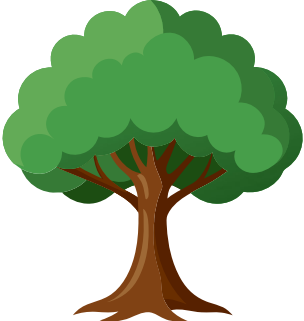




- Baumfällungen
- Baumkappungen
- Baumstumpfpräsen

**Hillebrand
Gartenbau**
☎ 05635 9939521

**EDER
DIEMEL**

TIPP

Unschlagbare Mehrwerte
zum Jahresstart.



Aktionszeitraum
06.01. – 21.02.2026

**GUTSCHEINE BIS ZU
€ 1.000,-**

MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN
Korbach-Meininghausen • www.mobelkreis.de

„Süd-Lichtenfels“ gegründet

Vier Lichtenfelser Kirchengemeinden schließen sich zu einer neuen zusammen

Lichtenfels – Wenn es diesen Namen bisher noch nicht gegeben hat, dann gibt es ihn jetzt: Die ehemaligen Kirchengemeinden Sachsenberg, Neukirchen, Münden und Dalwigkthal haben sich zur Evangelischen Kirchengemeinde „Süd-Lichtenfels“ vereinigt. Am Sonntag wurde dazu in der verschneiten Sachsenberger Kirche der neue Kirchenvorstand eingeführt.

Beschlossen haben es noch die alten Kirchenvorstände, die bis zum Jahresende im Amt waren. Pfarrer Reinald Richber bezog sich auf die Aufforderung der Propheten „pflügt ein Neues“ und sprach den Ehemaligen zu: „Ihr habt gepflügt wie wahrscheinlich kein Kirchenvorstand vor euch!“ Auch andere Beschlüsse der letzten Periode gingen ans Eingemachte, wie der Verkauf des Pfarrhauses oder die Konzentration der sinkenden Kirchensteuermittel auf nur noch zwei der vier Kirchen.

Aber auch andere Kirchenvorstände hatten solche Entscheidungen zu treffen. Darauf verwies Dekanin Eva Brinke-Kriebel. Sie hob die Chance der Fokussierung auf das Wesentliche hervor: „weniger verwalten – mehr den Menschen zuwenden mit der ausgesprochen attraktiven Botschaft der Christinnen und Christen von Gottes Gegenwart und einer alles verwandelnden Zukunft“.

So benannte wiederum Richber den Auftrag für den neuen Kirchenvorstand: „Nach dem Pflügen kommt das Säen“ und dafür habt ihr freie Hand – wie wahrscheinlich auch kein Kirchenvorstand vor euch“. Er beschrieb, wie die biblische Jahreslosung 2026 „Siehe ich ma-

che alles neu“ schon jetzt zu treffen könne und nicht erst zu ihrer Umsetzung am Ende der Zeit. „Ich hatte noch nie gesehen, wie grün die Blätter des Baumes im Gefängnishof waren und wie blau der Himmel“ zitierte er einen wegen Mordes und organisierten Verbrechens

inhaftierten Sachsen, der die christliche Botschaft gerade am eigenen Leib erfahren hatte und dessen Lebensweg dadurch richtiggehend verwandelt wurde. „Du machst alles neu. Du verwandelst ganz. Du hast meine Klage verwandelt in Tanz.“ – Tatsächlich begannen

einige der Anwesenden zu diesem Lied zu tanzen. Mit einem Applaus zu Anne und Martin Engels Orgel- und Posaunenstück ging der Gottesdienst über in einen regen Austausch beim Genuss von Fingerfood, das viele der Gottesdienstbesucher mitgebracht hatten. red



Neuen gemeinsamen Kirchenvorstand eingeführt: (von links) Dekanin Eva Brinke-Kriebel, Beate Conradi, Niclas Conradi, Christine Gröteke, Dr. Jürgen Römer, Anne Frieß, Nina Herschbach, Heinz-Jürgen Schneider, Anna Löffler, Katja Vesper, Sabine Frieß, Friedrich Sauer und Pfarrer Reinald Richber.

FOTO: EV. KIRCHE LICHTENFELS-SÜD

Hochzeitsmode
für Männer



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

www.eunova-medebach.de



DIAKO
Gemeinsam Mensch sein

- Ambulante Pflege** in Nordwaldeck & Frankenberg
- Tagespflege** in Bad Arolsen, Adorf & Asel
- Stationäre Altenpflege & Kurzzeitpflege** in Bad Arolsen, Asel, Adorf, Flechtdorf & Frankenberg
- Betreutes Wohnen & Essen auf Rädern**
- DIAKO Bildungszentrum** Schule für Pflegeberufe und Altenpflegehilfe in Bad Arolsen und Korbach

DIAKO Waldeck-Frankenberg gGmbH
Tel. 0 56 91 / 97 96 - 0
www.diaiko-wafkb.de

**Gold & Silber
ANKAUF**

Der Sachverständige stets vor Ort



- Goldschmuck
- Erbschaften
- Barren
- Broschen
- Silberbestecke
- Silberschmuck
- Münzen
- Ringe
- Ketten
- Bruchgold
- Zinn
- Reichsmark

ZAHNGOLD-ANKAUF

**Juwelier
RUBIN**

Prof.-Bier-Straße 1a
34497 Korbach
Tel.: 05631 986 2440
Mo.-Fr. 9.30 – 16.00 Uhr
Sa. bis 13.00 Uhr

TEIL-RÄUMUNGSVERKAUF IN KORBACH
wegen Umbau des Herrenhauses

AB SOFORT



**30%
RABATT**

auf das gesamte Herrensortiment in KORBACH

Manhenke

ALLES MUSS RAUS!

WINTERSCHLUSSRABATT

25%

AUF DIE GESAMTE NICHT REDUZIERTE WINTERWARE

IN KORBACH, BAD WILDUNGEN U. STREET ONE STORE

AUCH ONLINE
MANHENKE.DE

Manhenke

**MANGO
SALE**
bis 50%

**PREMIUM
SALE**
bis 50%

Gemeinsam lernen, fair streiten

Schulkoordinatoren von „Jugend debattiert“ treffen sich in Bad Wildungen



Sie fördern „Jugend debattiert“ in der Region – die Koordinatoren und Sponsoren (von links): Kristina Riemann (SG Treysa), Daniela Heiner (LTS Biedenkopf), Regionalkoordinator Christoph Heise (GSG Bad Wildungen), Julia Amend (LTS Biedenkopf), Sabine Betschel (Präsidentin SI-Club Bad Wildungen), Schulleiterin Iris Blum (GSG Bad Wildungen), Nicole Pietras (CRS Bad Arolsen) und Frank Engelhardt (Waldeck-Frankenberg Bank, Geschäftsstellenleiter Bad Wildungen)

FOTO: JULIA ROTH

Bad Wildungen – Eine lebendige Demokratie lebt von Menschen, die kritisch denken, Fragen stellen, zuhören und ihre Meinung sachlich vertreten können. Genau hier setzt das bundesweite Schulprojekt „Jugend debattiert“ an, das seit 2001 junge Menschen an weiter-

führenden Schulen für den fairen Austausch von Argumenten begeistert. Ziel ist es, Sprach-, Persönlichkeits- und politische Bildung miteinander zu verbinden und Schülerinnen und Schüler zu befähigen, sich reflektiert mit gesellschaftlichen Fragen auseinanderzu-

setzen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

Wie diese Kompetenzen im Unterricht konkret vermittelt und eine nachhaltige Debattenkultur vor Ort aufgebaut werden können, stand im Mittelpunkt des Treffens der Schulkoordinatorinnen und Schulkoordinatoren des nordhessischen Regionalverbundes von „Jugend debattiert“. Schulleiterin Iris Blum sowie der Regional- und Landeskoordinator Christoph Heise begrüßten die Vertreterinnen und Vertreter der inzwischen neun Verbundschulen zwischen Bad Arolsen, Frankenberg, Biedenkopf und Marburg am Gustav-Stresemann-Gymnasium in Bad Wildungen.

Die Gastgeber betonten, dass die erneute Erweiterung des

Verbundes sowohl die Attraktivität des Projekts als auch das hohe Engagement der beteiligten Lehrkräfte widerspiegeln, die bereits seit Wochen den sachlichen und kritischen Austausch von Argumenten in unterschiedlichen Debattenformaten trainieren.

Um „Jugend debattiert“ dauerhaft als festen Bestandteil der Schulkultur zu verankern, stellte Christoph Heise neben neuen Lehr- und Lernmaterialien auch eine digitale Lernplattform vor. Diese soll den Schülerinnen und Schülern einen individualisierten Zugang zu Debattierformen und rhetorischen Grundlagen ermöglichen. Zum Einsatz kommen dabei unterschiedliche Lernpfade, Audiotools, Quizformate sowie Chat-Bots

als ergänzendes Debattiertraining. Die im Unterricht ausgebildeten Debattantinnen und Debattanten können ihre Fähigkeiten anschließend in einem bundesweiten Wettbewerb unter Beweis stellen, der über Regional- und Landesebene bis hin zum Bundesfinale in Berlin führt.

Im Rahmen des Treffens wurden zudem Wettbewerbstermine sowie Unterstützungsangebote auf Schul-, Regional- und Landesebene abgestimmt. Große Freude löste die Zusage für die Finanzierung eines zweitägigen Rhetorikseminars aus, die Sabine Betschel im Namen des SI-Clubs Bad Wildungen überbrachte.

Angesichts der hohen Ausstattungskosten der Projektschulen und der Aufwendun-

gen für regionale Wettbewerbe konnte außerdem Frank Engelhardt im Namen des Hauptsponsors, der Waldeck-Frankenberg Bank, eine Förderung in Höhe von 2500 Euro zusagen. Diese Unterstützung sichere die hohe Qualität und den nachhaltigen Erfolg von „Jugend debattiert“ in der Region, betonte der Geschäftsstellenleiter aus Bad Wildungen.

red



EDERTAL-BRINGHAUSEN

Wir suchen für die tägliche Zustellung der Waldeckischen Landeszeitung in den frühen Morgenstunden

Zusteller (m/w/d)

ab sofort

Wir bieten:

- pünktliche und sichere Bezahlung
- Arbeiten in Wohnortnähe

Sie haben Interesse an einem Nebenverdienst?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und informieren Sie gern: Kerstin Wilke, ☎ 05631/560-215, ✉ zvinfo@wlz-online.de www.die-zusteller.de

WLZ Meine Heimat. Meine Zeitung.



Verkauf

KÜCHEN

direkt ab Werk

34414 Scherfede

Tel. 05642 98950

www.tuschen-kuechen.de

Zeitungslesen heißt informiert sein

Ankauf

Antikhändler aus Kassel sucht:

alte auserlesene Weine, Spirituosen, auch Weinkellerauflösungen. Ihr altes Silber: Besteck, Becher, Servierplatten etc., Silber- und Goldschmuck, Münzen (auch einzeln), alte Möbel und alte Musikinstrumente. Seriöse Abwicklung, Barauszahlung.

Tel.: 0561 51058961

**EDER
DIEMEL
TIP?**

IMPRESSUM

Herausgeber: Wilhelm Bing Druckerei und Verlag GmbH
Lengfelder Straße 6, 34497 Korbach
Tel.: 05631/560-00 (zugleich auch
ladungsfähige Anschrift für alle im
Impressum genannten Verantwortlichen)

Geschäftsführung: Markus Dittmann

Redaktion: Markus Dittmann (V.i.S.d.P.)

Anzeigenleitung: Markus Dittmann

Anzeigenverkauf: Tel.: 05631/560-121

E-Mail: edt@wlz-online.de

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice
GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 069/85 00 84 43
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 5 vom 01.01.2026

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 info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Großprojekt unter der Erde

Gemeinde Edertal investiert Millionen für moderne Kanalsanierung

Edertal – Mit einer umfassenden Kanalsanierung setzt die Gemeinde Edertal ein Zeichen für die Zukunft und investiert gezielt in den Erhalt und die Modernisierung ihrer Abwasserinfrastruktur. Das großangelegte Projekt erstreckt sich über neun Edertaler Ortsteile und umfasst eine Gesamtlänge von rund 6800 Metern Kanal sowie etwa 57 Schachtsanierungen.

Für die Maßnahme stellt die Edertaler Gemeinde erhebliche finanzielle Mittel bereit: Rund 500.000 Euro fließen in die Sanierung in offener Bauweise, weitere 1,3 Millionen Euro werden für die geschlossene Bauweise investiert. Ziel dieser Investitionen ist es, die Abwasserleitungen dauerhaft dicht und funktionsfähig zu halten, Schäden an Boden und Grundwasser zu vermeiden und langfristig hohe Folgekosten zu reduzieren.

Die Sanierung erfolgt in zwei aufeinander abgestimmten Schritten. Zunächst wurden besonders stark beschädigte Kanalabschnitte durch die Firma Pieper aus Korbach in offener Bauweise instandgesetzt. Dabei wurden defekte Rohrleitungen freigelegt und erneuert, um die Funktionsfähigkeit des Kanalsystems langfristig sicherzustellen.

Im Anschluss kommt ein modernes und grabenloses Verfahren zum Einsatz: das sogenannte Inliner-Verfahren in geschlossener Bauweise, durchgeführt von der Firma Aarsleff Rohrsanierung GmbH. Dabei werden bestehende Kanäle von innen erneuert, ohne Straßen oder Gehwege aufzugraben. Das reduziert Bauzeit und Kosten und schont zugleich Um-



Die Edertaler Gemeinde saniert die Kanäle in neun Ortsteilen umfassend.

FOTO: PR

welt und Anwohner.

Herzstück des Verfahrens ist ein Schlauchliner aus glasfaserverstärktem Kunststoff (GFK). Dieser wird mithilfe eines Drahtseils in den zu sanierenden Kanal eingezogen und anschließend mit Luftdruck aufgeblasen. So legt sich der Liner passgenau an die vorhandene Rohrwand an und bildet ein neues, dichtes Rohr im bestehenden System.

Anschließend fährt ein spezieller Roboter durch den Kanal und härtet das Material mit UV-Licht aus. Dabei kommen acht leistungsstarke Strahler mit jeweils 400 Watt zum Einsatz. Die Aushärtung erfolgt mit einer Geschwindigkeit von etwa einem Meter pro Minute. Nach dem Aushärten sorgt ein Fräse-roboter dafür, dass Hausanschlüsse und Regeneinläufe wieder geöffnet werden.

Trotz der aufwendigen Technik ist das Verfahren äußerst effizient: Die Sanierung einer rund 180 Meter langen Abwasserleitung zwischen zwei Schächten dauert insgesamt etwa fünf Stunden.

Das eingesetzte Schlauchlining-Verfahren mit UV-Härtung gilt seit vielen Jahren als bewährte, sichere und langlebige Lösung in der Kanalsanierung.

Es erfüllt die Anforderungen an ein neues Rohr und bietet eine Lebensdauer von mehreren Jahrzehnten. Gleichzeitig profitieren die Bürgerinnen und Bürger von deutlich geringeren Beeinträchtigungen im Alltag. Das Projekt soll bis August 2026 in den neun Ortsteilen abgeschlossen sein, teilte die Edertaler Gemeinde in einer Pressemeldung mit. Die Arbeiten in offener Bauweise liefen

im September 2025 und wurden Ende vergangenen Jahres beendet.

Das Inliner-Verfahren in geschlossener Bauweise begann im November 2025 und läuft derzeit im Ortsteil Kleinern. Anschließend werden die Arbeiten in Anraff, Wellen, Königshagen, Böhne, Hemfurth-Edersee, Affoldern, Buhlen und Bringhausen fortgesetzt.

red

Arolser Landstraße einspurig gesperrt

Ab Montag Baugrunduntersuchungen an der Bahnunterführung

Korbach – Wegen vorbereiteten der Arbeiten für einen späteren Brückenneubau wird ab kommender Woche eine Fahrspur in der Arolser Landstraße gesperrt. Das teilt die Stadt Korbach mit. Die Maßnahme dauert knapp zwei Wochen.

Autofahrer müssen sich ab Montag auf Einschränkungen an der Arolser Landstraße einstellen. Im Auftrag der Deutschen Bahn werden dort Baugrunduntersuchungen im Bereich der Bahnunterführung

durchgeführt. Die Arbeiten sind notwendig, um eine in den kommenden Jahren geplante komplette Erneuerung des Brückenbauwerks vorzubereiten.

Für die Untersuchungen muss eine Fahrspur für den Durchgangsverkehr voll gesperrt werden. Die Sperrung beginnt am Montag, 12. Januar 2026, und soll voraussichtlich am 23. Januar 2026 wieder aufgehoben werden.

Der stadteinwärts fließende Verkehr kann während der

Maßnahme uneingeschränkt passieren. Anders sieht es für Autofahrer in Richtung stadtauswärts aus: Sie werden über die Heerstraße zur Strother Straße umgeleitet. Die Verkehrsbehörde der Stadt Korbach bittet ortskundige Verkehrsteilnehmer, den betroffenen Bereich möglichst weiträumig zu umfahren.

Auch der öffentliche Nahverkehr ist von der Sperrung betroffen. Fahrgäste sollten auf Aushänge an den Haltestellen sowie auf Hinweise des Buspersonals achten.

Die aktuellen Untersuchungen sind erst der Auftakt zu einer deutlich größeren Baumaßnahme. In den nächsten Jahren steht an der Arolser Landstraße eine Großbaustelle samt Vollsperrung an. Die Bahnunterführung zwischen dem Kreisel und dem Abzweig zur Friedrichstraße wird komplett abgerissen. An gleicher Stelle plant die Bahn einen Ersatzneubau der Brücke.

Für Fragen zur aktuellen Sperrung steht die Verkehrsbehörde im Rathaus zur Verfügung.

red

Gartenbau
KURZROCK

- Heekenschnitt
- Pflasterarbeiten
- Baumfällung & -pflege

Ziegelhütte 4 • Korbach • Tel.: 05631-64628



Die Bahnunterführung zwischen dem Kreisel und dem Abzweig zur Friedrichstraße soll in den nächsten Jahren komplett abgerissen werden.

FOTO: LUTZ BENSELER

**Bau- und Möbeltischlerei
MARKUS MICHEL**

34471 Volkmarsen-Lütersheim
Dorfstraße 21
Tel. 05693 991058
Fax 05693 991059
Mobil 0172 5320636
tischlermeister.michel@t-online.de

Herstellung und Montage von:
■ Parkett verlegen und schleifen
■ Möbel
■ Treppen
■ Fenster- u. Haustüren
■ Innenausbau

Containerservice Bötzel GmbH

Containerservice
Bötzel
Günter Bötzel
Geschäftsführer

Unser Service

- Container von 1-40 m³ diverse Ausführungen
- Industriemüllentsorgung
- Abfallentsorgung u. Verwertung
- Containervermietung für Gewerblich und Privat
- Entrümpelung
- Altmetalle

Landesstraße 20 • 35104 Lichtenfels
Tel.: 0 64 54 / 8 86 • Mobil: 01 71 / 6 73 56 61
Fax: 0 64 54 / 91 19 87 • Email: Containerservice-boetzel@t-online.de

NORD-HESSEN FERTIG, LOS!

DIE DURCHGEKNALLTE BRETTSPIEL-RADTOUR DURCH NORDHESSEN

Eine Fahrradtour mit Freunden durch das wunderschöne Nordhessen wird zum Wettrennen! Ihr vereinbart einen Startpunkt nordöstlich von Kassel, lost verschiedene Zielorte aus und überlegt euch die vermeintlich kürzeste Strecke dahin. Wer am Ende als Erster wieder den Ausgangspunkt erreicht, der hat gewonnen. Eigentlich alles ganz einfach ... Wären da nicht die vielen kleinen Abenteuer und Aufgaben, die am Wegesrand auf euch warten. Da hilft nur eins: **RUFF UFF'S FAHRRAD UND LOS!**

SPIEL-NEUHEIT!
Für nur **39,90 €** (UVP)

2-5 Personen
8-99 Jahre
45-60 Minuten

Erhältlich bei Ihrer WLZ oder online unter wlz-online.de/spiel

Froh, Nachfolgerin gefunden zu haben

MEHR ZUM THEMA Lage der Apotheken im Landkreis – Lösung am Berndorfer Tor

Korbach – Nach 33 Jahren hat Dr. Jörg Nuglisch zum Jahreswechsel die „Apotheke am Berndorfer Tor“ abgegeben – und freut sich, mit Razan Matar eine Nachfolgerin gefunden zu haben. Berichte aus Kollegenkreisen, wie schwierig das ist, bewegten den 64-jährigen da-

zu, sich früh auf die Suche zu machen. Als sich nach knapp einem Jahr eine Gelegenheit ergab, nutzte er sie gleich.

Dass das nicht selbstverständlich ist, weiß Jörg Nuglisch gut. Als er anfang, gab es in Korbach acht Apotheken, nun sind es noch fünf. In Waldeck, Vöhl, Sachsenberg und Bredelar verschwanden die Apotheken, im Upland sind es nur noch zwei statt drei, in Medebach nur noch eine von früher dreien. „Da bin ich froh, eine Nachfolgerin gefunden zu haben – nicht nur persönlich, sondern für die Allgemeinheit“, hält er fest.

KINO-TIPP

■ KINO STUDIO Willingen

Avatar - Feuer und Asche: Tägl. 13, 16 u. 19.30 h

Der Medicus 2: Tägl. 20 h

SpongeBob - Piraten Ahoi: Tägl. 16.45 h

Bibi Blocksberg: Tägl. 14 h

■ CINE K KINO Korbach

Avatar - Fire and Ash (3D): Sa, So u. Di 15, 16.45 u. 19 h, Mi 15, 16.15 u. 19 h

Spongebob Schwammkopf - Priaten Ahoi: 3D: Sa u. So 13 h / 2D: Sa u. So 13 u. 15.15 h, Di u. Mi 15 h

Zoomania 2 (3D): Di 17 h / 2D: Sa u. So 13 u. 15 h, Di u. Mi 15 h

Anaconda: Sa 16.45 u. 22.15 h, So u. Di 20 h

Bibi Blocksberg - Das große Hexentreffen: Sa 13 u. 14.45 h, So 13 u. 15 h, Di 15 h

Checker Tob 3 - Die heimliche Herrscherin der Erde: Sa 13, 14.45 u. 17.15 h, So 13, 14.45 u. 17 h, Di 15 u. 17.15 h, Mi 15 u. 17 h

Der Medicus II: Sa u. Di 19.15 h, So 19 h, Mi 17 h

Extrawurst: Mi 20 h

Greenland 2: Sa 20 u. 22.15 h, So u. Di 20.30 h, Mi 20 h

Met Opera - I Puritani - Bellini: Sa 19 h

Song Sung Blue: Sa 17.15 u. 20.30 h, So 17.15 u. 19 h, Di 17.15 u. 19.15 h, Mi 17.15 u. 20 h

Stromberg - Wieder alles wie immer: So 17 h

Viele Aufgaben nur vor Ort zu machen

Er unterstreicht die Bedeutung von Apotheken vor Ort. „Mit einer Apotheke ginge immer auch ein Warenlager verloren. Jede hat die gesetzliche Verpflichtung, die Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln zu gewährleisten.“ Sie bildeten mit ihren Vorräten einen Puffer zwischen Industrie beziehungsweise Großhandel und Kunden, ohne sie schlage jeder Lieferengpass gleich durch. Und das Risiko für diese bestehe weiter.

Auch der Umkreis für den Notdienst werde mit jeder verlorenen Apotheke größer: So wunderte er sich kürzlich, dass keiner im Landkreis ausgewiesen war – als zuständig für Korbach stellte sich dann die Apotheke in Sand, einem Ortsteil von Bad Emstal.

Tausende Stellen hingen an Apotheken – und Leistungen,



Geregelt: Dr. Jörg Nuglisch hat eine Nachfolge für die „Apotheke am Berndorfer Tor“ gefunden.

FOTO: FIGGE

welche die Kunden online eben nicht erhalten, etwa Betäubungsmittel und vom Apotheker angemischte Rezepturen.

Beruf mit vielen schönen Aspekten

Letzteres war einer der Aspekte, die Jörg Nuglisch an seiner Arbeit so gut gefielen. „Für viele Menschen passt der Standard

nicht, etwa für kleine Kinder mit Herzfehler. Oder Menschen, die Augentropfen benötigen, deren Massenproduktion sich nicht lohnt.“ Es handele sich vielleicht um ein Prozent der Kunden: „Aber es ist ein wichtiges Prozent.“ Und daran zu arbeiten, wie ein Wirkstoff, der normalerweise als Tablette verabreicht wird, in einer Salbe funktioniert, sei spannend.

Was er ebenfalls sehr schätzte: „Mir gefällt es, die Arzneimittelwirkung so zu erklären, dass die Kundin versteht, warum sie das Mittel nimmt“, sagt Nuglisch, der zuvor als Wissenschaftler arbeitete: Neun Jahre wirkte er in einem Hirnforschungsprojekt über Schlaganfälle mit.

Er arbeitete mit seiner Frau

zusammen und hält es für klug, dass seine Nachfolgerin genauso agiert: „Die Bürokratie hat so überhandgenommen, alleine wird man irre.“ Das beginne bei obskuren Anforderungen: So musste er ein Bild einreichen, um zu belegen, dass er einen Spiegel besitzt. Das gleiche für ein Milchpumpenlager – sprich ein Regal. Dazu kommen viele Nachweise im Alltag. Die Einführung des E-Rezepts sei nicht unbedingt eine Erleichterung gewesen: „Wenn es läuft, ist es richtig gut. Leider läuft es nicht immer.“

Vergütung stagniert, Bürokratie bremst aus

Ein weiteres Problem für den Berufsstand sei die seit 13 Jah-

ren unveränderte Vergütung, während die Kosten um mehr als 60 Prozent gestiegen seien. „Wir sind ein Kaufmannsladen“, hält Nuglisch fest – den zu betreiben, sei angesichts der Rahmenbedingungen schwierig.

Aber für ihn steht fest: „33 Jahre war ich jetzt Apotheker. Ich bereue es nicht. Die Teile, die Spaß machen, haben stets überwogen.“ Auch wenn der weniger schöne Teil gewachsen sei, sei er dankbar für die Zeit mit Kunden, Mitarbeitern und Partnern sowie für die Nachfolgerin, der er vertraue und die im gleichen Alter anfängt wie er damals – und mit neuen Herausforderungen entsprechend umgehen könne.

WILHELM FIGGE

„Größeres Abenteuer, als in den Weltraum zu fliegen“

Vorlesewettbewerb am Gustav-Stresemann-Gymnasium

In der Aula des Gustav-Stresemann-Gymnasiums lag eine besondere Spannung in der Luft, die nur entsteht, wenn junge Stimmen Geschichten zum Leben erwecken. Je zwei Schüler waren im Rahmen des jährlich stattfindenden Vorlesewettbewerbs bereits zu Klassensiegern der drei sechsten Klassen gekürt worden. Sie traten an diesem Morgen zum traditionellen Schulenterscheid an. Der Wettbewerb soll deutlich machen, dass Bücher in einer digitalisierten Welt nicht an Bedeutung verlieren.

Die Schüler präsentierten zunächst ihre selbst gewählten Texte, bevor sie sich dem von der Organisatorin Barbara Jericho gewählten Fremdtex stellten: einem Auszug aus Karen Köhlers Roman Himmelmwärts, der 2025 mit dem deutschen Jugendliteraturpreis ausgezeichnet wurde. Darin heißt es: „Was nach dem Tod kommt, ist vielleicht ein noch größeres Abenteuer, als in den Weltraum zu fliegen.“



Die Siegerinnen am GSG: (von links) Laura Ehl aus der 6b, Fleur Bremmer aus der 6b und Ella Meier aus der 6a.

FOTO: PR

teuer, als in den Weltraum zu fliegen.“

Diesem Abenteuer wollen die beiden Protagonistinnen Toni und YumYum in einer sternklaren Sommernacht auf die Spur kommen, als sie versuchen, mit einem selbst gebastelten kosmischen Radio Kontakt zu Tonis verstorbener Mutter aufzu-

nehmen. Ein Thema, dessen Interpretation eine Herausforderung darstellte: Wer konnte die Tiefe und Ernsthaftigkeit des Themas am überzeugendsten transportieren? Am Ende setzte sich Laura Ehl aus der Klasse 6b durch und erzielte den ersten Platz. Mit feiner Textdeutung und sicherem Rhythmus fesselte sie das Publikum. Den zweiten Platz errang Fleur Bremmer aus der 6b, die vor allem mit ihrem temperamentvollen Vortrag überzeugte. Platz 3 belegte Ella Meier aus der 6a, die überzeugend aus dem Roman Ravenhall Academy von Julia Kuhn vorlas. Die Jury war vielfältig besetzt mit Schulleiterin Iris Blum, dem Fachbereichsleiter Christoph Heise, dem Elternvertreter Christoph Reckhardt, der Deutschlehrerin Birgit Meinzolt, der ehemaligen Fachbereichsleiterin Claudia Weiß sowie dem Vorjahressieger Ole Bremmer.

red

WINTER-SCHLUSS-VERKAUF!



Flechtdorferstr. 4
34497 Korbach
Tel. 05631/5063 100

Wäsche Point

Varnhagenstr. 4
34454 Bad Arolsen
Tel. 05691/6238504

Ein Unternehmen der Home & Bodyfashion GmbH & Co. KG, Paderborner Tor 104, 34414 Warburg

Handgreiflichkeiten nach Ladendiebstahl

Korbacherin wegen räuberischen Diebstahls verurteilt – Strafe zur Bewährung ausgesetzt

Korbach – Nachdem sie in zwei Geschäften Kleidung gestohlen hatte, setzte sich eine Korbacherin mit Tritten und Schlägen gegen Verkäuferinnen zur Wehr, die sie festhalten wollten. Das hat der 37-jährigen am Korbacher Amtsgericht eine Verurteilung nicht nur wegen Diebstahls und Körperverletzung eingebracht, sondern wegen räuberischen Diebstahls. Mit einer Freiheitsstrafe von acht Monaten, die zur Bewährung ausgesetzt wurde, sprach das Schöffengericht eine so niedrige Strafe aus, wie es nur möglich war. Die Korbacherin war geständig, bat mehrfach um Entschuldigung und fiel vorher nie strafrechtlich auf.

Es war am 4. November 2024, dass sie einer Verkäuferin in einem Korbacher Modehaus verdächtig vorkam: Sie habe sich sehr lange in einer Kabine aufgehalten, in der nachher zwei leere Kleiderbügel hingen. Die Verkäuferin informierte die zuständige Kollegin, mehrere Mitarbeiter verteilten sich und beobachteten weiter: Die „Kundin“ war erneut lange in der Kabine und kam nicht mit dem Teil heraus, mit dem sie diese betreten hatte. „Sie sah sich noch um und ist dann relativ schnell rausgegangen“, berichtete die Verkäuferin.

Ihre Kollegin sprach sie vor dem Geschäft an, worauf die Diebin sie wegschubste und ei-



Um Feinheiten bei der rechtlichen Würdigung eines Diebstahls ging es am Amtsgericht Korbach.

ARCHIVBILD: DAUM

ne nahegelegene Treppe hinauf flüchtete. Die beiden Verkäuferinnen setzten ihr nach, auf der Treppe kam es mehrfach zum „Gerangel“. Die Verkäuferinnen bekamen Tritte und Schläge ab und wurden vom schwingenden Rucksack getroffen, eine sei fast die Treppe heruntergefallen, konnte sich aber fangen. Es blieb bei leichten

Verletzungen. Ganz oben auf der Treppe endete die Flucht, als weitere Kolleginnen hinzukamen und die Verkäuferinnen den Rucksack sicherten. Widerstandslos ging die Korbacherin mit ins Büro, die hinzugerufene Polizei entdeckte neben den zwei Pullovern für knapp 55 Euro aus dem Modehaus noch Kleidung für rund 100 Euro aus

einem benachbarten Geschäft. Entscheidend für den Prozess war die Frage, warum die Frau zu Gewalt griff: Wollte sie bloß entkommen oder wollte sie ihr Diebesgut sichern? Letzteres macht den Diebstahl zum räuberischen Diebstahl – der verlangt Freiheits- statt Geldstrafe. „Mir war das so unglaublich peinlich, ich wollte einfach nur

noch raus aus dieser Situation“, schilderte die Angeklagte: „Mir war meine Tasche egal.“ Die Aussagen der Verkäuferinnen führten das Gericht zu anderen Schlüssen: Auch wenn der exakte Ablauf der Handgreiflichkeiten kaum nachzuvollziehen war, galt als gesichert, dass die Korbacherin bei einem letzten Fluchtversuch noch extra

Schritte machte, um ihren Rucksack mit dem Diebesgut zu ergreifen, und die Situation sich beruhigte, als sie keine Chance mehr darauf hatte. Den Einwand des Verteidigers, dass sich im Rucksack auch Ausweise und persönliche Wertsachen befanden und sie deshalb nicht von ihm lassen wollte, ließ die Richterin nicht gelten: Der Absicht, das Diebesgut zu behalten, tue das keinen Abbruch – und die Angeklagte habe nichts dergleichen erwähnt. In Briefen und in der Verhandlung bat die Korbacherin die Verkäuferinnen um Verzeihung – eine nahm das an, die andere nahm es zur Kenntnis. Dass sie darüber hinaus geständig, reuig und bis dahin strafrechtlich nicht auffällig war, wurde zu ihren Gunsten ausgelegt. Den Geschäften entstand kein Schaden, sie leistete Wiedergutmachung. Nur die Verletzungen der Verkäuferinnen zählten zu ihren Ungunsten. Das Gericht folgte dem Antrag der Staatsanwaltschaft: eine Freiheitsstrafe von acht Monaten, sieben davon für den minder schweren Fall von räuberischem Diebstahl. „Darüber, dass eine Bewährung möglich ist, mussten wir keine zehn Sekunden reden“, hielt die Richterin fest – Auflage ist lediglich, Wohnortswechsel anzuzeigen. Das Urteil ist noch nicht rechtskräftig.

WILHELM FIGGE

Gesundheit

ANZEIGE

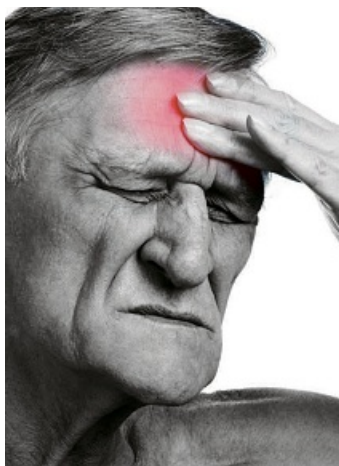
Flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Eine Antwort auf viele Schmerzen

Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch welche Alternativen gibt es?

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)**.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma **doppelt so schnell**¹ erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerz-



frei mit langanhaltendem Effekt. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller.“

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht.

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten. Neben der extra schnellen

Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. **Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



„Hilfe, ich werde meinen Blähbauch nicht los!“

Tipp aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

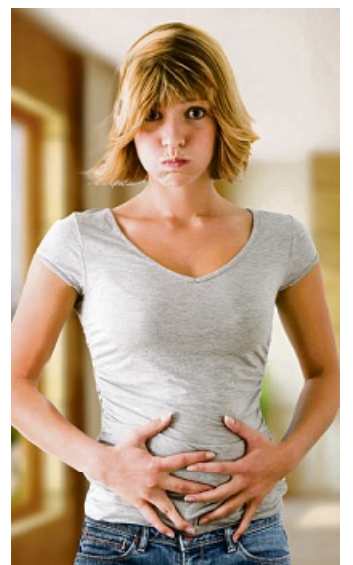
Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke). Es enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener

Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Der Darm wird wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Es wirkt dabei rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18598802)



www.kijimea.de

^{1,2}Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ³Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden.
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Wissen und Spürnase gefragt

Michelle Köpke aus Mengerlinghausen gehört zu den Jahrgangsbesten beim Zoll

Bad Arolsen/Berlin – Als eine von bundesweit 98 Einser-Kandidaten der Zollverwaltung war die Mengerlinghäuserin Michelle Köpke kurz vor Weihnachten zur Bestenehrung nach Berlin ins Bundesfinanzministerium eingeladen. Im Anschluss an die Feierstunde konnte die 21-Jährige sogar noch ein Erinnerungsfoto an der Seite ihres obersten Dienstherrn, Bundesfinanzminister Lars Klingbeil, arrangieren. Das findet sich jetzt auf der Instagram-Seite des Ministeriums.

Jung, modern, dynamisch, so präsentiert sich die Zollverwaltung nicht nur auf Social-Media. Michelle Köpke bekräftigt, dass sie sich nach dem Abitur in tatsächlich in einer modernen Behörde wiedergefunden habe. Von verstaubten Amtsstuben keine Spur.

Schon zwei Jahre vor der Abiturprüfung hat sich die Mengerlinghäuserin intensiv informiert, welcher Beruf für sie der richtige sein könnte. Polizei oder Zoll seien für sie infrage gekommen. Schließlich entschied sie sich für den mittleren Dienst beim Zoll, absolvierte die Aufnahmeprüfungen, darunter auch das Deutsche Sportabzeichen und den körperlichen Fitness-Test, mit Bravour und konnte so ganz gelassen in die Abiturprüfung gehen. Ihren Ausbildungsplatz hatte sie so gut wie sicher.

Den ersten und letzten Teil ihrer Ausbildung, jeweils sechs Monate, absolvierte sie am Bil-



Ein Zollbeamter steht am deutsch-polnischen Grenzübergang Stadtbrücke bei der Einreise nach Deutschland. Silvesterknaller in Form von Handgranaten oder gefährliche Raketen, für die man eine Genehmigung zum Zünden braucht, finden Beamte des Hauptzollamts Frankfurt (Oder) in diesen Tagen bei ihren Kontrollen wieder besonders häufig. Kontrolliert wird nach Angaben des Zolls an der Grenze, aber auch auf Bundes- und Landstraßen sowie Autobahnen. (zu dpa: «Zoll hat 2025 in MV mehr illegale Pyrotechnik festgestellt»)

PATRICK PLEUL/DPA

dungs- und Wissenschaftszentrum in Erfurt. Dazwischen lag ein Jahr Praxisausbildung an

verschiedenen Zolldienststellen. Der Lernstoff sei zwar anspruchsvoll, aber für sie ohne große Anstrengungen zu schaffen gewesen. Auf einen Einser-Abschluss habe sie nicht geteilt hingearbeitet, sei nun aber doch sehr zufrieden, verrät die junge Beamtin auf Probe schmunzelnd.

Die Ausbildung in Erfurt habe sie als sehr angenehm empfunden. Das Internat habe junge

Leute aus ganz Deutschland zusammengeführt. Es gab eine Gemeinschaftsküche, ein Fitnessstudio und sogar einen Partyraum. So habe es auch den nötigen Ausgleich zu all dem Paragrafenlernen gegeben. Und weil Zollbeamte nicht selten an vorderster Front Steuerbetrügern, und Schmugglern auf der Spur sind, gehören auch das Thema Eigensicherung, der Umgang mit der Waffe und

Selbstverteidigungstechniken zum Ausbildungspensum. Bei Fahrzeugkontrollen auf der Autobahn oder bei Baustellenkontrollen tragen die Beamten stich- und schussichere Westen, am Gürtel haben sie ein Reizstoffsprüngerät und eine Pistole.

Die Einsatzgebiete beim Zoll sind sehr vielfältig. Es gibt den Innendienst, bei dem Formulare und Datensätze überprüft

werden müssen und eben auch den Außendienst, bei dem mal Schwarzarbeiter gesucht oder Urlauber am Flughafen kontrolliert werden, die sich im außereuropäischen Ausland teure Gleitsichtbrillen haben anpassen lassen und nun unverzollt nach Hause zu bringen versuchen. Für all solche Fälle braucht die Zöllnerin einen geschulten Blick und das nötige Wissen über die erlaubten Einfuhrmengen.

Als frischgebackene Zollobersekretärin ist Michelle Köpke ist sicher, sich für den richtigen Beruf entschieden zu haben und sie ist froh, eine Stelle bei der Finanzkontrolle in Kassel bekommen zu haben. Hier ist sie dem Hauptzollamt Gießen zugeordnet und sucht im Schichtdienst nach Schwarzarbeitern auf Baustellen und in der Gastronomie und sorgt dafür, dass dem Fiskus gezahlt wird, was dem Fiskus zusteht. Ohne Steuern kann kein Staat funktionieren. Infrastruktur muss finanziert werden: Straßen, Brücken, Schulen, Polizeistationen und vieles mehr.

ELMAR SCHULTEN



FOTO: NEUSEHLAND FRANKENBERG

Weihnachtswünsche wurden wahr

Augenoptiker und Hörakustiker „Neusehland“ in Frankenberg brachte Kinderaugen zum Leuchten

Manchmal sind es nicht der Weihnachtsmann oder das Christkind, die für die weihnachtliche Bescherung sorgen. Neusehland in Frankenberg, Spezialist für Augenoptik und Hörakustik, lud in der Vorweihnachtszeit das Kinderheim Schwieder zu sich ein. Die Weihnachtswünsche der Kinder und Jugendlichen, wurden auf Zetteln an einem eigens dafür aufgestellten Baum gehängt. Bürgerinnen und Bürger konnten so im Laufe der Adventszeit Wünsche auswählen und diese erfüllen. Niederlassungsleiterin Rhea Miksch bewahrte die Geschenke dann bis zur Geschenkübergabe am 23. Dezember 2025 auf. So hielten die Kinder und Jugendlichen ihre Geschenke pünktlich zu Heiligabend in ihren Händen.

„Durch die heutige Unbeständigkeit vergisst man nur zu oft, wie viele junge Menschen auch bei uns in den schwierigsten Lebenslagen aufwachsen. Daher sind wir froh, mit dieser Aktion eine regionale Einrichtung zu unterstützen, die sehr viel für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene leistet“, betont Niederlassungsleiterin Rhea Miksch.

Neusehland ist mit inzwischen 50 Niederlassungen in und um Hessen vertreten – von Neu-Isenburg bis Korbach und von Fulda bis Limburg. Mit rund 500 Mitarbeitern, darunter stolze 60 Auszubildende, ist das Familienunternehmen einer der führenden Anbieter für Augenoptik und Hörakustik in Hessen.

► www.neusehland.de



Anerkennung von Minister Klingbeil: Michelle Köpke aus Bad Arolsen-Mengerlinghausen bei der Bestenehrung im Bundesministerium der Finanzen.

FOTO: THOMAS TRUTSCHEL/BMF

Ausbildung beim Zoll

Wer sich für eine Ausbildung interessiert, hat viele Möglichkeiten: Derzeit werden wir Bewerber im mittleren Dienst (Realschulabschluss) für den Einstellungstermin 1. September 2027 gesucht. Die Zollschulen sind in Erfurt und Leipzig. Für den gehobenen Dienst (Abitur/Fachabitur; Studium Bachelor of Law) kann man sich für den Einstellungstermin 1. März 2027 bis 15. April 2026 bewerben. Oder für den Einstellungstermin 1. September 2027 bis zum 15. Oktober 2026. Die Hochschulen sind in Münster/Westf. und in Rostock.

Comedy mit Tiefgang beim Altstadt-Kulturfest

Markus Barth präsentiert „Pures Gold“ am 2. Juli auf der Freilichtbühne – Vorverkauf gestartet

Korbach – Beim Altstadt-Kulturfest 2026 sorgt der erfahrene Stand-Up-Comedian Markus Barth mit seinem Programm „Pures Gold“ am Donnerstag, 2. Juli, um 20 Uhr auf der Freilichtbühne in Korbach für einen Höhepunkt zum Auftakt des Festes. Das teilte die Stadt Korbach mit.

Mit seinem feinsinnigen Humor, seinem scharfen Blick aufs Zeitgeschehen und einer gehörigen Portion Selbstironie bringt Markus Barth das Publikum zum Nachdenken – und vor allem zum Lachen.

Markus Barth ist ein Meister der klugen Pointe, der sich mit feinem Gespür durch Zeitgeschehen, Alltagsbeobachtungen und seine eigene Biografie gräbt – stets auf der Suche nach den goldenen Momenten des Lebens. Mit seinem minimalistischen Stil („Eine Bühne, ein Mikro – alles andere überlass’ ich Helene Fischer“) schafft er eine mitreißende Mischung aus Wortwitz, Nachdenklichkeit und spontaner Publikumsinteraktion.

Mal glitzert’s vor Lachen, mal schmerzt’s ein wenig – aber immer ist es echtes, pures Gold. Barth nimmt kein Blatt vor den Mund und liefert dem Publikum einen Abend voller ehrlicher Komik mit Tiefgang, heißt es in der Ankündigung.

Einlass zu dem Gastspiel auf der Freilichtbühne ist am 2. Juli



Feinsinniger Humor: Comedian Markus Barth tritt beim Altstadt-Kulturfest in Korbach auf.

FOTO: STEFAN MAGER

ist ab 19 Uhr. Tickets kosten 22 Euro im Vorverkauf und 25 Euro an der Abendkasse. Menschen mit einem „B“ oder „H“ im Schwerbehindertenausweis erhalten beim Ticketkauf eine

kostenfreie Begleitkarte. Tickets sind ab sofort über die Korbach-Information (Prof.-Bier-Straße 15) sowie online über www.korbach.reservix.de erhältlich.

Ein besonderer Dank der Stadt Korbach gilt den Hauptsponsoren dieses Comedy-Abends, der Sparkasse Waldeck-Frankenberg sowie der Schwalenstöcker & Gantz

GmbH. Ohne deren Unterstützung wäre diese Veranstaltung nicht möglich, wird erklärt.

Der Auftritt von Markus Barth ist einer der Höhepunkte am ersten Tag des viertägigen Alt-

stadt-Kulturfestes, das vom 2. bis 5. Juli mit einem abwechslungsreichen und größtenteils kostenlosen Kulturprogramm für Jung und Alt begeistert.

red



Taxis und Krankentransporte

Anzeigen **Spezial**

EDER DIEMEL TIP



Fotos: Fotolia

Höhere Zuzahlungen

Belastungen für Patienten werden voraussichtlich steigen

Wie bei Medikamenten und Hilfsmitteln muss in diesem Jahr auch bei Krankenfahrten mit höheren Zuzahlungen gerechnet werden.

Angesichts der wachsenden Finanzierungsprobleme der gesetzlichen Krankenkassen steigt der Handlungsdruck für Bundesgesundheitsministerin Nina Warken. Der Bundesrat hat das geplante Sparpaket im November gestoppt, so ist nun der Ermittlungsausschuss am Zug.

„Für Taxiunternehmen und Mietwagenbetriebe, die einen Großteil der Krankenfahrten durchführen, könnte das spürbare Folgen haben – von verändertem Patientenverhalten bis hin zu Zahlungsausfällen. Und das in einer Branche, die bereits mit steigenden Mindestlöhnen, schleppenden Tarifverhandlungen und zunehmendem Konkurrenzdruck kämpft“, beklagt die Fachzeitschrift „Taxi heute“. Im „ARD-Interview der Woche“ Ende November habe Warken deutlich gemacht, dass angesichts der angespannten Kassenlage Veränderungen unumgänglich seien.

Laut Redaktionsnetzwerk Deutschland (RND) im Oktober hatte die Ministerin erwogen,

„alle Zuzahlungen generell um 50 Prozent zu erhöhen“. So könnten bei Krankenfahrten statt der aktuellen Zuzahlung von mindestens 5 Euro und maximal 10 Euro künftig mindestens 7,50 Euro und maximal 15 Euro pro Verordnung fällig werden. „Eine Erhöhung, die vor allem chronisch kranke Patienten mit regelmäßigen Fahrten zur Dialyse, Chemotherapie oder Strahlentherapie belasten würde“, so „Taxi heute“.

Aktuelle Zuzahlungsregeln

Die Krankenkasse übernimmt die Taxifahrt zum Arzt, wenn die Fahrt „aus zwingenden medizinischen Gründen notwendig“ ist. So werden Fahrten von einer stationären Behandlung im Krankenhaus oder von der Reha-Behandlung übernommen, aber auch Fahrten zu ambulanten Behandlungen oder Operationen, bei schwerwiegenden Mobilitätseinschränkungen oder chronischen Erkrankungen.

Zuzahlungen, die genehmigungspflichtig sind, gibt es schließlich für Serienfahrten zu Behandlungen wie Dialyse, Chemo- oder Strahlentherapie.

Fahrten zu ambulanten Behandlungen sind für bestimmte Versicherte dagegen genehmigungsfrei: bei Schwerbehindertenausweis mit Merkzeichen „aG“, „Bl“ oder „H“, bei Pflegegrad 4 oder 5 sowie bei Pflegegrad 3 mit ärztlich festgestellter dauerhafter Mobilitätsbeeinträchtigung.

Die Zuzahlung beträgt aktuell 10 Prozent des Fahrpreises, mindestens 5 Euro und maximal 10 Euro pro Verordnung. Bei Serienfahrten zahlen Patienten also nicht für jede einzelne Fahrt, sondern einmalig pro genehmigtem Verordnungsschein.

„Taxi heute“: „Ein Dialyse-Patient, der dreimal pro Woche eine Fahrt zur Behandlung hat, zahlt heute 10 Euro pro Monat, bei einer Erhöhung würde dieser Patient dann 15 Euro pro Verordnung zahlen. Das bedeutet: Aus den Jahreskosten für Zuzahlungen von rund 120 Euro werden 180 Euro.“

Auch viele Taxiunternehmen, die ohnehin schon mit steigenden Personalkosten kämpfen, sollten sich auf mögliche Änderungen vorbereiten. Transparente Kommunikation, proaktive Patientenberatung und digitalisierte Prozesse wür-

den dabei zu wichtigen Erfolgsfaktoren. Übrigens: Viele Krankenkassen wie beispielsweise die BKK Mobil Oil bauen ihren Versicherungsservice aus und setzen auf eine komplett digitalisierte Abwicklung von Fahrdienstleistungen. Möglich macht dies die Onlineplattform „De-Touro“ des eHealth-Anbieters HMM Deutschland. Die planbaren Krankenfahrten werden so für die Versicherten komfortabler und schneller, sie müssen kein Geld mehr für Fahrten auslegen.

Liegt die Verordnung für eine Krankenförderung vor, beauftragt die Krankenkasse über die Plattform ein Taxiunternehmen, das in der Folge die Abholzeit und den Abholort mit dem Versicherten vereinbart. Mussten bislang die Originalbelege über die entstandenen Fahrkosten wie Taxiquittungen, Bahnfahrkarten oder Kilometernachweise postalisch eingereicht werden, genügt es nun, nach Ende der Fahrt die erhaltene Leistung mit der Unterschrift auf dem Tablet oder Smartphone des Taxifahrers zu quittieren. Die Abrechnung mit dem Taxiunternehmen ist in den Prozess integriert.

Taxi heute/DMRZ/ots

TAXI SCHAAKE (05691) 78 00 + 58 00

Inhaber: Sven Schaake

Birkenweg 6 · Bad Arolsen

FAHRSERVICE STOLTE

• Volkmarsen • Warburg

Tel. (05693) 915391
Tel. (05641) 748738

www.fahrservice-stolte.de



TAXI Rohn KORBACH

☎ **05631 914444**

TAXI-Rohn e. K.
Ziegelfeld 8, 34497 Korbach

- Personenfahrten
- Krankenfahrten
- Kurierfahrten
- Fernfahrten
- Einkaufsfahrten

service@taxi-korbach.de
www.taxi-korbach.de



HANSE TAXI CANISIUS

Inh. Ingo Canisius

Wir sind Tag und Nacht für Sie da!



05631/
9370007

- Taxiservice
- Krankenfahrten
- Dialysefahrten
- Bestrahlungsfahrten

- Rollstuhlfahrten
- Flughafentransfer
- Kurierfahrten
- In- und Auslandsfahrten

www.taxicanisius.de

Berndorfer Freunde aus Afrika zurück

Maik Buniak und Andre Kahnert müssen ihre Reise weit vor Kapstadt abbrechen



Auf ihrer Reise durch Afrika sind Maik Buniak (im Bild) und Andre Kahnert auch in eine Heuschrecken-Plage geraten. Foto: privat



Tolle Kulisse: Ein wenig abseits der Straße haben sie abends ihr Lager aufgeschlagen und im Dachzelt übernachtet.

Twistetal-Berndorf – Nach monatelanger Vorbereitung war es Ende November endlich soweit. Die beiden Berndorfer Freunde Maik Buniak und Andre Kahnert haben sich mit ihrem 25 Jahre alten Ford Focus auf die Reise nach Kapstadt in Südafrika gemacht. Aus einer Bierlaune heraus war die Wette entstanden, die die beiden Freunde annahmen. Jetzt sind sie wieder da. Streng genommen haben sie die Wette zwar verloren, aber an Erfahrung definitiv gewonnen.

Und das Beste ist: Oma Gerda kann wieder ruhig schlafen. Denn die hatte sich die meisten Sorgen um ihren Enkel Maik und seinen Kumpel Andre gemacht. Wie sich herausstellte, waren diese gar nicht so unbegründet, denn letztendlich haben sie ihre Fahrt nach knapp 10.000 Kilometern abgebrochen, da das Grenzgebiet zwischen Nigeria und Kamerun umkämpft war. Dort hätten sie sich einem nächtlichen Polizeikonvoi anschließen müssen. Sie entschlossen sich dagegen und kehrten nach elf Tagen im Auto und insgesamt 14 Tagen Reise wieder ins Waldecker Land zurück. Ihr treuer Begleiter, der Ford Focus, musste wie geplant verschifft werden. Mit seiner Ankunft in Rotterdam ist aber erst Ende Januar/Anfang Februar zu rechnen.

Dabei hatte das Abenteuer so gut begonnen. Die ersten 2500 Kilometer durch Frankreich und Spanien bis nach Gibraltar waren bereits am ersten Abend geschafft. Der Ford Focus hielt die Durchschnittsgeschwindigkeit von 100 Kilometern pro Stunde 25 Stunden fast am Stück tapfer durch. Die beiden Fahrer wechselten sich ab. Die erste Nacht im Dachzelt war bitterkalt, da war es nicht so schlimm, dass die Fähre Richtung Marokko schon frühmorgens ablegte.

Maik Buniak erinnert sich an die Überfahrt: „Zwischen den vielen Offroadern war unser Focus ziemlich verloren.“ Straßentechnisch sei Marokko super gewesen, das sollte sich im Verlauf der Reise jedoch ändern. Auf so mancher Autobahn mussten die Berndorfer immer wieder ihr Schnecken-tempo verlangsamen, um zu überlegen, welches von den vielen Schlaglöchern umfahren werden sollte, um sich die Ölwanne des Autos nicht aufzu-reißen.

Wenigstens konnte sie bei

diesen Straßenverhältnissen nicht mehr geblitzt werden, wie gleich nach fünf Kilometern Fahrt in Marokko, was sie die ersten 15 Euro Strafe kostete. Sie wurden sehr häufig angehalten. Ob es immer offizielle Polizisten waren, da sind sich Buniak und Kahnert nicht ganz sicher. Schnell hatten sie jedoch raus, dass sich Marmelade und Frühstücksfleisch gut als Bestechung eigneten.

Aber diese ständige Anspannung zusammen mit der Erkenntnis, dass in so manch afrikanischem Land ein Menschen-

leben nicht so viel wert ist wie in Deutschland, hat Maik Buniak unerwartet viel zu schaffen gemacht. „Mental hat mich die Reise ganz schön geschlaucht“, bilanziert er und auch Andre Kahnert erinnert sich, dass er wie in einem Tunnel gewesen sei und ständig unter Strom gestanden habe.

Trotzdem wollten sich beide nicht kampflos geschlagen geben. Sie hatten schon die „Weicheier-Sprüche“ im Ohr, doch ihr Leben wollten sie für diese Wette auch nicht aufs Spiel setzen, denn die einzige

Alternativroute hätte durch Mali und Niger geführt. Zwei Länder, die sie von Anfang an vermeiden wollten. Da sie schneller als erwartet an der Grenze zu Kamerun angekommen waren und ihr Visum eh noch nicht galt, hatten sie drei Tage Zeit, sich Gedanken über ihr Vorgehen zu machen, was im Abbruch der Reise mündete.

Das Auto hat die Strapazen erstaunlich gut überstanden. Einmal ist der Motor ziemlich heiß gelaufen, Öl und Kühlwasser wurden aber akribisch kontrolliert. In der Westsahara hatten

sie mit ganz anderen Problemen zu kämpfen. Dort mussten sie sich mit einer Heuschreckenplage rumschlagen und die großen Insekten immer wieder von der Windschutzscheibe entfernen.

„Wir können dankbar sein, in Deutschland zu leben.“

Buniak/Kahnert

Insgesamt haben Buniak und Kahnert viele wertvolle Erfahrungen gesammelt. Nicht zuletzt wissen sie ihr Leben in Deutschland zu schätzen. Die Freude am Verreisen hat es Andre Kahnert nicht vermiest, sogar der Reiseumuffel Maik Buniak ist auf den Geschmack gekommen und ist schon wieder für ein paar Tage nach Österreich gereist. **HEIKE SAURE**

Route von Berndorf nach Kapstadt

Vorgenommen hatten sich die Kumpels die insgesamt 18.000 Kilometer von Berndorf bis nach Kapstadt in Südafrika. Letztlich ging es von Deutschland über Frankreich und Spanien bis nach Gibraltar. Von dort aus mit der Fähre nach Marokko. Durch die Westsahara und Mauretanien fuhren sie Richtung Senegal und Guinea. Nachdem sie die Elfenbeinküste durchquert hatten, kamen sie in Ghana an. Togo und Benin lagen noch zwischen ihnen und Nigeria, an dessen Grenze zu Kamerun allerdings Unruhen herrschen. Bis nach Kapstadt wären es an der Westküste Afrikas entlang noch mehr als 8000 Kilometer bis nach Südafrika gewesen. (hei)



Überfahrt von Gibraltar nach Marokko: Auf ihrer abenteuerlichen Reise durch Afrika haben (von links) Andre Kahnert und Maik Buniak mit ihrem Ford Focus viel erlebt. FOTOS: PR

Goldhausen feiert im Mai Jubiläum

600 Jahre nach Ersterwähnung: Bunttes Programm am Pfingstwochenende



Der Festausschuss trifft sich regelmäßig im Feuerwehrhaus: (von links) Tobias Matzkeit, Karl-Helmut Tepel, Dr. Marion Lilienthal, Isabell Jost, Jens Hartmann, Tronja Schüttler, Bernd Mütze, Taline Krüger, Wolfgang Behle und Dirk Straußberg.

Korbach-Goldhausen – In Goldhausen knistert es derzeit vor Vorfreude. Zwischen Festzeltplänen, historischen Fotos und den Stimmen älterer Zeitzeugen wächst ein Jubiläum heran, das es in dieser Form noch nicht gegeben hat: Goldhausen feiert am 23. und 24. Mai 2026 sein 600-jähriges Bestehen – und das Dorf rückt zusammen. Entstanden aus einer Bergmannssiedlung wird Goldhausen 1426 erstmals urkundlich erwähnt.

Mehr als 40 Engagierte haben sich seit dem Sommer in sieben

Arbeitsgruppen in zahlreichen Besprechungen getroffen, um die Grundlagen und Weichen für das Jubiläumsfest zu stellen. Koordiniert werden die Ergebnisse im zehnköpfigen Festausschuss, der aus den Sprecherinnen und Sprechern der Arbeitsgruppen sowie je einem Vertreter der Goldhäuser Vereine besteht.

Lebendige Geschichte in allen Facetten

Zur Erforschung und Präsentation der Dorfgeschichte trifft

sich die Arbeitsgruppe „Historie, Festakt und Festschrift“ regelmäßig. „Unser Ziel ist es, eine Zeitreise zu gestalten, die Goldhausen in all seinen Facetten zeigt – vom mittelalterlichen Bergbaudorf am Eisenberg bis zum modernen Wohnort mit lebendiger Gemeinschaft“, zeigt sich deren Sprecherin Dr. Marion Lilienthal begeistert. Die Arbeitsgruppe (AG) organisiert eine große Fotoausstellung mit seltenem Bildmaterial aus Privat- und Vereinsarchiven, koordiniert historische Führungen,

erstellt die Festschrift und entwickelt das inhaltliche Konzept für den Festakt.

Der Festplatz, ein Informationszentrum im DGH und die Festmeile sollen das Gerüst für zwei unvergessliche Tage bilden. Diese werden durch die drei AGs Festmeile, Bewirtung und Infrastruktur vorbereitet. Der Festplatz mit Zelt am DGH bildet das Zentrum und den Ausgangspunkt für die Feststraße, die sich durch das Dorf bis zur Bushaltestelle ziehen wird. Die Sprecherin der AG Festmeile, Isabelle Jost, freut sich auf ei-

ne bunte Festmeile. Kunsthandwerker, Informationsstände von Organisationen und Firmen, sowie Verpflegungsstände weisen den Weg durch das stolze Dorf. Aktionsflächen und -bühnen laden Jung und Alt zum Verweilen ein. Für die Gäste werden an beiden Ortseingängen Parkplätze eingerichtet; die Feststraße beginnt direkt oberhalb der Bushaltestelle, sodass die Besucherinnen und Besucher einen kurzen Weg zum Geschehen haben. Die Beschaffung von Ständen, die Strom- und Wasserversorgung, Toiletten sowie das Sicherheitskonzept sind außerdem die zentralen Aufgaben der AG Infrastruktur.

Bunttes Programm für alle Generationen

Die AG Programm mit Taline Krüger an der Spitze macht das Dorf lebendig. Ein abwechslungsreiches und einladendes Festprogramm wird für alle Generationen etwas bereithalten. Höhepunkte werden neben dem Festakt zur Eröffnung sowie dem Festzelt am Samstag im Festzelt sowie die große 80er-/90er-Party als Abschluss am Pfingstsonntagabend sein. Von Chorauftritten über gemeinsames Singen bis hin zu Blasmusik und Tanzgruppen ist alles dabei. Der traditionelle Pfingstgottesdienst wird im Festzelt einen würdi-

gen Rahmen finden. Für Kinder gibt es ein eigenes Highlight-Areal, unter anderem mit einer Strohhütte, Kinderschminken und vielen Aktionen.

Formell getragen wird das Jubiläumsfest vom Verein „Unser Dorf Goldhausen e.V.“, der im kommenden Jahr ebenfalls Geburtstag hat. Anfang der 2000er Jahre aus dem ehemaligen Verkehrsverein hervorgegangen, kann er bereits sein 50-jähriges Bestehen feiern. Von Anfang an war jedoch klar, dass alle Vereine – also auch die Freiwillige Feuerwehr und der Historische Goldbergbau Eisenberg – das Gerüst für die Feier stellen. Neben den vielen Einsätzen für die Verkaufsbereiche werden helfende Hände für Parkplätze, Logistik sowie den Auf- und Abbau benötigt. Der Sprecher der AG Bewirtung, Tobias Matzkeit, ist sich sicher, dass neben den Engagierten der Vereine auch alle anderen Goldhäuserinnen und Goldhäuser mithelfen werden, ihre neue oder auch langjährige Heimat in bestem Licht erscheinen zu lassen.

Ortsvorsteher Dirk Straußberg – gleichzeitig auch Sprecher der AG Infrastruktur – freut sich auf das große Fest und zeigt sich überzeugt, dass die Dorfgemeinschaft dabei weiter zusammenwachsen wird.

red



Vorbereitungen laufen: Die Goldhäuser feiern 2026 „600 Jahre Goldhausen“.

FOTOS: PR

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

Matthias Fichtner
Orthopädieschuhtechnik
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

Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,50 €

ANGEBOT

14,99 **13,99****

1l = 1,40 €

Paderborner Pilsener

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 0,90 €

ANGEBOT

8,99

Lübzer Bier

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

ANGEBOT

11,99

RhönSprudel Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,67 €

ANGEBOT

5,99

Beck's Bier

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

-33%

13,99

Mönchshof Bier

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

ANGEBOT

14,99

Maxl Bier

Helles, Zwisch naturtrüb,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 2,27 €

Die Kleine!

17,99

14,99 **13,99****

1l = 2,12 €

Rother Bräu Öko Bier*

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,50 €

16,99

14,99 **13,99****

1l = 1,40 €

Selters Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,50 €

ANGEBOT

5,99

Plose Mineralwasser

naturale, medium,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,17 €

ANGEBOT

6,99

Meckatzer Hell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1l = 2,00 €

Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!

20,99

19,99

Entspricht einem Kastenpreis von 18,17 €.

Kapuziner Weißbier

hell, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,40 €

16,99

13,99

Förstina Schorle, Vital

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,98 €

ANGEBOT

8,79 **7,99****

1l = 0,89 €

top frisch Orangensaft

Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,50 €

ANGEBOT

8,99

Possmann Äpfelwein, Apfelsaft*

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,50 €

ANGEBOT

8,99

Pepsi Kombikasten

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

ANGEBOT

9,99

Sturmius

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

ANGEBOT

9,99

top frisch Wasser + Zitronen

Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,53 €

5,49

4,79

Active O²

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

-23%

0,99

Coca-Cola XXL*

koffeinhaltig,
2 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 0,70 €

-37%

1,39

Bree

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1l = 4,65 €

-34%

3,49

Mariacron

Weinbrand,
0,7 l-Flasche,
1l = 8,56 €

-29%

5,99

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!

www.logo-getraenke.de

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

1x
SAMSUNG S25

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

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersbergwww.logo-getraenke.de

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.4.-20.4. Sie haben schon viel zu viel auf die lange Bank geschoben. Jetzt sollten Sie endlich damit anfangen, die Rückstände aufzuarbeiten!



STIER 21.4.-21.5. Ihr Einfühlungsvermögen vermittelt Ihnen ein Gespür für alle Fragen, die eine schnelle Antwort erfordern. Das führt für Sie beruflichen Erfolg.



ZWILLING 22.5.-21.6. In der Partnerbeziehung sprühen die Funken. Sie werden dabei erkennen, dass es nicht immer das Beste ist, einfach den Rückzug anzutreten.



KREBS 22.6.-22.7. Wo es sich um Neuland dreht, ist Skepsis angesagt! Sie laufen Gefahr, sich zurzeit zu schnell für extravagante Pläne zu begeistern.



LÖWE 23.7.-23.8. Trotz gut gemeinter Ratschläge müssen Sie Ihren eigenen Weg gehen. In dieser Zeit zeigt sich, auf wen Sie sich verlassen können und auf wen nicht.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Sie dürfen Ihren sachlichen Blick für die Realitäten nicht verlieren und müssen mehr auf die Vorstellungen anderer eingehen, um erfolgreich zu sein.

Natürlicher Boden, tiefer Schlaf

(djd-k). Gesunder Schlaf ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Er hängt nicht nur von Matratze oder Licht ab, auch der Bodenbelag spielt eine Rolle. Teppiche mit Naturhaar schaffen ein ausgeglichenes Raumklima im Schlafzimmer, indem sie Feuchtigkeit regulieren und Staubpartikel binden – das entlastet die Atemwege und sorgt für saubere Raumluft. Der Teppich mit natürlichen Materialien von treford wird mit 80 Prozent Kaschmir-Ziegenhaar und 20 Prozent Schurwolle in Deutschland gefertigt und bietet Sicherheit durch seine rutschfeste Struktur. Gleichzeitig wirkt er schalldämpfend und fühlt sich angenehm fußwarm an. Unter designer.treford.eu haben Designinteressierte ab sofort die Möglichkeit, individuelle Wunsch-Farb-Kombinationen vorab kostenlos in einem virtuellen Raumplaner zu testen.

 **WAAGE 24.9.-24.10.** Trauen Sie sich, die eigenen Ideen umzusetzen. Mit Ihren Fähigkeiten werden Sie schnell zum Erfolg kommen. Lassen Sie sich nichts anderes einreden!

 **SKORPION 24.10.-22.11.** Wenn Sie in einer Angelegenheit erneut übereilt handeln, bringen Sie sich um den Erfolg. Wundern Sie sich nicht, wenn man Sie dafür kritisiert.

 **SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Jemand möchte und kann Sie unterstützen – wenn Sie es nur zulassen. Es wird sich nicht nur in finanzieller Hinsicht für Sie auszahlen.

 **STEINBOCK 22.12.-20.1.** Wer sagt, Sie keine Erfahrung für die Lösung eines Problems haben, hat nur Angst, dass Sie mit Ihren Methoden erfolgreich sein werden.

 **WASSERMANN 21.1.-19.2.** Wieder kommt nervöse Hektik in Ihrem Umfeld auf. Lassen Sie sich möglichst nicht davon anstecken, auch wenn das mit viel Aufwand verbunden ist.

 **FISCHE 20.2.-20.3.** Eine im Ganzen gesehen unruhige Woche steht Ihnen bevor, in der Sie mal wieder Ihr ganzes Improvisationstalent unter Beweis stellen können.

Versicherungen prüfen

Worauf es wirklich ankommt

Werden auch bei Ihnen im Januar zahlreiche Versicherungsbeiträge fällig? Wer sich zu Jahresbeginn über Häufung oder Beitragssteigerungen ärgert, nimmt das gerne zum Anlass, auszusortieren. Der Bund der Versicherten (BdV) rät aber, dabei mit Augenmaß vorzugehen.

„Weder die Beitragshöhe noch die Anzahl der Versicherungen sagt etwas über die Qualität des Versicherungsschutzes aus“, sagt BdV-Vorständin Bianca Boss. „In unserer Beratung sehen wir immer wieder, dass viele Haushalte entweder falsch, zu teuer oder nicht ausreichend versichert sind.“

Entscheidend sei bei der Aus- oder Abwahl einer Versicherung nämlich nicht, ob der Tarif günstig ist oder nicht, sondern vor allem, ob er im entsprechenden Schadenfall leiste. Ein guter Vertrag überzeuge daher mit umfangreichen Leistungen, nicht mit dem günstigsten Beitrag.

Wer zum Jahresstart seine Versicherungsverträge auf den Prüfstand stellt, sollte genau darauf – nämlich Umfang und Bedingung der Leistungen – Augenmerk legen, rät der BdV.

A young couple is sitting at a table, looking at a laptop screen together. The woman is on the left, wearing a light blue shirt, and the man is on the right, wearing a striped shirt. They are both looking intently at the screen. The background is a bright, out-of-focus interior space.

Viele Versicherungsbeiträge werden im Januar fällig: Der Jahresstart ist ein guter Zeitpunkt, um den eigenen Versicherungsschutz zu überprüfen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Hilfe! Mein Kind will Influencer werden

Von TikTok-Träumen und Burnout-Risiken: Warum ein Leben auf Social Media nicht nur Spaß bedeutet

Fragt man Grundschüler, was sie einmal werden wollen, kristallisieren sich oft zwei Wünsche heraus: Gefühlte Hälfte favorisiert Fußballprofi, die andere Influencer. Letzteres ist zunächst einmal nicht weiter erstaunlich oder ungewöhnlich. Viele Kinder lieben es, sich zu verkleiden, aufzutreten und Rollen auszuprobieren. Neu ist die größere Öffentlichkeit und die kommerzielle Komponente, die die TikTok-, Instagram- oder YouTube-Stars vorleben. Und wie reagieren die Eltern, die die Vorbilder und Idole vielleicht gar nicht kennen?

Bitte auf keinen Fall abwerfend, rät Deborah Woldemichael. Hören Sie Ihrem Kind zu und nehmen Sie dessen Wunsch ernst. „Ziel ist es, die Motivation dahinter zu verstehen“, sagt die Leiterin der EU-Initiative klicksafe. Um was geht es dem Kind? Möchte es berühmt sein, reisen oder andere spannende Aktivitäten erleben? Oder will es reich werden und mit vermeintlich wenig Arbeit viel Geld verdienen?

Denn hier werden schon die ersten Vorurteile klar, die Eltern auflösen könnten. Richtig ist, dass Influencer kein Ausbildungsberuf ist, viele Stars aber gut davon leben können. Es gibt jedoch die Möglichkeit, das nötige Handwerkzeug zu erlernen, etwa durch Studiengänge oder Aus- und Weiterbildungen, die das Thema Social Media im Lehrplan haben. Dazu gehören Mediengestalter, Content Creator oder Social Media Manager. „Da die Branche so schnelllebig ist und die Karriere sich schwer steuern lässt, ist es umso sicherer, einen Beruf oder eine Ausbildung zu haben“, sagt Woldemichael.

Leicht verdientes Geld? Mitnichten

Ein weiteres Vorurteil: Als Influencer verdient man leicht und schnell viel Geld. Viele Kinder und Jugendliche können nicht abschätzen, wie viel Arbeit hinter den Videos und Postings steckt und dass es Risiken



Mal easy peasy Influencer spielen? Viele Kinder vergessen, dass das auch Druck bedeutet, ständig Inhalte produzieren zu müssen, die Konkurrenz im Blick zu behalten und verschiedene Kanäle mit Content zu bespielen.

FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA

und Schattenseiten gibt. „Eltern sollten sich gemeinsam mit den Kindern auf den Weg machen und hinter die Kulissen blicken“, sagt Iren Schulz von der Initiative „Schau Hin! Was Dein Kind mit Medien macht.“. Denn Kinder durchschauen noch nicht, was es heißt, eine Kindheit online stattfinden zu lassen, sowohl heute als auch in Zukunft.

Für den Blick hinter die Kulissen helfen Informationen und Infografiken von Klicksafe, die Seiten von „Schau Hin!“ oder die Handlungsempfehlungen der Kommission für Jugendmedienschutz. Auch einige Creator wie Joey's Jungle erzählen offen von ihren Herausforderungen im Umgang mit Social Media oder warum sie diesen Beruf letztendlich aufgegeben haben. Das können gerade für Kinder und Jugendliche glaubwürdige Quellen sein.

Viele Influencer berichten Woldemichael zufolge von einer exzessiven Social Media-

Nutzung aufgrund des Drucks, ständig Inhalte produzieren zu müssen und die Konkurrenz im Blick zu behalten. Einige sind auf mehreren Plattformen unterwegs, um möglichst viele Menschen zu erreichen. Das heißt, es müssen viele verschiedene Kanäle mit Content bespielen und dann noch Community Management betrieben werden.

Die Folgen: Burnout, psychische Störungen oder eine verzerrte Wahrnehmung wegen Desinformation. Dazu kommt, dass die Videos früher sehr einfach gestaltet waren, heute aber viel aufwendiger produziert werden. Das heißt, es ist eine bessere Ausstattung und technisches Verständnis vonnöten.

Welche Alternativen kann ich meinem Kind bieten?

Eine Möglichkeit besteht darin, alternative Lösungen zu fin-

den, um dem kreativen Wunsch des Kindes nachzukommen, ohne dabei alles gleich öffentlich zu machen und Social Media auf allen gängigen Kanälen zu bespielen. Suchen Sie gemeinsam nach analogen Aktivitäten in einem geschützten Rahmen. „Bei Grundschulkindern ist alles außerhalb des Internets ein geschützter Raum“, sagt Woldemichael. Die Social-Media-Plattformen sind offiziell ab 13 Jahren zugänglich.

Sie könnten Freunde und Freundinnen einladen und Fotos oder Videos machen, wie die Kids sich verkleiden, diese aber nicht veröffentlichen. „Das kann man dann auch mal den Großeltern zeigen“, schlägt Woldemichael vor. Videoinhalte begleitet zu erstellen, stärkt die Medienkompetenz der Kinder. „Man muss die Kinder ohnehin heranführen, sie wachsen digital auf, das lässt sich nicht ändern“, sagt Woldemichael.

Auch WhatsApp kann als Plattform dienen

Wichtig: Die Videos oder Fotos sollten nicht über Messenger-Dienste geteilt werden. Sind sie einmal im Netz, hat man keinen Einfluss mehr darauf, was damit passiert. Obwohl offiziell erst ab 13 Jahren erlaubt, haben bereits sehr viele Kinder WhatsApp – es ist laut Woldemichael der am häufigsten genutzte Dienst bei Grundschulkindern.

Durch Kanäle funktioniere er zunehmend wie eine Plattform, auch Kinder können solch einen Kanal eröffnen. Dieser ist zwar nicht über die Suche zu finden, aber das Kind kann Einladungslinks an Freunde verschicken und so Follower generieren.

Schulz schlägt vor, die Social-Media-Kanäle im Laufe des Aufwachsens durchaus zu nutzen, aber sich gut zu überlegen, was zu sehen ist, auch an persönlichem Kontext wie beispielsweise

se Klarnamen, Adresse oder Telefonnummer. „Vielleicht kann das Hobby oder das Produkt im Vordergrund stehen“, sagt Schulz. Die Inhalte können über einen Erwachsenen-Kanal laufen, auf den nur ausgewählte Kontakte Zugriff haben und der privat und sicher eingestellt ist.

Klar ist natürlich: Je älter die Kinder werden, desto mehr werden sie Social Media nutzen wie sie es wollen. „Deshalb ist es so wichtig, einen guten Draht und eine gute Beziehung zu haben, damit die Kinder nicht heimlich aktiv werden oder, wenn etwas schief läuft, mit ihren Sorgen zu den Eltern gehen“, sagt Schulz.

Denn schief laufen kann einiges. Die unschönen Seiten des TikTok-Fames müssen Eltern auch verdeutlichen. Dazu gehören Hasskommentare, Mobbing und anzügliche Äußerungen von Personen mit sexuellen Absichten bis hin zu sexueller Belästigung.

tmn

Immowelt

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

IMMO & FINANZ
Markus Böser

SUCHEN SIE
EIN ZIMMER,
EINE WOHNUNG,
EIN HAUS?

EINE ANZEIGE
IN IHRER ZEITUNG
HILFT IMMER!

Auto-Ankäufe

Suche für Export Pkw – Lkw – Busse
Unfallwagen, Motorschaden – alles anbieten!
Siegener Str. 32, Frankenberg
Telefon: 06451 7180360
Mobil: 0151 14807332

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

Suche Herren- und Damenbekleidung, Näh- und Schreibmaschinen ☎ 06623 915 7280

Landwirtschaft&Forsten

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

Bekanntschaften

Hartmut, 70 J., aber mein Alter sieht man mir nicht an. Den Lebensabend könnte ich in vollen Zügen genießen, doch als ich Witwer wurde, habe ich mich zurückgezogen. Mir fehlt die Wärme einer lieben Frau, schöne Unternehmungen u. das Gefühl nicht mehr allein zu sein. PV, Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos. Tel. 0800-2886445

Jutta, 71 J., noch nicht so lange verwitwet, aber ich halte die Einsamkeit einfach nicht mehr aus. Habe eine schöne Frau. Figur, mag alles Schöne, wie Kochen, Gärten u. die Natur. Suche üb. PV e. aufrichtigen Mann, evtl. mit ähnl. Schicksal, dem eine liebe, ehrliche u. warmherzige Frau fehlt. Tel. 0152-24910120

Gabi, 66 J., mit toller Figur u. sympath. Auftreten. Bin eine große Naturliebhaberin, Top-Hausfrau, in der Familie u. bei Gästen als hervorragende Köchin geschätzt. Suche e. treuen Mann mit ehrl. Herzen, Alter Nebensache. Lass uns keine Zeit verlieren u. melde Dich gleich üb. PV Tel. 0176-34498406

Stellenangebote

TUSCHEN
seit über 55 Jahren
Küchen- und Holzwerk
Wir suchen ab sofort (m/w/d):
Lackierer, Tischler, Schreiner & Küchenmonteure
Jeden 1. Freitag im Monat frei

Wir bieten:
• monatlichen Tankgutschein
• 12 lange Wochenenden im Jahr
• Urlaubsgeld und Weihnachtsgeld
• Bikeleasing

info@tuschen-kuechen.de • 05642 98950
Hans-Gerd Tuschen GmbH & Co. KG
Briloner Str. 91, 34414 Warburg-Scherfede
www.tuschen-kuechen.de

Bärenbad Battenberg

Wasser im Blut?

Du hast Lust auf einen sicheren Job und Verantwortung im und am Wasser?

Dann starte bei uns im Bärenbad als **Fachangestellte/r für Bäderbetriebe (m/w/d)!**

Wir bieten dir

- einen unbefristeten Arbeitsvertrag in Vollzeit
- faires Gehalt nach TVöD-VKA (EG 6) mit Zulagen
- 33 Tage Urlaub pro Kalenderjahr

Klingt gut?
Dann bewirb dich bei uns bis zum 13.02.2026!

Scanne den Code für weitere Infos:

Wir bringen
ORDNUNG in die
JOBSUCHE

Das Gefühl, ständig „abliefern“ zu müssen

Leistungsdruck im Job: Wie wir lernen, damit umzugehen

Hohe Erwartungen von außen, der eigene Perfektionismus oder die ständige Erreichbarkeit im Arbeitsalltag: Leistungsdruck ist für viele Berufstätige ein ständiger Begleiter. Auf lange Sicht kann das gesundheitliche Folgen haben - und bis zum Burn-out führen. Was können wir tun, damit es nicht so weit kommt? Experten geben Antworten auf wichtige Fragen.

Was ist Leistungsdruck und wie entsteht er?

Von Leistungsdruck spricht man, wenn Beschäftigte „gute Arbeit beziehungsweise akzeptable Arbeitsqualität in begrenzter Zeit bei gegebener Arbeitsmenge“ leisten müssen, so eine Definition der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua).

Herausfordernd sei dabei oft, dass Beschäftigte das Gefühl haben, unterschiedliche – teils auch widersprüchliche – Erwartungen erfüllen zu müssen, sei es von Vorgesetzten, Klienten oder Patientinnen. Viele empfinden zudem Druck, ihre Arbeit fehlerfrei zu machen, richtige Entscheidungen zu treffen, Verantwortung für ihre Arbeitsergebnisse zu tragen und ihre Tätigkeiten fachlich kompetent und gleichzeitig effektiv auszuüben.

Wichtig sei, zwischen subjektivem und objektivem Leistungsdruck zu unterscheiden, sagt der Arbeitspsychologe Sebastian Jakobi. „Ich muss die oder der Beste sein“ oder „Ich darf keine Fehler machen“. Wer so denkt, verspürt subjektiven Leistungsdruck. Während der Antreiber bei subjektivem Leistungsdruck in einem selbst liegt, liege objektiv Leistungsdruck vor, wenn zum Beispiel durch Personalmangel viele Aufgaben auf einem lasten. „Äußere Antreiber können neben Personalmangel und Arbeitsmenge auch Termindruck oder die Konkurrenz sein“, sagt Emma Erhard, Psychologin bei



Auch Führungskräfte können dazu beitragen, dass es im Unternehmen einen bewussten Umgang mit dem Thema Leistungsdruck gibt. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

IFBG, einer Ausgründung der Universitäten Konstanz und Karlsruhe (KIT).

Oft liegt aber auch eine Kombination von internen und externen Auslösern für Leistungsdruck vor. Glaubenssätze wie „Sei perfekt“, „Mach es allen recht“ oder „Sei stark“ könnten den äußeren Leistungsdruck zusätzlich verstärken. „Sie wirken oft unbewusst und sorgen dafür, dass wir uns selbst immer wieder antreiben, auch wenn wir längst erschöpft sind“, so Erhard.

Wie wirkt sich chronischer Leistungsdruck auf die Gesundheit aus?

Problematisch wird Leistungsdruck Emma Erhard zufolge dann, wenn Stress zum Dauerzustand wird und Erholung kaum noch gelingt. In dem Fall liege chronischer Stress vor. Das kann sich nega-

tiv auf unsere Gesundheit auswirken. „Psychisch zeigt er sich oft in Erschöpfung, Schlafstörungen, Gereiztheit oder sozialem Rückzug“, so die Psychologin.

Auch ständiges Grübeln oder Angststörungen sind laut Jakobi möglich. Körperlich kann es beispielsweise zu Verspannungen, Magenproblemen oder einem geschwächten Immunsystem kommen. „Eine weitere mögliche Folge von dauerhaftem Leistungsdruck ist ein Burn-out“, so Jakobi. All dies führt häufig zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit.

Sind Menschen im Beruf heute weniger belastbar?

Ein Chatbot fasst E-Mails, Entwürfe, ein Algorithmus analysiert Daten: Wird Arbeit durch die Verbreitung technischer Unterstützung nicht eigentlich weniger und einfa-

cher? Warum scheinen trotzdem mehr Menschen sie als belastend zu empfinden als früher?

Menschen seien nie grundsätzlich belastbarer gewesen, wie Erhard sagt. Aber die Arbeitsbedingungen haben sich verändert und verändern sich kontinuierlich. Heute arbeiten der Expertin zufolge viele unter permanentem Veränderungsdruck und ständiger digitaler Erreichbarkeit.

„Gleichzeitig sprechen wir offener über mentale Gesundheit, was den Eindruck erwecken kann, dass Belastungen zugenommen hätten“, so die Psychologin. Dabei seien sie vielleicht einfach sichtbarer geworden.

Welche Strategien helfen, um besser mit Leistungsdruck umzugehen?

„Hilfreich kann sein, Resili-

enz, also eine psychische Widerstandsfähigkeit, aufzubauen“, sagt Jakobi. Dazu gehöre, sich selbst realistische Ziele zu setzen. Aber auch Selbstfürsorge in Form von Achtsamkeitstraining sowie Entspannungstechniken wie etwa Meditation seien wichtig.

„Ein guter Start ist der Realitätscheck“, so Erhard. Welche Erwartungen sind tatsächlich da und von welchen glaube ich nur, dass andere sie an mich stellen? Oft gebe es eine Diskrepanz zwischen expliziten und impliziten Erwartungen. „Wenn wir diese auflösen, fällt viel Druck ab“, sagt die Psychologin.

Zusätzlich könne es helfen, die eigenen Glaubenssätze zu prüfen. Muss wirklich alles perfekt sein, oder reichen manchmal vielleicht auch 80 Prozent aus?

Darüber hinaus empfiehlt Arbeitspsychologe Sebastian Jakobi: „Man sollte sich der eige-

nen Grenzen bewusst sein und Neinsagen lernen, wenn es einem zu viel wird.“ Nicht zuletzt gehe es auch darum, Aufgaben zu priorisieren. Das funktioniert am besten, indem man sich täglich eine To-do-Liste anlegt und darauf die Dinge, die am wichtigsten sind, ganz oben notiert.

Hilfreich ist zu wissen, „was einem persönlich hilft, um sich zu entspannen und zu regenerieren“, so Emma Erhard. Da dies sehr individuell ist, lohne es sich, ein eigenes Repertoire an wirksamen Erholungsstrategien aufzubauen.

Welche Rolle haben Führungskräfte und Unternehmen?

„Führungskräfte können entscheidend dazu beitragen, dass in ihrem Team Leistungsdruck abgefedert wird“, sagt Arbeitspsychologe Sebastian Jakobi. Dazu gehöre etwa, dass sie mit gutem Beispiel vorangehen und regelmäßig Pausen machen und auf Work-Life-Balance achten. Auch sollten Führungskräfte den Team-Mitgliedern realistische Ziele setzen und für eine klare Kommunikation sorgen.

Angebote im Unternehmen – etwa Stressmanagement-Workshops oder Resilienz- oder Achtsamkeitstrainings – können ebenfalls zu einem gesunden Umgang mit erlebtem Leistungsdruck beitragen. „Entscheidend ist dabei stets eine vorherige Bedarfserhebung, um zu verstehen, wie es den Beschäftigten wirklich geht und welche Maßnahmen sinnvoll sind“, so Erhard.

Und: Wer selbst merkt, dass der Druck dauerhaft zu hoch ist und das Gefühl hat, damit nicht mehr alleine zurechtzukommen, darf und sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. „Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck von Selbstfürsorge“, so Erhard. tmn

Mehrere Tage ohne Strom

Was Sie für einen Stromausfall im Haus haben sollten

Kein Internet, kein Licht, kein Herd: Fällt der Strom aus – so wie in Teilen Berlins – fällt vielen womöglich erst so richtig auf, was ohne ihn alles nicht funktioniert.

Gut also, wenn man für den Fall der Fälle gewappnet ist und ein paar Dinge zu Hause hat: Taschenlampen mit Batterien etwa für ein wenig Licht und ein batteriebetriebenes Radio oder Kurbelradio. Dazu rät das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Denn wenn Sie keinen Internetempfang mehr haben und das Handy schlapp macht, können Sie mit dem Radio bei langanhaltenden Stromausfällen immerhin informiert bleiben und Mitteilungen der Behörden verfolgen.

Warm bleiben ohne Strom

Besonders im Winter außerdem ein Thema: Wärme ohne Ofen. Wer einen Kamin oder Ofen hat, hat Glück – und sollte für den Fall der Fälle einen Vor-

rat an Kohle, Briketts oder Holz anlegen. Weniger gemütlich, aber vor allem bei kürzeren Stromausfällen oft ausreichend: mit warmen Decken und warmer Kleidung arbeiten und in einem Raum mit geschlossenen Türen bleiben, damit die Wärme nicht entweichen kann.

Doch Vorsicht: Regelmäßig lüften sollten Sie trotzdem. Besonders wenn Sie Kerzen nutzen, um für etwas Licht zu sorgen. Denn dann, so das BBK, ist eine regelmäßige Erneuerung des Sauerstoffgehalts in den Räumen wichtig.

Überhaupt Kerzen: Die können es zwar gemütlich machen, wenn es ohne Strom dunkler wird. Sie können aber auch umkippen und großen Schaden anrichten. Lassen Sie die Kerzen deshalb nie unbeaufsichtigt brennen.

Die Berliner Feuerwehr rät derzeit, lieber zu Taschenlampen zu greifen. Sie weist außerdem darauf hin: Gasbetriebene Heizgeräte nicht in Innenräumen benutzen. Hier besteht

Vergiftungsgefahr.

Auch Holzkohlegrills haben in Innenräumen nichts verloren, warnt die Aktion Das sichere Haus (DSH), weder als Wärmequelle noch zum Kochen – das kann ganz schnell lebensgefährlich werden, denn es droht eine Kohlenmonoxidvergiftung.

Laut einem Marktcheck der Verbraucherzentrale Sachsen ist auch ein Spirituskocher keine gute Idee. Denn das Nachfüllen von Brennspritus in den heißen Brenner ist äußerst gefährlich. Zudem ist es nicht ratsam, größere Mengen an Spiritus zu lagern. Eine bessere Alternative: einen Kocher mit Brennpaste für Stromausfälle parat haben.

Laut BBK eignet sich etwa ein Fondue-Set mit Brennpaste, um Essen in kleinen Mengen zu kochen. Auch mit einem Untersetzer mit Teelicht (Stövchen) lassen sich Fertigsuppen aufwärmen. Gaskocher dürfen nur genutzt werden, wenn sie auch für Innenräume zugelassen sind.



Ohne Strom funktioniert der Herd nicht: Ein Fondue-Set mit Brennpaste, ein Stövchen mit Teelicht oder ein Campingkocher ermöglichen das Erwärmen kleiner Mahlzeiten. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Am besten legt man sich aber einen Lebensmittelvorrat mit haltbarem Essen an, das sich auch gut kalt essen lässt: eingelegtes Gemüse und Obst in Dosen etwa, Nüsse, Trockenfrüchte und Müsliriegel. Um abzusichern, wie viel es braucht, kann man etwa den Vorratskal-

kulator für Notsituationen nutzen, den das Bundeslandwirtschaftsministerium online zur Verfügung stellt.

Immer zu Hause haben sollte man ausreichend Vorräte an Trinkwasser – und bei Bedarf Babynahrung, so das BBK weiter.

Und was braucht es sonst noch?

Sinnvoll können solarbetriebene Batterieladegeräte oder eine aufgeladene Powerbank sein. Außerdem: Bargeld. Denn bei Stromausfällen funktionieren womöglich auch die Geldautomaten nicht mehr. dpa