

**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 & Meister-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

## Auf den Geschmack gekommen

Nach Höfe-Rundfahrt mehr regionale Produkte in der Gastronomie

**Waldeck-Frankenberg** – Im Sommer hat der Landkreis regionale Köchinnen und Köche zu einer Höferundfahrt eingeladen, um ihnen die Vielfalt regionaler Produkte näherzubringen. Mit Erfolg: Viele weitere Erzeugnisse aus der Region haben seitdem einen Platz auf den Tellern heimischer Gastronomie gefunden. Es sind sogar drei regionale Aktionsgerichte entstanden, teilt der Landkreis mit.

Damals hatten die Köche den Biohof Krähling in Schmittlotheim, den Falkenhof in Strothe, den Angushof Sippel in Helmscheid und das Hofgut Rocklinghausen besucht – und lernten dort nachhaltige Anbaumethoden kennen, probierten frische Produkte und knüpften neue Kontakte. Einige Wochen später trägt der Besuch erste Früchte.

Aktuell steht beispielsweise der lauwarme Linsen-Gemüsesalat mit mild geräucherter Entenbrust und Feldsalat mit Balsamico-Vinaigrette auf der saisonalen Karte der „Sonne Stuben“ Frankenberg – und zwar



**Kreative Speisekarte:** Rajmund Fajdiga (Souschef, „Sonne Stuben“), Franziska Henkel und Markus Willich (Küchenchef, „Sonne Stuben“) präsentieren den lauwarmen Linsen-Gemüsesalat mit mild geräucherter Entenbrust und Feldsalat mit Balsamico-Vinaigrette mit Zutaten aus der Region.  
 FOTOS: LANDKREIS WALDECK-FRANKENBERG

mit Linsen aus Schmittlotheim und Gemüse vom Falkenhof Strothe. Ebenso haben die Linsen vom Biohof Krähling den Weg in die Küche des Cafés „Dusty Boots“ in Wega gefunden: Dort werden sie gemeinsam mit Kürbis, Kartoffeln, Spinat und Walnüssen zu einem farbenfrohen Linsen-Burrito verarbeitet.

Die Bio-Linsen und das Gemüse des Falkenhofs in Strothe haben zudem neuerdings einen Platz auf der Speisekarte des Gasthauses Sauer in Asel, wo sie gemeinsam mit regionalen Kartoffeln, Kürbis und Käse zu Bratlingen verarbeitet und gemeinsam mit Kräuterquark und einem gemischten Salat serviert werden. Dabei überzeugt die regionalen Gastronomen nicht nur die Frische und Regionalität der Produkte – sondern vor allem auch die lange Lagerfähigkeit aufgrund der kurzen Transportwege.

Und auch künftig haben sich die lokalen Restaurants auf die Fahne geschrieben, ihre Speisekarten durch die Integration frischer, regionaler Produkte



**Zutaten aus der Region:** Hans-Jürgen Sauer und Henning Scherf vom Gasthaus Sauer in Asel bieten Gemüse vom Falkenhof in Strothe als Bratlinge aus regionalen Kartoffeln, Kürbis, Linsen und Käse an.

zu bereichern. Weiterhin setzt auch die Kita Königsquelle in Bad Wildungen auf kurze Wege, bestellt nun alle zwei Wochen frisches Gemüse beim Falkenhof Strothe und passt ihren Speiseplan an das saisonale Angebot an. „Wir freuen uns, zu sehen, wie die heimischen Gastronomiebetriebe die auf unse-

rer Höferundfahrt frisch gewonnenen Impulse nutzen, um regionale Produkte auf kreative Weise in ihre Speisekarte zu integrieren“, sagt die Koordinatorin der Ökomodell-Region Waldeck-Frankenberg, Franziska Henkel. „Diese Zusammenarbeit zeigt deutlich, dass Regionalität und Qualität Hand in Hand gehen können, um den Gästen in unserer Region durch regionale Produkte eine unvergleichbare Geschmackserfahrung zu bieten“, ist sich auch der Leiter des Fachdienstes Landwirtschaft beim Landkreis, Karlfried Kukuck, sicher.

Die Ökomodell-Region des Landkreises ruft auch weitere Restaurants und Gastronomiebetriebe auf, die Vielfalt an regionalen Produkten noch stärker für die eigene Speisekarte zu nutzen. „Wir stellen hier gern auch den Kontakt her und vernetzen regionale Erzeuger und Betriebe in der Region“, betont Franziska Henkel weiter. Kitas, Schulen und Cateringbetriebe sind ebenfalls aufgerufen, mehr regionale Produkte zu nutzen. Einen Überblick über

die Erzeugnisse aus Waldeck-Frankenberg gibt es online unter [regionales-waldeck-frankenberg.de](http://regionales-waldeck-frankenberg.de).

**AD**  
 ACHIM DODENHÖFT  
**ENERGIE-EFFIZIENZBERATER**  
 BERATUNG & SERVICE FÜR WOHNGEBÄUDE

Nachhaltig geplant, gefördert & gespart  
 ad-energieexperte@outlook.de | 0175 3250040  
 Hauptstraße 37a | 35066 Frankenberg  
 www.ad-energie-experte.de

**Immobilien Werz**

[www.immowertz.de](http://www.immowertz.de)  
 Ihr Immobilienmakler

S. Weiß 5,0 ★★★★★

Würde Herrn Werz jederzeit wieder einen Auftrag erteilen. Hat alles super geklappt und vor allem sehr zügig. Herr Werz hat seine Aufgabe zu meiner vollen Zufriedenheit gelöst.

☎ 06461 8068855

**HOF LADEN**

**BASITENBERGHOF**  
 FRIEDRICHSHAUSEN

- ✓ Rohmilchschnittkäse aus der hofeigenen Käserei
- ✓ Frischmilch aus dem Automaten
- ✓ Kalbfleisch – Tiefkühlware

Und weitere Produkte mit Radlerstopp, Eis und Kaffee

Bargeld oder Paypal-Code

**Biolandbetrieb Familie Koch**  
 Landgraf-Friedrich-Straße 40  
 35066 Frankenberg

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**  
 IMMOBILIEN SERVICE

Vorbeikommen. Stöbern. Sparen.

# SONDERPOSTEN ABVERKAUF

**SAMSTAG, 01. NOVEMBER 2025 VON 08:00 - 16:00 UHR**  
 Baufachmarkt in Allendorf-Battenfeld, Otto-Wickenhöfer-Str. 7

**Jetzt heißt's: Platz schaffen für Neues!**

Kommen Sie zu unserem großen **Sonderposten Abverkauf** nach Battenfeld. Profitieren Sie von stark reduzierten Produkten rund ums Bauen und Renovieren. Entdecken Sie z.B. Auslaufartikel, Saisonware, Einzelstücke uvm. Sichern Sie sich **Top-Marken** zu Schnäppchenpreisen! Nur solange der Vorrat reicht.

**C.F. MÖSCHEID**  
 Alles zum Bauen und Renovieren

# Arbeit für Nordhessens Selbstbewusstsein

Der Verein Pro Nordhessen arbeitet seit 40 Jahren am Image und Selbstbild der Region

Kassel – In den 1980ern war Nordhessen wirtschaftlich abgehängt und ohne Selbstvertrauen – das ist heute anders, sagt Prof. Frank Lehmann. Er ist Vorstand des Vereins Pro Nordhessen, der in diesem Jahr auf 40 Jahre Arbeit für die Region zurückblickt. „Wir mussten uns selbst organisieren, um gehört zu werden.“ Deshalb wurde im Jahr 1985 die „Aktion Pro Nordhessen“ gegründet.

Eine Infratest-Studie bescheinigte damals eine Diskrepanz zwischen Realität und Wahrnehmung – Nordhessen hatte Stärken, glaubte aber nicht an sie. 1987 entwickelte die Aktion ein Regionalkonzept, das genau diese Probleme angehen sollte – mit Programmen fürs Image, die Wirtschaft und den Tourismus. Fünf Jahre später entstand daraus der Verein Pro Nordhessen. „Früher haben sich viele fast dafür entschuldigt, hier zu leben. Heute hören wir oft: Ich bin gern hier. Das ist kein Zufall, sondern das Ergebnis jahrzehntelanger Arbeit – von Kommunen, Unternehmen, Initiativen. Auch von uns“, betont Lehmann.

Die frühen Aufgaben des Vereins: Transparenz über die Leistungsfähigkeit der regionalen Wirtschaft, engere Zusammenarbeit mit Hochschulen und neue Angebote für Weiterbildung. Mit dem Mauerfall rückte Nordhessen plötzlich in die Mitte Deutschlands – eine Chance, die der Verein mit Projekten zur Infrastruktur, Technologie und Tourismus nutzte. Später folgten kulturelle Begleitprogramme zur documenta, ein Beitrag zur EXPO 2000 sowie die Mitgründung des Regionalmanagements Nordhessen 2002. Heute zählt der Verein 191 Mitglieder – von B. Braun und Viessmann bis zu mittelständischen Betrieben, Verbänden und Kommunen.

Für Geschäftsführer Markus Exner liegt die Rolle des Ver-



Bergpark und Herkules zählen zu den Touristenmagneten der Region.

FOTO: ANDREAS FISCHER

eins, der seit Gründung des Regionalmanagements im Jahr 2002 auch einer der Gesellschafter ist, heute darin, Menschen und Ideen zu vernetzen: „Wir bringen Akteure zusammen, stoßen Projekte an und zeigen die Region überregional.“ Einmal jährlich veranstaltet Pro Nordhessen ein großes Herbstevent, wo der Verein aus verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen in der Region zusammenbringt und aktuelle Themen mit regionaler Bedeutung diskutiert. Daneben geht es um Werbung für die Region: Pro Nordhessen war auch etwa auf der Auswanderermesse in



Markus Exner  
Geschäftsführer



Prof. Frank Lehmann  
Vorsitzender

Utrecht präsent, um niederländische Fachkräfte für Nordhessen zu gewinnen. „Viele kennen nur Willingen oder Bad Arolsen – das Interesse an mehr war groß“, sagt Exner. Auch Investorenansprache gehört dazu: Auf der Immobilienmesse

Expo Real in München geht es um Flächen, Infrastruktur und Nachverdichtung. „Es geht nicht um schöne Broschüren, sondern um echte Entwicklungsperspektiven für die Region“, ergänzt Lehmann. Die Aufgaben bleiben anspruchsvoll.

„Die demografische Entwicklung ist und bleibt zentral. Ohne Menschen gibt es keine Fachkräfte, keine Gründer, keine Innovation“, so Lehmann. Hinzu komme eine „Welle an Unternehmensnachfolgen“, warnt Exner: „Viele Betriebe stehen vor der Übergabe, doch oft fehlt der Nachwuchs. Das gefährdet nicht nur Arbeitsplätze, sondern auch das Rückgrat der regionalen Wirtschaft.“

Von Tourismusprojekten wie der Burgen & Schlösser-Kooperation bis hin zu digitalen Angeboten wie der App Nordhessen erleben: Ohne Kooperation wäre vieles nicht möglich. „Kassel

alleine kann die großen Themen wie Energie, Mobilität oder Bildung nicht stemmen. Ohne das Umland geht es nicht“, sagt der Vorsitzende Frank Lehmann.

Trotz aller Herausforderungen ist die Richtung für ihn klar: „Nordhessen hat Stärken: Energie, Bildung, Mobilität. Wir müssen sie konsequent ausbauen – damit junge Menschen hier weiter gern studieren, arbeiten, bleiben. Und damit sich die Region selbst trägt, ohne auf Impulse von außen zu warten.“

DANIEL SEEGER  
ARCHIVFOTOS: MONIAC / SCHACHTSCHNEIDER

## Dampflokk-Fahrten zu Weihnachtsmärkten

Angebot der Eisenbahnfreunde Treysa

Treysa – Die Eisenbahnfreunde Treysa bieten in diesem Jahr wieder Fahrten im nostalgischen Sonderzug zu Weih-

nachtsmärkten in Deutschland an:

**Samstag, 29. November, Braunschweig:** Die Fahrt mit „Julchen“, der 1959 gebauten Dampflokomotive, geht von Treysa aus über Borken, Wabern, Kassel-Wilhelmshöhe, Hann.-Münden, Eichenberg nach Braunschweig. Ein kleines Frühstück, während der Hinfahrt am Platz serviert, ist ebenso im Fahrpreis enthalten wie die abendliche Ankunft am Einstiegsbahnhof.

**Samstag, 6. Dezember, Fulda:** Der Dampfsonderzug fährt von Treysa über Wabern, Kassel-Wilhelmshöhe, Guxhagen, Melsungen, Rotenburg, Bebra und Bad Hersfeld nach Fulda.

**Samstag, 20. Dezember, Aschaffenburg:** Von Treysa aus geht es über Neustadt, Stadtallendorf, Kirchhain, Marburg, Niederwalgern nach Butzbach, wo „Julchen“ von der Butzbacher Feuerwehr Wasser erhält,

und dann weiter nach Aschaffenburg.

**Samstag, 27. Dezember, Wetzlar:** Die Fahrt startet in Treysa und geht über Neustadt, Stadtallendorf, Kirchhain, Marburg, Niederwalgern, Gießen nach Butzbach, wo die Lok durch die Butzbacher Feuerwehr Wasser erhält. Anschließend geht es über Bergwerks-

wald weiter nach Wetzlar.

**Infos, Preise und Anmeldung** auf [eftreysa.de](http://eftreysa.de), E-Mail [buchung@eftreysa.de](mailto:buchung@eftreysa.de), Tel. 06698/9110441.

nh/vja

**die-Zusteller**

Auf meiner Route bin ich CHEF

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

- Frankenu Stadt
- Viermünden
- Gemünden Stadt
- Rosenthal Roda

(Mindestalter 13 Jahre)

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

### Verschiedenes

**Feuerlöscher** liefert, prüft, füllt

**Schäfer-Feuerschutz**  
Friedhelm Schäfer  
Sandweg 5, 35119 Rosenthal  
Mobil 0171 3348574  
[schaefer-feuerschutz@web.de](mailto:schaefer-feuerschutz@web.de)  
Fachbetrieb für Wartung und Instandsetzung von Feuerlöschern aller Fabrikate. Neue Feuerlöscher mit Aufladetechnik (CO<sub>2</sub>-Patrone) – Made in Germany

**Wir liefern Ihnen frei Haus**  
z. B. einen mit 6 kg ABC-Pulver  
15 LE für **99,00€**



Nostalgisch: Die Sonderzüge werden von historischen Dampfloks gezogen.  
ARCHIVFOTO: GERHARD HOHL

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
FRANKENBERG

nh-wochenzeitungen.de  
IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
NHV Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel

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

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

**Anzeigenverkauf:**  
Tel.: 064 51/72 33 13  
E-Mail: [anzeigen@nh-wochenzeitungen.de](mailto: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](mailto:vertriebsleitung@hna.de)

**Anzeigenpreisliste:** Nr. 4b vom 15.10.2025

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](mailto:vertriebsleitung@hna.de), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

# Mit Licht, Wärme und liebevoller Therapie

Verein informiert: Wie Patienten im Wachkoma für Pflege zuhause vorbereitet werden können

**Frankenberg/ Bergneustadt-** Wie man Patienten im Wachkoma unterstützen und fördern kann, so dass sie zuhause versorgt werden und dort ein möglichst normales Leben führen können, das erläutern Mitglieder des Vereins „Patienten im Wachkoma“ am Montag, 27. Oktober, ab 18 Uhr im Martha-Viessmann-Haus in Frankenberg, Friedrich-Trost-Straße 4. Lebenshilfe und Treffpunkt Frankenberg laden gemeinsam zu diesem Vortrag ein. Der Eintritt ist frei. Der 1995 gegründete gemeinnützige Verein betreibt seit 30 Jahren in Bergneustadt im Bergischen Land das Haus Ilona, eine Wohngemeinschaft mit Platz für acht Wachkoma-Patienten.

## Auch Patient aus Waldeck-Frankenberg

Dort lebt auch ein Mann aus Waldeck-Frankenberg, der vor zwei Jahren auf einer Baustelle verunglückte. „Nach mehreren notwendigen aber auch strapazierenden Klinikaufenthalten, traf er zunächst in einem apathischen und aussichtslosen Zustand in unserem Haus Ilona ein“, schildert der Verein.

Im Haus Ilona wurde Herrn F. (Name geändert) ein geregelter Tagesablauf geboten, den der Verein so beschreibt: Nach der morgendlichen Grundpflege wurde er in den Rollstuhl gesetzt und konnte so an Therapien – Logopädie, Ergo-, und Physiotherapie – teilnehmen. Die Familie konnte bei allen pflegerischen und therapeutischen Maßnahmen dabei sein, was für die emotionale Stabilisierung wichtig sei.

## Schlucktherapie

Durch eine Schlucktherapie konnte die Trachealkanüle entfernt werden und wurde das Schlucken von normalem Es-



Mit Logopädie im Warmwasser in Verbindung mit Klang- und Lichttherapie erreicht der Verein „Patienten im Wachkoma“ nach eigenen Angaben häufig außergewöhnliche Verbesserungen des Allgemeinzustandes der Patienten. FOTO: VEREIN „PATIENTEN IM WACHKOMA“/NH

sen über den Mund möglich. Die Therapie nebst Klang- und Lichttherapie im Warmwasser war ein weiteres wichtiges Angebot, das seine Entwicklung positiv beeinflusste. „Nach einigen Monaten haben wir unsere Ziele erreicht, sodass Herr F. und seine Familie nun auf die letzten Schritte für die häusliche Pflege vorbereitet werden. Bald wird er endlich nach Hause zu seinen Liebsten und seiner Familie zurückkeh-

ren“, bilanziert der Verein. Der Verein Patienten im Wachkoma hat es sich nach eigenen Angaben zur Aufgabe gemacht hat, Menschen im Wachkoma und deren Angehörige in allen Belangen der sich aus dem Wachkoma ergebenden Problematik zu unterstützen, zu begleiten und zu fördern. Dazu gehört die Vermittlung von Know-how im Umgang mit pflegerischen Maßnahmen, mit der veränderten Wahrneh-

mung, der eingeschränkten Bewegungsfähigkeit und den Schwierigkeiten in der Kommunikation.

## Schicksalsschlag führte zur Vereinsgründung

Die Gründung des Vereins geht auf einen Schicksalsschlag zurück, als eine Standardoperation die Tochter Ilona von Hildegard und Dietmar Baumhof zur Wachkomapatientin mach-

te. Sie wollten ihre Tochter keinesfalls in einem Heim unterbringen. Also wurde das Wohnhaus so umgebaut, dass die Voraussetzungen für die Pflege und Betreuung in den eigenen vier Wänden gegeben waren. Die Erkenntnisse und Erfahrungen führten schließlich dazu, dass mit Freunden, Unterstützern und Spendern 1995 der gemeinnütziger Verein „Patienten im Wachkoma“ gegründet wurde. Er ist Träger des Hau-

ses Ilona. Die Pflege in der Einrichtung wird vom ambulanten Intensivpflegedienst des Vereins mit den Kostenträgern abgerechnet. Für Aufenthalt und hauswirtschaftliche Versorgung der Patienten werde eine geringe monatliche Miete berechnet. Weitere Infos auf piw-ev.de. **Anmeldung:** zum Vortrag erbeten bei der Lebenshilfe, Tel. 06451/408-5387, oder dem Treffpunkt, Tel. 06451/7243-0. nh/mab

## 14 Teams bestanden den Test

Begleithundeprüfungen beim Schäferhundeverein Frankenberg

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



Teilnehmer der Begleithundeprüfungen beim Schäferhundeverein Frankenberg, Team Altes Forsthaus, auf dem Vereinsgelände in Schreufa. FOTO: JENNIFER EMDE

**Frankenberg** – 14 Hundeführer mit ihren Vierbeinern haben erfolgreich die Begleithundeprüfung beim Schäferhundeverein Frankenberg, Team Altes Forsthaus, auf dem Vereinsgelände in Schreufa abgelegt. Prüfer war Leistungsrichter Gerd Dexel. Geprüft wurden Begleithundeprüfung (BGH), die

IBGH1, IBGH2 sowie die Internationale Gebrauchshunde-Prüfung (IGP2). Die Trainer Georg Boucsein und Nicole Boucsein (Inhaberin des Doc-Trainingscenter) sind stolz auf ihre Truppe. Die Teilnehmer haben folgende Prüfungen erfolgreich abgelegt: **BGH:** Jennifer Becker mit

Bobby, Simone Ludwig mit Finne, Michaela Corrado mit Dino, Petra Schmermund mit Batou, Christina Nowikow mit Yuki, Chiara Kalhöfer mit Ludwig und Andrea Huft mit Mc Killray's you're my mate; **IBGH 1:** Carmen Denhof mit Juri, Carolin Kaul mit Benito vom Forsthäuser Land und Kari-

na Jacobi mit Narru von der Edermündung; **IBGH 2:** Stefanie Naumann mit Ronja und Simon Kühn mit Pascha High Drives. **IGP2:** Nicole Boucsein mit Black Jack vom Forsthäuser Land und Christina Nowikow mit Cooper vom Haus Lichtenegger. zej

**FUN und PHYSIO**  
Fitness • Gesundheit • Lebensfreude

lädt Dich ein zum  
**TAG DER OFFENEN TÜR**  
**AM SONNTAG, 26.10.** | 09 BIS 16 UHR

**Das erwartet Dich an diesem Tag:**

- 11.30 Uhr **MOVE & FLOW PREVIEW** – Ein Einblick in unsere Premium-Mobilitätskurse zum Mitmachen und Spüren
- 12.45 Uhr Vortrag: **Krafttraining für Jugendliche** – Chancen, Risiken und Mythen.
- 13.45 Uhr Vortrag: **Muskeltraining fürs Nervensystem - Wie Bewegung vor Stress und Burnout schützt.**
- 15.00 Uhr **MOVE & FLOW PREVIEW** (Wiederholung von 11.30 Uhr)




**JETZT MITGLIED WERDEN & BIS ZU 257€ SPAREN\***

**VORBEIKOMMEN. SEHEN. STAUNEN.**

© Therapie- und Trainingszentrum Fun und Physio  
Im Berntal 5 • 35083 Wetter • ☎ 06423-964717 • www.fun-physio.de

\*Bei Abschluss einer Mindestlaufzeit von 12 Monaten, Wochenbeitrag nur 21,80€. Startiert einmalig 157€, Betreuungsbeitrag im Quartal 29,90€, Pfandkautions Transponder 30€.

# Modernes Wohnen in alter Bausubstanz

Kreisdenkmalbeirat besuchte Wettbewerbs-Teilnehmer

Der Preis wird für besondere, beispielhafte, denkmalschutzpflegerische Leistungen an natürliche und juristische Personen verliehen, die im Landkreis als private Bauherren eine Baumaßnahme durchgeführt haben. Insgesamt waren für den im Mai 2025 ausgeschriebenen Denkmalschutzpreis des Landkreises Waldeck-Frankenberg sieben Vorschläge eingereicht worden. Das ausgelobte Preisgeld in Höhe von 5000 Euro kann auf maximal drei Preisträger verteilt werden, daneben sind undotierte Sonderpreise für herausragendes Engagement möglich. Die nächste Auslobung im Landkreis wird 2029 erfolgen.

**Ackerbürgerhaus aus dem Jahr 1739:** Nach 47 Jahren Leerstand wurde dieses Einzelkulturdenkmal in Volkmarsen-Ehringen von Joachim Hartbaum (Mitte) saniert und ist nun für ihn gemüthlicher Alterswohnsitz. Er zeigte sein Haus als eines der für den Denkmalpreis 2025 vorgeschlagenen Objekte dem Kreisdenkmalbeirat mit (von links) Hans Pohlmann, Dr. Bernhard Buchstab, Heiko Nigmann, Susanne Paulus, Sophia Kaufhold, Bernd Berghöfer, Karl-Heinz Grüne- mei und Karl-Friedrich Frese.

FOTO: KARL-HERMANN VÖLKER



## Wanderer üben sicheren Tritt

Training bei Frankenberger Verein

**Frankenberg** – Beim zweiten Trittsicherheitstraining des Gebirgs- und Wandervereins Frankenberg waren sich die teilnehmenden Wanderinnen und Wanderer des Vereins nach der Rückkehr einig: Gute Stimmung, interessante Inhalte und hilfreiche Tipps – es war ein rundum gelungener Tag. Unter der Leitung von Erwin Wassmuth und Christoph Sachse startete die Gruppe am Nationalparkzentrum in Herzhausen auf eine circa 8 Kilometer lange Tour, bei der an geeigneten Stellen zahlreiche Übungen zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts erklärt und geübt wurden. Zum Hintergrund: Trittsicherheit ist die Basis für die meisten Wanderungen und Touren und wird grob umschrieben mit der Fähigkeit, sich im unwegsamen Gelände sicher zu bewegen, die Tritte so zu setzen, dass die Füße sicher stehen und den Witterungsver-

hältnissen die notwendige Beachtung geschenkt wird. Alles Punkte, die für die Wanderungen im Verein von Bedeutung sein können, da bei vielen Touren auch in unebenem Gelände gelaufen wird. Die beiden Trainer gaben Hinweise, wie und wo die Trittsicherheit trainiert werden kann. Gleich zu Beginn balancierten die 13 Aktiven auf Baumstämmen und Holzplanken. Bei dieser Übung werden zum Beispiel der Gleichgewichtssinn und die Augen-Fuß-Koordination verbessert. Bereits nach wenigen Wiederholungen konnten die meisten sichtbar besser den Parcours bewältigen. Partnerübungen zum sicheren Stehen auf Zehenspitzen oder Laufen mit geschlossenen Augen auf ebenem Gelände mit Korrektur durch den Partner brachten neben dem Lerneffekt auch viel Spaß. Sicherer gehen bergauf und bergab wurde an Hängen mit

unterschiedlicher Neigung geübt. Die wichtigen Tipps der Trainer: „Ganzen Fuß aufsetzen, Knie leicht gebeugt“ und „Oberkörper aufrecht“. Dass Stöcke als Unterstützung fürs Gleichgewicht möglichst wenig verwendet werden sollten, um den Tritt besser zu schulen, versetzte den ein oder anderen in Erstaunen. Sicherer Überqueren eines Baches und Gleichgewichtsübungen auf losen Steinen waren weitere Trainingsinhalte. Nach einer Pause wurde der Rückweg angetreten und die gelernten Techniken selbstständig geübt. „Bei vielen Teilnehmern waren auf dem Rückweg bereits deutliche Verbesserungen der Trittsicherheit zu beobachten“, freute sich Wassmuth. Er und Christoph Sachse planen für das nächste Jahr einen Aufbaukurs zur weiteren Stabilisierung und Vertiefung der Sicherheit beim Wandern. jo



Trainer Erwin Wassmuth (rechts) gibt Tipps zum sicheren Balancieren FOTO: JOACHIM OCHS

## Ernährung in der Krebstherapie

Info-Café Mutmacher im Kreiskrankenhaus

**Frankenberg** – Das Info-Café Mutmacher im Frankenberger Kreiskrankenhaus etabliert sich als Treffpunkt für Krebs-Patienten, Angehörige und Interessenten, und dem Team der Gynäkologie, berichtet die Klinik. Bei Kaffee und Kuchen entfalte sich ein reger Austausch zwischen den Gästen und den Ärzten oder spezialisierten Pflegekräften sowie Betroffenen untereinander. Beim jüngsten Treffen begrüßte die Leitende Oberärztin Gabriele Schalk ihren Kollegen Oberarzt Mohammad Yaman Mohandes aus der Chirurgie, der über eine spezielle Fortbildung als Ernährungsmediziner verfüge. Mohandes erörterte in einem Vortrag, wie Ernährung bei einer Krebstherapie unterstützen, die Lebensqualität verbessern und Nebenwirkungen der Chemotherapie lindern könne. Er betonte, dass er kein Freund von strengen Diäten und Verboten sei. Diese seien dauerhaft nicht umsetzbar und belasteten den Patienten. Er rief dazu auf, eine gesunde

Mischkost mit viel Obst, Gemüse, Ballaststoffen, komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und ausreichend Eiweiß anzustreben. Gelegentlicher Verzehr von Süßigkeiten oder Fast Food falle dann nicht ins Gewicht. „Es gibt keine Wunderdiät, aber eine abwechslungsreiche Kost mit vielen sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren kann das Rückfallrisiko und die Prognose beeinflussen“, stellte der Oberarzt fest. Für Krebspatienten stünden Maßnahmen zur Stabilisierung des Körpergewichtes weit oben in der Prioritätenliste. Viele von ihnen litten in der Behandlungsphase unter Appetitlosigkeit, Geschmacksverlust, Verstopfung oder Durchfall. Für diese Probleme hatte er eine Handvoll alltagstauglicher Tipps parat. Von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ohne Rücksprache mit den behandelnden Ärzten riet er dringend ab, da das Risiko für Wechselwirkungen mit der Krebstherapie bestehe. Das nächste Treffen im Info-

Café Mutmacher ist am Dienstag, 28. Oktober, ab 15 Uhr im Café am Goßberg im Kreiskrankenhaus. Dr. med. Volker Aßmann, ehemaliger Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Kreiskrankenhaus, widmet sich dann unter dem Titel „Neues in der systemischen Brustkrebs-Behandlung“ den modernen Therapieformen bei Brustkrebs wie Hormon-, Endokrin-, Immun- und Chemotherapie. Auch die Zusammenarbeit des Kreiskrankenhauses mit dem Brustzentrum Regio Nordhessen wird erläutert. Patientinnen, Angehörige und Interessierte sind willkommen. Der ursprünglich für diesen Tag geplante Vortrag zum Thema Brustkrebs & Sport wird zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt. **Anmeldung** über das Sekretariat der Gynäkologie unter Tel. 06451/55 355 oder per E-Mail an [sekgyn.ambulanz@krankenhaus-franken-berg.de](mailto:sekgyn.ambulanz@krankenhaus-franken-berg.de). Die aktuelle Terminplanung steht auf [krankenhaus-franken-berg.de/info-cafe](http://krankenhaus-franken-berg.de/info-cafe). nh/jpa

## Heimatschutz: Kreis-SPD lädt zu Themenabend ein

**Waldeck-Frankenberg** – Der SPD-Unterbezirk Waldeck-Frankenberg lädt für Dienstag, 28. Oktober, zu einem Themenabend ab 18 Uhr im Bürgerhaus Korbach ein. Der Titel lautet: „Zeitenwende – Wozu braucht Deutschland den Heimatschutz?“. Der Kommandeur des Heimatschutzregiments 5, Oberst Siegfried Zeyer, wird

zum Auftrag, zur Struktur und den aktuellen Entwicklungen vortragen und im Anschluss Fragen beantworten, teilt die SPD mit. Alle Interessierten sind willkommen. Der Vorsitzende der SPD Waldeck-Frankenberg, Latif Hamamiyeh Al-Homssi, sagt dazu: „Kein Bereich in Deutschland ist von der Zeitenwende, die

Bundeskanzler Olaf Scholz im Februar 2022 ausgerufen hat, so unmittelbar betroffen wie die Bundeswehr. Die globalen Entwicklungen und die Gefährdungslage sind dynamisch. Es ist uns ein besonderes Anliegen, in dieser Situation den Raum für Information und Diskussion zu öffnen.“ nh/jpa

# Widersprüche zulassen

## Einblicke, warum und wie wir davon profitieren können.

Oft haben wir das Gefühl, uns zu allem sofort irgendwie verhalten zu müssen, oder es stellt sich von ganz allein ein Impuls ein - das ist gut, das ist schlecht, der hat recht, die hat unrecht und so weiter.

Aber das kann man häufig gar nicht so genau wissen - und außerdem ist es auch nicht unbedingt gut für uns. Warum wir zwiespältige Gefühle und Gedanken zulassen sollten, erklärt die Berliner Psychotherapeutin Nesibe Kahraman im Magazin „Psychologie Heute“ (aktuelle Ausgabe 11/2025).

„Wenn wir aushalten können, dass andere Menschen Dinge anders sehen als wir oder dass bestimmte Realitäten anders sind, als wir uns das vorgestellt haben, können wir uns emotional besser regulieren“, so die Autorin des Buches „Alles, was dazwischenliegt. Von der Kunst, innere Widersprüche und Mehrdeutigkeit auszuhalten“.

Sie nennt ein Beispiel: In der Familie gibt es eine Trennung. Sollte man sich da direkt auf eine Seite schlagen? Nein, erst mal nur hinschauen: „Wie wäre es, wenn man nicht sofort eine Meinung hat“, so Kahraman, „sondern sich der Konflikt erst mal entwickeln darf“.

Dazu gehöre auch, bei sich selbst zu schauen, „was man in sich vorfindet, welche unterschiedlichen Gefühle auftauchen? Oft kann ich nichts tun, als zu versuchen, achtsam zu differenzieren“.

Es gehe darum, zuzulassen, dass wir auch immer zwei Seiten in uns haben. „Ein Teil von mir will, dass alles bleibt, wie es ist. Ein anderer Teil will Veränderung“, so die Psychologin. „In mir dürfen beide Aspekte sein, auch wenn sie unterschiedlich gewichtet sind. Und in anderen auch.“

### Check-in mit sich selbst

Kahraman rät, zu „prüfen, ob man im Entweder-Oder-Modus ist oder ob es einem gelingt, im Sinne von Sowohl-als-auch zu denken“. Das ist eine Maßgabe, die in der Therapie verschiedener psychischer Erkrankungen wichtig ist, wo es darum geht, statt schädlichem Schwarz-Weiß-Denken auch Grautöne wahrzunehmen.

Verschiedene Gedanken und Gefühle zuzulassen, zu erkennen und zu benennen ohne zu bewerten ist etwa der Acceptance-and-Commitment-Therapie (ACT) ein zentrales Element und kann auch im Alltag hilfreich sein.

### Innerlich flexibel sein

Ambivalenzen auszuhalten bedeutet, innerlich flexibel zu bleiben - und das macht uns emotional stabiler und ermöglicht einen „engagierteren“ Angang ans Leben, so US-Psychiater Steven C. Hayes, der die ACT seit den 90er Jahren entwickelt hat - eben weil wir uns besser, authentischer und im Einklang mit unseren Werten entscheiden und verhalten können. Also: Ambivalenzerfahrungen sind nicht schlecht. Wenn man solche widersprüchlichen Gefühle aber nicht zulässt, ist es das - und man kann sogar psychische Krankheiten entwickeln.

dpa



**Gedanken, Empfindungen, Wünsche:** Wer Ambivalenz zulässt und akzeptiert, kann zu authentischen Entscheidungen und innerer Ruhe gelangen.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA

ANZEIGE

## Halloween Bike Sale Party

Die besten Bike-Deals – nur am 31. Oktober im Fahrradhaus Jähn in Thalitter

Wenn das Fahrradhaus Jähn zur Halloween Bike Sale Party nach Thalitter einlädt, heißt es: Top-Angebote, Partyatmosphäre und technische Innovationen auf zwei und vier Rädern.

Am Freitag, 31. Oktober, von 16 bis 21 Uhr verwandelt sich das traditionsreiche Fahrradhaus in Thalitter in eine Erlebniswelt rund um Mobilität, Lifestyle und Genuss.

Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf die besten Preise des Jahres freuen. Angeboten werden Zweite-Wahl-Räder, gebrauchte Bikes und Fahrräder mit Lackschäden, die zu besonders attraktiven Konditionen abverkauft

werden. Auch stark reduzierte Einzelstücke warten auf neue Besitzerinnen und Besitzer.

### Premiere einer neuen E-Bike-Marke

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr ist die Premiere der neuen E-Bike-Marke Hephä. Die Modelle überzeugen durch modernste Technik, kraftvolle Motoren mit 110 Newtonmetern Drehmoment und große Akkukapazitäten von bis zu 800 Wh.

Erhältlich sind die neuen Bikes zu einem Aktions-Angebot ab 1.799 Euro. Darüber hinaus präsentiert die BMW & MINI Wahl-Group exklusiv den neuen voll-

elektrischen MINI Cooper. Das ikonische Design trifft hier auf zukunftsweisende Elektromobilität. Der neue MINI steht für nachhaltigen Fahrspaß, präzises Handling und einen unverwechselbaren Stil – ein echter Blickfang auf der Veranstaltung. Besucherinnen und Besucher können das neue Modell aus nächster Nähe erleben und sich von Experten beraten lassen.

Auch in puncto Service zeigt sich das Fahrradhaus Jähn von seiner besten Seite: Kundinnen und Kunden können gebrauchte Fahrräder in Zahlung geben, neue Bikes leasen oder über flexible Finanzierungsmodelle erwerben – und das zu besonders günstigen Kon-

ditionen. Für das passende Rahmenprogramm ist gesorgt: Cocktails, Burger vom BP-BBQ by Partyfix24, Musik und Beats schaffen ein stimmungsvolles Ambiente und laden zum Verweilen ein.

### BBQ, Beats und beste Laune

So wird der Einkauf zum Erlebnis und die Halloween-Party zu einem Treffpunkt für Fahrradfans, E-Mobilitätsbegeisterte und Genießer gleichermaßen. „Wir möchten unseren

Gästen nicht nur tolle Angebote bieten, sondern ein Event, das verbindet – Menschen, Mobilität und gute Stimmung“, sagt Thorsten Jähn.

Wer also das perfekte Fahrrad sucht, sich für moderne E-Mobilität interessiert oder einfach einen unterhaltsamen Abend verbringen möchte, sollte sich den 31. Oktober vornehmen – ein Besuch beim Fahrradhaus Jähn lohnt sich in jedem Fall.

Übrigends, das Fahrradhaus Jähn ist am 1. November geschlossen.

DER NEUE VOLLELEKTRISCHE  
MINI COOPER E BLACKYARD.  
JETZT AB 230 € OHNE  
ANZAHLUNG MTL.  
LEASEN\*.

MINI Cooper E: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 14 kWh/100 km; WLTP CO2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO2-Klasse: A; Leistung: 135 kW (184 PS); Abb. zeigt Sonderausstattungen.

\* Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH: Anschaffungspreis: 25.200 €; Leasingsonderzahlung 0,00 €; Laufzeit: 48 Monate; Laufleistung p. a.: 5.000 km; 48 mtl. Leasingraten á 230,00 €; Gesamtpreis: 11.040,00 €. Zzgl. 950,00 € MINI Bereitstellungspauschale.

**WAHL-GROUP**.DE  
Alfred Wahl GmbH & Co. KG \*\*\*  
Briloner Landstraße 72, 34497 Korbach, Tel. +49 (0)5631 9495-0, bmw.korbach@wahl-group.de

\*\*\*Firmensitz: Weidenauer Straße 217-225, D-57076 Siegen

**HALLOWEEN BIKE PARTY**

FAHRRAD HAUS JÄHN  
Ihr E-Bike Spezialist  
Freitag, 31.10.2025  
16.00 bis 21.00 Uhr

**HERBST-SALE HIGHLIGHTS:**

- Gebrauchte E-Bikes & ehemalige Leihräder zu Top-Konditionen
- E-Bikes 2. Wahl & Einzelstücke – stark reduziert
- Leasing & 0% Finanzierung
- Inzahlungnahme Deines alten Bike zum Top-Preis

**FÜR STIMMUNG & SPASS IST GESORGT:**

- Burger & Cocktails
- Beats & Party-Feeling

**BEISPIELRECHNUNG:**

Kaufpreis:	2.499 €
Laufzeit:	36 Monate
Effektiver Jahreszins:	0,0 %
Gesamtbetrag:	2.499 €
Monatliche Rate:	69,42 €

Ein Angebot der CRONBANK AG, Hans-Strothoff-Platz 1, 63303 Dreieich, Tel. 06103 381255, E-Mail: info@cronbank.de

Parkstraße 1  
Thalitter

www.fahrradhaus-jaehn.de

# Gefahr für Wildunfälle steigt

Warum die Umstellung auf Winterzeit jetzt das Risiko auf den Straßen erhöht.

In der Nacht vom Samstag auf Sonntag (26. Oktober) werden die Uhren wieder auf Winterzeit umgestellt. Das mag einigen Menschen gar keine Probleme bereiten, andere plagen sich in den Tagen danach mit Müdigkeit oder haben Probleme, sich zu konzentrieren.

Im Straßenverkehr bedeutet das: besondere Vorsicht. Vermehrt sollte man mit unkonzentrierten Verkehrsteilnehmern rechnen, rät der ADAC Hessen-Thüringen.

■ **Auch die Gefahr von Wildunfällen steigt an**

Doch das ist nicht das einzige Problem. Denn auch ein das Unfallrisiko durch Wildwechsel erhöht sich. Ganz besonders gefährlich können die Tage und Wochen nach der Zeitumstellung werden. Damit fallen Teile des Berufsverkehrs in die Dämmerung. Wildtiere wie Reh, Wildschwein oder Hirsch, sind dämmerungsaktiv. Speziell zwischen etwa 6.00 Uhr und 9.00 Uhr steigt daher das Risiko für einen Zusammenstoß.

Das zeigen Auswertungen des bundesweiten Tierfund-Katasters des Deutschen Jagdverbands (DJV) und Angaben des ADAC Hessen-Thüringen. Abends beginnt gegen 17.00 Uhr die Dämmerungsphase und fällt damit ebenfalls in die Hauptberufsverkehrszeit.

■ **Tiere gehen auf Nahrungssuche - paaren wollen sich auch einige**

Gerade jetzt suchen viele Wildtiere intensiv nach Nahrung, um sich auf den kommenden Winter vorzubereiten. Um die Futterplätze zu erreichen, müssen sie häufig Straßen queren. Hinzu kommt laut dem Deutschen Jagdverband (DJV) als Un-



**Idylle im Herbst?** Gewiss, aber durch die Zeitumstellung erhöht sich auch das Unfallrisiko durch Wildwechsel.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

fallrisiko die Paarungszeit von Wildschwein und Damhirsch. Im Oktober und November seien diese besonders aktiv.

Hier müssen Autofahrer ganz besonders mit Wildwechseln rechnen: Vor allem auf Routen, die durch den Wald oder entlang der Wald-Feld-Kante führen, ist äußerste Aufmerksamkeit geraten. Entsprechende Schilder weisen auf besonders gefährdete Bereiche hin - aber eben nicht überall.

■ **Fuß vom Gas verschafft mehr Reaktionszeit**

Für mehr Reaktionszeit bei spontaner Wildbegegnung gilt also: immer mit angepasster

Geschwindigkeit vorausschauend fahren und ausreichend Abstand zu Vorfahrenden zu halten - und verschafft mehr Zeit zum Handeln.

Ein Beispiel: Tempo 80 statt 100 verkürzt den Bremsweg bereits um etwa 25 Meter, so der DJV. Und eine Kollision kann durchaus heikel werden: Große Säugetiere können erhebliche Schäden anrichten. So wirke bei einem Zusammenstoß bei Tempo 60 ein Wildschwein mit der Wucht von dreieinhalb Tonnen.

■ **Ein Tier ist selten allein unterwegs**

Steht ein Tier am Straßenrand,

raten die Experten: Kontrolliert bremsen, Fernlicht abblenden und hupen. Die Augen der Wildtiere seien deutlich lichtempfindlicher als die von Menschen. Das Fernlicht blendet und macht sie orientierungslos. Das Hupen helfe Wildtieren, sich akustisch zu orientieren und zu flüchten.

Und da ein Tier meist nicht allein kommt: Auf Nachzügler achten, wenn ein Tier am Straßenrand auftaucht - das gilt laut DJV jetzt besonders für Reh, Hirsch oder Wildschwein.

■ **Nicht riskant ausweichen - die Folgen können tödlich sein**

Lässt sich ein Zusammenstoß nicht mehr vermeiden: Nicht riskant ausweichen, sondern das Lenkrad gut festhalten und voll bremsen. Ein unkontrolliertes Ausweichen steigert das Unfallrisiko - vor allem, wenn es am Baum oder im Gegenverkehr endet.

Das zeigen auch wesentliche Ergebnisse einer Analyse der Unfallforschung der Björn Steiger Stiftung aus dem Frühjahr 2025. Schwere Wildunfälle von Autofahrern passieren demnach vor allem durch falsche Reaktion. „Statt nur voll zu bremsen und das Lenkrad geradeaus zu halten, versuchen sie auszuweichen und werden

durch Überschlag oder Aufprall auf Hindernisse schwer verletzt“, so die Stiftung.

Bei Motorradfahrern zeigte sich: Schwere Verletzungen ziehen diese sich durch den Zusammenstoß und den anschließenden Sturz zu. Denn einspurige Fahrzeuge könnten gar nicht so schnell ausweichen und kollidieren daher mit dem Wild, so die Stiftung.

■ **Nach einem Unfall sind die nächsten Schritte**

Unfallstelle sichern - Warnblinker anschalten, Warnweste anlegen, Warndreieck aufstellen. Bei verletzten Menschen Notruf (112) wählen. Tote Tiere sollte man nicht anfassen, Abstand zu noch lebenden halten: Schwer verletzte Tiere erleiden Todesangst, das bedeutet laut DJV auch Verletzungsgefahr für Menschen. Angefahrenes Wild nicht vom Unfallort entfernen, sonst droht eine Anzeige wegen Wilderei. Wildunfall unverzüglich der Polizei (110) melden, speziell dann, wenn das möglicherweise verletzte Tier nach dem Aufprall flüchtete. Die Polizei informiert den zuständigen Jäger, der das schwer verletzte Tier mit speziell ausgebildeten Hunden suchen und erlegen kann. Für die Versicherung eine Wildunfallbescheinigung ausstellen lassen. Das machen Polizei oder Jagdpächter. Eine Teil- oder Vollkaskoversicherung übernimmt in der Regel.

Einen Wildunfall und tote Tiere entlang von Verkehrswegen kann man auch an das Tierfund-Kataster ([www.tierfundkataster.de](http://www.tierfundkataster.de)) melden. Das ist ein Projekt der Jagdverbände und der Universität Kiel zur einheitlichen Erfassung von Wildunfällen. Das Melden geht auch via TFK-App (für Android und iPhone).

tmm

## Gesünder essen klappt nicht?

Vielen fällt Umsetzung einer gesunden Lebensweise schwer

Mit einer dicken Schicht Schokocreme auf dem Toast in den Tag starten oder auf der Arbeit nebenbei eine ganze Tüte Gummibärchen vernichten: Dass das nicht unbedingt gesund ist, wissen wir. Doch viele halten an schlechten Ernährungsgewohnheiten fest, obwohl sie sie gerne ändern würden - 47 Prozent erkennen sich darin wieder. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes.

■ **Wenig Softdrinks, viel Gemüse: Das läuft gut**

Immerhin: Einiges klappt in Sachen gesunder Ernährung bei vielen ganz gut.

75 Prozent der Befragten geben beispielsweise an, immer oder häufig auf zuckergesüßte Getränke zu verzichten. So rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), täglich 1,5 Liter kalorienfreie bzw. -arme Getränke zu trinken. Dafür eignen sich neben Wasser ungesüßte Tees. Wer Säfte trinken möchte, verdünnt sie am besten - drei Teile Wasser auf einen Teil Saft, lautet die Empfehlung.

Ebenfalls knapp drei Viertel der Befragten (74 Prozent) achten den Umfrageergebnissen

zufolge darauf, regelmäßig Obst und Gemüse zu essen. Die DGE empfiehlt fünf Portionen am Tag, wobei die eigene Hand als Maßeinheit dient.

■ **Gesündere Option oft schlechter verfügbar**

Doch was sind die Hindernisse? Oft liegt es daran, dass außer Haus die ungesündere Option leichter verfügbar ist. So beobachten 84 Prozent der Befragten, dass gesunde Lebensmittel an Bahnhöfen, Raststätten und öffentlichen Plätzen schwerer zu finden sind als ungesunde.

Auch in Kantinen und Mensen ist die Currywurst oft üblicher als der bunte Salatteller: Gerade einmal 34 Prozent berichten, dass sie an ihrem Arbeitsplatz, ihrer Universität oder ihrer Schule eine gesunde Verpflegung gibt.

■ **Essen, um Gefühle zu regulieren: Jeder Dritte kennt's**

Was gesunde Ernährungsgewohnheiten ebenfalls erschweren kann, sind unsere Gefühle und damit verbundene Muster rund ums Essen. So sagen 36 Prozent, dass sie ungesünder essen, wenn sie traurig oder enttäuscht sind. Fast ebenso



**Burger statt Obst:** 84 Prozent der Befragten sind der Ansicht, dass gesunde Lebensmittel an öffentlichen Plätzen schwerer zu finden sind als ungesunde Produkte.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

viele essen häufig aus Langeweile oder Stress - auch wenn sie keinen Hunger haben (35 Prozent). Und 51 Prozent neigen dazu, vor Handy, Computer oder Fernseher zu essen. Die Ablenkung kann dazu führen,

dass man das Sättigungsgefühl schlechter spürt - und mehr isst als beabsichtigt.

Manchmal ist aber auch fehlendes Ernährungswissen ein Problem - etwa, wenn es ums Abnehmen geht: So glauben

rund zwei Drittel der Befragten (68 Prozent), dass Sport und Bewegung das Wichtigste sind, um ein paar Kilo zu verlieren. Der viel wichtigere Hebel ist allerdings die Ernährung: Abnehmen gelingt nur, wenn man

dem Körper weniger Energie zuführt als er verbraucht.

Die Umfrage wurde im Zeitraum vom 21. August bis 8. September 2025 durchgeführt. Befragt wurden 2.000 Personen ab 14 Jahren.

tmm

# Einsam oder einfach allein?

Es ist ein Problem, das immer mehr Menschen betrifft und sogar krank machen kann.

Es ist ein schmerzhaftes Gefühl, das jeder kennt: Dass ich anderen Menschen wohl nicht wichtig bin, dass ich niemanden habe, der weiß, wie es wirklich in mir aussieht. Und das belastet - oft im Stillen und un gesehen.

Zwar gibt es auch Momente, in denen Alleinsein wohltuend ist. Einige Menschen empfinden es sogar als bereichernd, weil es ihnen Raum für Kreativität und Selbstreflexion bietet. Doch wenn sich die Zeit allein nicht mehr frei gewählt anfühlt, sondern schmerzhaft wird, spricht man von Einsamkeit.

„Jeder fühlt sich irgendwann mal einsam, das ist völlig normal“, sagt Psychologie-Professorin Susanne Bückner von der Universität Witten/Herdecke. Problematisch wird es, wenn Einsamkeit lange anhält und Betroffene keinen Weg mehr herausfinden. Dann kann sie die psychische und körperliche Gesundheit gefährden.

## ■ Einsamkeit erkennen – was sie von Alleinsein unterscheidet

In der Psychologie wird Einsamkeit als subjektives Gefühl verstanden. Sie beschreibt die Lücke zwischen den sozialen Beziehungen, die man sich wünscht, und denen, die tatsächlich bestehen. Nicht die Anzahl der Kontakte ist entscheidend, sondern deren Qualität.

Sozialpädagogin Salome Möhrer-Nolte von der Telefonseelsorge Deutschland beschreibt, wie spürbar diese Lücke ist: „Einsamkeit tut weh.“ Gefühle von innerer Leere, Traurigkeit und Rückzug sind typische Anzeichen. Oft ähneln sie sogar depressiven Symptomen. Besonders tückisch: Aus Angst vor Zurückweisung ziehen sich viele Menschen noch weiter zurück – ein Teufelskreis entsteht.

## ■ Wie Einsamkeit entsteht – und wer besonders gefährdet ist

Die Gründe für Einsamkeit sind vielfältig. Trennungen, der Tod nahestehender Menschen oder fehlende soziale Bindungen über längere Zeiträume gehören dazu. Manche Menschen berichten, dass sie sich bereits ihr Leben lang einsam fühlen.

Auch die Persönlichkeit spielt eine Rolle. Ängstliche oder schüchterne Menschen neigen eher dazu, Einsamkeit intensiver zu erleben. „Das heißt nicht automatisch, dass diese Personen immer einsam sind“, betont Bückner. „Aber es erhöht die Wahrscheinlichkeit, vor allem in belastenden Lebenssituationen.“

## ■ Einsamkeit ist noch immer ein Tabuthema

Trotz ihrer Verbreitung bleibt Einsamkeit oft unausgesprochen, etwa weil Betroffene die Schuld auf sich selbst schieben: „Man hat den Eindruck, man sei es nicht wert, dass andere mit mir Zeit verbringen“, sagt Bückner. Auch Möhrer-Nolte beobachtet: „Keiner sagt gerne: „Ich bin einsam“. Es schwingt oft die Angst mit, nicht lebenswert genug zu sein.“

Gerade deshalb sei es wichtig, sich das Gefühl einzugestehen. Anonyme Anlaufstellen wie die



Ist da Weite oder Leere? Alleinsein kann sich unterschiedlich anfühlen.

FOTO: FEDERICO GAMBARINI/DPA

Telefonseelsorge bieten einen niedrigschwelligen Zugang. „Allein das Zuhören hilft schon vielen weiter“, berichtet Salome Möhrer-Nolte. Für manche ist es der erste Schritt zurück ins soziale Leben.

Umso wichtiger ist das, weil Einsamkeit die Wahrnehmung beeinflussen kann: Wer lange einsam ist, sieht die Welt oft durch eine verzerrte Brille. Harmlose Gesten anderer werden schnell negativ gedeutet. „Menschen, die lange allein sind, nehmen soziale Kontakte oft als Bedrohung wahr“, erklärt Susanne Bückner. Diese Wahrnehmung verstärkt das Misstrauen – ein Nährboden für gesellschaftliche Entfremdung.

Was aber kann ich tun, um einen Weg aus der Einsamkeits-Spirale zu finden? Wie komme ich wieder unter Menschen und fühle mich wohl?

## ■ Tipp 1: Alte Kontakte reaktivieren!

„Grundsätzlich ist es viel leichter, alte Kontakte zu reaktivieren als neue zu knüpfen“, sagt Susanne Bückner. Ihr erster Rat lautet daher: Das Telefonbuch im Handy oder den Chat-Verlauf durchgehen und sich bei jenen zu melden, mit denen man länger nicht Kontakt hatte. „Die meisten Menschen finden das Gefährliche, zurückgewiesen zu werden, ist sehr viel kleiner, als viele meinen“, sagt die Einsamkeitsforscherin.

## ■ Tipp 2: Auf Gemeinsamkeiten achten!

Zweiter Tipp: Durch die Stadt gehen und ganz bewusst auf Gemeinsamkeiten mit anderen Menschen achten. Etwa den gleichen Kleidungsstil, die gleichen Schuhe oder den

gleichen Kuchen, den man im niederschwelligen Zugang. Café aussucht. Hintergrund: Menschen, die sich einsam fühlen, tendieren dazu, Unterschiede wahrzunehmen. „Wenn ich jedoch sehe, da ist mir jemand ähnlich, erzeugt das ein Gefühl von Sympathie und schult den Blick, dass nicht alle um einen herum anders sind als man selbst.“

## ■ Tipp 3: Auf Positives konzentrieren!

Ein weiterer Rat der Psychologin: Sich im Alltag stärker auf positive Reize zu konzentrieren. Dafür ein paar trockene Erbsen in die rechte Hosentasche stecken und immer, wenn man etwas Schönes wahrgenommen hat, eine davon in die linke Tasche wechseln. „Abends sieht man dann, wie viele den Weg rüber gefunden haben!“ Wer sich bewusst über Kleinigkeiten freut - Sonnenschein, Blumen am Wegesrand, das Lächeln einer Kassiererin im Supermarkt - nimmt den Alltag nicht mehr als „als grauen Einheitsbrei“ wahr.

Übrigens: Ich kann durch mein eigenes Verhalten dazu beitragen, dass ich mich nicht nur auf das Negative fokussiere. „Die Forschung zeigt, dass durch so genannte „acts of kindness“ das eigene Wohlbefinden und Zugehörigkeitsgefühl gesteigert werden“, sagt Bückner. Wer es jedoch auch auf Dauer nicht schafft, sich aus der Einsamkeit zu befreien und das Gefühl hat, das eigene Leben und man selbst habe keine Relevanz, sollte sich professionelle Hilfe suchen: angefangen von der Telefon- oder Chat-Seelsorge über den Hausarzt oder eine Sozialberatungsstelle bis zur Akut-Sprechstunde einer psychotherapeutischen Praxis.

tmm

ANZEIGE

# 5 Jahre

## Plameco Ausstellung in Korbach

Tag der offenen Tür am 25. + 26.10.

Sichere dir 5% + 5% Jubiläumsrabatt

Am Samstag, 25. Oktober, und Sonntag, 26. Oktober, jeweils von 10 bis 16 Uhr, lädt dich die Familie Stein herzlich zum Jubiläumswochenende in die Plameco-Ausstellung in Korbach ein. Seit 12,5 Jahren ist Plameco Stein dein erfahrener Fachbetrieb für Spanndecken im Sauerland und Waldeck-Frankenberg – und schon seit 5 Jahren kannst du auch direkt in Korbach die große Vielfalt an Deckengestaltung live erleben. Zum Jubiläum der Korbacher Ausstellung gibt es ein besonderes Dankeschön: „Doppelt sparen: 5% + 5% Jubiläumsrabatt auf deine neue Plameco-Spanndecke!“

„Neben vielen Inspirationen rund ums Wohnen erwartest dich eine gemütliche Atmosphäre mit leckeren Kuchen, frischem Kaffee, kühlen Getränken und Currywurst. Komm vorbei, genieße den Tag und lass dich von den vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten überraschen.“ Plameco-Spanndecken verwandeln jeden Raum in etwas Besonderes – individuell geplant, in nur einem Tag montiert und ganz ohne Schmutz oder Renovierungsaufwand. „Moderne Beleuchtung, Infrartheizung oder Akustiklösung – Plameco verbindet perfekt Design und

Funktion. Komm am Wochenende vorbei und vereinbare direkt einen Termin für eine unverbindliche Beratung bei dir zu Hause. So sicherst du dir deinen Jubiläumsrabatt auf deine neue Plameco-Spanndecke“, so Familie Stein.



Vorher >

> Nachher

**Komm vorbei!**

Spanndecken.  
**In nur einem Tag montiert, jahrelanger Wohnkomfort!**

- ✓ Große Möbel bleiben stehen
- ✓ Schnelle und saubere Montage
- ✓ Passend zu jedem Wohnstil

**Jubiläumswochenende**  
Samstag, 25.10.2025  
Sonntag, 26.10.2025  
**10.00 - 16.00 Uhr**

Am Hauptbahnhof 3  
34497 Korbach  
**Mi 13-18 Uhr | Sa 10-13 Uhr**

**Besuche unsere Ausstellung oder ruf an ☎ 05631 5029465**

Angebote gültig vom 27.10. – 01.11.2025



Feiern Sie mit uns

35 JAHRE

Jede Woche erfrischende Angebote!

Großes Rubbellos Gewinnspiel

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



Mooser Liesl Helles
Kasten = 20 x 0,5/20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60/2,42 €

Aktion!
+ 1 Steinkrug GRATIS!

ANGEBOT
15,99 14,99\*\*



Welle von Fake-Mails

Telekom-Kunden im Visier von Betrügern

Achtung, diese Telekom-Mail ist vermutlich eine gefährliche Fälschung! Verbraucherschützer warnen aktuell Kunden der Deutschen Telekom vor einer Welle gefälschter E-Mails.

Die betrügerischen Nachrichten lösten große Verunsicherung bei zahlreichen Kundinnen und Kunden aus, da sie eine angebliche Abbuchung von mehr als 160 Euro ankündigten...

Obwohl die E-Mails mit Logo, Farbgestaltung und Absender erst einmal täuschend echt wirken, gilt natürlich: Den Link keinesfalls anklicken, weil es sich um einen Phishingversuch handelt...

Täuschend echt - aber der Link ist tabu

Obwohl die E-Mails mit Logo, Farbgestaltung und Absender erst einmal täuschend echt wirken, gilt natürlich: Den Link keinesfalls anklicken, weil es sich um einen Phishingversuch handelt...

Der Deutschen Telekom zufolge, die aktuell auch auf ihrer Startseite vor der Phishing-Welle warnt, gehen die Angreifer derzeit besonders perfide vor, indem sie eine Telekom-Sicherheitsfunktion missbrauchen...

Alles nur auf „Telekom.de“ nachschauen und erledigen

Wer solche Mails bekommt, sollte diese direkt löschen oder in den Spam-Ordner verschieben...

Hat jemand auf einen Link geklickt und Zugangsdaten preisgegeben, sollte er oder sie umgehend das Passwort zum Telekom-Konto direkt auf der Seite „Telekom.de“ ändern.

Seidenhaube im Trend

So schützt sie das Haar im Schlaf

Wer morgens mit Frizz, verhedderten Strähnen oder platt gedrücktem Haar aufwacht, kennt das Problem: Während des Schlafs wird das Haar durch Bewegung und Reibung am Kopfkissen aus der Form gebracht...

Nacht besser bewahren.

Für welchen Haartyp eignet sich die Haube?

Ursprünglich war die Seidenhaube vor allem in der Afrohaar-Pflege verbreitet, um das kräftige und oft trockene Haar vor Bruch zu schützen.

Eng anliegende Modelle eignen sich für kurze oder glatte Haare, locker geschnittene Varianten für Frisuren mit mehr Volumen.

Schützender Mantel aus Seide

Eine Seidenhaube wird beim Schlafen über die Haare gezogen und legt sich wie ein schützender Mantel darum. So verhindert sie, dass die Haarstruktur durch Reibung beschädigt wird.

Alternative: Seide auf dem Kopfkissen

Wer sich mit einer Haube unwohl fühlt, kann auf einen Kissenbezug aus Seide oder Satin ausweichen. Auch diese Materialien sind glatt und schonend für die Haarstruktur.

Warum Seide so gut funktioniert

Seide gilt als ideales Material für den Haarschutz, weil sie besonders glatt und temperaturlausgleichend ist. Sie fühlt sich im Sommer angenehm kühl an und speichert im Winter Wärme.

Pflege der Seidenhaube: Schonend waschen

Seide ist empfindlich und sollte daher schonend gereinigt werden. Weintschke empfiehlt Pflegestoffe und natürliche Öle bleiben besser im Haar...

St. Bonifatius Winterbier
Märzen, Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,20 €
11,99

Astra Bier
Urtyp, Rakete, Kasten = 27 x 0,33 l,
zzgl. 3,66 € Pfand,
11 = 1,23 €
10,99 9,99\*\*

König Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,20 €
11,99

Paulaner Weißbier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
11 = 1,50 €
14,99

Benediktiner Hell, Weissbier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €
16,99

1664 Blanc
Bier mit erfrischender Citrus-Note, 5% Alkohol,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,77 €
5,49 4,49\*\*

Therisen Quelle Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,61 €
5,49 4,99\*\*

S. Pellegrino Mineralwasser\*
Kasten = 16 x 0,75 l,
zzgl. 3,90 € Pfand,
11 = 1,08 €
12,99

Teinacher Genuss-Limonade
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €
8,99

Heil Apfelsaft, Apfelwein\*
diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,50 €
8,99

Sturmus
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,00 €
9,99

BLITZbee
koffeinhaltig, 0,25 l - Dose,
koffeinhaltig, 0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 2,76 €
0,69

effect Vodka
& Energy, Acal, koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 6,03 €
1,99

Grand Sud
diverse Sorten, 1 l - Flasche,
11 = 3,49 €
3,49

Kessler Zink Wein
diverse Sorten, 1 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 3,99 €
3,99 3,49\*\*

Doppio Passo Primitivo
diverse Sorten, 0,75 l - Flasche,
11 = 7,32 €
5,49

Divine
Vodka, 0,7 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 9,99 €
6,99

Gerolsteiner Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,50 €
5,99

Ramazotti
diverse Sorten, 0,7 l - Flasche,
11 = 14,27 €
9,99

Gordon's\*
diverse Sorten, 0,7 l - Flasche,
11 = 14,27 €
9,99

Pircher
diverse Sorten, 0,7 l - Flasche,
11 = 21,41 €
14,99

Schlitzer Whisky Liqueur, Milde Marille\*
0,5 l - Flasche,
11 = 29,98 €
14,99 14,49\*\*

Bier-Adventskalender
Jetzt zugreifen, nur solange der Vorrat reicht!
24er Box, 6 x 0,33 l & 18 x 0,5 l,
zzgl. 2,13 € Pfand,
11 = 2,28 €
24,99

\*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.



# Schaurige Spiele zu Halloween

Grusel, Horror, Nervenkitzel: Diese Spiele-Empfehlungen passen zu dunklen Herbstabenden

Berlin – Pünktlich zu Halloween sind sie wieder auf den Straßen: Menschen verkleidet als Zombies, Monster und Skelette. Die Faszination für Gruseliges ist ungebrochen - bei Jung und Alt. Thriller stehen häufig in den Buch-Bestsellerlisten, Horrorfilme haben eine große Fangemeinde und auch in Brettspielen sind Werwölfe und Co. gefragt. Doch woher kommt die Lust am Nervenkitzel?

„Es ist evolutionär bedingt, dass wir uns immer mit der Ausnahme beschäftigen. Serienkiller, Axtmörder, Stalker sind nicht die Regel“, sagt der erfolgreiche Autor Sebastian Fitzek, der für seine spannenden Thriller bekannt ist. Der Mensch sei im Grunde gut und die absolute Mehrheit würde sich an Regeln wie „Du sollst nicht töten“ halten. „Aber es ist wichtig zu wissen: „Wo gehe ich lieber nicht lang?“, weil dort Gefahren lauern könnten. Diese Beschäftigung mit der Ausnahme hat uns das Überleben gesichert“, so Fitzek.

## Fitzek Ideengeber bei mehreren Brettspielen

Wie Romane und Blockbuster können auch Spiele Spannung erzeugen. Und auch Fitzek hat zusammen mit Brettspiel-Autor Marco Teuber mehrere Brettspiele entwickelt. Sie hätten sich dabei bemüht, das Gefühl der tickenden Uhr in seinen Büchern, der nicht abbreißenden Spannung auch auf die Spiele zu übertragen - beispielsweise beim Spiel „Safehouse“, wo Zeugen vor einem Täter flüchten müssen.

„Mir wurde auch schon geschildert, dass bei einigen Spielen die Leute sich angeschrien haben, weil sie einfach Angst hatten, dem Killer nicht entkommen zu können“, sagt Fitzek.

Der 54-Jährige ist selbst begeistert von Brettspielen: „Diesen Eskapismus, diesen Schritt von der Tafel zurück, dieses Kopf frei machen und das noch auf intelligente Art und Weise, dass man das in der Gemeinschaft erleben kann - das hat das Brettspiel dem Buch tatsächlich in der Regel voraus.“

Doch nicht immer müssen Spiele unbedingt so düster und spannend sein wie in den Fitzek-Titeln. Diese weiteren Spiele-Empfehlungen passen ebenfalls perfekt zu einem Halloween-Abend mit Gruselfaktor und Süßem oder Saurem:

## Für Kartendeck-Bauer: „Arkham Horror: Das Kartenspiel“

In „Arkham Horror: Das Kartenspiel“ schlüpfen die Spielenden in die Rolle von Ermittlern, die gemeinsam Geheimnissen auf der Spur sind und sich dabei auch dunklen Kapiteln ihrer eigenen Vergangenheit stellen. Dabei wird über mehrere aufeinander aufbauende Szenarien eine Geschichte erzählt, in der auch eine gute Portion Übersinnliches vorkommt.

Jeder Spielende hat sein eigenes Deck und nimmt im Verlauf der Kampagne immer neue Karten darin auf, um so seine Fähigkeiten immer weiter zu verbessern. Neben dem bereits durchaus komplexen Grund-



„Nightmare“ ist für 4 bis 5 Spielende ausgelegt: Mit genau 5 Personen geht es allerdings am besten. Dann kann jeder eine andere Rolle des Familienclangs übernehmen.

FOTO: SIMBA DICKIE GROUP/DPA-TMN



Sebastian Fitzek hat zusammen mit Marco Teuber „Safehouse“ entwickelt. Das Spiel ist für 2 bis 4 Spielende gedacht und dauert rund 30 Minuten.

FOTO: MOSES VERLAG/DPA-TMN

spiel, das drei Szenarien bietet, gibt es inzwischen zahlreiche Kampagnen, die einzeln hinzugekauft werden können. „Arkham Horror: Das Kartenspiel“, Autoren: Nate French und MJ Newman, Fantasy Flight Games/Asmodee, ab 14 Jahren, für 1-4 Spielende, Spieldauer: ab 45 Minuten, Preis: ca. 60 Euro

## Für Rätselfreaks: „Exit: Das Spiel - Katakomben des Grauens“

Mehr als 30 Spiele sind bereits in der preisgekrönten „Exit“-Reihe erschienen. Das Prinzip ist immer gleich: Gemeinsam lösen die Spielenden am Tisch möglichst schnell Rätsel, nutzen dabei das oft überraschend vielfältige Material in der kleinen Box.

„Katakomben des Grauens“ bietet dabei neben einer größeren Schachtel als gewohnt und einem eher gruseligem Thema, das sich im Vergleich zur sonstigen Reihe eher an Erwachsene richtet, noch eine Besonderheit: Bisher zum einzigen Mal gibt es eine Geschichte, die sich in zwei Kapitel aufteilt. So kann dieses „Exit“ nach einer Pause an zwei Abenden gespielt werden - aber auch in einer extralangen Sitzung direkt hintereinanderweg.

„Exit - Das Spiel: Die Katakomben des Grauens“: Autoren: In-

ka Brand, Markus Brand und Ralph Querfurth, Kosmos, ab 16 Jahren, für 1-4 Spielende, Spieldauer ca. 2x 40-80 Minuten, Preis: ca. 20 Euro

## Für Monsterfreunde: „Horrid: World of Monsters“

Der Yeti, die Sphinx, der unte Jangshi und Cthulhu wollen in unserer Stadt Schrecken verbreiten - als Gruppe versuchen die Spielenden, dies zu verhindern. Die Heldencharaktere sind jeweils mit einer Spezialfähigkeit ausgestattet und bewegen sich über den Spielplan, um mit Hilfe von Gegenständen die ikonischen Monster zu stoppen.

Über die Anzahl der Bösewichte kann der Schwierigkeitsgrad gesteuert werden. Auch wenn sich „Horrid“ nicht an komplette Spiele-Anfänger richtet, bietet es doch einen guten Einstieg in die Welt von kooperativen Spielen. „Horrid: World of Monsters“: Autoren: Prospero Hall und Mike Mulhivill, Ravensburger, ab 10 Jahren, für 1-5 Spielende, Spieldauer ca. 45-60 Minuten, Preis: ca. 35 Euro

## Für einen besonderen Abend: „Nightmare - Das Thriller Spiel“

Dieses Echtzeit-Spiel sorgt für

In „Zombie Teenz Evolution“ begeistern die Figuren im charmanten Comic-Look. Bis zu 4 Spielende versuchen gemeinsam, die Stadt gegen eine Zombieinvasion zu verteidigen. Durch geschickte Zusammenarbeit müssen dabei vier Zutaten aus verschiedenen Gebäuden eingesammelt werden.

FOTO: SCORPION MASQUÉ/DPA-TMN



In „Terrorscape“ strandet eine Gruppe Reisender in einer leerstehenden Villa - in der sich ein Killer herumtreibt. Dieser jagt die Überlebenden, die gemeinsam versuchen, den Bösen in die Irre zu führen.

FOTO: GRIMSPIRE/DPA-TMN

einen einmaligen Abend mit großem Gruselfaktor und reichlich Nervenkitzel. Am besten läuft es mit genau fünf Personen, dann übernimmt jeder eine andere Rolle eines Familienclangs. Der Untertitel „Findet den Mörder, bevor er Euch findet!“ sagt eigentlich alles: Nur vordergründig geht es um die Aufklärung eines schrecklichen Mordfalles von vor 15 Jahren auf einem alten Anwesen.

Auch wenn die Story Luft nach oben hat, die tollen Grusel- und Überraschungseffekte überzeugen und brennen sich ein. Laptop oder Tablet sind ein Muss. Nach dem einmaligen Erleben des Falles kann man das Spiel weitergeben. Aber Achtung: „Nightmare - Das Thriller Spiel“ ist kaum noch regulär erhältlich. Daher beim Kauf aus zweiter Hand drauf achten, ob das Spiel in den Zustand vor

dem ersten Spielen zurückgesetzt wurde.

„Nightmare - Das Thriller Spiel“: Autoren: Team Identity Games, Noris, ab 16 Jahren, für 4-5 Spielende, Spieldauer ca. 120 Minuten, Preis ca. 25 Euro

## Für Filmfans: „Terrorscape“

„Terrorscape“ bedient sich am Szenario eines klassischen Horrorfilms: Eine Gruppe Reisender strandet in einer leerstehenden Villa - in der sich ein Killer herumtreibt. Dieser jagt die Überlebenden, die gemeinsam versuchen, den Bösen in die Irre zu führen und durch verdeckte Bewegungen, sich möglichst lange versteckt zu halten. Diese Mechanik ist beispielsweise vom Spieleklassiker „Scotland Yard“ bekannt.

Hingucker bei „Terrorscape“

ist die riesige Villa in der Mitte des Tisches, die den Spielbereich jeweils vor den neugierigen Blicken der anderen Partei schützt. Vor allem die Stärken und Schwächen der unterschiedlichen Killer bringen Abwechslung in das Spiel. Weitere empfehlenswerte Vertreter von Spielen der Kategorie „Einer gegen den Rest“ sind „Betrayal at House on the Hill“ und „Fury of Dracula“.

„Terrorscape“: Autor: Jeffrey CCH, Grimspire, ab 16 Jahren, für 2-4 Spielende, Spieldauer ca. 30-45 Minuten, Preis: ca. 99 Euro

## Für Bluffer: „Werwölfe: Vollmondnacht“

Vollmondnacht ist der kleine Spielebruder des Partyklassikers „Werwölfe von Düsterwald“, in dem es um verdeckte Identitäten geht. Auch hier spielen die Bewohner eines Dorfes gegen die Wölfe - jede Gruppe gewinnt für sich. Es darf und soll kräftig gelogen und getäuscht werden. Vor allem die Wölfe versuchen, sich möglichst gut zu tarnen.

Der Clou: Im Gegensatz zum altbekannten Werwölfe, bei dem noch mehr Spielende dabei sein können, geht es hier mit bis zu zehn Personen am Tisch deutlich schneller zur Sache. Nur eine Nacht lang schlafen die Dorfbewohner, dann wird nach einer Diskussion schon bestimmt, wer spielerisch eliminiert wird und welche Gruppe gewinnt. Im Gegensatz zum großen Spielebruder müssen rausgewählte Teilnehmer nicht zuschauen, während die anderen weiterspielen. Spielt man mit der App, kann auf eine Spielleitung verzichtet werden.

„Werwölfe: Vollmondnacht“: Autoren: Ted Alspach und Akihisa Okui, Ravensburger, ab 9 Jahren, für 3-10 Spielende, Spieldauer ca. 10 Minuten, Preis: ca. 15 Euro

## Für Teenager: „Zombie Teenz Evolution“

Schon der charmante Comic-Look der Figuren und Zombies verrät: Das kooperative Familienspiel richtet sich besonders an Kinder und Jugendliche. Die Eltern werden aber auch ihren Spaß an dem Spiel haben, wo alle gemeinsam versuchen, die Stadt gegen eine Zombieinvasion zu verteidigen. Durch geschickte Zusammenarbeit müssen dabei vier Zutaten aus verschiedenen Gebäuden eingesammelt und in die Schule gebracht werden.

Auch der Nachfolger von „Zombie Kidz Evolution“, das man für „Teenz“ nicht gespielt haben muss, nutzt das sogenannte Legacy-Konzept, bei dem sich das Spiel zwischen den Partien weiterentwickelt: Durch das Öffnen von Umschlägen kommen neue Regeln, Fähigkeiten und Ereignisse hinzu, sodass sich die Geschichte und das Spielgefühl immer wieder leicht verändern. Übrigens, eines der Lieblingsspiele von Satiriker Jan Böhmermann.

„Zombie Teenz Evolution“: Autorin: Annick Lobet, Scorpion Masqué/Asmodee, ab 8 Jahren, für 2-4 Spielende, Spieldauer ca. 20 Minuten, Preis: ca. 15 Euro

# Gefahr für Wildunfälle steigt

Warum die Umstellung auf Winterzeit jetzt das Risiko auf den Straßen erhöht.

In der Nacht vom Samstag auf Sonntag (26. Oktober) werden die Uhren wieder auf Winterzeit umgestellt. Das mag einigen Menschen gar keine Probleme bereiten, andere plagen sich in den Tagen danach mit Müdigkeit oder haben Probleme, sich zu konzentrieren.

Im Straßenverkehr bedeutet das: besondere Vorsicht. Vermehrt sollte man mit unkonzentrierten Verkehrsteilnehmern rechnen, rät der ADAC Hessen-Thüringen.

## ■ Auch die Gefahr von Wildunfällen steigt an

Doch das ist nicht das einzige Problem. Denn auch ein das Unfallrisiko durch Wildwechsel erhöht sich. Ganz besonders gefährlich können die Tage und Wochen nach der Zeitumstellung werden. Damit fallen Teile des Berufsverkehrs in die Dämmerung. Wildtiere wie Reh, Wildschwein oder Hirsch, sind dämmerungsaktiv. Speziell zwischen etwa 6.00 Uhr und 9.00 Uhr steigt daher das Risiko für einen Zusammenstoß.

Das zeigen Auswertungen des bundesweiten Tierfund-Katasters des Deutschen Jagdverbands (DJV) und Angaben des ADAC Hessen-Thüringen. Abends beginnt gegen 17.00 Uhr die Dämmerungsphase und fällt damit ebenfalls in die Hauptverkehrszeit.

## ■ Tiere gehen auf Nahrungssuche - paaren wollen sich auch einig

Gerade jetzt suchen viele Wildtiere intensiv nach Nahrung, um sich auf den kommenden Winter vorzubereiten. Um die Futterplätze zu erreichen, müssen sie häufig Straßen queren. Hinzu kommt laut dem Deutschen Jagdverband (DJV) als Un-



Idylle im Herbst? Gewiss, aber durch die Zeitumstellung erhöht sich auch das Unfallrisiko durch Wildwechsel.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

fallrisiko die Paarungszeit von Wildschwein und Damhirsch. Im Oktober und November seien diese besonders aktiv.

Hier müssen Autofahrer ganz besonders mit Wildwechseln rechnen: Vor allem auf Routen, die durch den Wald oder entlang der Wald-Feld-Kante führen, ist äußerste Aufmerksamkeit geraten. Entsprechende Schilder weisen auf besonders gefährdete Bereiche hin - aber eben nicht überall.

## ■ Fuß vom Gas verschafft mehr Reaktionszeit

Für mehr Reaktionszeit bei spontaner Wildbegegnung gilt also: immer mit angepasster

Geschwindigkeit vorausschauend fahren und ausreichend Abstand zu Vorfahrern zu halten - und verschafft mehr Zeit zum Handeln.

Ein Beispiel: Tempo 80 statt 100 verkürzt den Bremsweg bereits um etwa 25 Meter, so der DJV. Und eine Kollision kann durchaus heikel werden: Große Säugetiere können erhebliche Schäden anrichten. So wirke bei einem Zusammenstoß bei Tempo 60 ein Wildschwein mit der Wucht von dreieinhalb Tonnen.

## ■ Ein Tier ist selten allein unterwegs

Steht ein Tier am Straßenrand,

raten die Experten: Kontrolliert bremsen, Fernlicht abblenden und hupen. Die Augen der Wildtiere seien deutlich lichtempfindlicher als die von Menschen. Das Fernlicht blendet und macht sie orientierungslos. Das Hupen helfe Wildtieren, sich akustisch zu orientieren und zu flüchten.

Und da ein Tier meist nicht allein kommt: Auf Nachzügler achten, wenn ein Tier am Straßenrand auftaucht - das gilt laut DJV jetzt besonders für Reh, Hirsch oder Wildschwein.

## ■ Nicht riskant ausweichen - die Folgen können tödlich sein

Lässt sich ein Zusammenstoß nicht mehr vermeiden: Nicht riskant ausweichen, sondern das Lenkrad gut festhalten und voll bremsen. Ein unkontrolliertes Ausweichen steigert das Unfallrisiko - vor allem, wenn es am Baum oder im Gegenverkehr endet.

Das zeigen auch wesentliche Ergebnisse einer Analyse der Unfallforschung der Björn Steiger Stiftung aus dem Frühjahr 2025. Schwere Wildunfälle von Autofahrern passieren demnach vor allem durch falsche Reaktion. „Statt nur voll zu bremsen und das Lenkrad geradeaus zu halten, versuchen sie auszuweichen und werden

durch Überschlag oder Aufprall auf Hindernisse schwer verletzt“, so die Stiftung.

Bei Motorradfahrern zeigte sich: Schwere Verletzungen ziehen diese sich durch den Zusammenstoß und den anschließenden Sturz zu. Denn einspurige Fahrzeuge könnten gar nicht so schnell ausweichen und kollidieren daher mit dem Wild, so die Stiftung.

## ■ Nach einem Unfall sind die nächsten Schritte

Unfallstelle sichern - Warnblinker anschalten, Warnweste anlegen, Warndreieck aufstellen. Bei verletzten Menschen Notruf (112) wählen. Tote Tiere sollte man nicht anfassen, Abstand zu noch lebenden halten: Schwer verletzte Tiere erleiden Todesangst, das bedeutet laut DJV auch Verletzungsfahrer für Menschen. Angefahrenes Wild nicht vom Unfallort entfernen, sonst droht eine Anzeige wegen Wilderei. Wildunfall unverzüglich der Polizei (110) melden, speziell dann, wenn das möglicherweise verletzte Tier nach dem Aufprall flüchtete. Die Polizei informiert den zuständigen Jäger, der das schwer verletzte Tier mit speziell ausgebildeten Hunden suchen und erlegen kann. Für die Versicherung eine Wildunfallbescheinigung ausstellen lassen. Das machen Polizei oder Jagdpächter. Eine Teil- oder Vollkaskoversicherung übernimmt in der Regel.

Einen Wildunfall und tote Tiere entlang von Verkehrswegen kann man auch an das Tierfund-Kataster ([www.tierfundkataster.de](http://www.tierfundkataster.de)) melden. Das ist ein Projekt der Jagdverbände und der Universität Kiel zur einheitlichen Erfassung von Wildunfällen. Das Melden geht auch via TFK-App (für Android und iPhone).

tmn

### Bekanntschaffen

**Doris, 71 J.**, bin humorvoll u. eine gute Seele mit gr. Herzen. Ich glaube an Schicksal u. daher fest daran, hier e. lieben Partner zu finden. Ich koche u. backe mit viel Liebe u. Leidenschaft, mache gerne mal e. Ausflug mit meinem Auto, doch abends allein kommt die traurige Einsamkeit. Wollen wir es zus. versuchen? PV Tel. **0176-57889239**

**Hübsche Helga, 76 J.**, ordentl. Hausfrau u. begabte Köchin. Bin gut drauf, gesund, vielleicht etwas zu vollbusig. Ich suche e. soliden Mann mit inneren Werten, mit dem ich mich gut verstehen kann. Möchten Sie mit mir glücklich sein? Gerne können wir auch zusammen wohnen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

**Kerstin, 57 J.**, schlank, schulterlange Haare, humorvoll u. bodenständig. Wahre Liebe ist für mich, füreinander da zu sein u. gemeinsam zu leben. Jetzt in der Herbstzeit ist das Alleinsein am schlimmsten. Bitte ruf üb. PV an, damit wir gemeinsam durch die goldene Jahreszeit gehen können. Tel. **0176-56849847**

### Landwirtschaft&Forsten

**Buchenholz trocken 90 €**  
[www.brennholzfahrer.de](http://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](http://www.brennholzhandel-vey.de)

### Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 944-36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

Mit Demütigung oder mit Menschen?  
MIT MENSCHEN. MISEREOR  
Foto: K. M. Assad via iStockTV

### Verkauf

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

### Ankauf

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

### Immowelt

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



**Herzforschung rettet Leben!**

Helpen Sie mit [herzstiftung.de/spenden](http://herzstiftung.de/spenden)

### Stellenangebote

Wir suchen **Reinigungskräfte (m/w/d)** auf Minijob-Basis oder in Teilzeit für den Bereich Edertal-Gifflitz. Tariflohn: 14,25 €/Std.  
**WISAG Gebäudereinigung Hessen Nord GmbH & Co. KG**  
Tel 0561 78499-0 oder per E-Mail an: [shirocco.garrett@wisag.de](mailto:shirocco.garrett@wisag.de)

Mit neuen **FUNKTIONEN** zum **ZIEL**

localjob.de  
Deine Karriere. Deine Zukunft.

**RAIFFEISEN VOLT**

**SERVICE-TECHNIKER**  
für Photovoltaik (m/w/d)

**Gestalte mit uns die Energiewende!**

Mit deiner Qualifikation im elektrotechnischen Bereich sorgst du dafür, dass unsere PV-Anlagen rundlaufen: Du führst eigenständig Serviceeinsätze durch, behebst Störungen, erweiterst Anlagen und bist technischer Ansprechpartner für unsere Kunden.

Dich erwarten moderne Technik, faire Vergütung & ein tolles Team!

Jetzt informieren & bewerben: [www.raiffeisenvolt.de/karriere](http://www.raiffeisenvolt.de/karriere)

RaiffeisenVolt GmbH | Bahnhofstraße 29 | 34549 Edertal

# Verstopftes Klo, stinkender Abfluss – was hilft?

Manche Alltagsprobleme kann man mit einfachen Tricks lösen – für andere braucht man den Klempner

**Bonn/Düsseldorf** – Hilfe, das Klo ist verstopft! Jetzt ist guter Rat gefragt. Doch muss ich in solchen Fällen gleich einen Fachdienst rufen oder kann ich mir selbst helfen? Es kommt darauf an.

In einigen Fällen führt kein Weg an professioneller Hilfe vorbei. „Insbesondere wenn die Arbeiten die Wasserzuleitungen, also das Frischwasser, betreffen“, sagt Jens Wischmann, Geschäftsführer der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS). Hier dürfen nur eingetragene Fachinstallateure ans Werk.

Aus gutem Grund: „Wenn es zu einer Verunreinigung des Trinkwassers kommt, stellen sich auch Haftungsfragen. Dafür kommt keine Versicherung auf“, so Wischmann.

Ansonsten ermutigt Sylvia Adamec, Heimwerker-Expertin der DIY-Academy, dazu: nach bestem Wissen selbst Hand anzulegen.

Man sollte es einfach ausprobieren - „wenn die Bereitschaft da ist, etwas kaputtzumachen und im Zweifel die Mehrkosten zu tragen, falls es von einem Profi wieder instand gesetzt werden muss“. Doch keine Sorge, viele Probleme lassen sich leicht beheben. Hier eine kleine Übersicht dazu:

## Schlechte Gerüche aus dem Abfluss

Miese Gerüche aus dem Abfluss sorgen für schlechte Laune. Dabei ist die Lösung hier meistens denkbar einfach: das Wasser laufenlassen. „Beim müffelnden Abfluss ist es in den allermeisten Fällen so, dass der Siphon nicht richtig gespült wurde“, erklärt Sylvia Adamec.

Im Bogen des Siphons sollte jederzeit frisches Wasser stehen. Es dient als eine Art Geruchsverschluss. Ist das nicht der Fall, kann es etwa durch Essensreste oder in den Ausguss geschüttete Flüssigkeiten stinken.

Auch nach dem Urlaub kann ein unangenehmer Geruch aus dem Abfluss aufsteigen. „Das liegt daran, dass der Siphon mittlerweile ausgetrocknet ist“, erklärt Adamec. Auch dann hilft es, frisches Wasser nachlaufen zu lassen.

## In der Toilette läuft ständig Wasser

Wenn das Wasser in der Toilette ständig läuft - liegt die Ursache dafür meist am Schwimmer, der im Spülkasten verbaut ist, erklärt Jens Wischmann. Bei alten, frei stehenden Toiletten kann man den Spülkasten-Deckel in der Regel einfach abbauen - und die Ursache des Problems oft schnell finden.

Moderne Spülkästen sind heutzutage jedoch oft fest verbaut. In diesem Fall sollte man Wischmann zufolge besser einen Installateur um Hilfe bitten.

## Schmuckstück im Siphon

Kurz nicht aufgepasst und schon ist der Ehering oder ein kleiner Gegenstand im Abfluss verschwunden. Kein Grund zur Panik! Siphons lassen sich relativ einfach abbauen. Dafür braucht man:



**Einfach das Wasser laufenlassen** – oft hilft das schon, wenn aus dem Abfluss unangenehme Gerüche aufsteigen.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA-TMN

eine passende Zangeein Geschirrtucheinen Eimer

„Zunächst sollten Sie alles wegräumen, was sich unter dem Waschbecken befindet“, sagt Sylvia Adamec. Dann das Wasser abstellen. „Und im besten Fall die Eckventile abdrehen, sodass man sicher sein kann, dass kein Wasser nachfließt, während man arbeitet.“ Im Siphon kann sich lediglich etwas Restwasser befinden - dies kann man mit dem Eimer auffangen.

Dann heißt es: Anpacken! „Oft wurden Siphons viele Jahre nicht angefasst und sind verkalkt. Da muss man mit Schmutz ran“, rät Sylvia Adamec. Also keine falsche Scheu. Ist die Verschraubung gelöst, lässt sich der verlorene Gegenstand einfach entnehmen.

Tipp: Legen Sie ein Geschirrhandtuch zwischen die Zange und den Siphon. So verhindern Sie Kratzer und verringern die Gefahr, dass die Zange abrutscht.

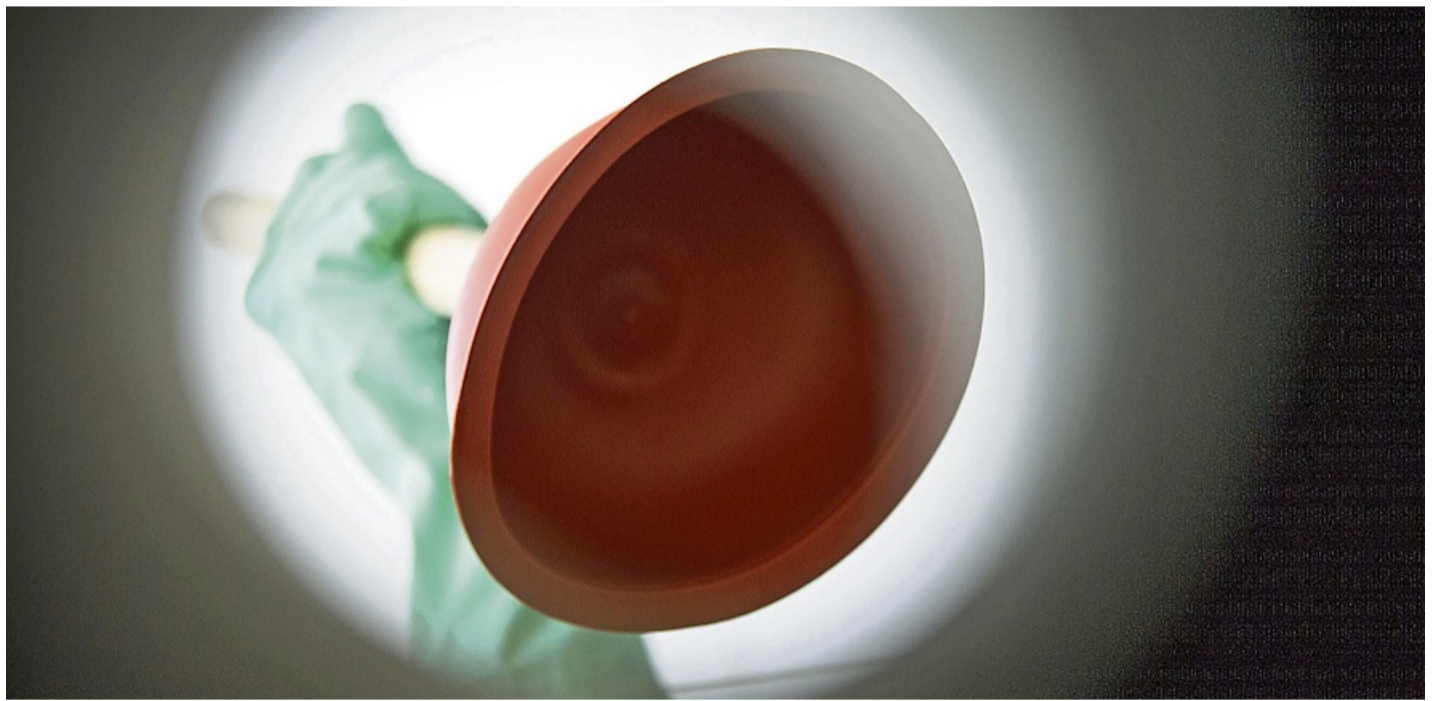
Noch ein Tipp: Die einzelnen Arbeitsschritte beim Auseinanderbauen am besten fotografieren, bevor man den Siphon reinigt, rät die DIY-Expertin. So eine Dokumentation hilft dabei, ihn anschließend korrekt zusammenzubauen.

Außerdem „macht es Sinn, die Dichtungsgummis direkt zu erneuern“, so Adamec. Beim Zusammenbauen sollte man gewissenhaft vorgehen, denn „vergessene oder beschädigte Dichtungen können Wasserschäden verursachen“, warnt Jens Wischmann.

## Verstopfungen in der Dusche

Je nach Modellgeneration kann es schwierig sein, Verstopfungen in der Dusche zu lösen. Von chemischen Rohrreinigern rät Wischmann trotzdem ab, da sie die Sanitäranlagen beschädigen können und sehr umweltschädlich sind.

Stattdessen ist Handarbeit gefragt: „Ich empfehle, Haare und Seifenreste so gut es geht mit einem Taschentuch oder einer alten Zahnbürste zu entfernen“,



**Ist der Abfluss verstopft**, kann oft der Pömpel helfen.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN

so der Sanitär-Profi. Auch ein dünner Draht kann helfen. Kommt man von oben nicht an die Verstopfung ran, kann ein Fachmann helfen.

## Horrorszenario: verstopfte Toilette

Der sogenannte „Pömpel“ gehört in vielen Haushalten zur Standardausstattung. Tatsächlich ist die Saugglocke das Mittel der Wahl, wenn die Toilette verstopft ist.

„Man sollte so viel Wasser wie möglich abschöpfen, dass der Pömpel satt auf der Schüssel aufliegt“, sagt Adamec. Und dann muss man pumpen. Durch den entstehenden Unterdruck lassen sich Verstopfungen oft nach oben aus der Toilette ziehen. „Das kann zu einer Sauerei führen. Man sollte also nicht unbedingt die besten Klamotten dafür anziehen“, rät die Heimwerker-Expertin.

Von Spiralen und Co. rät Adamec hingegen ab: „Wer damit nicht geübt ist, kann viel kaputtmachen.“ Um Verstopfungen in der Toilette vorzubeugen, empfiehlt sie, gelegentlich einen Spülmaschinen- oder Gebissreinigertab in die Toilette zu geben und über Nacht einwirken zu lassen.

## Tropfender Wasserhahn

Plopp, plopp, plopp - ein tropfender Wasserhahn kann einen in den Wahnsinn treiben und unterschiedliche Ursachen haben. In vielen Fällen ist dann die Kartusche verkalkt oder defekt - also das Bauteil in Inneren einer Einhandmischbatterie, das die Zufuhr von warmem und kaltem Wasser steuert.

Der Ausbau ist relativ aufwendig, aber möglich. Dazu muss man den Kopf des Mischers abschrauben und die darunterliegende Kartusche herausdrehen. „Das ist aber eine Aufgabe für fortgeschrittene Heimwerker“, sagt Sylvia Adamec. Eine genaue Anleitung dazu gibt es etwa bei selbst.de online. Ab sich der Aufwand finanziell lohnt, ist aber die Frage: Denn die Kartusche kann „abhängig vom Modell, fast so teuer wie ein neuer Wasserhahn sein“.

## Verkalkter Duschkopf

Ist der Wasserdruck in der Dusche gering, liegt das häufig daran, dass der Duschkopf verkalkt ist. „Da kann es helfen, den Duschkopf abzubauen und in Essigwasser einzulegen“, rät Jens Wischmann. Wichtig:



**Der Ring ist im Abfluss verschwunden?** Bevor man den Siphon am Waschbecken abschraubt, am besten einen Eimer darunter stellen.

FOTO: KIRSTEN NEUMANN/DPA-TMN

„Man sollte aber unbedingt die Herstellerempfehlungen beachten, denn nicht alle Materialien eignen sich dafür.“ Auch eine händische Reinigung mit einem Schwamm kann helfen, die Kalkablagerungen zu entfernen.

# Geld erhalten für Projekte

Kreis stellt Fördertöpfe für Vereine, Initiativen und Privatpersonen vor

Korbach – „Eine Möglichkeit, über den ehrenamtlichen bis wie engagierte Menschen Geld hin zum kulturellen Bereich für ihre wertvolle Arbeit erhalten können, sind Fördermittel von staatlichen Stellen oder auch privaten Organisationen wie Stiftungen und Soziallotterien“, sagt Katharina Oberhofer-Ast vom Fachdienst Dorf- und Regionalentwicklung.

Um die aktuellen Möglichkeiten aufzuzeigen, präsentiert der Fachdienst einen „Markt der Fördermöglichkeiten“. Vereine, Initiativen und Privatpersonen können am 27. November um 18 Uhr im Sitzungssaal des Korbacher Kreishauses erfahren, welche Fördertöpfe es gibt, um Projekte finanziell einfacher umzusetzen.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Akteure vom sozialen,

über den ehrenamtlichen bis hin zum kulturellen Bereich. Der Abend diene auch dazu, gemeinsam miteinander in den Austausch zu treten, so die Kreisverwaltung.

Der Fachdienst Soziale Angelegenheiten stellt die Projekte „Ehrenamt? Läuft!“ und „Soziale Dörfer leben!“ vor. Ansprechpartner der EU-LEADER-Förderung werden vor Ort sein und die Wirtschaftsförderung Waldeck-Frankenberg zeigt Möglichkeiten auf, mit ansässigen Unternehmen zu kooperieren. Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt und das Netzwerk 777, der Förderverein Nieder-Werbe Scheid sowie der Sportkreis und das Netzwerk für Toleranz werden ebenfalls vertreten sein.

## Lebhaftes Krimivergnügen

Der Dienstagabend-Klub liest wieder

Bad Arolsen – Die Freunde des Dienstagabend-Klubs können sich freuen. Das Stadt-Theater Mengersinghausen präsentiert in der Buchhandlung Kirstein in Bad Arolsen wieder Agatha Christies berühmte Spürnasen Miss Marple und Hercule Poirot. Der Dienstagabend-Klub

liest am 28. Oktober und 4. November jeweils um 19.30 Uhr in der Buchhandlung, Bahnhofstraße 7.

Der Eintritt beträgt zwei Euro. Für eine bessere Planung wird um telefonische Anmeldung unter 05691 / 2224 gebeten.



Probenszene für das Stück Rapunzel - mal ohne Prinz: Zu sehen sind die Waldtiere beim Spiel.

FOTO: ELMAR SCHULTEN

# Happy-End mal ohne einen Prinzen

Grimm'scher Klassiker in neuem Gewand

Mengersinghausen – Das Ensemble des Stadt-Theaters bereitet sich auf die Premiere des nächsten Märchenstücks vor: Rapunzel - mal ohne Prinz. Die Geschichte stammt aus der Feder von Hanna Illian, frei nach den Brüdern Grimm. Die Regie führen Hanna Illian und Katalina Künstel, Dramaturgie: Karin Schäfer.

Wie im Original der Brüder Grimm lebt Rapunzel tief im Märchenwald in einem verzauberten Turm. Tag für Tag blickt sie aus dem Fenster und träumt davon, die Welt jenseits der Mauern zu entdecken. Doch nur die Besuche der Zauberin Orba, die sie gefangen hält, durchbrechen ihre monotone

Einsamkeit. Nicht weit von ihr lebt Lou, ein abenteuerlustiges Mädchen, das zusammen mit ihren tierischen Freunden mit ihnen im Wald zu Hause ist.

Gemeinsam feiern sie das Leben, doch auch Lou sehnt sich nach Abenteuern und unbekanntem Orten. Als Lou eines Tages von einem geheimnisvollen Turm erfährt, ist ihre Neugier geweckt.

Zum Ensemble gehören 35 Darsteller. Die Jüngste ist vier Jahre alt. Die 15 Sprechrollen werden von Jugendlichen und Erwachsenen gespielt.

Zur Premiere am Sonnabend, 1. November, um 16 Uhr in der Stadthalle Mengersinghausen verlosen das Stadt-Theater und

die Waldeckische Landeszeitung dreimal zwei Freikarten. Wer an der Verlosung teilnehmen möchte, sollte sich bis zum 25. Oktober mit einer Mail an [bad.arolsen@wlz-online.de](mailto:bad.arolsen@wlz-online.de) melden.

Stichwort Rapunzel, dazu bitte Namen und Wohnort des Verlosungs-Teilnehmers. Weitere Aufführungen plant das Stadt-Theater am Sonntag, 2. November, um 15 Uhr, am Sonnabend, 8. November, am Sonntag, 9. November, sowie am Sonnabend, 15. November, und Sonntag, 16. November. Karten gibt es im Theaterladen Ritterort 1, am 23. und 30. Oktober von 18 bis 19 Uhr und an den Tageskassen. Mehr unter: [statt-theater.net](http://statt-theater.net)

es

## Filmabend: In die Sonne schauen

Bad Wildungen – In der Reinhardshäuser Wandelhalle wird am 28. Oktober der Film „In die Sonne schauen“ gezeigt.

Aufgrund der Überlänge beginnt die Vorstellung bereits um 19 Uhr. Karten gibt es ab 18.30 Uhr an der Abendkasse.

Der Film erzählt von vier Frauen aus unterschiedlichen Epochen - Alma (1910er), Erika (1940er), Angelika (1980er) und Nelly (2020er) - deren Leben auf unheimliche Weise miteinander verwoben sind. Jede von ihnen erlebt ihre Kindheit oder Jugend auf einem abgeschiedenen Vierseitenhof in der Altmark, doch während sie ihre eigene Gegenwart durchstreifen, offenbaren sich ihnen Spuren der Vergangenheit - unausgesprochene Ängste, verdrängte Traumata, verschüttete Geheimnisse.

## Spuren der Vergangenheit

Alma entdeckt, dass sie nach ihrer verstorbenen Schwester benannt wurde und glaubt, dem gleichen Schicksal folgen zu müssen. Erika verliert sich in einer gefährlichen Faszination für ihren versehrten Onkel. Angelika balanciert zwischen Todessehnsucht und Lebensgier, gefangen in einem brüchigen Familiensystem. Nelly schließlich, die in scheinbarer Geborgenheit aufwächst, wird von intensiven Träumen und der unbewussten Last der Vergangenheit heimgesucht. Als sich ein tragisches Ereignis auf dem Hof wiederholt, geraten die Grenzen zwischen Vergangenheit und Gegenwart ins Wanken.

# Jetzt Messeneuheiten zu Vorteilspreisen sichern!

- ✔ Bestpreisgarantie
- ✔ Kostenlose Lieferung & Montage
- ✔ Stark reduzierte Ausstellungsküchen

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



**MÖBELKREIS**® KÜCHE & EINRICHTEN

Korbach-Meininghausen · [www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)