

Trauringstudio Große Auswahl an Trauringen und Antragsringen!

Gold Seriöser An- und Verkauf
Ankauf von Gold, Silber, Zahngold, Goldbarren, Münzen u. v. m. sowie Verkauf von Goldbarren und Münzen als Wertanlage!



Juwelier
LEXA
Uhren & Meister-Goldschmiede

Neustädter Straße 1
35066 Frankenberg
Tel.: 06451 22966
info@juwelier-lexa.de

HEIMAT NACHRICHTEN FRANKENBERG

Unschlagbare Mehrwerte
zum Jahresstart.



Aktionszeitraum
06.01.-21.02.2026

GUTSCHEINE BIS ZU
€ 1.000,-

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

Seit 2021 • Nr. 2

10. Januar 2026

Wie Demenz behandelt wird

Auftakt für Vortragsreihe „Psyche und Seele“ von Vitos Haina

Frankenberg – Mit einer Veranstaltung in Frankenberg hat Vitos Haina seine Vortragsreihe „Psyche und Seele“ eröffnet. Zum Auftakt ging es darum, wie Demenz erkannt und behandelt werden kann.

Welche Formen von Demenz gibt es, wie lässt sich das Risiko einer Erkrankung verringern und welche Behandlungsmöglichkeiten stehen heute zur Verfügung? Diese und weitere Fragen beantwortete Prof. Dr. Florian Metzger, Ärztlicher Direktor der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina, bei dem Vortrag vor rund 90 Besuchern im Gemeindehaus an der Liebfrauenkirche in Frankenberg. Hier eine Zusammenfassung:



Professor Dr. Florian Metzger, Ärztlicher Direktor der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina, informierte über Demenzerkrankungen, Vorbeugung und Behandlungsmöglichkeiten.
FOTO: VITOS HAINA

Wann spricht man von einer Demenz?

Typisch sind Einschränkungen von Gedächtnis, Orientierung, Sprache oder Urteilsvermögen, die den Alltag deutlich beeinträchtigen. Halten diese Störungen mindestens sechs Monate an, kann eine Demenz vorliegen.

Wie häufig sind psychische Begleitsymptome?

Rund 90 Prozent der Betroffenen entwickeln psychische Störungen. Etwa die Hälfte leidet an Depressionen. Außerdem kommen Wahnvorstellungen, Angststörungen und aggressives Verhalten vor. „Manchmal

kann ein aggressives Verhalten bei Demenz auch Folge von Hunger, Durst, Unterversorgung oder Schmerzen sein“, erklärte Prof. Metzger.

Welche Formen von Demenz gibt es?

Mit rund 60 Prozent ist die Alzheimer-Demenz am häufigsten verbreitet. Je etwa 15 Prozent der Erkrankten leiden an einer Lewy-Body-Demenz oder einer vaskulären Demenz. Die frontotemporale Demenz macht rund fünf Prozent aus, weitere fünf Prozent entfallen auf andere, seltene Demenz-Formen.

Wie viele Menschen sind betroffen?

In Deutschland leben etwa 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenz. Das Risiko steigt stark mit dem Alter; Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Welche Risikofaktoren kennt man heute?

Eine gute Bildung im frühen Lebensdrittel senkt das Risiko um etwa fünf Prozent, weil dadurch das Gehirn resilienter wird. Im mittleren Lebensalter spielen Hörverlust, hoher Cholesterinspiegel, Depressionen,

Kopfverletzungen, Rauchen, Bluthochdruck und Diabetes eine Rolle. Im höheren Alter erhöhen soziale Isolation, Luftverschmutzung und Sehprobleme das Erkrankungsrisiko. „Bei der sozialen Isolation ist es die fehlende Stimulation, die sich negativ auswirkt“, sagte Prof. Florian Metzger.

Wie wird eine Demenz diagnostiziert?

Zur Diagnostik gehören eine körperliche, neurologische und psychische Untersuchung, Blut- und Liquordiagnostik (Nervenwasseruntersuchung), eine Bildgebung vom Kopf sowie ein EKG. Allerdings kann

die Demenz lange im Körper schlummern, bis sie sich bemerkbar macht: 15 bis 20 Jahre können bis zu erkennbaren Auswirkungen vergehen. „Der eigentlichen Demenzerkrankung geht ein sehr langer Prozess voraus“, sagte Prof. Florian Metzger.

Welche Medikamente helfen?

Konventionelle Wirkstoffe sind Acetylcholinesterasehemmer wie Rivastigmin, Galantamin und Donepezil sowie der Glutamatmodulator Memantin. Sie können den Krankheitsverlauf verzögern, aber nicht stoppen. „Damit lässt sich etwa eine er-

forderliche Heimeinweisung um neun Monate hinauszögern.“ Pflanzliche Präparate aus Ginkgo sind laut Prof. Metzger nur gering wirksam. Als vielversprechend gelten Antikörper, die gezielt schädliche Beta-Amyloid-Eiweißablagerungen im Gehirn bekämpfen. Lecanemab ist seit September 2025 in Deutschland erhältlich. Das ähnlich wirkende Donanemab wurde bereits zugelassen, ist seit November verfügbar. Behandelt werden Patienten mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen. Die Therapie erfolgt im zweiwöchentlichen oder vierwöchentlichen Rhythmus per Infusion. Diese Behandlung wird unter anderem von der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina angeboten.

Was erleichtert den Alltag von Betroffenen?

Florian Metzger zeigte Beispiele aus der Demenzstation der Vitos Klinik Haina, die im Frühjahr 2026 bezogen wird: offene Regale, übersichtliche Möblierung und wohnliche Gestaltung fördern Orientierung und Aktivität. Rundläufe, zum Teil auch im Freien, oder Zugänge zu Gärten ermöglichen Bewegung. Schilder helfen bei der Orientierung, Reizüberflutung sollte vermieden werden. Im Bad erleichtern farbige Toilettensitze und Handläufe die Nutzung, während Gegenstände, die mit Toiletten verwechselt werden könnten, entfernt werden.

Wo gibt es Hilfe?

Eine Anmeldung zur Gedächtnisprechstunde in Haina ist telefonisch unter 06456/ 91311 möglich, im Rahmen derer auch die oben genannten neuen Medikamente eingesetzt werden. Unterstützung bietet auch die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft (deutsche-alzheimer.de).

nh/sub



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

Tierbestattung
Bad Laasphe

Haustiere & Pferde

ihre Tierbestattung in
Siegen-Wingstein
Marburg-Biedenkopf
Lahn-Dill-Kreis
Waldeck-Frankenberg

☎ 02752 200175

Kachelöfen • Kachelkamine
Heizkamine
Hark-Stützpunkthändler
Kaminöfen
KaminStudio
Cölbe

35091 Cölbe/Marburg
Kasseler Straße 51
Telefon 06421 85011
E-Mail:
kaminstudio-coelbe@gmx.de

- Kaminkassetten
- Ofenreinigung
- Austausch von Kachelofeneinsätzen gem. BImSCHV
- MCZ + Pelletöfen

Teilweise kurzfristige
Lieferung möglich!

Hochzeitsmode
für Männer

natürlich bei
EUNOVA
Südwall 1a • Medebach
☎ 0 29 82 / 736
www.eunova-medebach.de

Vortragsreihe Psyche und Seele

Zwangsstörungen: Montag, 19. Januar, 19 Uhr Martin-Luther-Haus in Bad Wildungen.

Familienwohnen – ein Zuhause in Begleitung: Montag, 2. Februar, 19 Uhr, Martin-Luther-Haus Bad Wildungen

Trauer und Depression – Ähnliche Symptome, verschiedene Krankheitsbilder: Montag, 2. März, 19 Uhr, Gemeindehaus Liebfrauenkirche Frankenberg

Angst und Zwang aus medizinischer Sicht: Montag, 9. März, 19 Uhr, Bürgerhaus Korbach

Trauma erkennen, verstehen, behandeln: Donnerstag, 19. März, 19 Uhr, Bürgerhaus Korbach

nh/sub

Neue Wege öffnen
neue **TÜREN**

localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Offene Gärten: Anmeldung bis 15. Januar

Anmeldeschluss ist am 15. Januar 2026 – Beratung wird angeboten



Gartenenthusiasten freuen sich schon jetzt auf die nächsten „Offenen Gärten“ im kommenden Jahr in Waldeck-Frankenberg. Anmeldungen sind noch willkommen.

FOTO/ARCHIV: MARIANNE DÄMMER

Waldeck-Frankenberg – Noch bis 15. Januar können Gartenfreunde aus Waldeck-Frankenberg ihre Gärten für die „Offenen Gärten“ Waldeck-Frankenberg anmelden. Das kreisweite Gartenfestival findet zum neunten Mal statt und ist auf die Wochenenden 13./14. Juni und 19./20. September datiert. Wie 2024 ist auch 2026 eine Teilnahme an einzelnen oder allen Tagen möglich, an einem Wochenende oder an beiden. Ehrenamtlich organisiert wird die Veranstaltung von Sig-

rid Göbel, Jürgen Neussel, Günther Paul, Karin Paul, Jutta Sonneborn und Elfriede Spangenberg. Das Team beschäftigt sich schon intensiv mit den Vorbereitungen für das nächste Jahr und ist gespannt auf die Vielfalt der teilnehmenden Gärten. Eine Anmeldung ist online möglich unter offene-garten-waldeck-franken.de. Dort kann ein Anmeldeformular heruntergeladen werden. Die Homepage wurde von Günther Paul neu gestaltet, eine Anmeldung so einfach wie möglich ge-

macht.

Erstmals hatten die Organisatoren schon ab Sommer Beratungen angeboten, die „erfreulicherweise gut angenommen wurden“, erklärt Sigrid Göbel. Bevor überhaupt Einladungen geschrieben worden seien, hätten sich sieben Gartenbesitzer gemeldet, die Beratungen in Anspruch genommen, vier von ihnen hätten sich danach ange-

meldet. Das Team wolle allen, die über eine Teilnahme nachdenken, ausdrücklich Mut machen, das niedrigschwellige Angebot noch in Anspruch zu nehmen. Die Beratung verpflichte zu nichts.

Bei den bisherigen Beratungen wurde neben der Besichtigung der Gärten ein persönlicher Kontakt hergestellt, Fragen konnten geklärt werden,

Zweifel wurden ausgeräumt. „Wir haben oft gehört: ‚Mein Garten ist noch nicht fertig, ich habe eine Baustelle.‘ Genau das ist es, was man auch zeigen kann, denn dadurch entstehen Gespräche mit Besuchern und es gibt vielleicht neue Anregungen“, heißt es von Seiten des Teams.

Unter den 17 Gärten, die bereits angemeldet worden sind,

seien neun neue.

Die teilnehmenden Gartenbesitzer kennzeichnen ihre Gärten wieder mit einem Stuhl, den sie vor den Garteneingang stellen. Plakate werden ebenfalls als Erkennungszeichen dienen.

Ein Flyer soll die teilnehmenden Gärten für die Besucher übersichtlich aufzeigen.

MARIANNE DÄMMER

Daniela Sommer sucht Heldinnen des Alltags

Frauen auszeichnen, die sich in besonderer Weise engagieren - Wer ist Ihre Alltagsheldin?

Waldeck-Frankenberg – Die heimische Landtagsabgeordnete

Dr. Daniela Sommer informiert über ihren Wettbewerb „Du bist Spitze“, der in 2026 zum 10. Mal stattfindet.

Dabei werden Frauen ausgezeichnet, die sich im Landkreis Waldeck-Frankenberg engagieren, die viel bewegen, viel erreicht haben und einfach Spitze sind.

Es sei ihr wichtig, Frauen zu ehren, da diese oftmals aktiv seien, sich aber nicht mit ihrem Engagement in den Mittelpunkt drängten, sagt Daniela Sommer: „Oft agieren Frauen und werden dafür nicht ausgezeichnet.“

Und das, obwohl sie für die

Gesellschaft Großes leisten.“

Bewerbungen können bis zum 15. Februar an das Wahlkreisbüro in Frankenberg, Obermarkt 5, 35066 Frankenberg, oder an d.sommer@ltg.hessen.de gerichtet werden.

Angehörige, Verwandte, Bekannte können Vorschläge mit den einzelnen Tätigkeiten, wofür Frauen eine Auszeichnung verdient haben, einreichen.

Eine Jury wird die Bewerbungen begutachten. Die Gewinnerinnen des Preises „Du bist Spitze!“ erhalten von Daniela Sommer ein Geschenk oder einen Gutschein.

nh/off

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

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

- Allendorf/Eder Stadt
- Bromskirchen Neuludwigsdorf
- Frankenberg Stadt
- Viernünden

(Mindestalter 13 Jahre)

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

www.die-zusteller.de

Verschiedenes

Feuerlöscher liefert, prüft, füllt

Schäfer-Feuerschutz

Friedhelm Schäfer
Sandweg 5, 35119 Rosenthal
Mobil 0171 3348574
schaefer-feuerschutz@web.de
Fachbetrieb für Wartung und Instandsetzung von Feuerlöschern aller Fabrikate.
Neue Feuerlöscher mit Aufladetechnik (CO₂-Patrone) – Made in Germany

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



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

Anzeigenpreisleiste: 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 vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Loyalität zum Unternehmen

Hoppe-AG dankte Jubilaren in Bromskirchen für 40-jährige Betriebszugehörigkeit

Bromskirchen – Langjährige Mitarbeiter, die auf 40 Jahre Unternehmenszugehörigkeit zurückblicken können, hat die Hoppe AG in Bromskirchen geehrt. In feierlichem Rahmen würdigten die Unternehmensleitung und Allendorfs Bürgermeister Carsten Schäfer das herausragende Engagement und die Loyalität der Jubilare. Nach Worten von Christian Hoppe, der das Familienunternehmen in dritter Generation führt, hielten die jeweiligen Führungskräfte jeweils eine kleine Laudatio auf die Jubilare. „Langjährige Mitarbeit ist ein Zeichen von gegenseitigem Vertrauen, von Loyalität zu und Identifikation mit unserem Unternehmen“, betonte Christian Hoppe.

Es wurden geehrt: **Oliver Henry** begann seine Ausbildung im Werkzeugbau und war nach erfolgreichem Abschluss als Werkzeugmechaniker im Technischen Service tätig. 1989 wechselte er in die Arbeitsvorbereitung und übernahm 2017 die Verantwortung für die Produktionslogistik in Bromskirchen.

Armin Zink startete mit einer Ausbildung zum Industriekaufmann. Nach erfolgreichem Abschluss und Fortbildungen ist er im Bereich der Ver- und Entsorgung tätig, wo er durch Disposition und Materialbewirtschaftung zum reibungslosen Produktionsablauf beiträgt.

Michael Schwarz absolvierte eine Ausbildung zum Dreher. Seit seiner Prüfung im Jahr 1988 ist er als Facharbeiter im Werkzeugbau tätig. Dort stellt er an Zerspanungsmaschinen Werkzeuge für die Fertigung des „guten Griffs“ her.

Franz-Josef Harbecke trat als Kfz-Mechaniker ins Unternehmen ein. Zunächst war er in der mechanischen Bearbeitung im Einsatz, später in der Schleife-



Jubilare der Hoppe-AG an Standort Bromskirchen: (von links) Thomas Kiefer (Personal-Verantwortlicher), Thomas Rech (Logistik Hoppe-Gruppe), Carsten Schäfer (Bürgermeister Allendorf), die Jubilare Franz-Josef Harbecke, Karl-Georg Beil, Armin Zink, Oliver Henry, Unternehmer Christian Hoppe und Stephan Michels (Verantwortlicher Fertigung Werk Bromskirchen). Nicht im Bild sind: Silke Martini und Michael Schwarz. FOTO: HOPPE/INH

rei. 2013 übernahm er Verantwortung als Schichtführer.

Karl-Georg Beil übernahm

nach vielen Jahren als Facharbeiter in der Gießerei ab 1994 Verantwortung als Schichtführer.

er. Seit 2020 ist er auch Sicherheitsbeauftragter.

Silke Martini kam als Verkä-

ferin zu Hoppe und nahm ihre Arbeit in der Endfertigung auf, qualifizierte sich zur Maschi-

nenführerin und wurde 2018 Schichtführerin in der Fertigungsseinheit „Secustik“. nh/off

Land fördert Sportvereine im Landkreis

259 Projekte mit mehr als 23 Millionen Euro gefördert – Sportministerin: „Allen Ehrenamtlichen gilt zum Jahresende unser Dank“

Waldeck-Frankenberg – Die Landesregierung setzt sich für die flächendeckende Förderung des Sports ein und unterstützt damit das Engagement vieler ehrenamtlicher Menschen in Hessen. Das betonte Sportministerin Diana Stolz anlässlich der aktuellen Quartalsbilanz der Sportförderungen in

Hessen. Von Anfang Oktober bis Ende des Jahres hat das Sportministerium 259 Sportprojekte mit mehr als 23 Millionen Euro in Hessen unterstützt. Darunter sind die folgenden Vereine:

Ski Club Willingen: 5.000.000 Euro, Neubau Skisprungschanze;

Stadt Battenberg: 433.600 Euro, Sanierung Badewasser-aufbereitungsanlage;

SV Allendorf/Eder: 66.000 Euro, Erneuerung der Kunstrasenbeläge in Allendorf;

Stadt Korbach: 41.500 Euro, Bau Minispielfeldes;

Schwimmbadverein Ehringen: 12.550 Euro, Sanierung Toi-

letten;

Schützenverein Bottendorf: 9500 Euro, Modernisierung Schießstand;

Reit- und Fahrverein Edertal Allendorf: 5000 Euro, Kauf Voltigierpferd;

Reit- und Fahrverein Kor-

bach 4900 Euro, Sanierung der Drainage;

TSV Eintracht Waldeck: 3600 Euro, u.a. Sanierung Umkleide, Anschaffung Stufenbarren;

Reit- und Fahrverein Gemün-

den: 3300 Euro, Anschaffung Stallschlepper;

TSV Laisa: 1600 Euro, Anschaffung Rasentraktor;

TuS Bad Arolsen, Segelsportgemeinschaft Edersee/Eder-

ringhausen, Ski-Club Dode-

nau: je 500 Euro für die Vereinsarbeit. red

Bewerbung für Studium in Marburg

Fristen für das Sommersemester 2026 laufen

Marburg – Ab sofort können sich Abiturienten und Studieninteressierte für ein Studium an der Marburger Philipps-Universität bewerben. Das Angebot umfasst mehr als 100 Studiengänge und Studienfächer sowie Kombinationsmöglichkeiten. Ob Computer Science oder eine Kombination aus Medienwissenschaften und Psychologie – die große Vielfalt ermöglicht ein individuelles Studium nach persönlichen Interessen. Am 15. Januar endet die Bewerbungsfrist für Studiengänge mit Zulassungsbeschrän-

kung. Für die zulassungsfreien grundständigen Studiengänge läuft die Frist bis 20. März. Die Mehrzahl der Masterstudiengänge hat noch bis zum 27. Februar Zeit (einzelne früher). Weitere Fristen unter uni-marburg.de/bewerbungsfristen.

Wer sich noch unsicher ist, ob ein Studium das Richtige ist, kann sich im Orientierungsportal „Vor dem Studium“ einen Überblick über das Studium an der Philipps-Universität verschaffen. Informationen auf uni-marburg.de.

zgc

Türkischer Gold Basar

GOLD-ANKAUF

Goldpreis auf Rekordhöhe!

Bei uns zu vergleichen, lohnt sich immer!

Sofort Bargeld!

Rufen Sie gleich an! Telefon 0561 16175

Werner-Hilpert-Str. 9 (nahe Kultur-Bahnhof), KS Mo. + Di. geschlossen, Mi.-Fr. von 10-17 Uhr und Samstag von 10-15 Uhr

DIE BESTE ADRESSE für Goldankauf!

Zulassungsdienst Schöneweis

Hier sind Sie genau richtig – Wir bieten Ihnen einen Rund-Um-Service!

» Für Sie da: Montag bis Samstag sowie auch an Sonn- und Feiertagen bis 21 Uhr (inkl. Prägen)

» Zulassungsservice allgemein (An-, Um- und Abmeldung)

» Alle Kennzeichen für Kfz – nur Kennzeichen prägen oder mit komplettem Zulassungsdienst

» Prägen von Kennzeichen, Carbon-Kennzeichen und Fun-Schildern

» Schilder, Rahmen, Zoll- + Kurzzeitversicherung inkl. Kennzeichen, grüne Plaketten usw.

» Zulassungen für die Bereiche FKB, KB, WA, HSK, FZ, GI, MR, KS und weitere auf Anfrage

» Mit Abhol- und Bringservice gegen geringen Aufpreis

Montag bis Samstag sowie an Sonn- und Feiertagen bis 21 Uhr oder nach tel. Rücksprache **01575 3548047**

Teichweg 20
35066 Frankenberg-Eder
Eingang über die Wendeltreppe

Kerstin Schöneweis Kettenbach

OPEN 14/7

Zur Europeade nach Bergamo

Landjugend Geismar fährt nach Italien – Vorstandsposten neu besetzt



Ehrungen: (von links) Julia Hecker-Michel, Aurelia Grosche (Tänzerin des Jahres), Nele Paar, Marie Krähling, Heinz Boos, Laura Ochse, Annika Krähling und Martin Krähling. Nicht alle Geehrten waren anwesend.

Geismar – Die Landjugend Geismar wird im Sommer internationales Flair erleben: Vom 22. bis 26. Juli nehmen 25 bis 30 Mitgliedern am Folklorefestival „Europeade“ im italienischen Bergamo teil. Das gab der Vorstand bei der Jahreshauptversammlung bekannt. Die Anmeldung sei frühzeitig erfolgt, berichtete der Vorstand. Dadurch habe sich die Landjugend Geismar einen festen Startplatz gesichert. Diese war notwendig geworden, da die Teilnehmerzahl in diesem Jahr auf 4000 Sänger, Tänzer und Musiker begrenzt ist. Trotz dieser Begrenzung liegen bereits 5346 Anmeldungen von 191 Gruppen vor.

Interessierte Mitglieder müssen sich bis spätestens Donnerstag, 8. Januar, für die Reise anmelden. Die Kosten belaufen sich auf etwa 400 Euro pro Person, wovon die Landjugend rund 75 bis 100 Euro bezuschusst. Die Abfahrt mit dem Bus erfolgt am 22. Juli um 2 Uhr, die Rückkehr ist für den 27. Juli gegen 6 Uhr geplant. Mit rund 420 Mitgliedern zählt die Landjugend Geismar zu den größten Vereinen des 1000-Einwohnerdorfes.

Neben der Italienreise standen Vorstandswahlen im Mittelpunkt der Versammlung. Zehn der insgesamt 16 Vorstandsposten wurden neu besetzt. Philipp Freitag wurde einstimmig als 1. Vorsitzender bestätigt. Zur neuen gleichberechtigten 1. Vorsitzenden wurde Sophie Dersch gewählt, nachdem Julia Hecker-Michel nicht erneut kandidiert hatte.

Die Ämter der 2. Vorsitzenden übernehmen künftig Lennart Nolte und Pauline Schween. Bei der Landjugend sind die Führungspositionen doppelt besetzt.

Der weitere Vorstand setzt sich aus Marie Krähling (1. Kassiererin), Greta Schween (2. Kassiererin), Tom Baier (3. Kassierer), Korbinian Eckel (1. Schriftführer), Paula Viehmeyer (2. Schriftführer), Mathias Kraft (3. Schriftführer), Paula Schindler (1. Tanzwartin), Severina Eckel (2. Tanzwartin), Helene Hauptführer (3. Tanzwartin), Janne Paar (1. Trachtenwart), Max Baier (2. Trachtenwart) so-

wie Beisitzer Aaron Kusatz zusammen. Zu Kassenprüfern wurden Dominik Freitag und Benedikt Bölkow gewählt.

Neben der Organisation der Bergamo-Reise und des Kreis-

erntedankfestes am 3. Oktober laufen bereits die Vorbereitungen für das Jubiläum „80 Jahre Landjugend Geismar“ im Jahr 2028. Zum Festausschuss gehören Karsten Schindler, Julian

Graß, Björn Baier, Louis Schween, Elias Bamberger, Anna Gavrilenko, Dominik Freitag, Simon Schwab, Jörg Schulte und Mathias Eckel an. Das Jubiläum soll – ähnlich wie zum 75-jährigen Bestehen im Mai 2023 – mit „europäischem Anstrich“ gefeiert werden.

Schriftführer Korbinian Eckel blickte auf ein ereignisreiches Jahr zurück. Dazu zählten unter anderem der Rullwahnische Markt im Juni, eine Reise nach Seekirchen im Juli sowie das Volkstanzturnier im November in Reddighausen. Über die Arbeit der Kinderlandjugend berichtete Laura Ochse. Mehr als

36 Kinder gehören derzeit zur Kinderlandjugend. Zur „Tänzerin des Jahres“ wurde Aurelia Grosche gekürt. Mit Fotocollagen und Dankesworten verabschiedete die Versammlung Nele Paar und Julia Hecker-Michel aus dem Vorstand.

Termine 2026: 15. Februar: Kinderkarneval, 27. März: Aktion Saubere Landschaft, 1. Mai: Frühlingsfest der Feuerwehr, 22. bis 26. Juli: Europeade in Bergamo, 8. August: Wein fest in Geismar, 3. Oktober: Kreisernstedankfest in Geismar, 6. Dezember: Nikolausmarkt, 18. Dezember: Weihnachtsfeier.

Ehrungen

Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft: 60 Jahre: Heinz Boos; 55 Jahre: Lina Boos-Neuschäfer; 50 Jahre: Margit Bamberger, Egbert Blanc, Martin Krähling; 30 Jahre: Verne Bender, Brunhilde Oppitz, Isabell Ködding, Martin Wolf, Patric Weller, Kathrin Flatzek, Annika Krähling, Svenja Knuffke; 20 Jahre: Michael Kann, Julia Kroll, Carolin Hecker-Michel, Marie Krähling, Laura Ochse, Karina Koch; 15 Jahre: Nele Paar und Lea Schmidtman.

mjx



Der neue Vorstand der Landjugend Geismar: (von links) Helene Hauptführer, Janne Paar, Severina Eckel, Aaron Kusatz, Paula Schindler, Paula Viehmeyer, Lennart Nolte, 1. Vorsitzender Philipp Freitag, Marie Krähling, 1. Vorsitzende Sophie Dersch, Mathias Kraft, Pauline Schween, Max Baier, Greta Schween, Korbinian Eckel und Tom Baier.

FOTOS: GERHARD MEISER

Flurbereinigung, Düngung und Saatgutaufbereitung

Zahlreiche Themen bei der Tagung des Gebietsagrar Ausschusses und der Ortslandwirtefahrt

Waldeck-Frankenberg – Der Gebietsagrar Ausschuss des Landkreises Waldeck-Frankenberg hat sich in diesem Jahr unter anderem mit der Flurbereinigung, Ausbringung von Düngemitteln, Anerkennungsverfahren für Ausbildungsbetriebe sowie der Entwicklung des Maschinenrings mit seinem neuen Standort in Vöhl-Dorfitter beschäftigt.

Ein Mitarbeiter des Amtes für Bodenmanagement informierte die Ausschussmitglieder über den aktuellen Stand der Flurbereinigungsverfahren. Fachleute sehen in den Umbau- und Anpassungsmaßnahmen eine Chance für besseren Gewässerschutz und eine stabile Agrarstruktur. Sie erwarten sinkende Unterhaltungskosten und langfristige ökologische Vorteile.

Auch die Ausbringung von Düngemitteln auf gefrorenen Böden war Thema. Wechselnde Witterungsbedingungen stellen hier eine zunehmende Herausforderung dar. Bei landwirtschaftlichen Nutzfahrzeugen bereiten zudem Zulassungs- und Sondergenehmigungsverfahren Schwierigkeiten. Über die aktuellen Entwicklungen beim Maschinenring Waldeck-Frankenberg berichtete Geschäftsführer Matthias Münch.

Auf ihrer jährlichen Informa-



Bei ihrer diesjährigen Informationsfahrt besichtigten die Waldeck-Frankenger Ortslandwirtinnen und Ortslandwirte unter anderem die Saatgutaufbereitungsanlage im thüringischen Großengottern.

FOTO: LANDKREIS/PPR

tionensfahrt besichtigten die Ortslandwirtinnen und Ortslandwirte große Betriebe im benachbarten Thüringen. Beson-

ders die Biogasanlage der Erzeugergenossenschaft Neumark stieß auf Interesse: Sie erzeugt jährlich fünf Millionen

Kilowattstunden Energie – vollständig aus Rindergülle. Die Wärme wird in Stallanlagen und zur Getreidetrocknung ge-

nutzt. Auch die Saatgutaufbereitungsanlage der Raiffeisen in Großengottern wurde besucht. Sie zählt zu den mo-

dernsten ihrer Art und überzeugt durch hohe Qualität, Umweltverträglichkeit und anwendersichere Technik. red

Innehalten und Vorfrende

100 Besucher beim besinnlichen Nachmittag „Zwischen den Jahren“



Hans-Joachim Schlaudraff stellte bei dem besinnlichen Nachmittag in der Geismarer Kirche einige Krippenmotive aus.

FOTO: GERHARD MEISER

Geismar – „Zwischen den Jahren“: Unter dieser Überschrift hatte der Heimat- und Kulturverein Geismar wieder zu einem besinnlichen Nachmittag eingeladen – und rund 100 Besucher erlebten dabei in der Petri-Kirche einige stimmungsvolle Stunden mit Musik und Textbeiträgen. Von einer Zeit des „Innehaltens und der Vorfrende auf die kommende Zeit“ sprach Vorsitzender Heinz Hauptführer bei seiner Begrü-

ßung. „Wir wollen das Jahr in schöner Atmosphäre ausklingen lassen und uns bereit machen für 2026.“

Für den musikalischen Rahmen sorgte Bezirkskantor Nils-Ole Krafft, der mit seinem einfühlsamen Orgelspiel die besondere Akustik der Petri-Kirche eindrucksvoll zur Geltung brachte. Ein Höhepunkt des Nachmittags war der Auftritt des Frauenchors Dorlar aus der Nähe von Wetzlar. Die 13 Sänge-

rinnen präsentierten weihnachtliche und weltliche Titel. „Für unseren Auftritt in Geismar sind wir rund 100 Kilometer angereist“, berichtete Chorleiterin Elvira Claas.

Neben der Musik bereicherten Wort- und Textbeiträge den Nachmittag. Pfarrerin Katharina Wagner trug zwei Gedichte von Erich Kästner vor und setzte damit nachdenkliche und zugleich feinfühlig Akzente. Sandra Hesse-Schulz hatte das hu-

morvolle „Weihnachtsdingse“ von Wolfgang Sigler im Repertoire, während ihre Tochter Juliane die Geschichte vom Raclette-Set erzählte. Annette Färber rundete das literarische Programm mit der Geschichte „Nicht lange fort“ ab. Große Beachtung fanden auch die in der Kirche ausgestellten Krippenmotive von Hans-Joachim Schlaudraff. Zudem gab es ein Kuchenbüfett.

mjx



FOTO: NEUSEHLAND FRANKENBERG

Weihnachtungswünsche wurden wahr

Augenoptiker und Hörakustiker „Neusehland“ in Frankenberg brachte Kinteraugen 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 Weihnachtungswünsche 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

So halten Sie diesmal durch

Sieben Gründe, warum gute Finanzvorsätze früh scheitern

Klar sollte man sparen. Sich um die Altersvorsorge kümmern. Etwas gegen die Inflation tun. Den Sparplan hochsetzen. Rebalancing angehen. Oder sich überhaupt mal mehr mit Finanzthemen beschäftigen, weil man keine Ahnung hat, was der Begriff Rebalancing überhaupt bedeutet.

Viele Menschen wissen all das eigentlich, machen es aber trotzdem nicht. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Gründe. „Hilfreich ist es, den eigenen Hinderungsgrund zu erkennen“, sagt die Soziologin Birgit Happel, Gründerin des Finanzbildungsportals Geldbiografien. Denn wer den Grund kennt, findet mit Hilfe der entsprechenden Lösungsstrategie besser zum Ziel. Das sind die sieben häufigsten Ursachen für eine Finanz-Aversion:

1. Die eigene Lebensgeschichte

Im Umgang mit Finanzen wird jede und jeder durch das eigene Elternhaus geprägt. Botschaften wie „Über Geld spricht man nicht“, „Geld verdirbt den Charakter“ oder „Geld interessiert mich einfach nicht“ bleiben unterbewusst hängen und beeinflussen so auch noch im Erwachsenenalter das eigene Finanzverhalten.

Später, in der eigenen Familie, wird das Thema Finanzen insbesondere bei Frauen oft an den Partner delegiert, beobachtet Birgit Happel. „Das passiert allein schon aus Zeitgründen, wenn Frauen immer noch hauptsächlich für die Care-Arbeit verantwortlich sind“, so Happel. Wer wenig finanzielle Spielräume habe, meide das Thema zusätzlich, weil es schmerzhaft sein kann.

Finanzentscheidungen werden also nicht nur rational, sondern immer auch emotional und sozial geprägt getroffen. Birgit Happel empfiehlt deshalb, die eigene Lebensgeschichte zu reflektieren und sich etwa zu fragen: „Woher komme ich?“ und „Wo stehe ich?“. Und sich dann zu überlegen, wohin man langfristig eigentlich möchte.

Entscheidend sei es, Geld als Teil der eigenen Selbstbestimmung, der Lebensqualität und der Vorsorge zu betrachten. Denn: „Natürlich macht es in zehn Jahren einen Unterschied, wie ich heute mit meinen Mitteln wirtschaftete, ob ich etwas zurücklege, mir einen Vermögensgrundstock aufbaue oder investiere“, so Happel.

2. Angst vor Neuem

Alle Menschen wählen grundsätzlich am liebsten den Weg, den sie schon kennen, statt etwas Neues auszuprobieren. „Unser Gehirn mag Routinen und Gewohnheiten. Denn eine Verhaltensänderung bedeutet Arbeit und das kostet einfach Energie“, erklärt der Neurowissenschaftler Boris Konrad. Wer seine Kontoauszüge bislang also nicht regelmäßig kontrolliert, nichts gegen die Inflation tut oder keine private Altersvorsorge hat, muss erst einmal diese Routinen hinter sich lassen.

„Allerdings hat unser Gehirn den Drang, nur in gewissen, festen Grenzen zu arbeiten“, sagt Boris Konrad. Um es da heraus-



Von der Lieblingsserie abgelenkt, obwohl Sie sich eigentlich um Ihre Finanzen kümmern wollten? Die Gründe für eine Scheu vor Geldthemen können vielfältig sein.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

zubekommen, könnten externe Brüche wie der Jahreswechsel oder der eigene Geburtstag durchaus hilfreich sein, weil damit ohnehin etwas Neues beginnt.

Spruch: Sich den Vorsatz gesetzt zu haben, dass man sich ab dem 1. Januar 2026 mehr um seine Finanzen kümmern will, war schon ein erster, wichtiger Schritt in die richtige Richtung. „Wer dazu neigt, solche Deadlines mit sich selbst nicht einzuhalten, kann auch einen Termin mit einem Finanzberater ausmachen“, sagt Prof. Stefan Trautmann vom Alfred-Weber-Institut für Wirtschaftswissenschaften der Universität Heidelberg.

3. Zu ambitionierte Ziele

Das größte Problem vieler Neujahrsvorsätze ist: Oft hält man sich maximal im Januar noch daran. „Das passiert vor allem dann, wenn die Ziele unrealistisch oder zu ambitioniert sind oder wenn keine übergeordneten, langfristigen Ziele dahinterstehen“, sagt Birgit Happel.

Deshalb ist es wichtig, sich realistische Schritte zu überlegen und das zu festen Terminen. Diese Regelmäßigkeit hat noch einen weiteren Vorteil: „Damit neue Wege im Gehirn angelegt werden, braucht es einfach eine gewisse Häufigkeit. Nur so kann beispielsweise dann das Sparen zur neuen Routine werden und nicht wie früher das Geldausgeben“, sagt Boris Konrad. Systeme, die das Dranbleiben erleichtern, sind etwa Spar-

pläne. „Das kann ich super automatisieren und muss dann in die Verwaltung vielleicht noch eine Stunde jährlich investieren“, sagt Stefan Trautmann.

4. Angst vor Fehlern

Finanzthemen wirken oft komplex, es gibt viele Fachbegriffe. Hinzu kommt die Angst, dass man etwas falsch machen könnte und dann Geld verliert. „Finanzbildung kann hier Sicherheit geben“, sagt Birgit Happel. Wer sich weiterbildet oder entsprechende Schulungen besucht, kann also im Vorteil sein. Was zum Beispiel auch hilft, um etwa mit dem Sparen zu beginnen: der Start mit einfachen Produkten wie einem Tagesgeldkonto, auf das monatlich ein bestimmter Betrag überwiesen wird.

„Vielleicht gibt das dann noch nicht viele Zinsen, aber ich merke doch, dass etwas passiert“, sagt Boris Konrad. Ist eine bestimmte Summe erreicht, kann man sich dann erneut überlegen, was nun mit dem Geld passieren soll. „Mit vielen guten Apps ist es inzwischen wirklich recht einfach geworden, ein Depot zu eröffnen oder einen Sparplan einzurichten“, sagt Wirtschaftswissenschaftler Trautmann.

Wer sich trotzdem nicht allein an die Themen herantraut, kann professionelle Hilfe in Anspruch nehmen – zum Beispiel bei einem unabhängigen Honoraranlageberater. Oder aber man sucht in seinem sozialen Umfeld. „Am besten nehme ich jemanden, der ähnlich verdient wie ich und in einer ähnli-

chen Lebenssituation ist“, sagt Trautmann. Dann fällt es oft leichter, über schambehaftete finanzielle Themen zu sprechen.

Ein weiterer Vorteil dieser Strategie: „Wenn ich anderen von meinen Vorsätzen erzähle, fragen sie mich im besten Fall nach einer Weile, wie es damit läuft“, sagt Boris Konrad. So entstehe ein gewisser sozialer Druck, tatsächlich etwas zu tun.

5. Fehlende Belohnung

Das Problem beim Sparen ist: Man hat nicht sofort etwas davon, sondern erst in der Zukunft. „Unser Gehirn möchte aber gern belohnt werden, wenn es schon arbeiten muss“, sagt Boris Konrad.

Er empfiehlt, mit möglichst kleinen, überschaubaren Zielen zu starten, also beispielsweise morgens auf dem Weg zur Arbeit den Kaffee nicht mehr beim Bäcker zu kaufen, sondern von zu Hause mitzunehmen. Das so gesparte Geld könne man direkt in einen Sparplan einzahlen, möglichst automatisiert. „Und dann gibt es inzwischen so tolle Apps, die uns visuell zeigen, wie der gesparte Betrag jeden Monat wächst. Und schon haben wir ein Erfolgserlebnis“, sagt Konrad.

Trotzdem sollte einem klar sein, dass es bei Finanzthemen grundsätzlich mehr Geduld und Disziplin als beispielsweise beim Sport benötigt. Bei letzterem habe man „eine schnellere Wirkung und damit auch Erfolgsgefühle“, so Birgit Happel.

6. Verlustaversion

„Wir neigen grundsätzlich dazu, Verluste höher zu gewichten als Gewinne“, sagt Stefan Trautmann. Das mache es den Menschen immer schwerer, zu sparen. „Ich muss ja jetzt auf etwas verzichten, damit ich beispielsweise im Alter etwas davon habe“, sagt der Wirtschaftswissenschaftler. Hinzu komme die Unsicherheit, dass man weder wisse, wie alt man überhaupt wird, noch was das angesparte Geld dann noch wert ist.

Trautmanns Strategie dagegen: Sparpläne anlegen. „Da kann ich mit sehr wenig anfangen und im Voraus aber gleich festlegen, wann ich mehr spare“, so Trautmann. Das führe dazu, dass der Verlust sich nicht mehr so stark anfühlt. „Und ich kann beispielsweise auch so vorgehen, dass bei einer Gehaltserhöhung oder wenn das Urlaubsgeld kommt automatisch mehr Geld in den Sparplan fließt. Dann merke ich auf dem Konto erst gar keinen Verlust.“

7. Impulsives Verhalten

Wer sich dafür entscheidet, sein Geld zum Beispiel in Wertpapieren oder Edelmetallen anzulegen, die immer mal im Wert schwanken können, sollte auch bei Rücksetzern ruhig bleiben. „Ganz vermeiden lassen sich negative Emotionen dabei natürlich nicht“, sagt Stefan Trautmann.

Damit man aber einen Kursverlust nicht gleich zum Anlass nimmt, den ETF-Sparplan wie-

der aufzulösen, rät Trautmann dazu, stets bewusst ein paar Tage abzuwarten, bis es etwas ruhiger geworden ist und sich dann zu überlegen, ob man wirklich noch weiteren Handlungsbedarf sieht. Wer wohlüberlegt und breit gestreut investiert hat, sollte sich jedenfalls nicht durch kurzfristige Ereignisse vom Kurs abbringen lassen. Immerhin sollten etwa Wertpapier-Investments mindestens zehn Jahre lang bestehen bleiben, um solche Schwankungen wieder ausgleichen zu können.

„Und man muss sich einfach klarmachen: Egal, wie viel man sich mit seinem Depot beschäftigt, man gibt letztlich immer die Kontrolle über die Entwicklungen ab“, sagt Trautmann. Deshalb könne es auch helfen, sich bewusst weniger mit dem Tagesgeschäft zu beschäftigen und sich stattdessen fixe Tage im Jahr zu setzen, an denen man sich Zeit nimmt, einen gezielten Blick auf seine Finanzen zu werfen.

Das kann dann auch ein guter Moment für etwas Rebalancing sein – Sie erinnern sich an den Anfang des Textes? Verschieben sich Risiko und Renditeausichten im eigenen Portfolio, weil sich die gewählten Anlageprodukte unterschiedlich entwickelt haben, kann es sinnvoll sein, durch gezielte Verkäufe und Käufe die ursprüngliche Gewichtung der Vermögenswerte wiederherzustellen. Mehr als einmal im Jahr sollte man das aber nicht tun, um die Rendite nicht durch anfallende Transaktionskosten zu schmälern.

tmm

Fußbodenbelag	Heidin der Tristan-sage	Fehler beim Tennis (engl.)	großer Vogelkäfig	Kirchen-diener			Kose-wort für Groß-mutter	engli-scher Komiker (Mr. ...)	süd-amerikanisches Haustier	Flusschen in den Nieder-landen	Blume mit gelben Blüten			gene-tischer ‚Finger-abdruck‘	Vorname von US-Filmstar Gibson	Kon-zentrate		Nonnen-kloster auf Kreta	Fluss in Kalifor-nien	Ver-brecher, Delin-quent		eine Kleider-länge	Gestalt der isländ. Sage	griech. Göttin der Zwie-tracht	
							doku-mentieren							Dumas-Roman ‚Die drei ...‘											
franzö-sisch: Salz			griechi-scher Buch-stabe				Teil vieler Buch-staben	jüdische Schlä-fen-locken						Getreide-blüten (Mz.)	ein Raub-vogel										
				Götter-verehrung			arabi-sches Gruß-wort				Wasser-grube			Ver-schiedenes								griech. Operr-sängerin (Maria)			
Beweg-grund	ein Mineral		Koks her-stellen					anmutig		kleiner Berg-werks-wagen					Kose-name e. span. Königin			Moluk-ken-insel			musika-lischer Halbton				
hieraus, aus diesem						Comic-figur		alte Bein-bekle-dung							Ausle-gung, Deutung		hinteres Schiffs-segel							Raub-vogel	
Fluss in Peru			Abend-gesell-schaft		äthio-pische Währung			Ruf-name Eisen-howers					islam. Para-dies-jungfrau	nacht-aktiver Halbaffe							ober-schles. Höhen-zug	franzö-sisch: oder			
griechi-sche Vorsilbe: Stern	Hebe-baum		Gesetz-widrig-keit						nord-amerika-nischer Indianer		zaubern							dt. Techno-loge (Kegel)		Höhe-punkt					
				Mutter der Nibe-lungen-könige			Dieb-stahl mit Gewalt	Leid zufügen							Bantu-stamm in Angola		Braue-rei-anlage								
‚Dach der Welt‘				Braten-saft			Blüten-stand			spani-sche Mittags-ruhe			Haupt-stadt der Male-diven						Halbton unter G					dt. Fabel-dichter † 1854	
		Rufname Haller-vordens		Ereignis mit Signal-wirkung				Kykla-den-insel		metallisch glän-zend									Ziffer-nennung (engl.)	Rufname d. ‚Hair-‘-Sängerin Kramer		lauter Ausruf			
Tanz-bewegung (franz.)	Erd-zeit-alter					Start-phase		Winter-sport-gerät				Film-schnitt						polares Ge-wässer							
US-kana-discher Grenz-see			schwä-ren		mühe-los Gewinn machen (ugs.)								Kloster in Ober-bayern (St. ...)		neu-indische Sprache							Fremd-wortteil: Wasser			
Südsee-Insel	europ. TV-Satelliten-system	Kap ... (Süd-amerika)	Para-dies-garten				Frauen-kurz-name		Figur bei Richard Mason (Wong)			deutsche TV-Anstalt (Abk.)													
ein Ver-kehrs-zeichen			und so weiter (latein. Abk.)										Kanal auf Honshu (Japan)		be-stimmter Artikel										
				Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...) †		laute Unruhe			Sänger der 60er (Billy) †		Dechif-frier-schlüssel														
			kurz für: darauf				un-echter Schmuck																		
Zuruf an Zugtiere: Halt!		engli-sches Längen-maß					brauchen																		



Wissen zum Anfassen

Science Center vermitteln Naturwissenschaften ganz spielerisch

Welche Materialien leiten Strom? Und landet ein Marmeladenbrot wirklich immer mit der klebrigeren Seite nach unten, wenn es vom Tisch fällt? In der experimenta in Heilbronn, dem wohl größten Science Center Deutschlands, kann man solchen Fragen auf den Grund gehen. Hier vermitteln 275 Mitmachstationen rund um Technik und Naturwissenschaft die Naturgesetze und technische Entwicklungen auf unterhaltsame Weise. Denn wer selbst ausprobiert, versteht Zusammenhänge besser – und vergisst sie nicht so schnell wieder. Besucherinnen und Besucher dürfen überall aktiv werden, Geräte bedienen, Modelle in Be-

wegung setzen oder eigene kleine Experimente durchführen. Unter www.experimenta.science gibt es genauere Informationen dazu.

Zusatzangebot

Als kostenloses Zusatzangebot lädt die experimenta Heilbronn in ihren KI-Pavillon ein. Hier wird künstliche Intelligenz für alle greifbar: Von interaktiven Anwendungen bis hin zu alltagsnahen Beispielen lernen die Besucher, wie KI funktioniert und welche Rolle sie bereits heute spielt. Unter www.experimenta.science ist schon vorab ein Blick in den Pavillon möglich.



Auf welche Seite fällt das Marmeladenbrot? Hier kann man es selbst aus verschiedenen Abwurfhöhen testen.



Wie ein echter Gleitschirmflieger fühlt man sich im Science Center, wenn man durch virtuelle Landschaften fliegt.

FOTOS: DJD-K/EXPERIMENTA/MATTHIAS STARK

Bei Schnee und Glätte

So ist man mit Rollator sicher unterwegs

Arztbesuch oder Einkauf müssen sein, doch die Wege sind glatt und rutschig? Wer sich bei Eis und Schnee mit Rollator nach draußen begibt, muss besonders aufpassen, um nicht zu stürzen.

Für guten Halt: Profil, Profil, Profil

Gut, wenn man sich vorab mit der Frage beschäftigt hat, wie wintertauglich die eigene Gehhilfe überhaupt ist. So eignen sich kleine Reifen mit geringem Profil bei Eis und Glätte nicht, warnt die Aktion Das Sichere Haus (DSH). Sie bieten zu wenig Halt.

Anders sieht es mit Outdoor-Reifen aus - etwa aus Softgummi, die sich auf so manches Rollator-Modell aufziehen lassen. Informieren kann man sich im Fachhandel.

Dort kann man auch den Zustand seines Rollators checken lassen. Dass etwa die Bremsen gut funktionieren, ist nun nämlich umso wichtiger. Daher ist im Winter übrigens auch regelmäßiges Rollator-Putzen angesagt, wie die Deutsche Verkehrswacht rät. Der Schmutz, der sich an der Gehhilfe ansammelt, kann nämlich die Bremsfunktion beeinträchtigen.

Übrigens: Bei Winterwetter sollten nicht nur die Rollator-Räder ein tiefes Profil haben, sondern auch das Schuhwerk. Schuhe mit Ledersohlen und auch mit Absätzen sind keine clevere Entscheidung. Besser sind (Gummi-)Sohlen mit griffigem Profil, so die Aktion DSH.



Mehr Profiltiefe bei Rollatorrädern und Schuhsohlen sorgen für besseren Halt auf glatten Wegen. (zu dpa: «Schnee und Glätte: So ist man mit Rollator sicher unterwegs»)

PAUL ZINKEN/DPA

Noch mehr Halt gewinnt, wer sich Spikes über sein Schuhwerk zieht.

Vier weitere Tipps für mehr Sicherheit

- 1 Rucksack statt Tasche: Baumelt ein Beutel oder ein Täschchen am Handgelenk, hat das im Falle eines Sturzes einen entscheidenden Nachteil: Man kann sich schlechter mit den Händen abfangen, warnt die Aktion DSH. Besser ist ein Rucksack.
- 2 Gesehen werden: Gerade wer im Dunkeln unterwegs ist, trägt am besten Kleidung in hellen Farben. Ebenfalls eine gute Idee: sich und den Rollator mit Reflektoren und LED-Lichtern ausstatten.
- 3 Clever kleiden: Kuselig warm sollte man es in seinem Winteroutfit haben, klar. Wichtig ist aber auch,

dass Mantel und Co. die Beweglichkeit nicht einschränken, rät die Deutsche Verkehrswacht. Gut zu wissen: Für Griff und Bremse gibt es spezielle Handwärmer. Sie können einem Versteifen der Gelenke vorbeugen und sorgen dafür, dass man sicher bremsen kann und guten Halt hat.

- 4 Watscheln wie ein Pinguin: Der Pinguingang bringt bei Glätte mehr Stabilität. Dabei verlagert man beim Gehen den Körperschwerpunkt leicht nach vorn über den auftretenden Fuß. Er zeigt dabei leicht nach außen. Langsam und mit kleinen Schritten auf ganzer Sohle schiebt man sich so über den glatten Untergrund. Weiterer Vorteil: Stürzt man doch, fällt man nach vorn – und nicht auf den Hinterkopf.

dpa

Neue Generation von Alternativen

Proxy, Shrub, Sparkling Tea: Was alkoholfreie Drinks können

Die Farbe im Glas ist ein sattes Goldgelb. In der Nase entfaltet sich ein Duft von reifem Apfel. Der erste Schluck schmeckt überraschend trocken. Da ist eine prägnante Säure, die den Speichel anregt, gefolgt von feinen Gerbstoffen. Klingt wie eine Weinbeschreibung. Doch in diesem Glas ist kein Wein. Und vor allem: kein Alkohol.

Angebot an hochwertigen alkoholfreien Getränken wächst

Szenen wie diese erleben Christoph Raffelt und Anne Tenschert häufiger. In ihrem Podcast „Zwei über Null“ verkosten der Wein-Journalist von „Originalverkorkt“ und die Sommelière Getränke, die sich sensorisch in der Welt feiner Weine bewegen, aber keinen Alkohol enthalten. „Man muss sich von der Erwartung lösen, dass es wie Wein schmeckt“, sagt Raffelt. Stattdessen gehe es darum, neue Geschmackswelten zu entdecken.

Während sich die klassische Weinbranche im Wandel befindet, wächst das Angebot an alkoholfreien Alternativen. Jennifer Kießling ist die Gründerin des „Mindful Drinking Club“ in Berlin, einem Fachhandel für alkoholfreie Getränke für Erwachsene. Sie beobachtet einen Kulturwandel: „Es geht nicht um Verzicht oder eine Abwehrhaltung gegen Alkohol, nicht um eine Kopie, sondern um ein Pendant mit einem ähnlichen Zweck, zum Anstoßen oder als Essensbegleiter.“

Doch was verbirgt sich hinter den neuen Begriffen? Was ist ein Proxy, was ein Shrub und warum kostet alkoholfreier Sekt mehr als einer mit Alkohol? Ein Überblick über die wichtigsten Spielarten im Glas:

1. Entalkoholisierte Getränke: Die technische Lösung

Der Klassiker unter den Alternativen. Hier wird Wein oder Bier im Nachhinein der Alkohol entzogen, meist durch Vakuumdestillation. Eine Methode, die zusätzliche Kosten verursacht. Bei Bier funktioniert das inzwischen gut. Bei Wein ist es komplizierter, auch weil er mehr Alkohol enthält.

„Alkohol ist Geschmacksträger. Fehlt der, gehen oft auch Aromatik und Körper verloren“, sagt Simon Schlachter. Der Sternekoch im Allgäuer Restaurant „Pavo“ setzt in der Menübegleitung ohne Alkohol zunehmend auf eigene Kreationen sowie auf Schaumweine. „Bei Letzteren gibt es schon gute Produkte, weil hier die Kohlesäure für Spritzigkeit sorgt und den Säuregehalt ausgleicht.“

2. Proxies: Die Wein-Stellvertreter

Proxies sind eine neue Kategorie eigenständiger, komplexer Getränke, die ihren Ursprung in der gehobenen Gastronomie haben. Vom Mundgefühl erinnern sie an Wein. Deshalb ist der Name Proxy kein Zufall: Er stammt aus der IT und bezeichnet dort eine Schnittstelle oder einen Stellvertreter. Statt Alkohol kommen fermentierte Getränke



Wer auf Alkohol verzichtet, hat bloß die Wahl zwischen Limonade, Cola und Apfelschorle? Das war einmal.

FOTO: DWI/DPA



Ein kleines Feuerwerk an Aromen: Auch durch Fermentieren können komplexe Getränke entstehen – etwa Kombucha.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

wie Kefir, aber auch Tee, Kräuter und Essig als Stellvertreter zum Zuge. Sie erzeugen eine Art Tannine, Säure und Struktur – meist ohne Zucker.

„Proxies gehen geschmacklich ganz neue Wege und machen Spaß, ohne dabei etwas sein zu wollen, was sie nicht sind“, sagt Jennifer Kießling. „Es geht nicht darum, den Geschmack von Wein zu imitieren oder zu ersetzen, sondern eine Alternative für all die Momente zu haben, in denen oft auch gewohnheitsmäßig ein Glas Wein getrunken wird.“ Zur Feier des Tages oder zum Essen, nach einem vollen Tag abends in der Badewanne oder bei der Film Premiere, Ausstellungseröffnung oder Betriebsfeier.

3. Sparkling Tea: Eleganz aus China

In China ist Tee seit Jahrhunderten ein Essensbegleiter auf Augenhöhe mit Wein. Dieser Trend schwappt nun, vor allem in Form von „Sparkling Teas“, nach Europa. Dabei werden hochwertige Teesorten kalt oder warm aufgegossen und anschließend mit Kohlendioxid versetzt.

Die Aufgüsse werden oft mit natürlichen Aromen von Kräutern, Blüten oder Fruchtessenzen verfeinert. „Tee hat von Na-

tur aus Gerbstoffe“, erklärt Christoph Raffelt. Diese Tannine sorgen im Mund für ein ähnliches, leicht textuelles Gefühl wie bei Rotwein und machen den Tee zu einem hervorragenden Partner für kräftige Speisen.

4. Fermente: Kombucha & Co.

Während beim Wein Zucker zu Alkohol vergoren wird, arbeiten bei der Fermentation andere Kulturen. Beim Kombucha etwa verwandeln Hefen und Bakterien gesüßten Tee in ein säuerliches, perlendes Getränk. „Das ist lebendig, da passiert etwas im Glas“, sagt Jennifer Kießling. Oft funkig, säuerlich, vielschichtig. Die Fermentation bringt Aromen hervor, die man nicht künstlich herstellen kann. Das erfordert Zeit und Handwerkskunst.

5. Shrubs, Oxymels und Verjus: Die Säure-Kicks

Verjus nennt man den Saft aus unreif geernteten, grünen Trauben. Er ist weniger scharf als Essig, aber feiner als Zitrone. „Ein altes Würzmittel, das gerade ein Revival erlebt“, so Kießling. Ein Shrub, Trinkessig oder Oxymel ist eine Art essigbasier-

ter Sirup, früher war das ein Heilgetränk. Mit Soda oder Tonic aufgespritzt entsteht daraus im Handumdrehen ein erstaunlich komplexes Getränk.

6. Spirituosen-Alternativen für Cocktails

Gin, Rum oder Whisky ohne Alkohol? Auch das gibt es. Oft werden Kräuter und Gewürze destilliert, nur eben auf Wasserbasis. Ihre Stärke spielen sie vor allem in Cocktails aus, wenn man sie mit selbst hergestellten Extrakten oder Sirupen kombiniert. Wie das auch zu Hause funktioniert, zeigen Simon Schlachter und sein Barchef Martin Masch in ihrem neuen Buch „Drinks and Food we love“ aus dem Südwest Verlag, in dem sie auch Rezepte für die passenden Snacks verraten. Die Auswahl reicht von der Kreation mit Mango, Fenchel und Honig bis zum Cocktail mit Blutorange, Mandel und Tonkabohne.

Alkoholfreie Menübegleitungen selber machen

In der gehobenen Gastronomie sind selbst kreierte, alkoholfreie Menübegleitungen längst Standard, im „Pavo“ so-



Simon Schlachter, Sternekoch im Allgäuer Restaurant „Pavo“, und sein Barchef Martin Masch setzen in der Menübegleitung ohne Alkohol zunehmend auf eigene Kreationen.

FOTO: VIVI D'ANGELO/DPA

gar fester Bestandteil der Menüstruktur. „Die Drinks sind oft interessanter, weil wir uns noch mehr Gedanken gemacht haben als bei der Weinauswahl“, sagt Schlachter.

Für einen intensiven und komplexen Geschmack stellen sie ihre eigenen Sirupe und Essenzen her und zeigen in ihrem Buch, wie das funktioniert. Zum Beispiel durch Verfahren wie Infusionen, die Dripster-Methode, das Fat-Washing oder die Milk-Punch-Technik.

Gut zu wissen: Alkoholfrei ist nicht gleich „ohne Alkohol“

Die Bezeichnung „alkoholfrei“ erlaubt gesetzlich bis zu 0,5 Volumenprozent Alkohol, eine Menge, die auch eine reife

Banane enthalten kann. Nur der Aufdruck „ohne Alkohol“ bedeutet 0,0 Prozent, also gar kein Alkohol.

Komplexe alkoholfreie Getränke kosten oft so viel wie Wein oder gemixte Drinks, teilweise zwischen 12 und 28 Euro. „Wer hochwertige, natürliche Zutaten benutzt und die Getränke handwerklich herstellt, hat hohe Produktionskosten“, erklärt Jennifer Kießling.

Und weil das Auge mittrinkt, empfiehlt Christoph Raffelt für alle Alternativ-Drinks Weingläser: „Das sind hochkomplexe Getränke, sie brauchen Luft, um die Aromen zu entfalten.“ Zudem spiele die Haptik eines dünnwandigen Glases eine entscheidende Rolle für das Wertigkeitsgefühl beim Trinken.

tmm

Goldhausen feiert im Mai Jubiläum

600 Jahre nach Ersterwähnung: Buntes 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.

Buntes 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 sicher der Tanz- und Partyabend mit „Caro Best und dem #Nachtexpress Partyteam“ 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 Strohbürg, 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.



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

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Angebote gültig vom 12.01. – 17.01.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

Warsteiner Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,00 €

ANGEBOT
10,99

Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

ANGEBOT
14,99 **13,99**
11 = 1,49 €

Paderborner Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 0,90 €

ANGEBOT
8,99

Lübzer Bier
Pils, Naturradler Grapefruit,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,00 €

ANGEBOT
11,99

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,67 €

ANGEBOT
5,99

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

-33%
ANGEBOT
13,99

Mönchshof Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,50 €

ANGEBOT
14,99

Maxl Bier
Helles, Zwickl naturtrüb,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 2,27 €

Die Kleine!
17,99
ANGEBOT
14,99 **13,99**
11 = 2,22 €

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

16,99
ANGEBOT
14,99 **13,99**
11 = 1,40 €

Meckatzer Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
11 = 2,00 €

Aktion!
+ 2 Flaschen GRATIS!
26,99
ANGEBOT
19,99
Entspricht einem Kastenpreis von 18,17 €.

Kapuziner Weißbier
hell, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,40 €

16,99
ANGEBOT
13,99

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

ANGEBOT
5,99

Plose Mineralwasser
naturale, medium,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,17 €

ANGEBOT
6,99

Förstina Schorle, Vital
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 0,98 €

ANGEBOT
8,79 **7,99**
11 = 0,89 €

top frisch Orangensaft
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,50 €

ANGEBOT
8,99

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

ANGEBOT
8,99

Pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,83 €

ANGEBOT
9,99

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

ANGEBOT
9,99

top frisch Wasser + Zitrone
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,53 €

5,49
ANGEBOT
4,79

Mariacron
Weinbrand,
0,7 l-Flasche,
11 = 8,56 €

-29%
ANGEBOT
5,99

Active O²
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,32 €

-23%
ANGEBOT
0,99

Coca-Cola XXL*
koffeinhaltig,
2 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 0,70 €

-37%
ANGEBOT
1,39

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

-34%
ANGEBOT
3,49

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

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

Google Play | App Store

www.logo-getraenke.de

1x SAMSUNG S25

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-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 fördert Ihre beruflichen Erfolge.
- 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-Farbkombinationen vorab kostenlos in einem virtuellen Raumplaner zu testen.



- WAAGE 24.9.-23.10.** 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, dass 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.“

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

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 leistet. Ein guter Vertrag überzeuge daher mit umfangreichen Leistungen, nicht mit dem günstigsten Beitrag.

Bevor eine Versicherung pauschal gekündigt wird, sollte man überlegen, welchen individuellen Bedarf es gibt - und die Policen genau darauf ausrichten. Je nach Familienstand und Lebenssituation kann der ganz unterschiedlich aussehen. Für eine grobe Einschätzung zur Notwendigkeit einzelner Versicherungen können Interessierte online den kostenlosen

Bedarfscheck des BdV machen. Dieser gibt eine Orientierung, welche Verträge wichtig und welche eher verzichtbar sind. Wer zum Jahresstart seine Versicherungsverträge auf den Prüfstand stellt, sollte genau darauf – nämlich Umfang und Bedingung der Leistungen – Augenmerk legen, rät der BdV.

Bedarfscheck des BdV machen. Dieser gibt eine Orientierung, welche Verträge wichtig und welche eher verzichtbar sind.

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: Gefühl die 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 abwertend, 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 heranzuführen, 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 funktionieren 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 beispielswei-

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 schiefläuft, mit ihren Sorgen zu den Eltern gehen“, sagt Schulz.

Denn schieflaufen 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. tmm

Immowelt

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



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

Bekanntschafen

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

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Stellenangebote

TUSCHEN
seit über 55 Jahren
Küchen- und Holzwerk
Wir suchen ab sofort (m/w/d):
Lackierer, Tischler, Schreiner & Küchenmonteure
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
Brloner Str. 91, 34414 Warburg-Scherfede
www.tuschen-kuechen.de

Wir bringen **ORDNUNG** in die **JOBSUCHE**

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:

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 abgedeutet 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.

tmm

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 Strom. 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 dunkel 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