentation beginnt um 17 Uhr, der Eintritt ist frei.

zve

FINGER HAUS
BAUEN WIR UNS WAS AUF. GEMEINSAM.

Handwerker-Treff
Fr. 24.10.2025 ab 16 Uhr

Interessiert an Fertigung, Montage oder Kundendienst?

Komm vorbei und finde deinen Platz bei uns.

- Lockerer Austausch ohne Bewerbungsmappe
- Direkter Einblick in Fertigung und Montagebusse
- Erlebe FingerHaus als Arbeitgeber mit all seinen Vorteilen
- Wir stellen ein: Handwerker aus Leidenschaft (z. B. Zimmerer, Schreiner, Dachdecker, Elektriker, Maler, Anlagenmechaniker...)

(alle w/m/d)

Für das Leibliche Wohl ist gesorgt!

Jetzt anmelden über unsere Website, telefonisch oder per E-Mail bis zum 20. Oktober 2025 an.
Sarah Hennrich, Telefon: 06451 504-267,
E-Mail: sarah.hennrich@fingerhaus.de

www.fingerhaus-karriere.de/handwerkertreff

Wie man für den Ernstfall vorsorgt

DRK-Betreuungsverein bietet kostenfreie Schulungen in Frankenberg an

Frankenberg – Der Betreuungsverein des DRK-Kreisverband beginnt seine diesjährige Veranstaltungsreihe mit den Schwerpunkten Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Die kostenfreien Vorsorges Schulungen richten sich an alle Interessierten und finden am Dienstag, 21. Oktober, und Mittwoch, 22. Oktober, von 18 Uhr bis zirka 20 Uhr in den Räumen des DRK, Austraße 25, Frankenberg, Großer Lehrsaal statt.

„Das Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung hat in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen und deswegen möchten wir dieses Thema erneut aufgreifen und wichtige Informationen über rechtliche Grundlagen und formelle Anforderungen geben“, heißt es in der Ankündigung.

Zum Thema Vorsorgevollmacht wurde der Rechtsanwalt und Notar Guido Seidel, Frankenberg, gewonnen, der in seinem Vortrag am Dienstag, 21. Oktober, auch einen Blick auf das neue Ehegattenvertretungsgesetz wirft. Den zweiten Abend mit dem Thema der Patientenverfügung am Mittwoch, 22. Oktober, wird die Juristin Kerstin Fuchs begleiten und alle notwendigen und wichtigen Regelungen vorstellen.

Für Auskünfte und Anmeldung bei Birgit Huft, Tel. 06451/2308144, oder Heike Lau, Tel. 0152/27374107, melden.

Es wird um Anmeldung unter



Akteure der Vorsorges Schulungen: (von links) Alexandra Wege, Guido Seidel, Kerstin Fuchs und Birgit Huft.

FOTO: DRK

den oben genannten Telefonnummern gebeten und darauf hingewiesen, dass auch der Mitarbeiterparkplatz in der Berleburger Straße genutzt werden kann.

■ Vorsorgevollmacht

Eine Vorsorgevollmacht ist eine erteilte Vertretungsmacht.

Die Vollmacht wird in der Regel durch Erklärung des Vollmachtgebers gegenüber der zu bevollmächtigten Person erteilt. Damit wird erlaubt, dass die bevollmächtigte Person eine Rechtsvertretung im Namen des Vollmachtgebers vornehmen kann. Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder

Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Dann kann der Vollmachtnehmer im Sinne des Vollmachtgebers handeln.

■ Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung

bestimme ich als Patient, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin. Ich kann diese Verfügung im Vorfeld errichten für den Fall, dass Entscheidungsunfähigkeit besteht und bestimmte ärztliche Situationen vorliegen, die einer Einwilligung oder Ablehnung be-

dürfen. In erster Linie richtet sich diese Erklärung an den handelnden Arzt. Sie kann sich zusätzlich an eine bevollmächtigte oder gesetzliche Vertreterin richten und Anweisungen oder Bitten zur Auslegung und Durchsetzung der Patientenverfügung enthalten.

nh/sub

449.900 Euro für Sportvereine im Kreis

Hessisches Sportministerium informiert über aktuelle Förderungen

Waldeck-Frankenberg – Die Hessische Landesregierung unterstützt wieder Sportvereine in Hessen: Von Anfang Juli bis Ende September hat das Sportministerium 361 Förderungen mit einem Volumen von mehr als 5,6 Millionen Euro in Hessen geleistet, teilte das Ministerium mit. „Die hohe Förderung soll auch als Zeichen der Wertschätzung unserer Sportvereine verstanden werden, die für das gesellschaftliche Miteinander in

Hessen unentbehrlich sind“, so Hessens Sportministerin Diana Stolz.

„Wir sind uns der Bedeutung des Sports bewusst und sehr dankbar für die vielen unentgeltlichen Stunden, die Woche für Woche im Ehrenamt geleistet werden.“

Von der aktuellen Förderung profitieren auch 23 Vereine aus Waldeck-Frankenberg mit insgesamt 449.900 Euro.

Stadt Waldeck: 340.000 Euro

für den Ankauf einer Liegenschaft zur Erweiterung der Schulungsstätte des DLRG-Landesverbandes in Waldeck.

Sportjugend Hessen im Landessportbund: 50.000 Euro für die Errichtung einer PV-Anlage im Sportcamp Edersee.

TSV Viernüden/Schreufa: 19.000 Euro für die Instandsetzung der sanitären Anlagen im Sportheim.

TV Friedrichstein: 15.500 Euro für die Errichtung einer PV-Anlage auf dem Funktionsgebäude.

FSV Basdorf: 8000 Euro für die Errichtung einer Flutlichtanlage.

TV Höringhausen: 4800 Euro für die Anschaffung von Fußballtoren und Mähroboter.

Tennisclub Bad Arolsen: 3800

Euro für die Sanierung des Vereinsclubhauses.

Schützenverein Reddighausen: 1300 Euro für die neue digitale Schießanlage.

Reiterverein Waldeck: 500 Euro für das 50-jährige Jubiläum.

Jeweils 500 Euro für die Vereinsarbeit erhalten: Forest Foxes Linedance Holzhausen, TSV Wetterburg, TSV Wellen, TSV Landau, Reit- und Voltigierverein Bromskirchen, Reit- und Fahrverein Korbach, Sportverein Rennertehausen, Reiterverein Bad Wildungen, Schützenverein Hohes Lohr Herbelhausen, VfL Adorf, TSV Flechtdorf, TC Grün-Weiß Bad Wildungen, Tennis-Club Vöhl, Flugsportvereinigung Bad Wildungen.

nh/jpa

Bäcker-Innung spricht über neue KI-Verordnung

Handwerk mit Geschichte und Zukunft

Waldeck-Frankenberg – Die Bäcker-Innung Waldeck-Frankenberg lädt ihre Mitglieder für Montag, 3. November, zur Herbstversammlung in Bad Arolsen ein. Den Auftakt bildet um 16 Uhr eine Führung durch das Schloss. Anschließend folgt um 17 Uhr im Restaurant Friedrichs (Schlossstraße 25) die Versammlung. Christian Hölhe,

Geschäftsführer der Firma Seta-ro, erläutert die neue EU-KI-Verordnung und zeigt, welche Chancen künstliche Intelligenz für Bäckereien bietet. Den Abschluss bildet ein Abendessen.

Anmeldung bis 24. Oktober unter khkb.de/veranstaltungen.html, Tel. 05631/9535-100 oder per E-Mail an fo@khkb.dev

red

Qualifizierung Tageseltern

Frankenberg – Die nächste Qualifizierungsrunde für angehende Kindertagespflegepersonen hat begonnen. In der aktuellen Weiterbildung gibt es noch freie Plätze. Interessierte, die noch einsteigen möchten, können sich beim Landkreis melden, heißt es in einer Pressemitteilung.

Der Landkreis Waldeck-Frankenberg sucht auch in diesem Jahr wieder neue Tagesmütter und Tagesväter. Ein Grundqualifizierungskurs für Tageseltern ist im September gestartet. Der Kurs findet erstmals in verschiedenen Mittelzentren des Landkreises statt.

In der aktuellen Runde gibt es noch freie Plätze. Nach erfolgreicher Teilnahme bekommen die Tageseltern eine Pflegeeraubnis zur Betreuung von Tageskindern. Die Betreuung kann in den eigenen privaten Räumen oder in angemieteten

Räumen stattfinden – nach vorheriger Prüfung der Räumlichkeiten durch den Fachdienst Jugend des Landkreises.

Der Qualifizierungskurs wird von der Volkshochschule durchgeführt und vermittelt die erforderlichen pädagogischen und entwicklungspsychologischen Grundlagen, außerdem werden rechtliche Themen angesprochen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind Mitglieder einer festen Lerngruppe.

Interessierte können sich im Fachdienst Jugend des Landkreises per Telefon oder E-Mail melden:

05631 954-1781, monika.padberg-koert@lkwaifkb.de, 05631/954 1545, katrin.budde@lkwaifkb.de. Weitere Informationen unter landkreis-waldeck-frankenberg.de/kindertagespflege.

nh/jbe

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:

- Allendorf/Eder Stadt**
- Battenberg Stadt**
- Bromskirchen Neuludwigsdorf**
- Burgwald Bottendorf**
- Frankenau Altenlotheim**
- Frankenberg Stadt Viernüden**
- Gemünden Stadt**
- Rosenthal Roda**

(Mindestalter 13 Jahre)

Heimat Nachrichten-Vertrieb:

☎ 0561 203-1175 📱 WhatsApp 0151 61666277

Ulrich Hallenberger

HAUSHALTS-AUFLÖSUNG & 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!

Verschiedenes

Hilfe durch Hypnose

Raucherentwöhnung (1 Sitzung)
Gewichtsreduktion (3 Sitzungen)

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

Mit Verachtung oder mit Menschen?

MIT MENSCHEN. MISEREO

Foto: B. Gycowski

Wunsch-Aktion für Battenberger Kinder

Nachbarschaftsnetzwerk: Coupons werden im Edeka-Markt ausgehängt

Wunschzettel

Ich wünsche mir:

(nur Spielwaren, Schreibwaren, Schulartikel – bis zu 20 Euro)

Alter* / Mädchen* / Junge* (*Angabe erforderlich)



Mehr Info hier



Teilnahmeberechtigt: Battenberger Kinder* der Jahrgänge 2015 bis 2023
Rückgabe bis 07.11.2025 in „Wunsch-Box“ im Edeka-Markt Welker, Battenberg
* aus allen Battenberger Stadtteilen

ALLE Battenberger Kinder der Jahrgänge 2015 - 2023

Name:

Vorname:

Straße:

Wohnort:

Info zur Teilnahme an der Aktion „WUNSCHbaum“

Fülle diesen Zettel bitte vollständig aus und wirf ihn bis zum 07.11.2025 in die „Wunsch-Box“ des Nachbarschaftsnetzwerk Battenberg im Foyer des Edeka-Markt Welker in Battenberg.

Dein Wunschzettel (nur oberer Teil) wird anonymisiert ohne deine persönlichen Daten – nur mit einer Nummer versehen – danach an dem Wunschbaum (Edeka-Markt Welker) ausgehängen.

Die Geschenke werden am 13.12.2025 – 15:00 Uhr in einem weihnachtlichen Rahmen im Rathaus übergeben.

wird vom Nachbarschaftsnetzwerk abgetrennt

Auch in diesem Jahr können wieder Weihnachtswünsche von Battenberger Kindern in überschaubarem Rahmen erfüllt werden.

Battenberg – Auch in diesem Jahr können wieder Weihnachtswünsche von Battenberger Kindern in überschaubarem Rahmen erfüllt werden. Das Nachbarschaftsnetzwerk Battenberg organisiert dafür erneut die Aktion Wunschbaum. Da es nach den Worten von Dieter Schuster vom Nachbarschaftsnetzwerk in der Vergangenheit Bedenken bezüglich des Datenschutzes gab, wurde nun der Ablauf etwas verändert. Kinder der Jahrgänge 2015

bis 2023 aus der Stadt Battenberg einschließlich der Stadtteile reichen über einen zweigeteilten Teilnahmecoupon (siehe rechts) ihren Weihnachtswunsch ein. Nur der zweite Teil des Coupons enthält persönliche Daten, während aber nur der erste Teil der Öffentlichkeit per Aushang zugänglich gemacht wird. Der Wunschzettel ist der HNA zu entnehmen, er kann auch auf der Homepage des Nachbarschaftsnetzwerkes herunterge-

laden werden: nachbarschaftsnetzwerk-battenberg.de. Der Weihnachtswunsch soll nach Angaben des Nachbarschaftsnetzwerkes einen Wert von 20 Euro nicht übersteigen und sich auf Spielwaren, Schreibwaren oder Schulartikel beziehen. Die Wunschzettel können bis zum 7. November in eine Box eingeworfen werden, die im Foyer des Edeka-Markts Welker in Battenberg aufgestellt wird. Der obere Teil der Wunschcoupons (ohne persönliche Daten)

wird an dem dort stehenden Wunschbaum aufgehängt. Die besorgten Geschenke sollen am Freitag, 12. Dezember, zwischen 14 und 16 Uhr im Rathaus abgeben werden. Sie werden in einem festlichen Rahmen am Samstag, 13. Dezember, ab 15 Uhr im Rathaus übergeben. Ausdrücklich weisen die Organisatoren des Nachbarschaftsnetzwerkes darauf hin, dass alle Battenberger Kinder an dieser Aktion teilnehmen können.

nh/off

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Wenn Sie in Ihrem Privatleben Probleme haben, sollten Sie sich mit Ihrem Partner besprechen und nicht mit Außenstehenden.



STIER 21.4.-21.5. Lassen Sie sich nicht schon wieder fremd bestimmen: Mit Vertrauen in die eigene Kraft kommen Sie jetzt am besten weiter.



ZWILLING 22.5.-21.6. Der Stand der Sterne begünstigt Geldgeschäfte jeder Art. Sie verstehen es, bei Verhandlungen stets die günstigsten Bedingungen zu bekommen.



KREBS 22.6.-22.7. Stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel! Man wird zwar viel von Ihnen fordern, aber warum sollten Sie dem Druck nicht standhalten?



LÖWE 23.7.-23.8. Derzeit gehen Sie keinem Streit aus dem Weg. Nachdem Sie einer bestimmten Person die Meinung gesagt haben, fühlen Sie sich gleich besser.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Reichen Sie in der kommenden Woche jemandem Ihre Hand als Zeichen der Versöhnung: Der Kräfte raubende Kampf muss jetzt aufhören.

Energie und Geld nicht zum Fenster hinauswerfen

(djd-k). Ein Dichtungstausch ist eine der kostengünstigsten Energiesparmaßnahmen – und sie amortisiert sich schnell über die Heizkostenersparnis. Dieser Energiespareffekt ist nun auch wissenschaftlich belegt. Professor Dr.-Ing. Andreas Beck vom Institut für Thermische und Akustische Bauphysik der Hochschule für Technik in Stuttgart untersuchte, wie sich die Wärmeverluste bei 30 Jahre alten Holzfenstern ändern, wenn Beschläge und Dichtungen erneuert werden. „Ein Fenster-Upgrade, das die verlorene Dichtigkeit der Fenster wiederherstellt, kann die Heizkosten um bis zu 15 Prozent senken“, so Professor Beck auf dem Portal „Wohnungswirtschaft heute“. Der Austausch alter oder defekter Dichtungen ist eine kostengünstige Maßnahme, die die Energieeffizienz erheblich steigern kann. Infos gibt es unter www.gfa-dichtungen.de.



Foto: djd-k/gfa-Dichtungen/Getty Images/SonjaJak



WAAGE 24.9.-23.10. Sie haben versucht, einen Familienstreit zu schlichten und jetzt Ärger mit beiden Seiten. Das kommt manchmal davon, wenn man helfen will ...



SKORPION 24.10.-22.11. Das Leben zeigt sich von seiner schönsten Seite. Gerade in gesundheitlicher Hinsicht sollten Sie sich aber davor hüten, leichtfertig zu werden.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Aus einer schwierigen Situation können Sie sich nicht allein befreien. Fragen Sie Ihren Partner, wer als Helfer in Frage kommt.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Prima Aussichten: Sie können jetzt alle Hindernisse geschickt umgehen und sich danach den angenehmen Dingen des Lebens widmen.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Überfordern Ihren Partner nicht. In der letzten Zeit sind Sie zu oft davon ausgegangen, dass er alles mitmacht, was Sie vorschlagen.



FISCHE 20.2.-20.3. Sie lehnen sich sehr weit aus dem Fenster. Konzentrieren Sie sich lieber auf das Machbare und versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können.

Warum läuft mir beim Joggen die Nase?

Wie kann man vorbeugen?

Zu Hause war noch alles in Ordnung, doch nach kurzer Zeit auf der Laufstrecke läuft auch die Nase? Dieses Phänomen plagt Joggerinnen und Jogger nun – in der kälteren Zeit des Jahres – wieder häufiger. „Meistens läuft die Nase, wenn ein großer Temperaturunterschied hin zum Kalten stattgefunden hat“, sagt Axel Klein, Sportmediziner aus Dresden.

Werde der Körper dann durch den Sport gefordert, kommt es bei empfindlichen oder gut durchbluteten Schleimhäuten zu einer leichten Schwellung. Es bildet sich mehr Flüssigkeit als üblich, die durch die Schleimhäute austritt – die Nase läuft.

Sorgen müssen sich Läuferinnen und Läufer nicht. „Eine lau-

fende Nase beim Joggen ist aber nichts Schlimmes, man kann sie laufen lassen“, sagt Axel Klein. „Es wird auch die Leistung nicht beeinträchtigen.“ Im Winter können Sportler ein dünnes Tuch über Mund und die Nase ziehen, um den großen Temperaturunterschied abzumildern.

Laufende Läufer Nase im Sommer? Allergietest ist sinnvoll

Und was, wenn die Nase vor allem im Frühjahr oder Sommer beim Joggen läuft? Dann rät Klein zu einem Allergietest. Womöglich sind die Übeltäter hinter dem Schnupfen dann Pollen, die die Schleimhäute reizen.

dpa

Finger-Haus lädt ein zum Handwerker-Treff

Frankenberg – Der Fertighaushersteller Finger-Haus setzt sein Format zur Gewinnung von Fachkräften aus dem Handwerk fort – und erweitert es in diesem Jahr: Am Freitag, 24. Ok-

tober, öffnet das Unternehmen ab 16 Uhr seine Türen für den nächsten Handwerker-Treff. Dieses Event bietet Interessierten die Gelegenheit, in einer lockeren Atmosphäre bei Würst-

chen und Getränken mit Mitarbeitern sowie Führungskräften ins Gespräch zu kommen und dabei drei Arbeitswelten kennenzulernen: Fertigung, Montage und Kundendienst.

Statt eines klassischen Bewerbungsprozesses stehe der unkomplizierte Austausch im Vordergrund, heißt es von Finger-Haus. So könnten Interessierte auf Augenhöhe mit den Teams

sprechen, Einblicke in die Arbeitsplätze gewinnen und die Tätigkeiten hautnah erleben. Zahlreiche Mitarbeiter hätten über dieses Event bereits ihren Weg zu Finger-Haus gefunden.

Anmeldung unter Tel. 06451/504267 oder per E-Mail an sarah.hennrich@fingerhaus.de. Weitere Informationen auf fingerhaus-karriere.de/handwerkertreff.

nh/jpa

Seitenstechen bis Krampf

Was bei Sport-Wehwehchen hilft – zwei Experten geben Antworten

Wohl jeder, der regelmäßig Sport treibt, kennt die lästigen Begleiter wie Seitenstechen, Muskelkater oder Krämpfe.

So sehr sie auch nerven: Meist sind sie harmlos. Zwei Experten erklären, wie sie entstehen, wie Hobby-Sportlerinnen und -Sportler vorbeugen können und was im akuten Fall hilft.

1. Seitenstechen: Wenn sich das Bauchfell meldet

Die Ursachen für Seitenstechen während des Sports sind unklar. „Neuere Studien besagen, dass das Bauchfell betroffen ist“, sagt Marcel Reuter, Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

Das Bauchfell ist eine Haut, die das Innere des Bauchraums auskleidet. Sie besteht aus mehreren Schichten. Eine davon hat Reuter zufolge besonders viele Schmerzrezeptoren. Sie können durch die Bewegungen beim Sporttreiben gereizt werden.

„Ist man vorher viel, wird der Druck darauf erhöht“, sagt Marcel Reuter. Deswegen sei ein Verzicht zwei bis drei Stunden vor dem Training besser. „Es gibt Anzeichen dafür, dass isotonische und gesüßte Getränke ebenfalls Seitenstechen verursachen“, sagt der Experte.

Auch die Körperhaltung kann Seitenstechen fördern, weshalb es bei einigen Sportarten



Muskelkater entsteht oft durch Belastungen, die ungewohnt oder zu intensiv waren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

häufiger auftritt als bei anderen. „Beim Joggen steht das Bauchfell durch die aufrechte Haltung stärker unter Spannung als beim Radfahren, was das Seitenstechen wahrscheinlicher macht“, nennt Marcel Reuter ein Beispiel.

Studien, die Rat geben, was man bei akutem Seitenstechen am besten tun sollte, gibt es nicht. „Probieren Sie Verschie-

denes aus“, sagt Reuter. Helfen könne etwa kontrolliertes Atmen, eine geringere Geschwindigkeit beim Laufen, eine Massage oder auch ein leichter Druck auf die Schmerzstelle. „Manche laufen einfach weiter und alles neutralisiert sich wieder.“

Zur Vorbeugung könne man eine leichte Mobilisation wie eine Dehnung für den Bauch-

raum machen. „Aber niemand ist vor Seitenstechen gefeit.“

2. Muskelkater: Wenn der Körper Muskelfasern repariert

Den einen Muskelkater gibt es nicht. „Es gibt verschiedene Arten ebenso wie Ursachen“, sagt Reuter. Muskelkater entsteht oft durch Belastungen, die ungewohnt oder zu intensiv waren. Dann kommt es zu Schäden des Bindegewebes oder der Muskelfasern, die vom Körper selbst geheilt werden können.

Schmerzen sind die Folge, die Muskulatur kann sich auch warm anfühlen oder als hätte sich Flüssigkeit in ihr angesammelt. „Ein Muskelkater tritt 12 bis 24 Stunden nach dem Sport auf und erreicht nach 24 bis 72 Stunden seinen Höhepunkt“, so Reuter. Sportler merken dann, dass ihre Leistung stagniert. „Ob ein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht, ist wissenschaftlich nicht belegt“, sagt Reuter.

Vorbeugen können Sportlerinnen und Sportler mit einer einfachen Strategie: Belastungen leicht anfangen und sie dann steigern.

Ist der Muskelkater bereits da, ist eine gute Durchblutung wichtig. „Bleiben Sie also körperlich aktiv, fahren Sie Fahrrad“, schlägt Reuter vor. Zu hohe Belastungen sollte man aber lieber meiden. Was die Durch-

blutung ebenfalls anregt, sind warme Bäder oder Wärmekompressen.

3. Krämpfe: Wenn es dem Muskel einfach zu viel wird

Krämpfe entstehen durch eine Ermüdung des Muskels. „Aber Studien, warum es bei genau diesem Muskelband einen Krampf gibt, gibt es nicht“, sagt der Dresdener Sportmediziner Axel Klein.

Die Ermüdung des Muskels kann durch Verschiebungen von Elektrolyten, also wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium, zustandekommen. „Beim Sport schwitze ich bestimmte Elektrolyte aus, die der Körper braucht. Ein Ungleichgewicht entsteht“, sagt Klein.

Oft kommen Krämpfe bei Sportlerinnen und Sportlern vor, die viel laufen - bei der Fußballspielerin oder dem Jogger etwa. „Also hat die Erschütterung oder Stauchung des Muskels einen Einfluss“, sagt Axel Klein. Außerdem spielen vor allem bei Älteren Verschleißerscheinungen an den Bandscheiben durch Wasserverlust eine Rolle: „Dann funktioniert die Dämpfung an der unteren Wirbelsäule schlechter.“ Auch das kann Krämpfe begünstigen.

Vorbeugen können Läufer und Jogger mit Laufkompressionsstrümpfen. Am wichtigsten ist aber, Flüssigkeit nachzule-

gen - gerne elektrolythaltige Getränke. „Man sollte aber nicht nur zwei bis drei Liter reines Leitungswasser trinken“, betont Klein. „Denn dann werden bestimmte Elektrolyte sogar noch in den Darm reingezogen, um dort einen Ausgleich zu schaffen. Das Problem verstärkt sich.“

Allerdings ist die Gefahr eines Krampfes auch eine Frage des Trainingszustandes. „Gewöhne ich den Muskel an den Sport, indem ich das Training langsam steigern, gibt es weniger Krämpfe“, sagt Marcel Reuter. Also: lieber eine Aufwärmphase einschieben, statt kalt ins Training zu starten.

Zeigt sich ein Krampf, sollte man pausieren oder die körperliche Aktivität abbrechen. Wärme funktioniere ebenso, eine milde Massage verbessere die Durchblutung. „Auch passives Dehnen hilft. Hierbei die verkrampte Muskulatur sanft auf Spannung bringen“, sagt Reuter.

4. Kopfwahl: Wenn Verspannungen oder der Blutdruck ihr Unwesen treiben

Beim Training schmerzt auf einmal der Kopf? Kopfschmerzen während des Sports müssen ernst genommen werden, so Axel Klein. Vor allem, wenn sie regelmäßig auftreten, sollte man sie ärztlich abklären lassen.

Womöglich ist ein Blutdruck, der bei Belastung nach oben schießt, der Übeltäter. „Dann hat man meistens vorn an der Stirn Kopfschmerzen“, sagt Axel Klein. Ein Belastungs-EKG könne hier Klarheit bringen.

Spüren sich die Schmerzen weiter hinten am Kopf, ist meist eine Verspannung der Schulter-Nacken-Muskulatur der Grund. „Vor allem viele, die zum Ausgleich einer Bürotätigkeit joggen, ziehen die Schultern massiv hoch“, sagt Klein. Wer weiß, dass er sie dazu neigt, sollte versuchen, während des Trainings dort lockerzulassen.

Melden sich Kopfschmerzen, sollte man lieber sofort mit dem Sport aufhören. Was auf jeden Fall keine gute Idee ist: eine Schmerztablette einwerfen und weitermachen. So belastete etwa Ibuprofen den Magen zusätzlich, wie Sportmediziner Klein warnt. Nimmt man beim Sport eine Tablette, wird der Magen nämlich noch weniger durchblutet als ohnehin schon, was Magenbeschwerden begünstigt.

tmm



Singles aus Ihrer Region.

Einfach. Kostenlos. Verlieben.

partner. **HNA**.de



Immer eine gute Idee: locker einlaufen und das Tempo nach und nach steigern.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Geld für den Lebensabend ansparen

So geht's in sieben Schritten zur soliden Altersvorsorge

Ohne private Altersvorsorge geht's heutzutage nicht mehr. Denn die gesetzliche Rente allein wird eines Tages für viele Menschen nicht ausreichen, um den Lebensstandard zu halten. Trotzdem schieben viele das Sparen fürs Alter auf. Das kann wertvolle Rendite kosten. Also wie geht man die Altersvorsorge am besten an?

Generell gilt: Je früher man mit dem Sparen fürs Alter anfängt, desto besser. „Das ist grundsätzlich auch mit kleinen Beträgen von 50 Euro oder noch weniger möglich“, sagt Wirtschaftspräsident Michael Heuser. Die Sparrate lässt sich oft dynamisch an die Lebensbedingungen anpassen. Wer in jungen Jahren damit anfängt, vielleicht 50 Euro monatlich fürs Alter zu sparen, kann den Betrag mit steigendem Einkommen erhöhen.

Aber auch noch im höheren Lebensalter kann man noch etwa mit Aktienfonds- oder börsengehandelten Indexfonds (ETF = Exchange Traded Fund) aufholen. „Man muss dann allerdings mit einer höheren Sparrate einsteigen, um eine angenommene Rentenlücke zu schließen“, so Heuser, der wissenschaftliche Direktor des Deutschen Instituts für Vermögensbildung und Alterssicherung (DIVA) in Frankfurt ist.

Welche sieben Schritte für die private Altersvorsorge nach und nach zu gehen sind.

Schritt 1: Einen Notgroschen ansparen und Kredite tilgen, erst dann investieren

Bevor es mit dem Sparen fürs Alter losgehen kann, sollte man einen Notgroschen für alle Fälle beiseitelegen. So muss man etwa für eine Autoreparatur oder andere unerwartet auftretende Ausgaben keinen Kredit aufnehmen. Der Notgroschen sollte dabei etwa drei bis fünf Netto-Monatsgehälter umfassen, auf die man schnell zurückgreifen kann, empfiehlt Thomas Mai von der Verbraucherzentrale Bremen. Dieses Geld kann zum Beispiel auf einem gut verzinsten Tagesgeldkonto oder in einem Geldmarkt-ETF angelegt werden.

Zudem ist es wichtig, noch vor dem Sparen fürs Alter zum Beispiel Konsumschulden zurückzuzahlen, also Kredite für das Auto, Kleidung oder Reisen abzulösen und gegebenenfalls auch den Überziehungskredit des Girokontos auszugleichen.

Schritt 2: Risiken absichern

Bestimmte Ereignisse, auf die man keinen Einfluss hat, können einen in den finanziellen Ruin treiben. Beispielsweise können eine schwere Erkrankung oder ein Unfall dazu führen, dass man den Job nicht mehr in vollem Umfang ausüben kann. „Damit dann trotzdem Geld aufs Konto fließt und man die Lebenshaltungskosten bestreiten kann, ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung unabdingbar“, so Heuser.

Eine weitere wichtige Versicherung ist die private Haftpflichtversicherung – sie schützt vor den finanziellen Folgen von Schäden, die man anderen versehentlich zufügt.



Wer sorglos in die Zukunft schauen möchte, sollte rechtzeitig Geld fürs Alter beiseitelegen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Wer eine solche Versicherung nicht hat, haftet mit seinem Privatvermögen für entstandene Schäden.

Schritt 3: Rentenlücke ermitteln

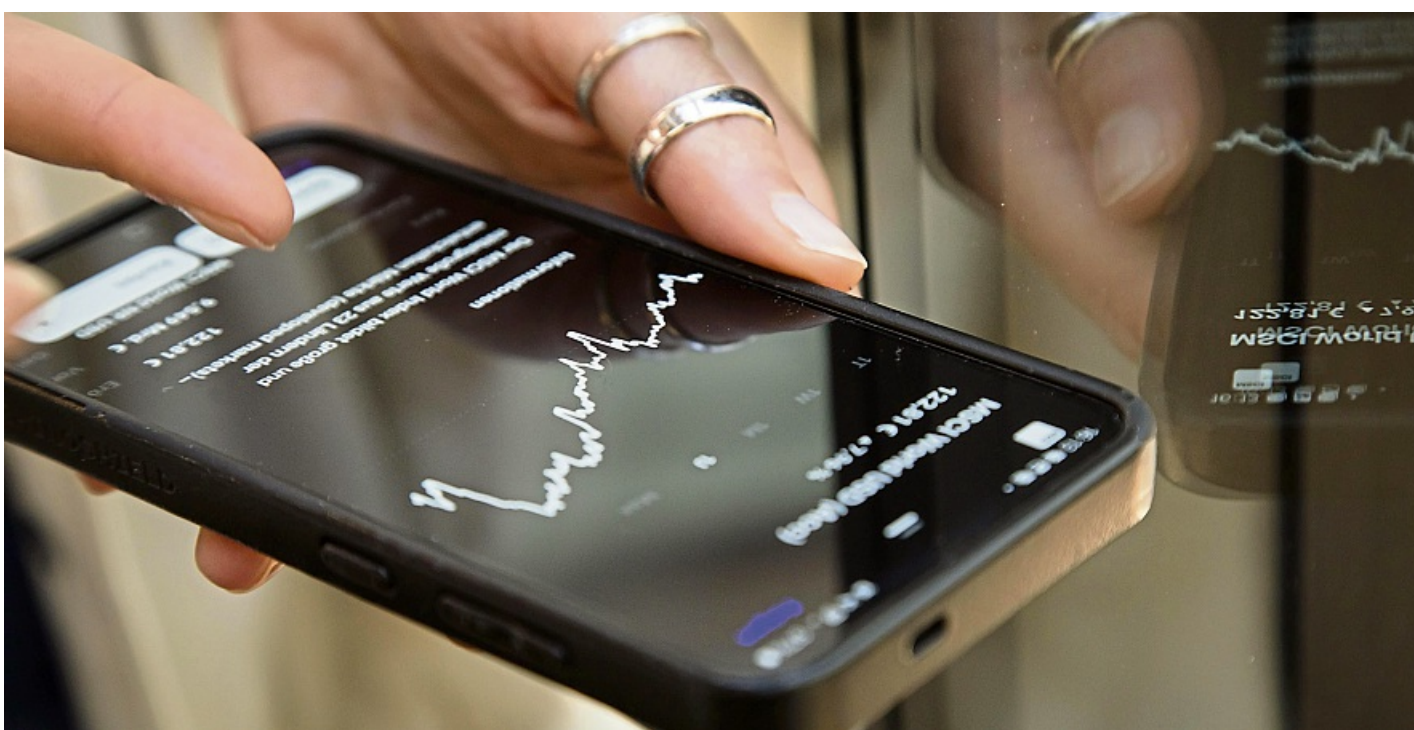
Anschließend geht es darum, zu ermitteln, welchen Finanzbedarf man im Alter Monat für Monat haben wird. Von dieser Summe sind die regelmäßigen Einnahmen aus gesetzlicher und gegebenenfalls vorhandener privater Altersvorsorge abzuziehen. Das Ergebnis ist die Rentenlücke, die einen erwartet.

Der errechnete Betrag muss dann zunächst aufs Jahr hochgerechnet und dann mit einer prognostizierten Anzahl an Lebensjahren im Ruhestand multipliziert werden. Grober Anhaltspunkt kann die Sterbtafel des Statistischen Bundesamts sein. So kann man herausfinden, wie viel Geld bis zum Eintritt in den Ruhestand angespart werden muss, damit man im Alter keine Abstriche beim gewohnten Lebensstandard machen muss. Bei der Berechnung kann auch der Rentenlückenrechner des Deutschen Instituts für Altersvorsorge nützlich sein.

Alternativ könne man sich auch einer Faustregel bedienen, sagt Verbraucherschützer Mai. Zum Beispiel Monat für Monat pauschal 15 Prozent des Nettoeinkommens zurückzulegen. So viel Geld zu sparen, sei allerdings gerade am Anfang des Berufslebens nicht leicht. „Es sollte aber das Ziel sein, zumal Einkommen und Rentenlücke von Jahr zu Jahr steigen“, so Mai.

Schritt 4: Nicht überstürzt handeln, sich beraten lassen

Mitunter lockt ein Finanzprodukt, das satte Renditen ver-



Eine Möglichkeit, fürs Alter vorzusorgen: ETF-Sparpläne.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

spricht. „Unbedingt zu vermeiden ist die Spontanitätsfalle“, sagt Heuser. Besser sei es, sich in Ruhe nicht nur mit einem, sondern mit verschiedenen Angeboten zur Altersvorsorge auseinanderzusetzen und diese zu vergleichen. Wer hierfür fachliche Expertise benötigt, sollte sich von unabhängiger Seite beraten lassen, zum Beispiel von Verbraucherzentralen.

Wer auf die falschen Finanzprodukte setzt, läuft sonst Gefahr, dass zu hohe Kosten an der Rendite nagen – was auf Jahrzehnte gerechnet riesige Einbußen bedeuten kann. Oder dass das Geld bei zu risikobehafteten Anlageformen im schlimmsten Fall komplett weg ist.

Schritt 5: Vermögen breit streuen

„Grundsätzlich sind breit gestreute und global angelegte ETFs sehr gut zum Vermögensaufbau auch fürs Alter geeignet“, sagt Mai. Voraussetzung:

Man wählt die richtigen aus und informiert sich vorab über die Funktionsweise, die Chancen und die Risiken.

„ETFs bieten im Gegensatz zu herkömmlichen Fonds, die gegen Provisionen verkauft werden, zwei Vorteile“, sagt Mai.

- 1 Risikostreuung: Wer etwa einen ETF auf den MSCI All Country-World-Index oder auf den FTSE-All-World kauft, profitiert von der Wertentwicklung von rund 3.000 bis 4.000 Aktien aus der ganzen Welt. So wird das Verlustrisiko gestreut. Wer auf Einzeltitel setzt, ist deren Kursverlauf auf Gedeih und Verderb ausgesetzt.
- 2 Geringe Kosten: Die geringen Kosten erhöhen die Rendite für die Anlegerinnen und Anleger.

Allerdings: Gerade in börsenturbulenten Monaten hätten sich viele aktiv gemanagte Aktienfonds zum Teil besser bewährt als stark amerika- und techlastige ETFs, sagt Heuser. Daher sollte man sich gerade

bei sehr langfristigen Sparplänen für den Ruhestand gut beraten lassen.

Schritt 6: Finanzprodukte regelmäßig auf den Prüfstand stellen

Ändern sich die Lebensumstände in privater oder in beruflicher Hinsicht, ist es wichtig, die Finanzprodukte auf den Prüfstand zu stellen. Falls diese nicht mehr zur Lebenssituation passen, „kann man beispielsweise Sparraten nach oben oder gegebenenfalls auch nach unten anpassen oder auch Vermögen umschichten“, sagt Heuser.

Aus seiner Sicht ist Alterssicherung über Jahrzehnte hinweg eine komplexe Angelegenheit. „Da sollte man nicht auf ein einziges Produkt setzen“, so der Wirtschaftspräsident. Besser sei ein Zusammenspiel von mehreren Produkten, etwa auch der Riester-Rente, einer kapitalbildenden Lebensversi-

cherung und der privaten Rentenversicherung.

Bei Börsenturbulenzen gilt: Immer die Ruhe bewahren und keinesfalls eine langfristig richtige Strategie aufgeben. „Über Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg gleicht sich das durch fallende Aktienkurse entstandene Minus oft aus“, so Heuser.

Schritt 7: Unnötige Kosten bei Finanzprodukten vermeiden

Verbraucherschützer Mai rät: „Meiden Sie Produkte mit hohen Abschlusskosten und geringer Flexibilität.“ Und: Vermeiden Sie häufige Umschichtungen innerhalb der Finanzprodukte – auch das kostet Rendite.

Mai hat noch einen weiteren Tipp: Erst gar nicht versuchen, durch Einzelaktien mittels Daytrading Gewinne zu erzielen. Erfolg sei hier reine Glückssache. „Je länger man spielt, desto mehr Geld ist zu verlieren.“ tmm

Komödie wird erst im November aufgeführt

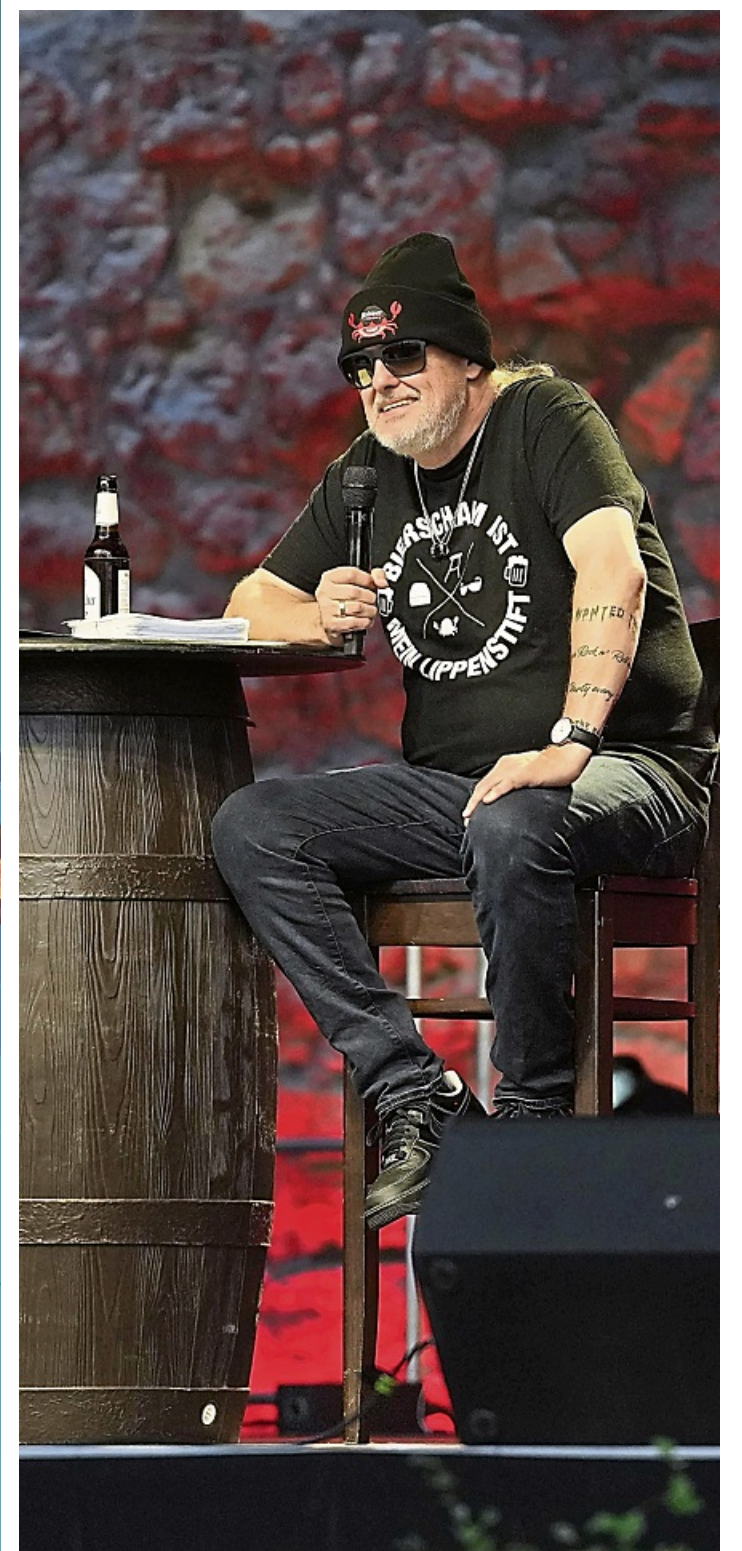
Bad Wildungen – Die für den 18. Oktober angekündigte Komödie „Weiße Turnschuhe“ mit Jochen Busse wird verschoben auf Sonntag, 30. November, teilt das Wildunger Stadtmarketing mit. Die Veranstaltung fällt mit dem 1. Advent zusammen. Die Aufführung beginnt um 19.30 Uhr in der Wandelhalle Bad Wildungen. Diese Information richtet sich an die Kundinnen und Kunden, die ihre Tickets in der Touristinformation Bad Wildungen ohne Angabe von Kontaktdaten gekauft haben. Die Tickets mit den gebuchten Plätzen bleiben gültig für den neuen Aufführungstermin. Für Rückfragen steht Heidi Schellberger unter Tel. 05621/9656713 oder unter schellberger@badwildungen.net zur Verfügung. red

Comedy wie an der Theke

Markus Krebs kommt nächstes Jahr nach Usseln

Willigen-Usseln – Große Hallen mit Kneipenhumor zu füllen, gilt als seine Spezialität: Markus Krebs, der Mann hinter dem Bauch, der mit einem Barhocker, einem Mikrofon und seinem unerschütterlichen Ruhrpott-Charme vom Stammtisch auf die großen Bühnen der Nation gestiegen ist. Am 10. Oktober 2026 kommt er in die Usselner Schützenhalle. „Seit 15 Jahren jagt bei ihm ein Gag den nächsten – ehrlich, derb, direkt und mit einer Gagdichte, die ihresgleichen sucht“, heißt es in der Ankündigung. In seinem Jubiläumsprogramm serviert der Hocker-Rocker das Beste aus sechs Live-Shows – ei-

ne geballte Ladung Humor, gewürzt mit frischen Gags aus dem Kneipenleben, voll aus dem echten Leben gegriffen. Markus Krebs ist Kult: Sein „Brennholzverleih“ ist längst zur Marke geworden, seine Pointen wurden millionenfach geteilt, seine Shows sind landauf, landab ausverkauft. „Es fühlt sich an, als würde man mit ihm an der Theke sitzen – mit einem Bier in der Hand und einem Dauergrinsen im Gesicht. Ehrlich. Authentisch. Zum Brüllen komisch“, heißt es. Der Vorverkauf auf ticketmaster.de hat bereits begonnen. Karten kosten dort 49 Euro. red



Auf sechs erfolgreiche Live-Programme blickt Markus Krebs zurück. In Usseln bringt er das Beste aus 15 Jahren zusammen. FOTO: IMAGO/BOBO

logo GETRÄNKE • FACHMARKT

Feiern Sie mit uns **35 JAHRE**

Angebote gültig vom 20.10. – 25.10.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

Großes Rubbellos Gewinnspiel

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

Weitere Infos hier:

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

ANGEBOT
10,99 **9,99** **1 l = 1,00 €**

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

15,99 **12,99**

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

ANGEBOT
9,99

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

ANGEBOT
10,99

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

ANGEBOT
5,49 **4,99** **1 l = 0,42 €**

Göller Baptist Helles
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

-24%
12,99 **11,99** **1 l = 1,20 €**

Helles Pülleken
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1 l = 1,89 €

16,99 **14,99** **13,99** **1 l = 1,77 €**

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

ANGEBOT
5,49 **4,99** **1 l = 0,42 €**

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

ANGEBOT
15,99

Heineken Lager
Original, 0,0%,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 2,67 €

5,99 **5,29**

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Pack = 6 x 1,5 l,
zzgl. 1,50 € Pfand,
1 l = 0,17 €

ANGEBOT
1,49

Förstina Schorle, Vital, Limonade
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 1,17 €

klein & praktisch!
ANGEBOT
6,99 **5,99** **1 l = 1,00 €**

Pepsi
Original, Zero, koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 1,79 €

-34%
0,59

Durstlöcher
diverse Sorten,
0,5 l - Pack,
1 l = 1,18 €

-34%
0,59

Rockstar Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 1,38 €

ANGEBOT
0,69

Lipton ICE Tea
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
1,25 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 1,03 €

ANGEBOT
1,29

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

-25%
2,99

Maybach
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1 l = 4,39 €

ANGEBOT
3,29

Maximo
Blanco, Tinto,
0,75 l - Flasche,
1 l = 5,32 €

Aktion!
Beim Kauf von 5 Flaschen
+ 1 Flasche GRATIS!

-33%
3,99 ***** Entspricht einem Flaschenpreis von 3,33 €**

Pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,83 €

ANGEBOT
9,99

Jack Daniel's Whiskey
Old No. 7, Honey,
0,7 l - Flasche,
1 l = 21,41 €

ANGEBOT
14,99

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

ANGEBOT
10,99

Asbach Uralt
0,7 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1 l = 15,70 €

Aktion!
+ 1 Flasche Coca-Cola 1 l GRATIS!

-21%
10,99

Bombay Sapphire
Dry Gin,
0,7 l - Flasche,
1 l = 22,84 €

ANGEBOT
15,99

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

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

Google Play App Store

www.logo-getraenke.de

1 x iPhone Air

*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

Kleine Sammlung oder große Bibliothek?

So finden Sie das passende Bücherregal für Ihr Zuhause

Die Auswahl an Bücherregalen ist groß. „Die Möglichkeiten reichen von kleinen praktischen Alltagslösungen bis hin zu meterhohen Anlagen über mehrere Etagen“, sagt Christine Scharrenbroch, Pressesprecherin des Verbands der Deutschen Möbelindustrie.

Welches Regal letztlich zu ihrem Zuhause passt, hängt von verschiedenen Faktoren ab – „etwa von der Menge an Büchern, vom Raum, aber auch vom Budget und der Frage, wie aufwendig die Montage sein darf“, sagt Angelika Hinz, Einrichtungsberaterin und Raumgestalterin aus Waiblingen bei Stuttgart.

„Die Kunst liegt darin, das Regal an die jeweilige Situation anzupassen und es sowohl funktional als auch gestalterisch sinnvoll einzusetzen“, so Scharrenbroch.

Büchnarr, armer Poet und Purist – die passende Lösung finden

Zunächst sollte man sich also überlegen, welchen Zweck das neue Möbelstück erfüllen soll. „Wer nur wenige Bücher hat, braucht keine ganze Regalwand, bei großen Sammlungen darf es dagegen ruhig ein Regalsystem sein“, so Hinz.

„Aktuell sind modulare Baukastensysteme im Trend“, sagt



Flache, schwebende Bücherregale, hier von Müller Möbelwerkstätten, sorgen für Leichtigkeit im Raum – darüber kann man Bilder hängen und so die Wand dekorieren.

FOTO: MÜLLER MÖBELWERKSTÄTTEN/DPA

Angelika Hinz. Sie lassen sich flexibel umbauen und sind in unterschiedlichen Formen, Größen und Farben kombinierbar.

Arbeitet jemand viel im Homeoffice? Dann können flexible Regale etwa mit integriertem Arbeitsplatz eine gute Lösung sein. Als offene Raumteiler-Varianten bieten sich Scharrenbroch zufolge Schieberegele an, bei denen mehrere Regalebenen auf derselben Höhe geplant werden können. Wer eine klare Linie mag, wählt im Wohnbereich

ein Regal mit versteckter TV-Lösung.

Den Raum und Standort einbeziehen

Auch der vorhandene Platz – also die Deckenhöhe und Raumgröße – können bei der Entscheidung ausschlaggebend sein: „In hohen Räumen wirkt ein deckenhohe Regal toll.“ In kleinen Zimmern oder im Flur sei hingegen ein niedriges Regal praktischer – „da kann man oben noch dekorieren oder Bilder aufhängen, und

es wirkt gleich luftiger“, erklärt Hinz.

Dementsprechend unterschiedlich fallen dann auch die Modelle aus: Große Regale werden oft mit Leiterlösungen geplant, so Scharrenbroch. Während sich für kleinere Räume platzsparende Schieberegele anbieten.

Tipp: Für wertvolle Sammlerstücke sind Scharrenbroch zufolge geschlossene Systeme besonders gut geeignet: „Lösungen mit textiler Front, die sich per Knopfdruck herunterfahren lässt, oder auch Glastüren

schützen Bücher zuverlässig vor Staub und Lichteinfall.“

Schwebende und filigrane Lösungen

Neben der Funktion und dem Platz geht es natürlich auch um die Frage, welche Wirkung man mit dem neuen Regal im Raum erzeugen will. Da spielt das Design, aber auch die Farben, Formen und Materialien eine wichtige Rolle.

„Der Trend geht weg vom reinen Rechteck – hin zu asymmetrischen, schwebenden For-

men und Rundungen, sodass das Regal selbst nicht nur praktisch, sondern auch stylisch ist“, so Hinz.

„Ich empfehle Leichtigkeit – also schwebende Bücherregale, Standregale, die wie ein Bücherturm wirken, oder filigrane Rahmen aus Metall oder Holz, die Bücher wirkungsvoll präsentieren“, sagt Hinz. „Solche Lösungen lockern auf, lassen sich auch an kleinen Wandabschnitten einsetzen und können sogar als alternative Wandgestaltung dienen“, so Hinz. „Oft wirkt es harmonisch, wenn das Regal im gleichen Farbton wie die Wand gehalten ist.“ Dabei muss das Möbelstück gar nicht immer teuer sein: „Auch einfache Regale kann man aufwerten, indem man etwa die Rückwand streicht oder tapeziert“, so die Einrichtungsberaterin. Und: „Mit etwas Geschick kann man das Regal so einbauen, dass es am Ende wie ein maßgefertigtes Einbauregal aussieht.“

Das Gute an der großen Auswahl: Farben, Lacke und Holzarten lassen sich frei kombinieren, sodass das Regal perfekt ins Interior Design passt, so Scharrenbroch. „Zusätzliche Akzente setzen indirekte Beleuchtungen, die Bücherregale nicht nur praktisch, sondern auch zu gestalterischen Highlights machen“, so Scharrenbroch.

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.



Stellenangebote

Du suchst nach einer Aufgabe mit Verantwortung, Sinn und Perspektive? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Im Herzen Nordhessens treiben wir gemeinsam die Energiewende voran – und dafür brauchen wir Menschen mit Leidenschaft, Know-how und Lust auf Veränderung. Werde Teil der Energiewende – bei uns!

Elektromonteur Kabel- und Rohrnetzbau (m/w/d)

Vollzeit | Standort: Bad Wildungen



Du sorgst dafür, dass unsere Kabel- und Rohrnetze sicher, zuverlässig und zukunftsfähig sind. Ob beim Bau, bei Reparaturen oder bei Wartungen – Du bist mit deinem Team draußen unterwegs und packst mit an.

Deine Aufgaben

- Du packst im Rohrnetzbau mit an und sorgst dafür, dass alles sicher, sauber und ordentlich verlegt wird.
- Du stellst Lagermaterialscheine aus und organisierst Fremdbestellungen.
- Dabei behältst du den Überblick über die Arbeit unserer Fremdfirmen und stellst sicher, dass Qualität und Sicherheit stimmen.
- Du erstellst Abrechnungsaufträge oder unterstützt deinen Vorgesetzten bei größeren Bauprojekten – gemeinsam läuft's besser.
- Gemeinsam mit unserer Vermessungsgruppe wirkst du daran mit, präzise Planaufträge zu erstellen.
- Wenn's brennt, übernimmst du auch mal Sonderaufträge – flexibel, schnell und lösungsorientiert.
- Du achtest darauf, dass gesetzliche Vorgaben, technische Regeln und unsere Sicherheitsstandards eingehalten werden.
- Im Bereitschaftsdienst bist du zur Stelle, wenn andere im Dunkeln sitzen – und sorgst dafür, dass schnell wieder Licht ins Spiel kommt.

Unsere Benefits

Neben einer Vergütung nach Tarifvertrag warten unter anderem diese attraktiven Zusatzleistungen auf Dich:

- Betriebliche Altersvorsorge
- Betriebl. Gesundheitsmanagement
- Flexible Arbeitszeit/Gleitzeit
- Mobiles Arbeiten
- Fort- und Weiterbildung
- (E-) Bike-Leasing

Du möchtest Teil unseres Teams werden? Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung! Weitere Infos zur Stelle und unseren Benefits findest Du auf unserer Website.

Energie Waldeck-Frankenberg GmbH
Arolser Landstraße 27
34497 Korbach
www.ewf.de/jobs



**DEIN JOB.
DEIN WALDECK.**

Wir suchen:
Teamplayer (m/w/d)
für den Baubetriebshof/
das Freibad

**JETZT DIREKT
BEWERBEN**

Nationalparkstadt Waldeck
Am Rathaus 1
34513 Waldeck-Sachsenhausen
stadt@waldeck.de

Waldeck
NATÜRLICH MITTENDRIN

Wir leben unsere Leidenschaft für gutes
Backwerk und suchen für unsere Filiale in Schreufa
eine Verkaufskraft (m/w/d)
mit großem Herzen für gute Lebensmittel
aus der Region. Werden Sie Teil eines tollen
Teams in einem krisensicheren Job.

Dirk Weber
BESTES BACKWERK SEIT 1845

Kontakt telefonisch
oder per Mail unter
info@weber-backwerk.de
Sachsenberg
Landesstraße 28
Tel: 06454-251

Mit uns in die
richtige RICHTUNG

localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Kostenlose Rückenanalyse

www.liss-bett.de

**Vereinbaren Sie gerne Ihren
persönlichen Beratungstermin**

- ★ Kostenlose 3D-Rückenanalyse
- ★ Bettgestelle, Boxspringbetten
- ★ Regionale Daune aus dem Lahntal
- ★ Großes Sortiment und langjährige Erfahrung

Liss Bett e. K.
Mirko Lissner
Röddenauer Str. 13a
35066 Frankenberg

☎ **06451 7176565**
Geöffnet: Di.–Fr. 10–18 Uhr, Sa. 10–13 Uhr
– kostenlose Parkplätze vor der Tür –

Bekanntschaffen

Ich, Annelie, 73 J., verwitwet, fräulich, fühle mich sehr einsam u. meine Lebensfreude ist getrübt. Gerne würde ich mit Ihnen im Herbstlaub spazieren gehen, wieder für 2 kochen u. abends zusammen fernsehen. Wenn Sie auch die Zweisamkeit vermissen, melden Sie sich üb. PV für ein unkompliziertes Kennenlernen. **Tel. 0176-34498341**

Ulrike, 65 J., mit weibl.-schmeichelnder Figur, liebe Handarbeiten u. kochen. Würde gerne wieder im Garten arbeiten, nur leider habe ich in meiner Wohnung keine Möglichkeit dazu. Rufen Sie üb. PV an, wenn Sie sich auch so einsam fühlen u. bereit sind, mit einer lieben Frau noch einmal neu zu beginnen. **Tel. 0176-57606171**

Verkauf

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

Ankauf

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

Landwirtschaft & Forsten

Buchenholz trocken 90 €
www.brennholzfahrer.de · Tel: 0172 5211121

Brennholz Buche und Eiche 69 € srm
25/30 cm, mit Lief. Tel. 0176 62681914

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

Auto-Ankäufe

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

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

Immowelt

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



Was für Sie
unnütz ist,
kann Ihr
Nachbar
gut
gebrauchen.

Also,
nicht
wegwerfen,
anbieten –
mit einer
Kleinanzeige.

**Wir suchen zum
nächstmöglichen Zeitpunkt
eine:n
Gärtner:in (w/m/d)**
für unseren städtischen Bauhof.

Bad Wildungen
NATÜRLICH GUT

Es handelt sich um eine **unbefristete
Vollzeitstelle.**
Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Näheres unter www.bad-wildungen.de

Catering | Cleaning | Service

Unser Unternehmen sucht ab sofort
mehrere Reinigungskräfte m/w/d
in Teilzeit (sozialversicherungspflichtig) für
eine Einrichtung des Gesundheitswesens in
35066 Frankenberg/Eder

Arbeitszeiten:
Mo.–Fr. jeweils 5.00–10.30 Uhr (inkl. Pause) und
im 3-wöchigen Wechsel (ca. 1–2 mal monatlich)
Sa. 6.00–10.00 Uhr, So. 7.00–10.00 Uhr

Wir bieten modernste Reinigungstechnik, ein
gutes Betriebsklima, qualifizierte Einarbeitung
sowie tarifliche Bezahlung einschließlich der
tariflichen Zuschläge und Urlaubsansprüche
Erfahrungen in der Reinigung sind von Vorteil,
aber nicht Voraussetzung

Wir bitten um Bewerbung
per E-Mail an marburg@giesdl.de
oder telefonisch (Mo.–Fr. zwischen 8.00 und
13.00 Uhr bei Frau Wallroth) unter **06451 551520**

Gies Dienstleistungen
Oderstraße 21–23
35260 Stadtlendorf
Tel. 06428 9241-0
E-Mail: info@giesdl.de

Die ZUKUNFT heißt DIENSTLEISTUNG!

Zeitung lesen – und mitreden können!

Kennen Sie Ihre Blutdruckwerte?



NEU

Gut fürs Herz.
**Deutsche
Herzstiftung**

**Herz-Experten informieren umfassend
in dem neuen Ratgeber „Bluthochdruck:
Herz und Gefäße schützen“**

Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400
www.herzstiftung.de/bestellung

Seitenstechen bis Krampf

Was bei Sport-Wehwehchen hilft – zwei Experten geben Antworten

Wohl jeder, der regelmäßig Sport treibt, kennt die lästigen Begleiter wie Seitenstechen, Muskelkater oder Krämpfe.

So sehr sie auch nerven: Meist sind sie harmlos. Zwei Experten erklären, wie sie entstehen, wie Hobby-Sportlerinnen und -Sportler vorbeugen können und was im akuten Fall hilft.

1. Seitenstechen: Wenn sich das Bauchfell meldet

Die Ursachen für Seitenstechen während des Sports sind unklar. „Neuere Studien besagen, dass das Bauchfell betroffen ist“, sagt Marcel Reuter, Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

Das Bauchfell ist eine Haut, die das Innere des Bauchraums auskleidet. Sie besteht aus mehreren Schichten. Eine davon hat Reuter zufolge besonders viele Schmerzrezeptoren. Sie können durch die Bewegungen beim Sporttreiben gereizt werden.

„Ist man vorher viel, wird der Druck darauf erhöht“, sagt Marcel Reuter. Deswegen sei ein Verzicht zwei bis drei Stunden vor dem Training besser. „Es gibt Anzeichen dafür, dass isotonische und gesüßte Getränke ebenfalls Seitenstechen verursachen“, sagt der Experte.

Auch die Körperhaltung kann Seitenstechen fördern, weshalb es bei einigen Sportarten häufiger auftritt als bei anderen. „Beim Joggen steht das Bauchfell durch die aufrechte Haltung stärker unter Spannung als beim Radfahren, was das Seitenstechen wahrscheinlicher macht“, nennt Marcel Reuter ein Beispiel.

Studien, die Rat geben, was man bei akutem Seitenstechen am besten tun sollte, gibt es nicht. „Probieren Sie Verschiedenes aus“, sagt Reuter. Helfen könne etwa kontrolliertes Atmen, eine geringere Geschwindigkeit beim Laufen, eine Massage oder auch ein leichter Druck auf die Schmerzstelle. „Manche laufen einfach weiter und alles neutralisiert sich wieder.“

Zur Vorbeugung könne man eine leichte Mobilisation wie eine Dehnung für den Bauchraum machen. „Aber niemand ist vor Seitenstechen gefeit.“

2. Muskelkater: Wenn der Körper Muskelfasern repariert

Den einen Muskelkater gibt es nicht. „Es gibt verschiedene Arten ebenso wie Ursachen“, sagt Reuter. Muskelkater entsteht oft durch Belastungen, die



Muskelkater entsteht oft durch Belastungen, die ungewohnt oder zu intensiv waren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

ungewohnt oder zu intensiv waren. Dann kommt es zu Schäden des Bindegewebes oder der Muskelfasern, die vom Körper selbst geheilt werden können.

Schmerzen sind die Folge, die Muskulatur kann sich auch warm anfühlen oder als hätte sich Flüssigkeit in ihr angesammelt. „Ein Muskelkater tritt 12 bis 24 Stunden nach dem Sport auf und erreicht nach 24 bis 72 Stunden seinen Höhepunkt“, so Reuter. Sportler merken dann, dass ihre Leistung stagniert. „Ob ein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht, ist wissenschaftlich nicht belegt“, sagt Reuter.

Vorbeugen können Sportlerinnen und Sportler mit einer einfachen Strategie: Belastungen leicht anfangen und sie dann steigern.

Ist der Muskelkater bereits da, ist eine gute Durchblutung wichtig. „Bleiben Sie also körperlich aktiv, fahren Sie Fahrrad“, schlägt Reuter vor. Zu hohe Belastungen sollte man aber lieber meiden. Was die Durchblutung ebenfalls anregt, sind warme Bäder oder Wärmekompressen.

3. Krämpfe: Wenn es dem Muskel einfach zu viel wird

Krämpfe entstehen durch eine Ermüdung des Muskels. „Aber Studien, warum es bei genau diesem Muskelband einen Krampf gibt, gibt es nicht“, sagt der Dresdener Sportmediziner Axel Klein.

Die Ermüdung des Muskels kann durch Verschiebungen von Elektrolyten, also wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium, zustandekommen. „Beim Sport schwitze ich be-

stimmte Elektrolyte aus, die der Körper braucht. Ein Ungleichgewicht entsteht“, sagt Klein.

Oft kommen Krämpfe bei Sportlerinnen und Sportlern vor, die viel laufen - bei der Fußballspielerin oder dem Jogger etwa. „Also hat die Erschütterung oder Stauchung des Muskels einen Einfluss“, sagt Axel Klein. Außerdem spielen vor allem bei Älteren Verschleißerscheinungen an den Bandscheiben durch Wasserverlust eine Rolle: „Dann funktioniert die Dämpfung an der unteren Wirbelsäule schlechter.“ Auch das kann Krämpfe begünstigen.

Vorbeugen können Läufer und Jogger mit Laufkompressionsstrümpfen. Am wichtigsten ist aber, Flüssigkeit nachzuliegen - gerne elektrolythaltige Getränke. „Man sollte aber nicht nur zwei bis drei Liter reines Leitungswasser trinken“, betont Klein. „Denn dann werden bestimmte Elektrolyte sogar noch in den Darm reingezogen, um dort einen Ausgleich zu schaffen. Das Problem verstärkt sich.“

Allerdings ist die Gefahr eines Krampfes auch eine Frage des Trainingszustandes. „Gewöhne ich den Muskel an den Sport, indem ich das Training langsam steigern, gibt es weniger Krämpfe“, sagt Marcel Reuter. Also: lieber eine Aufwärmphase einschleichen, statt kalt ins Training zu starten.

Zeigt sich ein Krampf, sollte man pausieren oder die körperliche Aktivität abbrechen. Wärme funktioniere ebenso, eine milde Massage verbessere die Durchblutung. „Auch passives Dehnen hilft. Hierbei die verkrampte Muskulatur sanft auf Spannung bringen“, sagt Reuter.

4. Kopfwahl: Wenn Verspannungen oder der Blutdruck ihr Unwesen treiben

Beim Training schmerzt auf einmal der Kopf? Kopfschmerzen während des Sports müssen ernst genommen werden, so Axel Klein. Vor allem, wenn sie regelmäßig auftreten, sollte man sie ärztlich abklären lassen.

Womöglich ist ein Blutdruck, der bei Belastung nach oben schießt, der Übeltäter. „Dann hat man meistens vorn an der

Stirn Kopfschmerzen“, sagt Axel Klein. Ein Belastungs-EKG könne hier Klarheit bringen.

Spielen sich die Schmerzen weiter hinten am Kopf hat, ist meist eine Verspannung der Schulter-Nacken-Muskulatur der Grund. „Vor allem viele, die zum Ausgleich einer Bürotätig-

keit joggen, ziehen die Schultern massiv hoch“, sagt Klein. Wer weiß, dass er oder sie dazu neigt, sollte versuchen, während des Trainings dort lockenzulassen.

Melden sich Kopfschmerzen, sollte man lieber sofort mit dem Sport aufhören. Was auf jeden Fall keine gute Idee ist: eine

Schmerztablette einwerfen und weitermachen. So belaste etwa Ibuprofen den Magen zusätzlich, wie Sportmediziner Klein warnt. Nimmt man beim Sport eine Tablette, wird der Magen nämlich noch weniger durchblutet als ohnehin schon, was Magenbeschwerden begünstigt.

tmm

„Novemberträume“

Gut Glindfeld bietet besonderen Markt

Vom 24. bis 26. Oktober öffnet Gut Glindfeld seine Tore für die diesjährigen „Novemberträume“. hier kunstvoll gefertigte Handarbeiten, exklusive Accessoirs, kulinarische Köstlichkeiten und vieles mehr. Ein Ausstellerplan zur beliebten Veranstaltung gibt eine Übersicht unter www.gutglindfeld.de.

Am Freitag von 14 bis 19 Uhr, Samstag von 11 bis 18 Uhr und Sonntag von 11 bis 17 Uhr finden sich



Auf Gut Glindfeld finden vom 24. bis 26. Oktober die „Novemberträume“ 2025 statt.

Foto: VERANSTALTER



ASKLEPIOS
KLINIKEN BAD WILDUNGEN

informiert

Erfolgreiche Examen Dreijährige Ausbildung am Asklepios Bildungszentrum Nordhessen abgeschlossen



Große Freude über das bestandene Examen: 14 frisch gebackene Physiotherapeuten mit ihren Lehrkräften und Gratulanten.

FOTO: ASKLEPIOS

Bad Wildungen. 14 Absolventen haben kürzlich ihr Examen am Asklepios Bildungszentrums für Gesundheitsfachberufe Nordhessen abgelegt und starten nun als staatlich geprüfte Physiotherapeuten in ihre berufliche Zukunft.

Nach drei Jahren Ausbildung voller Theorie und Praxis sowie einer intensiven Prüfungsphase sind die frisch gebackenen Physiotherapeuten nun bestens gerüstet, um Patienten in der Behandlung und Prävention von Störungen und Verletzungen des Bewegungsapparates zu unterstützen. „Die Absolventen haben einen bedeutenden ersten Schritt in ihrer beruflichen Laufbahn erfolgreich gemeistert. Sie können stolz auf ihre Leistung sein“, so Bertram Hahn, Leiter der Physiotherapieschule.

Physiotherapeuten sind Fachkräfte, die sich darauf spezialisiert haben, die Bewegungsfähigkeit ihrer Patienten wiederherzustellen. Sie spielen eine zentrale Rolle in der Rehabilitation nach Operationen oder Verletzungen und helfen

den Patienten, ihre Mobilität zurückzugewinnen und bestimmte Bewegungen zu erlernen.

Kursleitung Jill Bornkessel hat erstmals einen Kurs zum Abschluss begleitet und freut sich umso mehr, dass die ehemaligen Auszubildenden in den vergangenen drei Jahren nicht nur ihr Wissen erweitert, sondern auch echte Freundschaften geschlossen haben. Besonders hervorzuheben ist auch, dass alle Absolventen bereits eine feste Anstellung gefunden haben.

„Die Nachfrage nach Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten ist so hoch wie nie“, erklärt Bertram Hahn. „Alle haben somit schon einen sicheren Platz auf dem Arbeitsmarkt.“ Zudem betont er, dass die Absolventen nun am Beginn ihrer beruflichen Laufbahn stehen und viele Möglichkeiten der Weiterentwicklung vor sich haben. Er überreichte jedem von ihnen einen Gutschein für eine Fortbildung und ermutigte sie, mit Interesse und Leidenschaft weiterhin in ihrem Beruf zu

wachsen. „Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich kontinuierlich weiterentwickeln und dabei Ihre Begeisterung für diesen wichtigen Beruf nie verlieren.“

Abschließend gratulierte Michaela Grebe, Leitung des Bildungszentrums, den Absolventen und betonte, dass sie stets im Bildungszentrum willkommen sind: „Ihr Weg hat hier begonnen, und wir freuen uns darauf, Sie auch in Zukunft auf Ihrem beruflichen Weg zu begleiten – sei es durch fortlaufende Weiterbildungsmöglichkeiten oder bei Fragen zu beruflichen Möglichkeiten.“

Die Absolventen:

Nele Böhm (Willingen), Nina Decker (Frankenau), Alina Eubel (Edertal), Maximilian Farber (Baunatal), Luca Fisseler (Diemelsee), Lea Gerhard (Bad Berleburg), David Goßel (Bad Wildungen), Ise Habermann (Vöhl), Franca Rößler (Fritzlar), Phylicia Santiago (Frankenberg), Pascal Steinert (Springe), Birte Träxler (Frankenberg), Leonie Völker (Gemünden) und Luca Wittkowski (Korbach)



Immer eine gute Idee: locker einlaufen und das Tempo nach und nach steigern.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Von Höhenflügen bis Vereinskunst – HanseFestival voller Highlights

Korbach. Bei strahlendem Spätsommerwetter lockte das HanseFestival am 6. und 7. September zahlreiche Besucherinnen und Besucher in den Möbelkreis. Das Traditionsunternehmen hatte seine Türen geöffnet und ein buntes Programm mit attraktiven Aktionen, Angeboten und abwechslungsreicher Unterhaltung vorbereitet. Geschäftsführer Christoph Klug sowie das gesamte Team freuten sich über die hervorragende Resonanz und eine rundum gelungene Veranstaltung bei bester Stimmung.

Ein ganz besonderes Highlight des HanseFestivals bot sich hoch über den Dächern: Vom Kran der Dachdeckerei Kesting aus eröffneten sich den Besuchern in 40 Metern Höhe atemberaubende Ausblicke über die Umgebung. Für dieses Erlebnis wurde kein Fahrpreis verlangt – stattdessen bat der Möbelkreis um Spenden zugunsten des Palliativteams Nordhessen, Außenstelle Korbach, sowie des Ökumenischen ambulanten Hospizes Korbach e.V. Auch die Einnahmen des beliebten Glücksrads flossen in den guten Zweck. Am Ende rundete Geschäftsführer Christoph Klug die Spendensumme großzügig auf. So konnten beide Einrichtungen jeweils einen Scheck in Höhe von 1.000 Euro entgegennehmen – ein Ergebnis, das nicht nur Freude bereitete, sondern auch den sozialen Gedanken des Möbelkreis und der Firma Kesting unterstrich.



V.l.n.r.: Christoph Klug, Sandra Voß (Ökumenisches ambulantes Hospiz Korbach e.V.), Annette Pawlicki (Palliativteam Nordhessen) und Uwe Kesting, der den Kranwagen und das Personal kostenfrei zur Verfügung stellte.



Dein Verein, Dein Design: Die teilnehmenden Vereine bei der Preisübergabe mit Geschäftsführer Christoph Klug.

Ein weiterer Höhepunkt des HanseFestivals war die Präsentation der elf kreativ gestalteten Stühle aus der Aktion „Dein Verein, Dein Design“. Vor Ort konnten die Besucherinnen und Besucher ihre Favoriten noch einmal bewerten und damit das Ergebnis der zweiwöchigen Online-Abstimmung beeinflussen. Die Vereine hatten eindrucksvolle Kunstwerke geschaffen, sodass die Spannung groß war, wie die Vor-Ort-Stimmen das Endergebnis verändern würden. Am Ende setzte sich die Stadtkapelle Frankenberg mit deutlichem Vorsprung durch und erreichte 610 Punkte (1000 Euro). Auf Platz zwei folgte der Förderverein der Westwallschule mit 571 Punkten (750 Euro), während der Musikverein Rhena mit 465 Punkten (500 Euro) den dritten Rang belegte. Doch auch die übrigen Vereine erhielten viel Zuspruch vom Publikum – und jeder durfte sich über eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 200 Euro für die Vereinskasse freuen. „Eine tolle Aktion mit Wiederholungscharakter“, lautete das einhellige Fazit der Teilnehmenden. Zur feierlichen Preisübergabe am 11.10.2025 entsandten die Vereine eigens Abordnungen in den Möbelkreis.

Große Polster-Tausch-Aktion!

Wir zahlen Ihnen bis zu € 500,- für Ihre alten Polstermöbel*

➡ Kostenlose Lieferung!

🍀 Kostenlose Entsorgung!

* Gültig nur bei Neuaufträgen vom 4.10. bis zum 25.10.2025.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



1.046 Bewertungen für
Möbelkreis Waldeck (Stand 29.9.2025)
★★★★☆ 4,7 / 5

MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Korbach-Meininghausen · www.moebelkreis.de