

**–Bäckerei–
SCHATZ**
natürlich aus Röddenau!
Wieder da: Zimtbrötchen aus Hefeteig



Sonntags geöffnet
von 7.00 bis 12.00 Uhr

Muschelweg 6 • 35066 Röddenau • ☎ 06451 8262

**HEIMAT
NACHRICHTEN**
FRANKENBERG

Kompliziert war gestern.
Heute kümmern wir uns um den
Verkauf Ihrer Immobilie.

Ihr Immobilienmakler in
Frankenberg und Umgebung!

Jetzt kostenlosen
Beratungstermin sichern!



06451
7462955

Mit Musik Gutes tun

Benefizkonzert mit Chören und Bands am 30. November in der Liebfrauenkirche



Die Frankenberger Band Kornblume wird wie im vergangenen Jahr das Benefizkonzert von Organisatorin Irene Haase in der Liebfrauenkirche bereichern.

ARCHIVFOTO: GERHARD MEISER

Hochzeitsmode
für Männer



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

www.eunova-medebach.de

ENGELBACH
IMMOBILIEN

Suche für vorgemerkte Kunden
MFH, Häuser, Wohnungen in
Frankenberg und Battenberg,
auch Ortsteile!

☎ 0172 6184866 + 06451 715711
info@engelbach-immobilien.de

EDELSTEINSCHLEIFEREI
Lange



zur Website

**Edelstein-
Weihnachtsmarkt**
im Showroom in der Hardtmühle
29. Nov. - 7. Dez.
Sa. + So. 11 bis 17 Uhr
Mo. bis Fr. 14 bis 17 Uhr

- > Viele Spezial - Angebote
- > Neue Ringe, Ketten, Anhänger...
- > Tolle Geschenk - Ideen
- > Mineralien, Fossilien, Steinleuchten
Trommelsteine, Schalen, Unikate...

34537 Bad Wildungen-Bergfreiheit
im Urfftal ☎ Tel. 05626-343
www.edelsteinschleiferei-lange.de

Frankenberg – Zum 25. Mal findet am Sonntag, 30. November, das Benefizkonzert in der Frankenberger Liebfrauenkirche zugunsten des Kinderklinikums Marburg-Gießen statt. „Das Konzert wird wieder ein besonderes musikalisches Ereignis“, verspricht Organisatorin Irene Haase. Sechs Gruppen mit jeweils zwei Liedbeiträgen wirken mit, das Konzert wird etwa anderthalb Stunden dauern. Die Veranstaltung werde wieder eine vielfältige Mi-

schung aus Chormusik und Band-Sound bieten, verbunden mit gemeinschaftlichem Engagement für den sozialen Zweck. „Der musikalische Abend soll Herz und Ohr gleichermaßen berühren“, sagt Irene Haase. Das Benefizkonzert beginnt um 17 Uhr, der Eintritt ist frei, es wird aber um Spenden für die Marburger Kinderklinik gebeten. Vor dem Altar der Liebfrauenkirche werden sich gleich mehrere Gruppen aus der Region präsentieren: Der Kinder-

chor der Wigand-Gerstenberg-Schule Frankenberg unter Leitung von Heidi Müller wird mit frischen Stimmen und großer Begeisterung den Auftakt gestalten. Im Anschluss präsentieren der Mittel- und Oberstufenchor der Edertalschule unter Leitung von Matthias Müller ein abwechslungsreiches Repertoire, das die stimmliche Vielfalt der jungen Sängerinnen und Sänger hörbar macht. Auch die Chormusik der Erwachsenen kommt nicht zu

kurz: Der Männergesangverein Niedersaspe bereichert das Konzert mit kraftvollen Stimmen und ausgewählten Chorsätzen. „Alle Mitwirkenden stellen ihr musikalisches Können in den Dienst der guten Sache“, berichtet Irene Haase. Wie in den vergangenen Jahren werden mehrere Bands wieder für musikalische Abwechslung sorgen: Die Band Kornblume steuert gefühlvolle und eingängige Songs bei, während „Die Hoffnungssän-

ger“ mit ihren Liedern eine besondere emotionale Note setzen. Abgerundet wird der musikalische Abend durch die Kotten Stompers mit ihrem unverwechselbaren Stil. „Das Benefizkonzert bietet damit ein breites Spektrum an Musikrichtungen, das alle Generationen anspricht. Die Besucher dürfen sich auf einen stimmungsvollen Abend freuen, der gleichzeitig dazu beiträgt, Gutes zu tun“, sagt Irene Haase.

mjx

Geschenkf Ideen
... im Heinze Weihnachtshaus



ADVENTS ERLEBNIS
Wochenenden

1. ADVENT Freitag, 28.11. & Samstag, 29.11.
2. ADVENT Freitag, 05.12. & Samstag, 06.12.

liebevoller
Verpackungsservice!
im Untergeschoss

Gutscheine
Perfekt als
Weihnachtsgeschenk!

ÖFFNUNGSZEITEN
**ADVENTS-
SAMSTAGE**
09:30 - 18:00 Uhr

Heinze – Das Modehaus in Frankenberg
Neustädter Str. 39-41, 35066 Frankenberg | 06451 230610

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

MODEHAUS
Heinze

Einsetzen für gesunde Arbeitswelt

Mehr als 100 Gäste beim Kaminesgespräch von Network Waldeck-Frankenberg

Korbach – Das diesjährige Kaminesgespräch von Network Waldeck-Frankenberg war vorab bereits ausverkauft und zeigte, wie groß das Interesse an einer gesunden und zukunftsfähigen Arbeitswelt ist: Unter dem Jahresmotto „Gesunde Arbeitswelt: Resilienz und mentale Stärke als gemeinsame Verantwortung von Talenten, Unternehmen und Startups“ kamen über 100 Gäste im Firmengebäude von MW Event in Korbach zusammen, um Impulse, Perspektiven und praxisnahe Erfahrungen auszutauschen.

„Die beiden Speakerinnen gaben bei der Veranstaltung dem Thema eine bemerkenswerte inhaltliche Tiefe“, heißt es in der Pressemitteilung von Network: Dr. Romina Holler aus der Zahnarztpraxis Niederquell & Niederquell in Korbach berichtete über Routinen, die ihr im anspruchsvollen Berufsalltag mentale Stabilität geben. Besonders bewegt zeigte sie sich von der Resonanz des Abends: „Es war ein Abend voller Inspiration, Offenheit und echter Begegnung. Die vielen positiven Rückmeldungen haben mich tief gefreut, es bedeutet mir enorm viel, zu spüren, dass das Thema ankommt, bewegt und etwas auslöst.“

Dr. Svenja Kräling von Vitos Haina richtete den Blick auf die Rolle von Organisationen und Führungskräften. Sie betonte, dass es darum gehe, „gute Antennen zu haben und zu registrieren, was Mitarbeitende und



Gäste und Sponsoren: (von links) Jonatan Freund (Network Waldeck-Frankenberg), Christoph Klug (Möbelkreis), Daniela Becker, Matthias Schulze (beide Volksbank), Stefan Müller (MW Event), Oliver Büntemeyer (Volksbank), Dr. Romina Viola Holler (Niederquell&Niederquell), Dr. Svenja Kräling (Vitos), Domenica und Kai-Alexander Schmidt (Schmidthoch2), Tim Oberlies (Network Waldeck-Frankenberg).
FOTO: CHRIS OSTERMEIER

Organisationen benötigen. Zuhören. Wertschätzung zeigen. Eine gute Kultur in Teams entwickeln.“ Ihre Botschaft habe deutlich gemacht, dass mentale Gesundheit immer ein Zusammenspiel aus persönlicher Verantwortung und organisati-

onalem Bewusstsein sei.

In der Podiumsdiskussion sei klar geworden, dass mentale Gesundheit längst ein strategischer Faktor für nachhaltige Leistungsfähigkeit sei. Die Teilnehmenden beschäftigten sich intensiv mit der Frage, wie ge-

sunde Führung gelebt werden kann, welche Strukturen Teams entlasten und wie Unternehmen gemeinsam mit Talenten und jungen Gründerinnen und Gründern eine Arbeitskultur aufbauen können, die Belastung reduziert und Potenziale

stärkt. Beim abschließenden Networking nutzten viele Gäste des Kaminesgesprächs die Gelegenheit, die Impulse zu vertiefen und den Austausch fortzusetzen. Das positive Feedback zeigte nach Angaben von Network deutlich, dass das The-

ma nicht nur bewege, sondern ebenfalls handlungsrelevant sei: „Eine gesunde Arbeitswelt entsteht durch Haltung, durch Offenheit und gemeinsame Verantwortung – und durch Menschen, die den Mut haben, darüber zu sprechen.“ red

Klinikfusion vorgestellt, Visionen besprochen

Zukunftsforum der Freien Wähler Frankenberg



Beim Zukunftsforum der Freien Wähler Frankenberg ging es um aktuelle und künftige Themen.
FOTO: NH

Frankenberg – Die Freien Wähler Frankenberg (FWF) haben am vergangenen Samstag im Philipp-Soldan-Forum ihr zweites Zukunftsforum unter dem Motto „Leben, (Mit)Gestalten, Wohlfühlen – Zukunft für Frankenberg“ veranstaltet. Eingeladen waren alle interessierten Frankenger sowie Vertreter von Vereinen, politischer Gremien und der Ortsbeiräte.

Manfred Hacker begrüßte als Vorsitzender der FWF die Gäste. Bürgermeisterin Barbara Eckes ging in ihrem Grußwort auf die aktuellen und zukünftigen Herausforderungen der Stadt Fran-

kenberg ein und nannte beispielhaft die Sicherstellung der ambulanten Versorgung und des ÖPNV. Eckes lobte das ehrenamtliche Engagement und forderte die Anwesenden auf, ihre Ideen und Vorstellungen zur Entwicklung Frankenger aktiv in die folgenden Themendiskussionen einzubringen, heißt es in der Pressemitteilung der FWF.

Landrat Jürgen van der Horst referierte in einem Impulsvortrag über die geplante Fusion des Kreiskrankenhauses Frankenberg und des Stadtkrankenhauses Korbach. Der Landrat habe verdeutlicht, dass es keine Alternative zu der Fusion gebe, um den medizinischen Versorgungsstandard an beiden Krankenhausstandorten zu erhalten. Dr. Harald Schmid (Vorsitzender Förderverein Kreiskrankenhauses), der unter den Gästen war, stellte fest, dass die Fusion „sehr gut vorbereitet“ sei. In der

anschließenden Diskussion ging Landrat van der Horst detailliert auf Fragen ein.

Moderator Oliver Steiner stellte in einem kurzen Rückblick die Arbeitsergebnisse aus dem ersten Zukunftsforum im März 2024 vor, die in Anträge der FWF für die Stadtverordnetenversammlung eingeflossen seien und bereits umgesetzt wurden. Danach wählten die Teilnehmer aus einem Themenkatalog zwei Schwerpunktthemen aus, die die Arbeitsgruppen diskutierten. Dabei wurden die Ist-Zustände analysiert und darauf basierend Soll-Zustände (Visionen) formuliert, die bis 2035 erreicht werden sollen. Die Ergebnisse stellten die Sprecher der jeweiligen Arbeitsgruppen dem gesamten Forum vor.

Im nächsten Jahr soll ein drittes Zukunftsforum der Freien Wähler Frankenberg stattfinden. nh/jpa

Verschiedenes

Hilfe durch Hypnose

Raucherentwöhnung (1 Sitzung)
Gewichtsreduktion (3 Sitzungen)

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

Auf meiner
Route bin
ich **CHEF**

die-Zusteller



www.die-zusteller.de

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

- **Frankenberg**
Stadt
Viermünden
- **Bromskirchen**
Neuludwigsdorf
- **Frankenau**
Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

Heimat Nachrichten-Vertrieb:

☎ 0561 203-1175 📞 WhatsApp 0151 61666277

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 Schmid

Leitung Geschäftskunden:
Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)
Anzeigenverkauf:
Tel.: 0 64 51 / 72 33 13
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

Layout und Gestaltung:
DIGITALE KREATIV AGENTUR
Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co.
KG, Wilhelmine-Reichard-Str. 1,
34123 Kassel

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 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, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Lebensqualität wiedererlangen

Geriatric im Kreiskrankenhaus Frankenberg besteht seit zehn Jahren

Frankenberg – Vor zehn Jahren wurde im Kreiskrankenhaus in Frankenberg die Abteilung für Geriatrie eröffnet. Mit einer Investition von 1,4 Millionen Euro entstand damals im vierten Obergeschoss ein moderner Bereich für 26 Patientinnen und Patienten. Daran erinnert das Kreiskrankenhaus in einer Pressemitteilung.

„Von Beginn an stand der Anspruch im Mittelpunkt, älteren Menschen eine wohnortnahe, ganzheitliche und professionelle Behandlung zu bieten – mit dem Ziel, Selbstständigkeit und Lebensqualität nach einer Krankenhausbehandlung zu erhalten oder wiederzuerlangen“, heißt es in der Mitteilung. Von Beginn an habe sich gezeigt, wie wichtig Teamarbeit für den Erfolg einer geriatrischen Behandlung sei. Ärzte, Pfleger, Therapeuten und Sozialdienst arbeiten seither eng zusammen. Bewegungs- und Sprachtraining, Gedächtnisübungen und alltagsnahe Aufgaben gehören fest zum Konzept. Auch Angehörige werden einbezogen, damit die Unterstützung über den Klinikaufenthalt hinauswirkt.

„Nur im Team können wir unsere Patientinnen und Patienten optimal vorbereiten und begleiten“, sagt Stationsmanagerin Denise Schütz. „Ich bin stolz auf mein Team – einige Kolleginnen und Kollegen sind schon seit zehn Jahren dabei.“



Das interdisziplinäre Team der Geriatrie feierte das 10-jährige Bestehen der Abteilung im Kreiskrankenhaus. Links Stationsmanagerin Denise Schütz, dahinter Chefarzt Dr. Dr. Matthias M. Gernhardt. FOTO: KREISKRANKENHAUS

Nach dem Ende der Kooperation mit dem Diakonie-Krankenhaus Wehrda 2017 wurde Frankenberg zur Außenstelle der Geriatrie in Korbach. Schon damals wurde betont, dass die Zusammenarbeit auf Augenhöhe erfolge und langfristig die Versorgung in beiden Häusern sicher. Seit 2022 betreiben beide Kliniken eigenständige geriatriche Abteilungen.

Wie erfolgreich das Konzept sei, zeige ein Beispiel aus dem Stationsalltag, wie die Klinik berichtet: „Frau M., 82 Jahre, kam nach einem Schlaganfall in die Geriatrie. Schritt für Schritt gewann sie durch gezieltes Training Vertrauen in ihre Fähigkeiten zurück – vom Anziehen über das Treppensteigen bis zu Spaziergängen auf dem sogenannten G-Weg, der das sichere Laufen zu Hause simuliert. Heute lebt sie wieder selbstständig.“

In den vergangenen zehn Jahren habe sich die Geriatrie am Kreiskrankenhaus fachlich und menschlich weiterentwickelt. Sie gelte als feste Größe des Hauses – „bekannt für Erfahrung, Vertrauen und eine Betreuung, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt“. Die Expertise der Abteilung sei auch gefragt, wenn bei älteren Patienten auf den regulären Stationen besondere Herausforderungen in der medizinischen oder pflegerischen Versorgung entstehen. Mit Blick auf den demografischen Wandel werde die Klinik ihre Angebote für ältere Menschen weiter ausbauen. „Wir begleiten die Entwicklungen aktiv“, sagt Chefarzt Dr. Dr. Matthias M. Gernhardt. „Denn die Unterstützung älterer Menschen ist ein entscheidender Bestandteil einer modernen Gesundheitsversorgung.“

nh/jpa

Wie KI dem Mittelstand helfen kann

Vortrag bei Industriemeisterversammlung

Battenberg – „Einführung von generativer KI (Künstliche Intelligenz) in den Mittelstand“ – das war das Thema eines Vortrags, zu dem die Industriemeisterversammlung Frankenberg eingeladen hatten. Dazu waren etwa 50 Zuhörer in die Battenberger Burgberghalle gekommen.

Sie wurden ausführlich vom Referenten Christian Höhle über die Möglichkeiten informiert, die Künstliche Intelligenz bietet. Gut eine Stunde lang ging Höhle auf Besonderheiten und Schwerpunkte der neuen technischen Möglichkeiten ein. Die Einführung und den Nutzen generativer KI im Mittelstand wurden mit Praxis-Beispielen für Unternehmen, Handwerk und Alltag erklärt. Dem Vortrag schloss sich eine rege Diskussion mit Fragen zum Thema an.

Die Industriemeisterversammlung hatte das Thema KI bereits im Vorjahr aufgegriffen. Damals hatte Professor Stummeyer über die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz in-



Einen Präsentkorb überreichten IMV-Vorsitzender Holger Paulus (links) und Schriftführer Klaus Blaschke (rechts) an Christian Höhle, der den Fachvortrag über die Einführung von generativer KI hielt. FOTO: PETER BIENHAUS

formiert. Mit dem Vortrag von Christian Höhle sollte der Faden weitergeführt und der Schwerpunkt auf die konkrete Umsetzung gerichtet werden.

Mit generativer KI könne heute viel Zeit beim E-Mail-Schriftverkehr, bei der Angebots- und Rechnungsbearbeitung sowie bei der Dokumentation und der

Ideen-Findung gespart werden. Interessant waren auch die Hinweise auf den möglichen KI-Einsatz im persönlichen Alltagsgeschehen. Drei Hinweise

gab Höhle den Zuhörern zum Abschluss mit auf den Weg. „Generative KI ist kein Zukunftsthema – sie verändert schon heute den Arbeitsalltag.

Der Mittelstand und das Handwerk profitieren besonders – wenn sie jetzt beginnen. Und: Der Einstieg ist einfach – wenn man strukturiert vorgeht.“ zpi

WÄSCHE

LAGERVERKAUF

Tagwäsche - Nachtwäsche - Loungewear

20% bis zum 06.12.2025

Nikolaus

Rabatt

20%

auf Nachtwäsche

NORMANN

GERMANY

* ausgenommen, bereits reduzierte Artikel

Mo, Di, Do, Fr 10:00 - 12:30 Uhr
14:30 - 18:00 Uhr
Mi + Sa 10:00 - 12:30 Uhr

Ruhrstraße 8
35066 Frankenberg
Tel. 06451/210228

GOLDKURS AUF REKORDHOCH !!

GOLD & SILBER-BARANKAUF zu SPITZENPREISEN

Wir kaufen alle Goldlegierungen 999, 750, 585, 333 Goldschmuck, Zahngold, Münzen, Barren, Armbänder, Ringe, Ketten...kommen Sie mit Ihrem Schmuck vorbei und staunen Sie !

JUWELIER RUBIN

Prof.-Bier-Str. 1a
34497 Korbach

Tel.: 05631/9862440
Mo-Fr 9:30-16:00
Sa 9:30-13:00



„Auf die leisen Warnzeichen achten“

FRAGEN UND ANTWORTEN Fachärzte des Kreiskrankenhauses zu Herzgesundheit und Herzinfarkt bei Frauen

Frankenberg – „Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden“, unter diesem Motto stehen die diesjährigen Herzwochen, zu denen die Deutsche Herzstiftung regelmäßig im November aufruft. Das Kreiskrankenhaus Frankenberg nimmt die Herzwochen zum Anlass, um über Herzinfarkt und Herzgesundheit bei Frauen zu informieren. Die Fragen dazu haben Yaseen Omar, Facharzt für Kardiologie und Chefarzt der Zentralen Notaufnahme, sowie Privatdozent Dr. med. Matthias Klingele, Chefarzt der Inneren Medizin, beantwortet.

Wie häufig werden in der Notaufnahme Patienten mit Verdacht auf Herzinfarkt eingeliefert? Wie ist das Geschlechterverhältnis?

„In unserer Zentralen Notaufnahme werden jährlich rund 16.000 Patientinnen und Patienten behandelt“, sagt Yaseen Omar. „Etwa fünf bis sechs Prozent davon – also rund 800 bis 1000 Fälle pro Jahr – werden mit dem Verdacht auf einen akuten Herzinfarkt eingeliefert. Etwa zwei Drittel Männer, ein Drittel Frauen.“

Sieht die Notaufnahme häufig Frauen mit unklarer Symptomatik, bei denen erst im Krankenhaus der Verdacht auf einen Herzinfarkt gestellt wird?

Yaseen Omar: „Ja. Gerade bei Frauen äußert sich ein Herzinfarkt oft mit untypischen Beschwerden – zum Beispiel Atemnot, Oberbauchdruck, Übelkeit, Erschöpfung oder Rückenschmerzen, statt der klassischen, stechenden Brustschmerzen. Diese Symptome werden im Alltag häufig anderen Ursachen zugeschrieben,



Im Gespräch: Privatdozent Dr. med. Matthias Klingele (links), Chefarzt Innere Medizin, und Yaseen Omar, Chefarzt Zentrale Notaufnahme, informieren über die Behandlung von Herzinfarkten bei Frauen.

FOTO: KREISKRANKENHAUS/NH

etwa Magenproblemen, Stress oder Kreislaufschwäche. Dadurch suchen viele Patientinnen später ärztliche Hilfe auf, und der Verdacht auf einen Herzinfarkt wird oft erst in der Notaufnahme gestellt – zum Beispiel nach einem auffälligen EKG oder erhöhten Troponinwerten. Ein weiterer Faktor ist, dass Frauen im Durchschnitt älter sind und mehr Begleiterkrankungen haben, was die Symptomatik zusätzlich verschleiern kann. Das zeigt, wie wichtig es ist, bei unklaren Symptomen auch an einen Herzinfarkt zu denken – unabhängig vom Geschlecht. In unserer Notaufnahme achten wir deshalb gezielt auf diese „leisen“ Warnzeichen und haben diagnostische Abläufe etabliert, um gerade bei Frauen keine Zeit zu verlieren.“

Gibt es in der Notaufnahme Unterschiede in der Diagnostik und Behandlung von Frauen und Männern bei Verdacht auf Herzinfarkt?

Grundsätzlich gelten laut Omar die gleichen diagnostischen und therapeutischen Standards für Frauen und Männer – insbesondere, wenn es um EKG, Troponinbestimmung, Sauerstoffgabe, Blutdruckstabilisierung und die rasche Entscheidung über Herzkatheter oder konservative Therapie geht. Trotzdem sehen wir geschlechtsspezifische Unterschiede: Bei Frauen sind die Symptome oft weniger typisch und der Troponinanstieg kann verzögert oder geringer ausgeprägt sein. Deshalb ist es wichtig, wiederholte Troponinmessungen und eine engmaschige

klinische Beurteilung vorzunehmen. Moderne, hochsensitive Troponintests helfen uns, auch subtile Verläufe früh zu erkennen.

Gibt es Unterschiede in der Behandlung von Frauen und Männern?

In der Behandlung unterscheiden sich Frauen vor allem durch häufigeres höheres Alter, kleinere Koronargefäße und mehr Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes. Das erfordert oft individuell angepasste Therapiestrategien und eine besonders sorgfältige Medikamentenauswahl. „Insgesamt achten wir in der Notaufnahme sehr bewusst auf diese Unterschiede. Ziel ist, dass jede Patientin und jeder Patient – unabhängig vom Geschlecht – dieselbe schnelle, präzise und

leitliniengerechte Behandlung erhält“, betont Omar.

Wie sehen geschlechtsspezifische Unterschiede der Herzpatienten auf der Station für Innere Medizin aus?

Chefarzt Dr. Matthias Klingele: „Frauen und Männer sind gleichermaßen von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems betroffen. Prinzipiell sind die Funktionsweise und der Aufbau des Herzens bei beiden Geschlechtern gleich. Das Herz eines Mannes ist etwas größer als das der Frau, weshalb es pro Herzschlag mehr Blut pumpt als das der Frau. Das Frauenherz gleicht dies durch eine höhere Anzahl von Schlägen pro Minute aus (Ruhepuls Mann: ca. 60/min, bei der Frau ca. 70/min). Für Frauen und Männer gelten gleichermaßen die be-

kannten Risikofaktoren Rauchen, Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, Übergewicht, Diabetes, Stress und mangelnde Bewegung. Vor der Menopause besteht eine gewisse Schutzfunktion der weiblichen Geschlechtshormone, da sie blutdrucksenkend wirken und die Gefäße elastisch halten. Frauenspezifische Risikofaktoren sind Schwangerschafts-Bluthochdruck oder Präeklampsie (hoher Blutdruck und zusätzliche Organschäden, Anm. Redaktion), aber auch eine frühe Menopause. Dies sind Risikofaktoren, im späteren Alter Bluthochdruck zu entwickeln, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden.“

Wie können Frauen ihre Herz- und Gefäßgesundheit möglichst lange erhalten?

Die Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel etc. kann jeder in gewissem Umfang beeinflussen. Allerdings gibt es auch genetische Ursachen für Gefäßverkalkung, Bluthochdruck oder hohe Blutfettwerte. Daher können auch schlanke, sportliche Nichtraucherinnen diese entwickeln. Gefäßverkalkung, hohe Blutfette oder hoher Blutdruck rufen lange Zeit keine Symptome hervor. Daher sollten diese bei regelmäßigen Check-Ups kontrolliert werden, die ab dem Alter von 35 bis 40 Jahren empfohlen werden. Bei familiärer Vorbelastung kann auch eine Untersuchung beim Kardiologen sinnvoll sein, um Unregelmäßigkeiten der Herzfunktion oder Durchblutungsstörungen früh zu erkennen. Ist medikamentöse Unterstützung notwendig, kommt es auf Einnahme und regelmäßige Verlaufskontrolle an, so Dr. Klingele.

nh/mab

Unser Dorf: Jürgen Römer in Bundesjury

Lichtenfels – Das Bundeslandwirtschaftsministerium hat Dr. Jürgen Römer aus Lichtenfels in die Bundesjury des Wettbewerbs „Unser Dorf hat Zukunft“ 2026 berufen.

Jürgen Römer hat von 2012 bis 2025 den Fachdienst Dorf- und Regionalentwicklung beim Landkreis Waldeck-Frankenberg geleitet und ist Vorsitzender der Hessischen Akademie der Planung und Forschung im ländlichen Raum.

In der Bundeswertungskommission hat er die Aufgabe, mit den anderen Jurymitgliedern die 26 Dörfer zu besuchen, die sich für den Bundeswettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ 2026 qualifiziert haben. Die Kommission bewertet bei den



Dr. Jürgen Römer
Lichtenfels

jeweils dreistündigen Dorfbegehungen die Aspekte des bürgerschaftlichen Engagements der Dorfgemeinschaften nach vorgegebenen Kriterien. Römer gehört zu dem Fachbereich der Jury, die besonders das soziale Engagement und die kulturellen Aktivitäten in den Blick nimmt.

In Hessen haben sich für den Bundeswettbewerb die Orte Roßbach (Werra-Meißner-Kreis) und Oberseelbach (Rhein-Taunus-Kreis) qualifiziert. FOTO: NICLAS WEFERS

Ausklang des Themenjahres

Abend des Nationalparks Kellerwald-Edersee im Zeichen des Wassers und des wilden Genusses

Bad Wildungen – Der Nationalpark Kellerwald-Edersee und sein Förderverein luden zum 18. Wildbuffet in das Bad Wildunger Maritim Hotel ein. Das Themenjahr „Gewässer“ fand damit einen festlichen Ausklang. So stand auch das Wildbuffet ganz im Zeichen der mehr als 1000 Quellen und Bäche, die den Nationalpark wie ein lebendiges Netz durchziehen. Die Wasseradern sind Lebensgrundlage für unzählige Arten.

„Unsere Wasserwelt zeigt, wie eng alles Leben im Nationalpark miteinander verbunden ist: Jede Quelle und jeder Bach formt ein einzigartiges Netzwerk voller Dynamik und Vielfalt. In gleicher Weise sind wir als Nationalparkverwaltung auch in der Region vernetzt, wie wir heute Abend an den Gästen aus den unterschiedlichsten Bereichen sehen können“, begrüßte Nationalparkleiter Manuel Schweiger die Anwesenden.

Nach der Eröffnung des traditionellen Wildbuffets übernahm Andrea Grimmell-Hesse, Vorstandsvorsitzende des Fördervereins für den Nationalpark, die Moderation und führte die rund 180 Gäste durch den



Kulinarischer Abend: Nationalparkleiter Manuel Schweiger eröffnete das diesjährige Wildbuffet im Wildunger Maritim Hotel, Andrea Grimmell-Hesse führte die rund 180 Gäste durch den festlichen Abend.

FOTO: SARI AREND/PR

Abend. Nathalie Walz, Mitarbeiterin der Forschungsabteilung des Nationalparks, ließ die Besucherinnen und Besucher mit ihrem Vortrag „Da könnt ihr Was(ser) leben“ in die Wunder der Wasserwelt des Schutzgebiets eintauchen – von funkelnden Bächen bis zu klaren Quellen, in denen das Leben in

all seinen Formen pulsiert.

In seinen zwei Poetry-Slam-Auftritten verband der Künstler Thorsten Zeller das Thema Wasser mit zeitgenössischer Lyrik und schuf so eine mitreißende Mischung aus sprachlicher Präzision und Emotion, die das Publikum begeisterte. Die Schulband des Bad Wildunger

Gustav-Stresemann-Gymnasiums bereicherte das Programm mit mehreren Auftritten.

Am Festabend gab es für die Besucher kulinarische Spezialitäten mit Wild aus den Wäldern des Nationalparks, die von den Köchen des Hotels zubereitet wurden. So schmeckten dem Publikum Hokkaido in Curry-Ahornmarinade mit Damwild, Hirschragout mit Maronen an Wildpreiselbeersauce oder Wildschweinbraten mit Kräutersaitlingen an Schmand-Knoblauchsauce.

Zu den Highlights des Abends zählte die Ziehung der Hauptpreise der traditionellen Tombola. „Das Wildbuffet bildete den wunderbaren Abschluss des Nationalpark-Themenjahres und war von inspirierenden Beiträgen, stimmungsvoller Musik und spürbarer Wertschätzung für die Wasserwelt des Schutzgebiets geprägt. Es hat mich gefreut zu sehen, wie begeistert unsere Gäste dieses Zusammenspiel aus Genuss, Regionalität und Naturverbundenheit aufgenommen haben“, sagte Andrea Grimmell-Hesse. Die Gäste nutzen anschließend die Gelegenheit, den Abend in gemütlicher Runde ausklingen zu lassen.

red

Arbeits-Sicherheitschuhe
und Wanderschuhe
Schuhhaus Vach
Lichtenfels-Goddelsheim · Tel. 05636/273

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

• Forstpflanzen im Container
• Obstbäume 1,70 - 2,50m
im 20 l - Container = 28,- € pro Stück + MwSt.
www.forstbaumschule-gilsbach.de
Anfahrt, Öffnungszeiten, Abholung s. Internet

Willkommen zu Hause!

Er gilt als Visitenkarte der Wohnung: Wie Sie den Flur einladend gestalten

Schuhberge hier, Jackenhaufen dort. Und wo ist eigentlich der Schlüsselbund? Was nach Abstellkammer klingt, findet sich in manchen Wohnungen eher im Flur wieder – ausgerechnet dort, wo Gäste den ersten Eindruck gewinnen. „Der Flur ist die Schnittstelle zwischen draußen und drinnen, der Ort zum Ankommen“, sagt Einrichtungsexpertin Angelika Hinz.

Doch das einstige Durchgangszimmer mausert sich. Im besten Fall wirkt der Flur einladend, spiegelt den Stil der Bewohner wider – und bietet gleichzeitig ausreichend Stauraum, damit Hundeleine, nasse Jacke, matschige Schuhe und Schulranzen im Eingangsbereich ihren Platz finden.

Aber geht beides? Durchaus: Innenarchitektin Simone Jüschke und Einrichtungsexpertin Angelika Hinz geben Tipps, wie der Flur zum praktischen Hingucker wird.

Bedürfnisse gestalten den Eingangsbereich

Wie der Eingangsbereich konkret aussehen soll, hänge in erster Linie davon ab, wie man ihn nutzen will, sagt Simone Jüschke. Daher empfiehlt die Innenarchitektin, sich zunächst zu überlegen, welche Anforderungen der Flur erfüllen muss.

Nutze ich gerne Kleiderbügel oder bevorzuge ich den schnell erreichbaren Haken?

Trage ich viel Schmutz in die Wohnung oder ziehe ich die Schuhe schon vor der Wohnungstür aus?

Wie wichtig ist mir ein strapazierfähiger Bodenbelag?

Muss eine Sporttasche jederzeit greifbar sein?

Braucht es Stauraum für Hundeleinen und Leckerlis?

Sind die Fragen geklärt, geht es an die Einrichtung.

Hauptsache ein Konzept – Stauraum schaffen

Ob Kleiderschrank, Kommode oder Schuhschrank – es gibt verschiedenste Stauraummöbel in unterschiedlichsten Preisklassen. „Viele davon kann man auch doppelt nutzen, etwa als Schuhschrank und Ablagefläche“, sagt Jüschke.

„Ein klar strukturierter Flur ist die halbe Miete. Bestenfalls nutze ich geschlossene Stauraummöglichkeiten“, sagt Hinz. Denn im Gegensatz zu offenen Lösungen vermeiden diese Unruhe. Aber auch ein Sys-



Ein Schrank mit Spiegel und Beleuchtung im Flur sorgt für Stauraum und ist praktisch, um kurz einen Blick aufs Outfit zu werfen. FOTO: VOGLAUER/DPA

tem mit Türen nützt wenig, wenn diese vor lauter Jacken nicht mehr schließen. Daher rät Hinz dazu, regelmäßig auszusortieren und zu prüfen, welche Jacken und Schuhe man wirklich griffbereit im Flur braucht.

Eine durchgängige Gestaltung macht den Flur immer wertig und einladend. „Das Gesamtkonzept sollte stimmig sein“, rät Jüschke. Dennoch ist der Eingangsbereich durchaus ein Ort, an dem man sich ausprobieren darf. „Es ist kein Raum, in dem ich mich lange aufhalte. Da können auch knalligere oder dunkle Farben funktionieren“, so Jüschke.

Kleine Hingucker – von Neonschrift bis Wandtattoo

Angelika Hinz rät: „Man darf auch gerne mit unerwarteten Formen spielen oder geschwungenen Farbverläufen. Das bringt Bewegung und Leichtigkeit in den Flur.“

Details machen den Unterschied: „Es ist total cool, wenn man den Gästen eine kleine gestalterische Überraschung bereitet“, sagt Hinz. Das kann etwa ein kleines Wandtattoo auf der Fußleiste sein, das man erst auf den zweiten Blick entdeckt. Oder ein auf dem Spiegel eingraviertes Kompliment.

Auch Hingucker wie eine Neonschrift bieten sich an. Bilder, Pflanzen und dekorative Accessoires können dem Flur eine persönliche Note verleihen und den eigenen Stil widerspiegeln.

Tipp: Man kann im Flur zudem mit Geräuschen, etwa mit Vogelstimmen aus einer Soundbox oder mit Düften, arbeiten.

Gäste willkommen heißen – gemütliche Atmosphäre

Im Sinne der Gemütlichkeit rät Angelika Hinz zu bequemen Gästehausschuhen und wenn möglich zu einer Sitzgelegenheit zum Anziehen der Schuhe. Eine Sitzbank kann zusätzlich Stauraum bieten.

Außerdem empfiehlt sie: Im Flur feste Plätze zu schaffen, die ausschließlich für Jacken und Schuhe der Gäste reserviert sind.

Apropos Gemütlichkeit: Hier spielt das Thema Beleuchtung eine wesentliche Rolle. „In vielen Fluren gibt es nur eine Deckenleuchte. Das ist viel zu funktional gedacht“, sagt Hinz. Sie empfiehlt, zusätzlich auf Stimmungslichter und Nachtlichter zu setzen. Die sorgen nicht nur für eine angenehme Beleuchtung, sondern bieten zudem Orientierung – wenn man nachts etwa durch den Flur zur Toilette geht.

lang ist, kann es praktisch sein, die Höhe und auch das Ende des Flures zu betonen. Das geht mit Farbstreifen, die über Wände und Decke verlaufen oder auch mit Leuchten, die nach oben strahlen.“ Dadurch erscheint der Raum höher, so Hinz.

Tipps für Hundehalter und Familien

Bei zwei Zielgruppen sieht Einrichtungsexpertin Angelika Hinz besondere Bedürfnisse: Familien mit Kindern und Hundebesitzern.

„Kinder sollten ein eigenes System bekommen, das ihre Eigenständigkeit fördert“, rät die Einrichtungsexpertin. Dazu gehören: Kleiderhaken in entsprechender Höhe, Abstellmöglichkeiten für die Schuhe und ein fester Platz für den Schulranzen. Denn wenn Kinder jeden Tag denselben Rhythmus haben, wird aus Ordnung Schritt für Schritt eine Routine, erklärt Hinz. „Bei kleinen Kindern kann man gut mit Symbolen arbeiten. So lernen sie spielerisch Ordnung zu halten.“

Hundebesitzern rät sie, an Haken oder Boxen im Flur zu denken – denn die können als fixe Ablageorte für Leine, Leckerlis, Kotbeutel und Co. dienen. Auch eine Stange für nasse Handtücher oder Regenjacken könne sinnvoll sein.

Tipp: Eine schöne Fußmatte hält den Schmutz draußen und empfängt die Gäste bereits vor der Tür freundlich. tmm

Lösungen für lange Flure – Decke einbeziehen

Je mehr Platz der Eingangsbereich bietet, desto mehr Gestaltungsmöglichkeiten gibt es. Aber auch für lange, schmale Flure gibt es schöne Lösungen.

Jüschke rät in solchen Fällen dazu, den Eingangsbereich zu unterteilen – etwa mit einzelnen Lichtpunkten, Wandfarben oder Mustern – und ihn dadurch zu gestalten.

Angelika Hinz empfiehlt zudem, die Decke einzubeziehen – sie werde oft unterschätzt. „Gerade, wenn ein Flur sehr

Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina

PSYCHE UND SEELE

Eine Vortragsreihe der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina in Korbach, Bad Wildungen und Frankenberg

Termin- und Themenübersicht

Montag, 8. Dezember 2025, 19 Uhr
Demenz und Alzheimer: Was wir heute wissen – und was wir tun können
 ☛ Frankenberg,
 Gemeindehaus an der Liebfrauenkirche
 Auf der Burg 11, 35066 Frankenberg
Prof. Dr. Florian Metzger
 Ärztlicher Direktor der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina

Montag, 19. Januar 2026, 19 Uhr
Zwangsstörungen – wenn der Wunsch nach Kontrolle das Leben bestimmt
 ☛ Bad Wildungen, Martin-Luther-Haus
 Breiter Hagen 12, 34537 Bad Wildungen
Dr. Svenja Kräling
 Leitende Psychologin der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina



Weitere Informationen unter vitos.de/psyche-und-seele

Montag, 2. März 2026, 19 Uhr
Trauer und Depression – Ähnliche Symptome, verschiedene Krankheitsbilder
 ☛ Frankenberg,
 Gemeindehaus an der Liebfrauenkirche
 Auf der Burg 11, 35066 Frankenberg
Dr. Tobias Krusche
 Stellvertretender Ärztlicher Direktor der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina

Montag, 9. März 2026, 19 Uhr
Angst und Zwang aus medizinischer Sicht
 ☛ Korbach, Bürgerhaus
 Kirchstraße 7, 34497 Korbach
Hanno De Convent
 Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
 Vitos Psychiatrische Ambulanz Korbach

Donnerstag, 19. März 2026, 19 Uhr
Trauma erkennen, verstehen, behandeln
 ☛ Korbach, Bürgerhaus
 Kirchstraße 7, 34497 Korbach
Christiane Unger
 Ärztliche Leiterin der Tagesklinik und
 Behandlung Zuhause Korbach

vitos

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina

Ein Unternehmen des LWV Hessen



Aufgeräumt und dennoch alles griffbereit – eine Kombination aus Kleiderstange und Schubladen macht es möglich. FOTO: THIELEMEYER/DPA

Punsch, das ist Punsch!

Was ihn von Glühwein unterscheidet

Manche reagieren allergisch darauf, wenn man den Punsch als Glühwein oder gar Bowle bezeichnet. Dabei gibt es eine charmantere Art als es Ekkel Alfred in der Kultserie „Ein Herz und eine Seele“ vormacht („Das ist Punsch, du dusselige Kuh. Punsch, Punsch, Punsch!“).

Während Alfred Tetzlaff letztlich nur Rum erhitzt, wird Punsch (Hindi für „Fünf“) traditionell aber aus fünf Zutaten gemacht: Tee oder Wasser, Zucker, Gewürze, Zitrone und Arak – das ist eine rumartige Spirituose aus Reismaische und Palmwein.

„Für Punsch gibt es keine gesetzlich festgelegte Rezeptur, da kann sich vieles verbergen“,



Für Punsch gibt es keine gesetzlich festgelegte Rezeptur – anders als bei Glühwein.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Glühwein aus der Flasche: Warum dafür das Handy nützen kann

Wer Glühwein in der Flasche kaufen möchte, sollte beim Einkauf sein Smartphone bereithalten, empfiehlt Verbraucher-schützerin Holthausen. Denn seit 2023 seien Hersteller verpflichtet, über die Zutaten und Nährwerte ihres Glühweins zu informieren.

Diese Angaben dürfen statt auf dem Etikett auch digital über einen QR-Code auf dem Etikett bereitgestellt werden. Dafür müsse man nur noch sein Handy zücken und könne die Informationen damit auslesen. Direkt auf der Flasche angeben sein müssen lediglich grundlegende Informationen wie der Alkoholgehalt und der Gesamtenergiegehalt.

Was ist mit Flaschen aus dem Vorjahr?

Wer noch ungeöffnete Glühwein-Flaschen aus dem vergangenen Jahr oder älter übrig und im Keller gelagert hat, hat schon mal den richtigen Lagerort gewählt – denn kühl und dunkel ist er Dank Säure und Alkohol über Jahre haltbar. „Desto höher der Alkoholgehalt, desto besser lässt er sich aufbewahren“, sagt Lebensmittelexpertin Anja Schwengel-Exner, ebenfalls von der Verbrauchzentrale Bayern. Sie schätzt die Haltbarkeit auf 2 bis 3 Jahre.

Höhere Temperaturen oder Temperaturschwankungen können allerdings die Aromen zerstören und die Haltbarkeit deutlich verringern – etwa wenn die Flasche das ganze Jahr in einem Regal gestanden hat, auf dem regelmäßig die pralle Sonne scheint.

„Beim Testen sollte man sich auf seine Sinne verlassen“, so Schwengel-Exner. Erst riechen. Wenn er den Test bestanden hat, dann probieren. Anzeichen für Verderb sind eine trübe Farbe, Schimmelbildung, ungewöhnlicher Geruch oder ein Essiggeschmack – dann sollte er nicht mehr konsumiert werden.

Bereits geöffnete Flaschen sollten im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb einer Woche aufgebraucht werden.

Mit jedem Tag steige ansonsten die Gefahr, dass der Glühwein „umkippt“, wie man zu schlecht gewordenem Wein auch sagt.

tmn

klärt Katharina Holthausen von der Verbrauchzentrale Bayern auf. Unter der Bezeichnung Punsch könnten auch Getränke verkauft werden, die Fruchtsaft, Wein, Rum oder andere Branntweine enthalten – ebenso Aromen und weitere Zusatzstoffe.

In Punsch darf alles Mögliche rein – in Glühwein nicht

Anders verhält es sich bei Glühwein – der ist klar definiert. Ob auf dem Weihnachtsmarkt oder fertig in Flaschen abgefüllt, muss er bestimmte gesetzliche Vorgaben erfüllen. Er darf ausschließlich Wein, Zucker und Gewürze wie Zimt und Nelken enthalten und muss einen Alkoholgehalt zwischen 7 und 14,5 Volumenprozent aufweisen.

Zum Würzen sind auch Aromastoffe und Aromaextrakte erlaubt. Farbstoffe hingegen sind verboten. „Zutaten wie Wasser, Tee, Fruchtsaft oder anderer Alkohol als Wein dürfen aber nicht zugesetzt werden“, sagt Holthausen. „Sonst darf er nicht Glühwein heißen.“

Eine Ausnahme sind Fruchtglühweine: Kirsch- oder Heidelbeerglühweine werden aus dem jeweiligen Fruchtwein hergestellt und dürfen zusätzlich Fruchtsaft enthalten.

Mittlerweile gibt es auch einige alkoholfreie Varianten. Wird aber alkoholfreier Wein mit Glühweingewürzen versetzt, darf er nicht als „alkoholfreier Glühwein“ bezeichnet werden. Darauf weist das Deutsche Weininstitut (DWI) hin. Stattdessen dürfe so ein Getränk nur etwa „aromatisiertes Getränk aus alkoholfreiem Rotwein“ heißen.

Sicher und regional:
Weihnachtseinkauf im Kaufpark Wehrda
 mit großem Gewinnspiel
 Marburgs größtes Einkaufszentrum
 ÜBER 40 JAHRE
 www.kaufpark-wehrda.com

Adventszeit mit Einkaufsbummel genießen

Marburg-Wehrda – Unter dem Motto »Hier shop' ich einfach & alles« bietet der Kaufpark Wehrda einen überaus vielfältigen Branchenmix. Gerade aktuell in der beginnenden Advents- und Weihnachtszeit lohnt sich ein Einkaufsbummel im Kaufpark.

Die kulinarischen Weihnachtsleckereien sind schon länger in den Lebensmittelgeschäften erhältlich. Nun, mit dem Start in die Adventszeit, laden auch die Geschäfte der Einzelhändler im Kaufpark zum Bummeln und Entdecken ein. Weihnachtliches Flair lässt sich dabei in jedem der Geschäfte erleben. Schauen Sie vorbei und genießen Sie Ihren Weihnachtseinkauf!

Die Fachmärkte decken ein breites Sortiment ab, sodass auf kurzen Wegen innerhalb des Kaufparks eine Vielzahl an Geschäften mit Waren und Dienstleistungen fußläufig oder auch mit dem Auto erreichbar ist. Die persönliche und individuel-



Der Weihnachtsmann hat sich Gedanken gemacht und mit dem Werbekreis Kaufpark Wehrda ein paar besondere Geschenke unter den Tannenbaum gelegt.

FOTO: REICHEL

le Beratung der Kunden steht immer im Mittelpunkt. Mit persönlicher Betreuung sowie ihren Dienstleistungs- und Ser-

viceangeboten punkten die Einzelhändler gegenüber dem Online-Handel.

Vor Ort die Ware auszuwäh-

len, anfassen zu können und das Material zu begutachten, entscheidet oftmals, ob der jeweilige Artikel auch wirklich gefällt. Er muss dann nicht umständlich zurückgeschickt werden, was nicht zuletzt auch die Umwelt entlastet.

Einkaufen vor Ort mit bestens ausgestatteten Fachgeschäften und einem Mitarbeiter-Team, das genau weiß, welche Ansprüche und Wünsche die Kunden haben. Der Kaufpark Wehrda ist beliebt und punktet in jeglicher Hinsicht – und das nicht nur in der Advents- und Weihnachtszeit.

Kaufpark super erreichbar

Der Kaufpark Wehrda liegt nördlich von Marburg direkt an der B3 und ist schnell erreichbar. Das 50.000 Quadratmeter große Areal verfügt über mehr als 2.500 kostenfreie Parkplätze, so steht einem bequemen Einkauf nichts im Wege.

Mitmachen beim Gewinnspiel zur Weihnachtszeit im Kaufpark

62 Preise im Gesamtwert von über 4.000 Euro zu gewinnen

Marburg-Wehrda – In diesem Jahr bietet der Kaufpark Wehrda erneut eine vielfältige Auswahl an Gewinnen. Die Mitgliedschaft des Werbekreises sowie das Sonntag-Morgenmagazin haben insgesamt 62 unterschiedliche Gutscheine und Preise im Gesamtwert von über 4.000 Euro zusammengestellt – darunter als Hauptpreise ein Einkaufsgutschein über 500 Euro und ein toller AEG-Staubsauger für 659 Euro!

Mitmachen ist hierbei ganz einfach: Senden Sie einfach Ihre Teilnahme-Mail an die Adresse gewinnspiel@sonntag-morgenmagazin.de mit dem Stichwort »Kaufpark Wehrda«. Dann müssen Sie nur noch hoffen, dass die Glücksfee

Ihren Namen aus der digitalen Lostrommel zieht und Sie einen der attraktiven Gewinne zugeworfen bekommt.

Der **Einsendeschluss ist Mittwoch, 24. Dezember**. Geben Sie bitte Ihren Namen, Ihre Adresse und auch Ihre Telefonnummer für eine mögliche Gewinnbenachrichtigung im Anschluss an. Pro Person ist nur eine Teilnahme gestattet. Barauszahlungen sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Preise in diesem Jahr

■ **Werbekreis Kaufpark:** ein Einkaufsgutschein über 500 Euro.

■ **Möbelhaus ALKONI:** ein Akku-Staubsauger „AEG 3in1 Wet-&Dry“ im Wert von 659 Euro

■ **Bau- und Heimwerkermarkt OBI:** 5 Geschenkkarten zu je 100 Euro.

■ **Modehaus Begro und INTERSPORT Begro:** 10 Geschenkkarten zu je 50 Euro.

■ **Sundo:** 10 Gutscheine über je 25 Euro.

■ **Schlummer-Markt:** 10 Einkaufscoupons zu je 25 Euro.

■ **tegut:** 10 Einkaufskarten über je 25 Euro.

■ **Sonntag-Morgenmagazin:** 5 Kaufpark-Einkaufsgutscheine über je 50 Euro (einzulösen in einem Geschäft des Werbekreises Ihrer Wahl) sowie 10

Gutscheine für private Familienanzeigen im Sonntag-Morgenmagazin im Gesamtwert von über 1.000 Euro.

Weihnachtszeit genießen

Der Bummel durch Marburgs größtes Einkaufszentrum lohnt sich in der Vorweihnachtszeit in diesem Jahr also wieder ganz besonders. Die Mitglieder des Werbekreises wünschen Ihnen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und einen angenehmen Einkauf im Kaufpark Wehrda – außerdem viel Glück bei Ihrer Chance auf einen der außergewöhnlichen Preise beim diesjährigen Gewinnspiel!



In Glühwein darf nicht alles mögliche an Zutaten, ganz im Gegenteil zu Punsch.

FOTO: PEXELS.COM/CHRISTINA & PETER

Kaufpark Wehrda

Marburgs
größtes
Einkaufs-
zentrum



Hier shop' ich einfach & alles!



VOM
30.11. BIS
24.12.
2025

DAS GROSSE WEIHNACHTS-GEWINNSPIEL

62 tolle Preise gewinnen!
Gesamtwert über 4.000,- €



1 x AEG
Staubsauger
659 €

Einkaufsgutscheine: 1 x 500 € 5 x 100 € 15 x 50 € 30 x 25 €
10 Coupons für private Familienanzeigen im Sonntag-Morgenmagazin, Gesamtwert über 1.000 €

Ganz einfach teilnehmen: Senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Kaufpark Wehrda“ an gewinnspiel@sonntag-morgenmagazin.de. Damit die Preisträger informiert werden können, geben Sie bitte an: Name, Anschrift, Telefonnummer. Pro Person ist nur eine Teilnahme gestattet. Einsendeschluss: 24.12.2025. Barauszahlungen der Einkaufsgutscheine, Coupons und des Sachpreises sind nicht möglich. Alle Angaben ohne Gewähr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

www.kaufpark-wehrda.com

Medienpartner des Werbekreises
Kaufpark Wehrda:
**SONNTAG
MORGENMAGAZIN**

Sterne-Feeling für zu Hause

Von Sterneköchen abgeguckt: Fünf verblüffende Regeln für daheim

Zwei Sterne und „Koch des Jahres 2025“ im Guide GaultMillau: Marco Campanella (33) vom „La Brezza“ in Ascona zählt aktuell zu den spannendsten Talenten Europas. Ebenso Piero Roncoroni (33), der für seine vegetarische Küche in der „Osteria des Centro“ in Lugano mit dem seltenen Grünen Stern des Michelin-Führers ausgezeichnet wurde. Beide Tessiner verbindet ihre virtuose Fähigkeit, neue Geschmackswelten zu komponieren, erfüllt vom aromatischen Tanz der Texturen, stets traumhaft für das mitessende Auge angerichtet.

Während Sterneköche wie sie mit ihren Zutaten Mozart spielen, ertönt in vielen heimischen Küchen eher Hänschen klein. Das lässt sich ändern. Mit den Tipps der Profis bringen Sie sofort mehr „Figaro“ auf Ihre Teller. Und zwar, ohne dass es dafür neues Equipment, ausgefallene Zutaten oder besonderes Können braucht.

1. Mehr Geschmack und Farbe – so geht's

Der größte Aroma-Killer? „Zu heiß, zu kurz, zu schnell“, sagt Campanella. Nur bei Temperaturen um 160 bis 180 Grad kann sich das volle Potenzial der Zutaten mit all seinen Nuancen entfalten. Über 200 Grad wird es schnell bitter, vor allem Gemüse verliert Farbe und Vitamine.

Langsames Rösten, Schmoren und sanftes Anschwitzen machen dagegen geschmacklich wie optisch einen großen Unterschied. Eile ist in der Gourmet-Küche ein schlechter Koch. Eine Tomatensoße sollte mindestens eine Stunde sanft köcheln, Fleisch braucht im Ofen dreieinhalb, Gemüse bis zu zwei Stunden. „Zeit und Geduld sind die wichtigsten Zutaten“, sind sich Campanella und Roncoroni einig. Auch geben viele Profirezepte oft zu hohe Temperaturen an. Also runterstellen und länger warten. Wer das beherzigt, hat die wichtigste Regel verstanden.

2. Der richtige Umgang mit Kräutern und Gewürzen

Campanella hält es bei Gewürzen schlicht, besonders beim Fleisch: „Etwas Salz, Pfeffer oder Paprikapulver reichen.“ Für mehr Umami setzt er auf hochwertige Misopaste. Roncoroni würzt sein Wintergemüse mit wenig Garam Masala, Kurkuma oder Ingwer.



Bei Sterneköchen wird der Teller zur Leinwand. Das geht auch daheim. Beim Spiel mit Farben und Komponenten sollten Portionen filigran platziert werden, gern auch mit Pinzette. So wird der Teller zum Kunstwerk, der Koch zum Künstler. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Sein Geheimtipp: Shio Koji, eine japanische Würzpaste aus fermentiertem Reis. „Sie macht vegetarische Gerichte unglaublich rund, tief und elegant.“

Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Basilikum werden immer erst zum Schluss beigegeben und nicht mehr erhitzt, sonst verlieren sie Aroma. Fein geschnittener Schnittlauch sorgt für frische, dekorative Akzente, ohne aufdringlich zu sein. Brühwürfel, Würzpulver oder Soßen mit Geschmacksverstärkern sind für beide Sterneköche ein No-Go und gehören aus jeder Küche verbannt.

3. Zutaten auswählen wie ein Sternekoch

Sterneköche betonen immer wieder: Regional, saisonal, frisch vom Markt und möglichst in Bioqualität – und sie meinen es auch so. Denn: Aromatisches, knackiges Obst und Gemüse hat kurze Wege zurückgelegt, ist kräftig in der Farbe, hat noch Erde dran, samt ihren grünen Anteilen wie etwa Karottengrün. Winterge-

müse wie Rüben, Rote Bete, Pastinaken, Kartoffeln, Sellerie und Lauch stecken voller Nährstoffe und sind jetzt die beste Wahl.

Importware sei nicht nur teuer und kann mit Pestiziden belastet sein – es ist oft auch geschmacksneutral. „Sein lassen!“, so der Profi-Tipp. Eigentlich selbstverständlich: „Bei Fleisch und Fisch sollte man genau wissen, wo es herkommt, und auf höchste Qualität achten“, sagt Campanella. „Schon aus Respekt vor dem Tier.“ Und: Fett ist und bleibt der beste Geschmacksträger. Beide Köche schwören auf reichlich hochwertiges Olivenöl und setzen Butter nur noch gezielt in bestimmten Soßen ein.

4. Selber machen – und zwar alles!

Tüte aufreißen und rein in den Topf? Für einen Sternekoch undenkbar. Sie stellen sämtliche Komponenten selbst her. Das ist meist weder schwer noch aufwendig. „Frischer Nudelteig aus 500 Gramm Mehl,

100 Gramm Grieß und 300 Millilitern Wasser ist fix geknetet“, sagt Campanella. „Dann dünn ausrollen, in Streifen schneiden und wenige Minuten in Salzwasser garen.“

Roncoroni zaubert aus vorrätigem Gemüse wie Zwiebeln, Sellerie, Rüben sowie Lorbeerblättern, Nelken und Pfefferkörnern innerhalb von 30 Minuten eine köstliche Gemüsebrühe, die er für alles Mögliche verwendet. Das hat nicht nur geschmackliche Vorteile: „Hochverarbeitete Fertigprodukte bestehen meist aus minderwertigen Zutaten und hindern uns zudem daran, eine Beziehung mit Lebensmitteln aufzubauen.“

Einzige Ausnahme: Dosentomaten. Hier setzt Campanella auf eine berühmte italienische Marke mit mütterlichem Namen. Next Level: Brot aus eigenem kultiviertem Sauerteig.

Braucht zwar etwas Übung, ist aber ein Gamechanger.

5. Dekorieren und Anrichten

Für Roncoroni ist Kochen Liebe, Hingabe und Achtsamkeit. Neben Technik und Begabung sind vor allem Emotionen entscheidend, die beim Genuss erfahrbar gemacht werden sollen. Dabei spielen Raum, Licht und Stimmung eine wesentliche Rolle. „Mache es dir zum Essen schön. Beginne beim Geschirr. Dunkle, formschöne Keramik bringt deine Kreationen zum Leuchten.“

Er rät, den Teller als Leinwand zu betrachten und die einzelnen Komponenten in filigranen Portionen, fein oder hauchdünn geschnitten darauf zu platzieren. „Spiele mit Farben, nutze Hilfsmittel wie eine Pinzette. Betrachte es als Kunst-

werk und dich als Künstler, folge deiner Intuition.“ Zum Schluss ein paar Tupfer Soße, frische Kräuter, vielleicht etwas Zitronengras. Fertig! Nur noch sich selbst in Schale werfen, Kerzen an und den Kopf mit schönen Gedanken füllen. Jetzt ist alles bereit für das nächste große Fest der Sinne: das Essen.

tmm



Piero Roncoroni leitet zusammen mit seiner Frau Mercedes die vegetarisch geführte «Osteria des Centro» in Lugano und hat sich einen grünen Michelin-Stern erkocht. FOTO: ELISA COLUSSO/DPA



Die Auswahl der Zutaten für beispielsweise geschmorten Mangold mit Kichererbsen-Crème und Chili-Möhren folgt nach dem Prinzip: regional, saisonal, frisch vom Markt. FOTO: MANFRED ZIMMER/DPA



Macht gleich mehr her: Warum das Gulasch nicht mal in einem Schälchen höher bauen und dekorieren anstatt auf einem platten Teller zu servieren. FOTO: MANUELA RÜTHER/DPA



Marco Campanella ist Chefkoch im Restaurant «La Brezza» im Hotel Eden Roc in Ascona. Er hat zwei Michelin-Sterne und wurde «Koch des Jahres 2025» im GaultMillau. FOTO: KARINE & OLIVER/DPA

Immowelt

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



Bekanntschaffen

Backfreudige Witwe, 71 J., sucht netten Mann mit Appetit auf mehr als Vanillekipferl. Bin gepflegt, zuverlässig, eine saubere Hausfrau u. gute Gastgeberin. Wünsche mir ein friedliches Weihnachtsfest zu zweit. Sie auch? Gerne fahre ich mit meinem Auto zu Ihnen, um Sie persönlich kennenzulernen. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

Jutta, 77 J., vorzügliche Köchin u. sichere Autofahrerin. Bin genauso nett, wie ich aussehe u. halte meinen Haushalt in bester Ordnung. Einsamkeit muss nicht sein. Mein Weihnachtswunsch: Ein ebenso einsamer Witwer bis 86 J. Wir können getrennt oder auch gerne zusammen wohnen. PV **Tel. 0162-7928872**

Birgit, 61 J., hübsch, ehrlich, unabhängig u. liebevoll, sehne mich nach einem Mann mit Herz u. Verstand, für immer. Ich bringe die Plätzchen, Du vielleicht das Funkeln in meine Augen? Weihnachten zu zweit, das wäre viel schöner. PV **Tel. 0176-57889239**

Verkauf

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

Ankauf

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

Landwirtschaft&Forsten

Brennholz Buche und Eiche 69 € 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. 03 944-36 160 - **www.wm-aw.de**. Fa.

Anzeigen lesen –
in Ruhe auswählen.

Stellenangebote



**Starke Stadt.
Starkes Team.
Stark mit Dir!**

Du bist auf der Suche nach einem sicheren Job und direkten Bürgerkontakt?

Dann starte bei uns in der Zulassungsstelle!

Wir bieten dir

- einen sicheren und modernen Arbeitsplatz
- einen unbefristeten Arbeitsvertrag in Vollzeit, der grundsätzlich teilbar ist
- fares Gehalt nach TVÖD-VKA (Entgeltgruppe 7)

Alle weiteren Infos findest du auf unserer Homepage **www.battenberg-eder.de** oder, wenn du den QR-Code scannst:



**Sachbearbeiter (ID)
Flüssiggas (m/w/d)**

- Sie beraten und verkaufen engagiert und kompetent zur Zufriedenheit Ihrer Kunden
- Sie sind kommunikativ und kontaktfreudig
- Sie gehen freundlich auf Ihre Kunden zu und beantworten fachkundig offene Fragen

... dann suchen wir genau SIE!

Weitere Informationen zur Stellenausschreibung finden Sie durch Scannen des QR-Codes oder unter **www.balzergas.de/top-navigation/unternehmen/jobs-karriere**



BalzerGas ist eine Niederlassung der Balzer GmbH & Co. KG



**100 KILOMETER FUßWEG
FÜR EIN MEDIKAMENT.
DAS GEHT ZU WEIT.**

Jede Spende hilft: **www.medeor.de**
Die Notapotheke der Welt.

Sie suchen noch nach einem passenden Haus?

Schauen Sie doch mal im Immobilien teil Ihrer lokalen Zeitung nach.



TUSCHEN

seit über 55 Jahren
Küchen- und Holzwerk
Wir suchen ab sofort (m/w/d):
**Lackierer,
Tischler, Schreiner
& Küchenmonteure**
info@tuschen-kuechen.de · 05642 98950
Hans-Gerd Tuschen GmbH & Co. KG
Brloner Str. 91, 34414 Warburg-Scherfede
www.tuschen-kuechen.de

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung



Herzforschung rettet Leben!

Helfen Sie mit **herzstiftung.de/spenden**




localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Mit **SICHERHEIT** für **ALLE** was dabei!



ZUHAUSE

Schenken Sie Kindern in Not ein sicheres und geborgenes Zuhause.

Jetzt SOS-Pate werden!



**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

sos-paten.de

**WIR SUCHEN
VERSTÄRKUNG**

Werde Teil unseres Teams und unterstütze uns als

Sachbearbeiter Finanzbuchhaltung und Rechnungswesen*

*Geschlechtsneutral – Alle Bezeichnungen wenden sich an Bewerber jeglichen Geschlechts.

Anstellungsart:

· Unbefristet, Vollzeit mit 39 Stunden/Woche

Interesse oder weitere Infos?

Alle Informationen über diese Stelle findest du über den QR-Code oder auf unserer Webseite.

Möchtest du in unser Team? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung, vorzugsweise elektronisch, an **personal@egf-frankenberg.de**



EGF EnergieGesellschaft Frankenberg mbH
Pferdemarkt 22 · 35066 Frankenberg (Eder)
Telefon: 06451 · 755-0

www.egf-frankenberg.de



Weihnachtliche Lesung mit Lars Cohrs

Programm „Sack voller Überraschungen“ am 7. Dezember in der Adorfer Kirche



Die Turbulenzen zum Weihnachtsfest nimmt Lars Cohrs in der Kirche in Adorf aufs Korn. FOTO: PR

Diemelsee-Adorf – Der Förderverein Evangelische Kirche Adorf lädt zu einer weihnachtlichen Lesung mit Lars Cohrs ein. Die Veranstaltung findet am Sonntag, 7. Dezember, um 17 Uhr in der St. Johanniskirche in Adorf statt, der Eintritt kostet 5 Euro. Unter dem Titel „Sack voller Überraschungen“ präsentiert Lars Cohrs ein Programm, das laut Veranstalter „jeden Weihnachtsstress für zwei Stunden vergessen lässt“. Mit viel Witz nimmt der bekannte Moderator und Podcaster sein Publikum mit auf eine humorvolle Reise durch die Absurditäten der Weihnachtsgeschenke. Dabei analysiert er pointiert das Phänomen der unbeliebten Geschenke, die „keiner will und die deshalb gleich im Keller landen“. Neben Anekdoten über den Weihnachtswahnsinn erzählt Cohrs von seinen Erlebnissen auf dem Weihnachtsmarkt und spinnt Geschichten über Geschenke, die einem Sack voller Überraschungen entspringen und sich als die ultimativen No-Gos herausstellen. „Ein vergnüglicher Abend ist somit vorprogrammiert“, so der Förderverein.

Lars Cohrs, Jahrgang 1967, ist vielen Diemelseern als Gastgeber des Podcasts „Bei uns am Diemelsee“ bekannt. In den 1990er Jahren prägte Cohrs als Stimme von HR3 und Moderator im HR-Fernsehen die Medienlandschaft in Hessen. red

Kulinarische Reise zum Geburtstag

Der Kochclub Chuchi Kilian Korbach besteht bereits seit 45 Jahren



Drei-Gang-Menü zubereitet: Der Kochclub Chuchi Kilian Korbach und Julia Arnold, Mitarbeiterin der Kochschule der „Fliegenden Köche“. FOTO: PR

Korbach – Der Kochclub Chuchi Kilian Korbach feierte sein 45-jähriges Bestehen mit einer kulinarischen Rundreise durch Nordhessen. Die Mitglieder besuchten bei dieser Tour eine Landmetzgerei, eine Destillerie und die Kochschule der „Fliegenden Köche“ in Kassel. In der Landmetzgerei Koch beeindruckte der „Wurstheimel“ mit Ahlen Würsten. Fleischermeister Thomas Koch erklärte die Herstellung und Lagerung der Wurst, die viel Handarbeit erfordert. In der St. Alberts Distillery in Liebenau probierten die Mitglieder bei einem Gin-Tasting Spirituosen. Höhepunkt war der Besuch der Kochschule im Lutherturm, wo die Hobbyköche ein Drei-Gang-Menü mit Profis zubereiteten. Das Menü beinhaltete isländischen Lachs, Roastbeef mit Garnele und ein Dessert mit nordhessischer Pflaume.

Der Abend endete mit Gesprächen und Wein. Die Atmosphäre im Lutherturm bot Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen. „Kochen lernt man, indem man kocht“, sagte Chuchileiter Paul Schiffhauer und lobte die gelungene Veranstaltung. red

Angebote gültig vom 01.12. - 06.12.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!



Veldensteiner Bier

Vollbier Hell, Kräusen Helles, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €

46.99
13.99 12.99**
11 = 1,30 €

Bitburger Bier
diverse Sorten, „Stubbi“, Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,51 €

Aktion!
Beim Kauf von 2 Kästen +1 6erpack Bitburger Peach 0,0% GRATIS!

9.99 -33%

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

13.99

Schlappeseppel Bier
Spezialität, Lager hell, Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 2,12 €

13.99

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

9.99

Rother Bräu Öko Bier*
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €

14.99 13.99**
11 = 1,40 €

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

16.99

Maisel's Weisse
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €

15.99 14.99**
11 = 1,50 €

Rothaus Zäpfle
diverse Sorten, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,27 €

4.49

Warburger Waldquell Mineralwasser*
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,42 €

3.49 2.99**
11 = 0,36 €

Bad Brückenaueser Schorle
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,11 €

9.99

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

9.99

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,60 €

15.99 -30%

Rockstar Energy
diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,38 €

0.69 -59%

Thüngersheimer Ravensburg
diverse Sorten, 11-Flasche, 11 = 3,49 €

3.49

Rotkäppchen Sekt
diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 4,65 €

3.49 -30%

Torre Galasso
diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 4,65 €

3.49 2.49**
11 = 3,32 €

Kessler Zink Wein
diverse Sorten, 11-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 3,79 €

3.79 2.99**
11 = 2,99 €

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,42 €

3.99 3.49

Pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,60 € Pfand, 11 = 0,83 €

9.99 -23%

Entspricht einem Kastenpreis von 8,56 €

Jim Beam Whiskey
diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 11 = 14,27 €

9.99 -38%

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

9.99

Jameson
Irish Whiskey, 0,7 l-Flasche, 11 = 21,41 €

14.99 -25%

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

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

1x Thermomix TM7

*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.

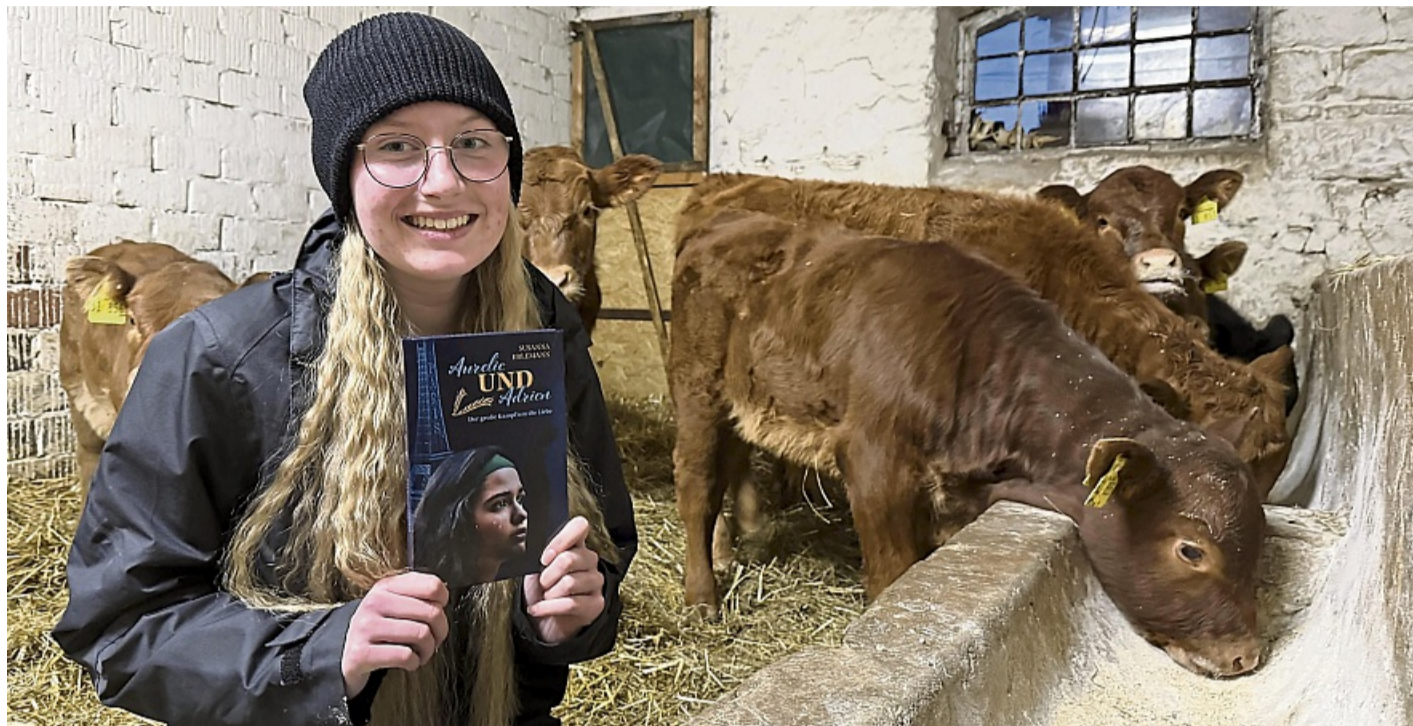
Ihre Leidenschaft ist das Schreiben

18-jährige Susanna Erlemann aus Kohlgrund veröffentlicht ersten Roman

Bad Arolsen-Kohlgrund – Susanna Erlemann liebt es zu schreiben. Sie liebt es so sehr, dass sie ihr Erstlingswerk innerhalb von nur zwei Wochen in den Sommerferien 2023 fertiggestellt hat. Doch die Liebe zum Schreiben ist auch zwei Jahre später ungebrochen. Sie hat fünf weitere Bücher bereits fertig in der Schublade liegen und schreibt jede freie Minute, wenn sie sich nicht gerade um ihre Tiere kümmert oder Abitur am Beruflichen Gymnasium in Korbach macht.

Begonnen hat ihre Liebe zur Literatur und zum Fach Deutsch, seitdem sie schreiben kann. Ihre Deutschlehrerin Carina Halberstadt hat sie in der Musikalischen Grundschule Wrexen mit ihrer Art, den Unterricht zu gestalten, inspiriert, eigene Geschichten zu schreiben. „Anfangen habe ich mit Pferde- und Prinzessinnen-Geschichten“, erinnert sich die Schülerin aus Kohlgrund.

Als sie später zur Schlossbergschule nach Rhoden wechselte, fehlte Susanna Erlemann neben der Schule erst einmal die Zeit, um ihrer Leidenschaft weiter nachzugehen. Doch aufgeben war nie eine Option und so setzte sie das Hobby, das mit Papier und Füller begonnen hatte, mit dem Schreiben am PC fort. In den Ferien nach ihrem Realschulabschluss schrieb sie quasi Tag und Nacht und stellte in



Die 18-jährige Susanna Erlemann liebt das Schreiben über alles. Einen Roman hat sie schon veröffentlicht, fünf weitere Bücher hat sie in der Schublade. Ihre Tiere liebt sie genauso sehr wie das Schreiben. FOTO: HEIKE SAURE

nur zwei Wochen ihr Erstlingswerk „Aurelie und Adrien“ auf 286 Seiten fertig.

Davor hat die junge Frau nie ein Seminar zum Thema Schreiben besucht oder online einen Kurs belegt. „Ich habe mir einen Ideenzettel geschrieben, die Kapitel geordnet und dann einfach angefangen“, erinnert sie sich.

Der große Kampf der beiden 16-jährigen Hauptdarsteller um die Liebe spielt auch in der

Stadt der Liebe. Selbst war Susanna Erlemann noch nicht in Paris, deshalb recherchierte sie im Vorfeld Straßennamen, um einen Wiedererkennungswert für ihre Leser zu schaffen. Geschrieben ist das Buch, das von ihren Eltern und ihrer Schwester, aber auch von Patentante Petra Menzel zuerst gegengelesen und lektoriert wurde, für eine Leserschaft im Alter zwischen 15 und 25 Jahren. Nachdem die Nachwuchsautorin

sich im April vergangenen Jahres getraut hat, ihr Werk an den Novum-Verlag zu senden, bekam sie schon nach wenigen Wochen die Rückmeldung, dass man ihr Buch verlegen wolle. „Da habe ich vor Freude geschrien und Luftsprünge gemacht“, erinnert sich die Frau mit den langen blonden Haaren lächelnd. Positive Rückmeldungen bekommt sie nicht nur von ihrer Familie, sondern auch von Mitschülern, denen

sie in den Schulpausen manchmal etwas vorliest. Aber auch von Kollegin Anne Lück erhielt sie online schon wertvolle Tipps zur Vermarktung.

„Aurelie und Adrien“ ist eine komplette Eigenleistung der 18-jährigen Abiturientin. Von der Hilfe durch eine Künstliche Intelligenz hält die junge Frau, die gerne die Landwirtschaft, die ihre Eltern im Nebenerwerb betreiben, fortführen möchte, sowieso nichts. Aber auch das

Cover wurde nach einem Bild gestaltet, das sie selbst gemalt hat. Sogar einen Werbefilm drehte sie für Social Media selbst. Außerdem nahm sich die junge Autorin heraus, nicht alle Anmerkungen des Verlagslektorats anzunehmen, wenn sie der Meinung war, dass ihre Version die Bessere war.

Zur Buchmesse im März in Leipzig wurde ihr Buch ebenso ausgestellt wie bei Thalia in Korbach. Zwei weitere Bände über die Teenager-Freundschaft mit Hindernissen hat sie schon fertig geschrieben. Aber auch ein Buch über Zwangsheirat und Bücher, die in Deutschland und England spielen, hat sie bereits fertig im PC. Beruflich will sie ihrer Leidenschaft jedoch nach dem Abitur erst einmal nicht nachgehen. Bei einem Praktikum im Marsberger Krankenhaus entdeckte sie den Beruf der Pflegefachfrau für sich, den sie ergreifen möchte. Zusammen mit der Landwirtschaft im Nebenerwerb wird wohl wenig Zeit zum Schreiben bleiben.

Aber bisher hat die junge Kohlgrunderin diese kostbare Zeit ja auch sehr sinnvoll und effektiv genutzt, sodass sich ihre Leserschaft sicherlich noch auf viele weitere Geschichten aus ihrer Feder freuen darf.

Das Buch ist unter der ISBN-Nummer 978399130639-9 erhältlich. HEIKE SAURE

Anzeigensonderveröffentlichung | 29. November 2025

Weihnachtszauber in Medebach

Ein Fest für alle Sinne

Feierliche Stunden im Herzen der Hansestadt Medebach erleben

Der Medebacher Weihnachtszauber lädt vom 5. bis 7. Dezember dazu ein, die Vorweihnachtszeit in stimmungsvoller

Atmosphäre zu genießen. Vor der romantischen Kulisse der Pfarrkirche St. Peter und Paul und dem historischen Amtsge-

richt erstrahlt der Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz in einem Lichtermeer, das Groß und Klein verzaubert.

Die offizielle Eröffnung findet mit einer stimmungsvollen Afterwork-Warm-up-Party am Freitag, 5. Dezember, ab 17 Uhr

Das weitere Programm im Überblick

Samstag, 6. Dezember 2025

- 12 Uhr:** Einfahrt der festlich geschmückten Weihnachts-LKW
- 13 Uhr:** Luftballonbasteln mit Clown Bubu
- 14 Uhr:** Lustige und herzerwärmende Clownshow
- 15.15 Uhr:** Besuch des Nikolaus
- 16 Uhr:** Weihnachtsmusik mit dem Musikzug Medebach
- 17 Uhr:** Große Trecker- und LKW-Lichterfahrt
- 19 Uhr:** Stimmungsvoller Partyabend mit DJ Robin Jungmann

Sonntag, 7. Dezember 2025

- 11 bis 13 Uhr:** Kinderbasar in der Touristik Medebach
- 11.30 Uhr:** Gemeinsames Singen mit dem Kinderchor unter Werner Komischke
- 13 bis 14 Uhr:** Auftritt der Alphornbläser
- 14 bis 15 Uhr:** Musikalische Darbietung der Jagdhornbläser

statt. Für Live-Musik sorgen ab 18 Uhr die „Kuckucksknaben“.

Ein Wochenende voller Highlights

Festlich geschmückte Holzhütten bieten eine Vielzahl an Leckereien, Dekoartikeln, Geschenkideen und regionalen Produkten. Es wartet eine bunte Mischung aus Geselligkeit, Unterhaltung, Musik und kulinarischen Köstlichkeiten.

Ebenso lädt der Einzelhandel zum verkaufsoffenen Sonntag ein.

Die Kern-Öffnungszeiten der Verkaufshütten sind am Samstag, 6. Dezember, von 12 bis 19 Uhr und am Sonntag, 7. Dezember, von 11 bis 19 Uhr.

Vielfalt an Ausstellern

Das Angebot an regionalen Produkten lässt keine Wünsche offen. Für das leibliche Wohl

sorgen deftige und süße Speisen sowie kalte und heiße Getränke.

Ein Erlebnis für die gesamte Familie

Ob bei wärmendem Glühwein, regionalen Spezialitäten oder beim Stöbern nach einzigartigen Geschenken – der Medebacher Weihnachtszauber verspricht unvergessliche Stunden.

Besonders die Kinder können sich auf magische Momente freuen. In diesem Jahr sorgt außerdem eine Riesen-Winterhüpfburg mitten auf dem Marktplatz für besondere Freude.

Ein Besuch des Nikolaus, ein beleuchteter Weihnachtskonvoi, eine Clownshow sowie musikalische Unterhaltung mit dem Musikzug Medebach, Alphornbläsern und den Jagdhornbläsern sowie eine Party

mit DJ Robin Jungmann am Samstagabend, 6. Dezember, ab 19 Uhr runden das stimmungsvolle Wochenende ab. ma



Der Medebacher Weihnachtszauber 2025 lädt vom 5. bis 7. Dezember dazu ein, die Vorweihnachtszeit in stimmungsvoller Atmosphäre zu genießen. FOTO: HANSESTADT MEDEBACH

EUNOVA
Herrenkleiderfabrikation

Sonntag verkaufsoffen
13-17 Uhr

Südwall 1a
59964 Medebach
Tel. 02982 736

Schreinerei Thiele

Landwehr 12
59964 Medebach
Telefon 02982 3020
www.schreinerei-thiele.com

COLLEG Treuhand
Steuerberatungsgesellschaft mbH
Beraten • Prüfen • Gestalten

Kirchstraße 7
59964 Medebach
Tel. 02982 92930

FRANK BEULEN
Heizöl • Diesel • Schmierstoffe

Hengsbecke 13
59964 Medebach
Tel. 02982 41254

partner HAUS

Partner-Haus Fertigbau
GmbH & Co. KG
Kolpingstraße 3
59964 Medebach
Tel.: 02982 8275
www.partner-haus.de

Wir stellen ein

Jetzt Wechselprämie von € 2.000,- sichern!



Monteure (m/w/d) für Küchenmontagen

Wir wachsen weiter – und suchen Menschen, die mit uns gestalten wollen!
Für unseren Standort in Korbach-Meininghausen suchen wir Sie
in Vollzeit zum nächstmöglichen Zeitpunkt!

Interesse?

Dann einfach direkt anrufen! Christoph Klug: 05631 / 9587-46
oder per Mail an: bewerbung@moebelkreis.de  www.moebelkreis.de/karriere



Inventurverkauf!

Bis zu 60% Nachlass auf hochwertige
Ausstellungsmöbel und Musterküchen.

Jetzt Schnäppchen sichern!
Schnell sein lohnt sich.



Möbelkreis Waldeck GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Sachsenhäuser Str. 18, 34497 KB-Meininghausen
www.moebelkreis.de/sale

-35%

-50%

-60%

Zusätzlich

-10%

auf alle Abverkaufs-
artikel

gültig ab 25.11.2025



MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Korbach-Meininghausen · www.moebelkreis.de