

GEMEINSAM. Für zukunfts-fähige und lebenswerte ländliche Räume.

SPD
WALDECK-FRANKENBERG

Politische Werbung - Auftraggeber: SPD WA-FKB - die Anzeige steht im Zusammenhang mit der Kommunalwahl am 15.03.2026 - weitere Infos: <https://tinyurl.com/dataspdwafb>

HEIMAT NACHRICHTEN
FRANKENBERG

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

Seit 2021 • Nr. 10

7. März 2026

Mit jedem Ei etwas Gutes tun

Osterhasen-Tombola des Rotary-Clubs Frankenberg – Verkaufsstart am 7. März

Frankenberg – Es ist wieder so weit: Am Samstag, 7. März, startet die inzwischen sechste Osterhasen-Tombola des Rotary-Clubs Frankenberg. Präsident Karsten Braune, der das Amt seit dem vergangenen Sommer innehat, blickt der Aktion mit großer Vorfreude entgegen. „Das ist wieder eine tolle Benefizaktion“, betont er.

Bis Ostersonntag, 4. April, bieten die Frankenger Rotarier

erneut 3000 Blech-Ostereier zum Preis von jeweils 5 Euro für den guten Zweck an. Der Erlös kommt in diesem Jahr den Jugendfeuerwehren im Altkreis Frankenberg, der Kinderkrebs-hilfe Waldeck-Frankenberg sowie dem Verein „Pro Mater Sano“ zugute. „Pro Mater Sano“ unterstützt unter anderem krebserkrankte Mütter mit Babys oder Kleinkindern. „Mit jedem Ei kann man Gutes tun“, unterstreicht Braune. Die dekorativen Blech-Eier sind zugleich Lose und nehmen automatisch an der Osterhasen-Tombola teil.

Insgesamt werden 150 attraktive Preise verlost, darunter zahlreiche Einkaufsgutscheine. Hauptgewinn ist ein Gutschein des Kaufmännischen Vereins Frankenberg im Wert von 1000 Euro. Die notarielle Ziehung der Gewinner findet am 7. April statt.

Erhältlich sind die Ostereier in rund 50 Verkaufsstellen in der Region – von der Bäckerei Müller in Frankenberg über die Physiotherapie Schmitz in Geismar bis zur Metzgerei Balz in Battenberg. Unverkennbares Markenzeichen der Aktion ist

Hase „Hary Rot“, die Identifikationsfigur der Tombola. Die diesjährigen Motive der liebevoll gestalteten Blecheier stehen unter dem Motto „Frühlingshaftes Frankenberg“ und zeigen unter anderem aus Frankenberg die Liebfrauenkirche, das Steinhaus sowie das historische Rathaus. „Die Eier sind so schön gestaltet, dass sie sich wunderbar als Osterschmuck eignen“, sagt Braune. Zudem hätten sie längst auch bei Sammlern Interesse geweckt. In den vergangenen Wochen wurden die Ostereier von den

Rotary-Mitgliedern in sorgfältiger Handarbeit dekoriert und im Inneren mit ihren Gewinnnummern versehen. Der Frankenger Rotary-Club besteht seit 1972 und engagiert sich seit mehr als einem halben Jahrhundert in der Region. Die Osterhasen-Tombola wurde 2021 ins Leben gerufen – ursprünglich als Reaktion auf die Herausforderungen der Corona-Pandemie. „Der Erfolg in den vergangenen vier Jahren war riesig. Jedes Ei ist verkauft worden“, berichtet Karsten Braune. Sein Dank gilt schon

jetzt allen Spendern und Sponsoren, die die Aktion möglich machen. Auch in diesem Jahr rechnet der Club mit einem Erlös von rund 15.000 Euro. „Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, bedürftigen Menschen in unserer Region zu helfen“, betont der Präsident. Unterstützer können sich zudem mit einer Geldspende beteiligen an den Gemeinnützigen Verein der Freunde Rotary Frankenberg, IBAN DE38 5139 0000 0019 8318 17, Spendenzweck „Osterhasentombola 2026“.

mjx

Werz
100+
WERZ IMMOBILIEN
www.immowertz.de 0157 87 179 666



Osterhasen-Tombola 2026: In den vergangenen Wochen haben die Frankenger Rotary-Mitglieder die Ostereier für die Tombola mit zauberhaften Motiven zum Thema „Frühlingshaftes Frankenberg“ dekoriert. Ab nächsten Samstag, 7. März, sind die Blech-Ostereier im Verkauf. FOTO: GERHARD MEISER

Landkreis verleiht Naturschutzpreis

Vorschläge können bis 31. Mai eingereicht werden

Waldeck-Frankenberg – Der Kreis will in diesem Jahr wieder einen Preis für langjährige und ehrenamtliche Verdienste im Naturschutz und in der Landschaftspflege sowie einen Sonderpreis für Jugendliche verleihen. Das kündigt Landrat Jür-

gen van der Horst an und bittet darum, Vorschläge für mögliche Preisträger einzureichen. Mit dem Naturschutzpreis können Einzelne, Gruppen, Organisationen oder Verbände ausgezeichnet werden, die sich auf dem Gebiet des Naturschutzes

oder der Landschaftspflege in besonderer Weise engagiert und durch vorbildliches Verhalten verdient gemacht haben.

Vorschläge können bis zum 31. Mai eingereicht werden. Ansprechpartner im Fachdienst Umwelt des Landkreises ist Hei-

ko Figge-Böttger, Tel. 05631/954-1448, Auf Lülingskreuz 60, 34497 Korbach, E-Mail umwelt@lkwafrk.de. Dort kann auch eine Liste der bisherigen Preisträgerinnen und Preisträger erfragt werden.

red

GOLD ANKAUF BÖRSE
Ankauf und Verkauf beim Testsieger!
Altgold - Zahngold - Gold - Silber
Platin - Palladium - Münzen
Barren - Schmuck - Diamanten
D-Mark - Luxusuhren - Bernstein
Zinn - u. v. m.
Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers.
Wir zahlen für Feingold bis zu 129,30 €/g.
Wilhelmsstr. 25 a - 34117 Kassel
Mo. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 15.00 Uhr
0561 93711200

www.goldankauf-boerse.de

HörPartner
DEIN HÖRGERÄT
HörPartner GmbH
www.hoerpartner.de
KORBACH • 056 31 / 50 16 54
BATTENFELD
064 53 / 211 98 47
GEMÜNDEN

Liss Bett
TRAUMHAFT SCHLAFEN
IHR BETTEN FACHGESCHÄFT
Röddenauer Straße 13a
Frankenberg
• Große Auswahl an Bettgestellen
• Individuelle Matratzen
• Kissen und Bettdecken
• Geschenkartikel
www.liss-bett.de

FRÜHLINGS ERWACHEN 2026
Verlängerte Öffnungszeiten:
Freitag, 13.03.26
09:30 - 23:00 Uhr
Samstag, 14.03.26
09:30 - 18:00 Uhr
Wir laden Sie ein:
MODENSCHAU
im Fashion-Pavillon
Eintritt frei
Freitag, 13.03.26
um 15:30 & 19:30 Uhr
Samstag, 14.03.26
um 11:30 & 14:30 Uhr
SAVE THE DATE!
zero
MIT MODERATORIN & BUCHAUTORIN UTA SCHMIDT
Heinze – Das Modehaus in Frankenberg
Neustädter Str. 39-41, 35066 Frankenberg | 06451 230610
Besuchen Sie auch unseren Onlineshop!
www.modehaus-heinze.de
Heinze

Neuer Chefarzt stellte sich schon vor

Neujahrsempfang Klinikum Waldeck-Frankenberg: Dr. Yiğit übernimmt Gynäkologie

Frankenberg – Zu einem intensiven Austausch über die Zukunft der regionalen Gesundheitsversorgung hatte die Geschäftsleitung des Klinikums Waldeck-Frankenberg am Standort Frankenberg eingeladen. Bei dem traditionellen Neujahrsempfang kamen Geschäftsführerin Anne Bülling, Mitarbeiter der Klinik, Vertreter aus der Politik sowie niedergelassene Ärzte aus der Region zusammen, wie das Krankenhaus in einer Pressemitteilung berichtet. Auch der künftige neue Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe in Frankenberg stellte sich bereits vor.

Im Mittelpunkt standen aktuelle Entwicklungen wie der Fusionsprozess zwischen den Standorten Frankenberg (ehemals Kreiskrankenhaus Frankenberg) und Korbach (ehemals Stadt Krankenhaus Korbach). Landrat Jürgen van der Horst stellte den Gästen Gerd Brückmann als Transformationsmanager im Fusionsprozess vor: „Auf dem Krankenhausmarkt haben wir als fusioniertes Klinikum an zwei Standor-



Beim Neujahrsempfang im Frankenger Krankenhaus: (von links) Chefarzt Yaseen Omar, Atif Elatana, Geschäftsführerin Anne Bülling, Landrat Jürgen van der Horst, Sektionsleiter Dr. med. Wael Marouf, Chefarzt Dr. Mathias Klingele, Transformationsmanager Gerd Brückmann, Erster Stadtrat Willi Naumann, Funktionsoberärztin Ursula Delavier, der zukünftige Chefarzt Dr. Mehmet Yiğit und die Leitende Oberärztin Gabriele Schalk.

FOTO: KRANKENHAUS

ten deutlich bessere Voraussetzungen.

Nur gemeinsam mit den niedergelassenen Ärzten kann die Gesundheitsversorgung der Region gelingen – alles im Sinne der Patienten.“ Frankenger Erster Stadtrat Willi Naumann sagte: „Die Fusion ist in vollem Gange, wie auch der Name Klinikum Waldeck-Frankenberg zeigt. Für die Bürger in der Regi-

on ist der Standort Frankenberg ein wichtiger Anlaufpunkt.“

Der Landrat dankte den niedergelassenen Ärzten für ihre Geduld nach dem Brand vom 31. Oktober 2024 im Frankenger Krankenhaus und betonte, dass die Klinik heute wieder die reguläre Bettenzahl erreicht habe. Geschäftsführerin Anne Bülling informierte über

die aktuelle Lage im Haus und die Herausforderungen auf dem Krankenhausmarkt.

Die Schäden des Brandes sollen voraussichtlich im Frühjahr 2026 vollständig behoben sein. „Wir befinden uns in bewegten Zeiten, nicht alles liegt in unseren Händen. Aber das, was in unseren Händen liegt, packen wir an und setzen unsere Segel auch auf stürmischer See“, so

Bülling.

Sie betonte zudem, dass Frankenberg eines der fünf Sicherheitskrankenhäuser in Hessen sei. Für die neue Geschäftsführerin war es der erste Neujahrsempfang am Standort Frankenberg. Sie nutzte die Gelegenheit zum persönlichen Gespräch mit den anwesenden Ärzten, um deren Anregungen für den Arbeitsalltag aufzuneh-

men.

Im medizinischen Vortragsteil stellte Dr. med. Wael Marouf seinen neuen Kollegen in der Neurologie Atif Elatana vor. Die Neurologie ist eine Sektion der Klinik für Innere Medizin unter Chefarzt PD Dr. Matthias Klingele. Marouf und Elatana betreuen auch gemeinsam die neurologische Sprechstunde im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ). Der Kardiologe und Chefarzt der Zentralen Notaufnahme, Yaseen Omar, informierte über die neue kardiologische Privatsprechstunde am Standort Frankenberg.

Gute Neuigkeiten gibt es für die Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe in Frankenberg: Dr. Mehmet Yiğit stellte sich als künftiger Chefarzt vor. Er wird in einigen Monaten seine Arbeit aufnehmen. „Wir freuen uns sehr, mit Herrn Dr. Yiğit einen Kollegen begrüßen zu dürfen, der zu unserem medizinischen Angebot passt und genauso patientenorientiert arbeitet wie wir“, sagte die kommissarische Leiterin und Oberärztin Gabriele Schalk.

nh/jpa

Filigrane Ostereierkunst und allerlei für Haus und Garten

Ostermarkt am 8. März in Rennertehausen

Rennertehausen – Der Verein Chronik Rennertehausen lädt für Sonntag, 8. März, zum traditionellen Ostermarkt am Dorfmuseum in Rennertehausen ein (Hauptstraße 47). Der Eintritt ist frei.

Von 11 bis 17 Uhr erwartet die Besucher ein vielfältiges Angebot, teilt der Verein mit: An den Verkaufsständen präsentieren auch neue Aussteller ein noch größeres Angebot. Dazu gehören zum Beispiel filigrane Ostereierkunst, handgefertigte

Türkränze und Frühlingsgestecke, kunstvolle Kleinkunst aus Holz, Stoff, Wolle und Raysin, handgefertigte Kerzen und Beleuchtungen, Etagere aus Sammeltassen, Kronenüberlässe, geplottete T-Shirts und allerlei für Haus und Garten.

Auf die Gäste wartet ein Kuchenbüfett im Untergeschoss des Museums. Außerdem gibt es die Rennertehäuser Spezialität „Kichelpleetze mit rorer Worscht“ sowie eine süße Variante mit „Höng“ (Sirup). Brat-



Sie laden zum Ostermarkt in Rennertehausen ein: (von links) Petra Eckel, Anna Lena Feike, Rolf Schubert und Anja Schubert vom Verein Chronik.

FOTO: WILLI ARNOLD

wurst vom Grill rundet das kulinarische Angebot ab.

Musikalisch umrahmt wird der Markt vom Chor der Landfrauen und dem Kinderchor des MG. Die Eröffnung um 11 Uhr gestalten die Rennertehäuser Platzer, die mit ihrem traditionellen Brauch für einen stimmungsvollen Auftakt sorgen wollen.

Kontakt: Interessierte Aussteller können sich noch anmelden. Auskunft erteilt Petra Eckel, Tel. 06452/1845.

wi

Früherziehung im Musikzug Battenberg

Anfänger treffen sich immer freitags

Battenberg – Frühzeitig bemüht sich der Musikzug um Nachwuchs. So wurde die Idee des bisherigen musikalischen Leiters Niklas Ludwig über eine musikalische Früherziehung aufgegriffen und angeboten.

Dazu gab es vor zwei Jahren eine positive Resonanz und mehrere Interessenten. Nach dem Weggang von Ludwig haben Magdalena Schindzielorz und Jadon Wolf die Ausbildung mit den Schülern in zwei Gruppen

fortgesetzt.

Beide Gruppen treffen sich freitags von 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr. Beliebte Instrumente sind Trommeln, Schlagzeug, Querflöten und Klarinetten. Inzwischen hat sich ein kleines Mini-Orchester gebildet. Das ist die Vorstufe zur Teilnahme am Jugendorchester und anschlie-

send im Hauptorchester.

Magdalena Schindzielorz betreut die jüngsten Musikanten und sorgt für die musikalische Früherziehung. Bei ihr werden die Instrumente vorgeführt und die ersten Töne geübt. Sie ist seit zehn Jahren aktiv im Musikzug und spielt Klarinette. Jadon Wolf leitet das Mini-Or-

chester mit den fortgeschrittenen Jung-Musikanten, die bereits die Tonleiter und einfache Musikstücke spielen können. Er ist seit vier Jahren im Musikzug und spielt Alt-Saxophon.

Kontakt: Interessenten können sich bei Magdalena Schindzielorz, 0172/6346200, Jadon Wolf, 0152/02673831, und beim

Musikzug-Vorstand, info@musikzug-battenberg.de, melden. Möglich ist auch ein Besuch der Übungsstunde, um sich vor Ort zu informieren.

zpi

die-Zusteller

Auf meiner
Route bin
ich **CHEF**

www.die-zusteller.de

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

- **Allendorf (Eder) Stadt**
- **Hatzfeld Stadt**
- **Frankenberg Stadt**
- **Viermünden**

(Mindestalter 13 Jahre)

Heimat Nachrichten-Vertrieb:

☎ 0561 203-1175 📱 WhatsApp 0151 61666277



Der junge Musikzug-Nachwuchs trifft sich freitags für eine Dreiviertelstunde im Vereinsheim zum Kennenlernen von Instrumenten und zum Musizieren. Die Leitung haben Magdalena Schindzielorz (hinten, 3. von rechts, mit Info-Blatt) und Jadon Wolf (rechts) übernommen.

FOTO: PETER BIENHAUS

HEIMAT NACHRICHTEN
FRANKENBERG

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf:
Tel.: 06451/723313
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-Straße 1, 34123 Kassel

Zustellung: VTS Süd GmbH
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen
Postanschrift: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 06 61 / 203 - 23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.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 vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Taschen aus alten Jeans

Nähwochenende der Bezirkslandfrauen auf Burg Hessenstein

Burg Hessenstein – Unter dem Motto „Pack die Nähmaschine aus“ haben sich 18 kreative Landfrauen aus mehreren Vereinen des Landfrauenbezirks Frankenberg zu einem Wochenende auf der Jugendburg Hessenstein bei Ederberinghausen getroffen: Drei Tage lang verwandelten sie die historischen Mauern und speziell den Rittersaal in eine lebendige Nähwerkstatt voller Ideen, Stoffe und guter Gespräche.

Organisiert wurde das Nähwochenende von Gunhild Scholl, der Vorsitzenden des Frankenger Bezirkslandfrauenvereins. Mit viel Engagement hatte sie das Treffen vorbereitet und damit den Wunsch vieler Mitglieder nach einer gemeinsamen kreativen Auszeit erfüllt. Die fachliche Anleitung übernahmen Nicole Frank und Daniela Ernst vom Landfrauenverein Löhlbach. Mit Kompetenz und einem sicheren Blick fürs Detail standen sie den Teilnehmerinnen beratend zur Seite.

Nachhaltigkeit zum Einstieg

Gleich am ersten Tag wurde es nachhaltig: Aus abgetragenen Jeans entstanden umweltfreundliche und praktische Taschen – jede ein Unikat. Mit viel Fantasie wurden Nähte versetzt, Taschen neu kombiniert und robuste Stoffe kreativ wiederverwertet. So bekamen alte Lieblingsstücke ein zweites Leben. Nebenbei wurde gefachsimpelt und die ein oder andere hilfreiche Technik weitergege-



18 Landfrauen aus acht heimischen Landfrauenvereinen nahmen am Nähwochenende auf Burg Hessenstein teil. Aus abgetragenen Jeans wurden unter anderem Taschen genäht, umweltfreundlich und praktisch. Das Bild zeigt die Teilnehmerinnen mit einigen ihrer Handarbeiten. FOTO: GERHARD MEISER

Viel Knabberspaß fürs Hirn

Fünf Kabarettisten bei 1. Frankenger Lachnacht im Philipp-Soldan-Forum



Erste Frankenger Lachnacht: Am 19. März sorgen im Philipp-Soldan-Forum die Comedy-Künstler (von links) Boris Stijelja, Mago Masin, Dave Davis, Florentine Osche und Moderator Frederic Hormuth für fröhliche Pointen mit viel Esprit. (KOLLAGE) FOTO: ZVE

Frankenberg – Zu einem fantastischen Mix aus Kabarett und Comedy mit fünf Künstlern in der „1. Frankenger Lachnacht“ lädt der Kulturring Frankenberg für Donnerstag, 19. März, ab 20 Uhr in das Philipp-Soldan-Forum ein. Damit kommt ein ganz neues Format in die Frankenger Kulturszene, das sich bereits auf vielen Bühnen in Deutschland erfolgreich präsentiert und dabei, wie es in der Ankündigung heißt, viele „alte Hasen“ des Humors, aber auch viele talentierte Newcomer vereint.

Die Moderation des Abends übernimmt der aus dem politischen Kabarett hervorgegangene Frederic Hormuth, der mit Haltung, Herz und Songs am Piano begeistert. „Hormuth sucht Antworten und mischt dafür Songs, Sprache und Gags zu einem spielerischen Knabberspaß fürs Hirn“, kündigt der

Kulturring an. Eingeladen hat Hormuth sich für die Frankenger Lachnacht die folgenden Gäste:

Dave Davis, der „Sunshine-Generator“ der deutschen Kabarett- und Comedy-Szene, hat sein als Liveshow getarntes So-forthilfepaket für Deutschland pickepackevoll geschnürt und fragt: Was nun? Untergang als Weg? Krise als Devise? Kann man machen, muss man aber nicht. Oder vielleicht lieber „Singing In The Rain“?

Florentine Osche, die gebürtige Berliner, überrascht mit schwarzem Humor. Obwohl sie erst seit zwei Jahren Teil der deutschsprachigen Comedy-Szene ist, hat sie neben unzähligen Auftritten bereits einen eigenen Podcast, in dem sie auch über ernste Themen spricht. Jung, frisch, überraschend. So geht Comedy heute!

Mago Masin ist der Comedian

mit langen Haaren, Gitarre und schrägem Humor – es ist also gut möglich, dass er sich einfach ins Publikum setzt, um aus dessen Sicht ein Lied zu singen. Er ist ein Wortakrobat, der immer nochmal einen Kniff, einen Dreher, ein Überraschungsmoment in seine Lieder bringt. Boris Stijelja ist Kroate mit deutschem Migrationshintergrund: In Mannheim geboren, wuchs er in Kroatien auf. In seinem Viertel gilt Deutsch als Fremdsprache – da kommt Boris mit dem Integrieren gar nicht nach. Er kämpft auf humorvolle Weise mit sich und den Problemen des Alltags – aber: Er hat den Bürgerkrieg miterlebt und hält was aus. **Karten** für die „1. Frankenger Lachnacht“ gibt es ab 25 Euro in der HNA-Geschäftsstelle, der Buchhandlung Jakobi in Frankenberg und bei Reservix. zve

ben.

Der zweite Tag stand im Zeichen der individuellen Wunschprojekte. Ob Kleid, Hose, Jacke oder Rucksack – jede Teilnehmerin arbeitete an ihrem persönlichen Herzstück. Die Nähmaschinen ratterten, Schnittmuster wurden angepasst, Stoffe zugeschnitten und erste Anproben sorgten für sichtbare Erfolgsmomente. Besonders schön war

die Vielfalt der Projekte, die das breite Können und die unterschiedlichen Stilrichtungen der Landfrauen widerspiegelte. Bezirksvorsitzende Gunhild Scholl zeigte sich erfreut darüber, dass auch junge Landfrauen großes Interesse an dem Nähwochenende hatten. „Es ist schön zu sehen, wie Generationen hier zusammenkommen und voneinander lernen“, betonte sie.

Am Ende der drei Tage blickten die Teilnehmerinnen stolz auf ihre fertigen Werke. „Das Nähwochenende auf Burg Hessenstein war nicht nur ein handwerklicher Erfolg, sondern auch ein Beispiel dafür, wie Tradition, Nachhaltigkeit und Zusammenhalt bei den Landfrauen gelebt werden“, fasste Gunhild Scholl das Nähwochenende zusammen.

mjx

ANZEIGE



Schmerzen im Knie?

Wenn die Kniegelenke dauerhaft schmerzen, knirschen und weniger beweglich sind, greift man schnell zu Schmerzmitteln. Doch es gibt eine **Therapie ohne Nebenwirkungen**: Eine **Knieorthese** kann helfen, die Gelenke zu entlasten und zu stabilisieren, um die Beschwerden zu lindern.

Dauerhafte Knieschmerzen
Sie haben Knieschmerzen beim Gehen, Treppensteigen, Aufstehen oder nachts? Chronische Knieschmerzen weisen auf eine Arthrose hin. Dabei wird die schützende Knorpelschicht immer dünner und die Knochen reiben schmerzhaft aneinander. An dieser Ursache setzt die Knieorthese an. Sie öffnet den Gelenkspalt, damit die Gelenkflächen nicht mehr aneinander reiben.

Aktiv und mobil
Durch ein aktives Leben können Sie das Fortschreiten der Kniearthrose hinauszögern und operative Eingriffe vermeiden. Orthesen sind leicht,

komfortabel und stören bei Bewegungen nicht. Sie entlasten das Gelenk und ermöglichen eine schmerzfreie Bewegung. Orthesen werden durch den Arzt verschrieben. Nach der Verordnung einer Orthese wird diese im Sanitätshaus individuell angepasst.

Orthesen-Testtage
Die Unloader One® X Knieorthese können Sie bei uns im Haus unverbindlich ausprobieren und sich von der schmerzlindernden Wirkung überzeugen. Unsere Experten beraten Betroffene und geben Tipps zur Kniegesundheit und zu Arthrose-Hilfsmitteln.

Jetzt kostenlos Knieorthese testen.

16.03. – 20.03.2026 **Anmeldung: 06421 303013516**

KAPHINGST
Der Gesundheitsmarkt

Sanitätshaus Kaphingst GmbH
Am Kaufmarkt 2, 35041 Marburg
www.kaphingst-gruppe.de/

Gutschein



Hilft bei Schmerzen im Knie.
Unloader One® X

Quelle: www.ossur.com/de-de/Quellenverzeichnis-Entlastungsorthesen

Kurse abgerutscht?

So behalten Sie in turbulenten Börsenzeiten die Nerven

Wenn die Kurse auf Talfahrt gehen, werden Anlegerinnen und Anleger nervös. Denn dort, wo die Depotstandsanzeige zuletzt noch höchst erfreuliche Zuwächse verkündete, ist auf einmal kaum noch was von übrig. In der Theorie wissen Verbraucherinnen und Verbraucher zwar, dass es immer mal wieder zu Abschwüngen an der Börse kommen kann. Wem das lieb gewonnene Ersparte aber gefühlt sprichwörtlich durch die Hände rinnt, dem fällt es trotzdem oft schwer, richtig gelassen zu bleiben.

„Diese Nervosität kommt auch daher, dass viel Irrglaube darüber herrscht, was man so alles beeinflussen kann und was nicht“, sagt Finanzprofessor Andreas Hackethal von der Universität Frankfurt. Erst kürzlich hat er das Finanzratgeber-Buch „Dein Financial Lifestyle Code“ veröffentlicht, in dem Anlegerinnen und Anleger Strategien lernen können, wie man Impulsen widersteht und finanzielle Fehlentscheidungen vermeidet.

Doch wie genau das funktioniert das nun, ruhig zu bleiben, während die Börsenkurse abrutschen und der Depotwert immer weiter absinkt? Diese fünf Tipps können helfen:

■ Tipp 1: Den Nachrichtenstrom begrenzen

Andreas Hackethals erster Tipp lautet: Abstand halten vom steten Strom an Informationen über Dinge wie den täglichen Goldpreis, die Entwicklung einzelner Aktien oder ETFs oder politische Turbulenzen, die Einfluss aufs Depot nehmen könnten. „Aufsolche Marktmechanismen kann ich als Privatanleger ohnehin keinen Einfluss nehmen“, sagt Hackethal. „Schwankungen sind normal und dürfen mich nicht meine Gelassenheit kosten.“

Zumal der Verhaltensökonom Prof. Matthias Weber von der Universität St. Gallen beobachtet, dass viele Privatanleger den Informationen, die sie haben, zu viel Bedeutung beimessen. „Wenn ein Laie von irgendwelchen Entwicklungen liest, sind diese ohnehin schon in den aktuellen Aktienpreisen



Die Börsenkurse fallen und verunsichern: Anleger sollten jetzt Ruhe bewahren, langfristig denken und auf Diversifikation setzen. FOTO: ALEXANDER HEINL/DPA

enthalten“, sagt Weber. Wer dennoch handle- und zum Beispiel Anteile abstoße, müsse in aller Regel hohe Transaktionskosten in Kauf nehmen.

Da sich ein tagesaktuelles Reagieren auf Marktentwicklungen für Privatanleger aus den genannten Gründen in aller Regel nicht rechnet, rät Volkswirtschaftler Markus Demary vom Institut der deutschen Wirtschaft Köln auch davon ab, tagtäglich die Schwankungen im eigenen Depot im Blick zu haben. Dies gelte insbesondere dann, wenn man sich dadurch beunruhigen lasse. „Wer Interesse daran hat und nicht gleich die Nerven verliert, kann es aber natürlich machen“, sagt Markus Demary.

■ Tipp 2: Verluste ins Verhältnis zum Gesamtvermögen setzen

Wenn die Kurse um 10, 20 oder gar 30 Prozent fallen, dann sind die Buchverluste im eigenen Depot entsprechend hoch. Nur: „In Aktien haben die meisten ohnehin nur einen kleinen Teil ihres wahren Gesamtvermögens angelegt“, sagt Andreas Hackethal. Denn die eigene Arbeitsfähigkeit, auch Humankapital genannt, sei von Börsenturbulenzen genauso wenig betroffen wie Rentenansprüche, Bankguthaben, Versicherungen oder eigene Immobilien. „Mache ich mir das bewusst, reduziert das meine prozentualen Vermögenseinbußen deutlich und ich kann entspannter auf die Börsenverluste blicken“, so der Finanzprofessor.

Voraussetzung dafür ist aber, dass es ein stimmiges Gesamtkonzept für die Geldanlage gibt. „Habe ich sehr viel Geld in Aktien investiert und brauche es womöglich kurzfristig, weil mein Auto kaputtgeht, dann ist

es durchaus nachvollziehbar, dass jemand in Panik verfällt, wenn die Börse abrutscht“, sagt Markus Demary.

Für Privatanleger sei dann ein guter Zeitpunkt ihre gesamte Anlagestrategie zu überdenken - und Risiken herauszunehmen, indem man breiter streue. Einen Teil des Ersparnis in festverzinsliche Anlageformen wie Tages- oder Festgeld zu investieren, kann den Puls womöglich stabilisieren.

■ Tipp 3: Risiken richtig beurteilen

Solange man im persönlichen Portfolio weiterhin auf Aktien setzt, gehört Andreas Hackethal zufolge auch dazu, sich eines klarzumachen: Mit Aktien lassen sich höhere Renditen erzielen als mit einem Sparbuch. Mit der Chance auf eine höhere Rendite nimmt aber immer auch das Schwankungsrisiko zu. „Das ist der Deal, darüber

muss ich mich nicht ständig aufregen oder mich jedes Mal verrückt machen, wenn im Depot mal ein rotes Minuszeichen auftaucht“, sagt Andreas Hackethal.

Dennoch ist es möglich, diese Risiken zu reduzieren: „Ich wähle ein möglichst breites Portfolio und Produkte, die wenig Gebühren kosten“, sagt Matthias Weber. Beides zusammen erhalte man bei den klassischen Welt-ETFs, also börsengethandelten Indexfonds, die gängige Aktienindizes nachbilden. „Für Privatanleger sind das die besten Standardprodukte, und da muss ich mich dann auch nicht mehr groß drum kümmern“, sagt Weber.

Dass es in einem solchen Portfolio immer mal zu Schwankungen einzelner Aktien kommen, sei für Anleger dann sogar beruhigend, so Andreas Hackethal. „Wenn ein Teil rot und ein Teil grün aufleuchtet, beweist das, dass ich breit aufgestellt bin. Und das verringert insgesamt mein Risiko.“

■ Tipp 4: Die Einnahmen im Blick haben

Mit Aktien-ETFs lassen sich gute Renditen erzielen. Aufgrund der Marktmechanismen können Privatanleger hier allerdings persönlich nicht viel beeinflussen, um zu mehr Geld zu kommen. Ganz anders sieht das auf der persönlichen Einnahmeseite aus.

„Wer einen größeren finanziellen Spielraum haben möchte, sollte besser über einen Karriere-schritt nachdenken oder vielleicht sein Arbeitspensum von Teilzeit auf Vollzeit erhöhen“, sagt Andreas Hackethal. Mehr Einnahmen könnten dann auch zu mehr finanzieller Gelassenheit beitragen. „Was sich dagegen sicher nicht rechnet, ist, das Arbeitspensum zu redu-

zieren, um in dieser Zeit mit Aktien zu handeln“, so Hackethal weiter.

■ Tipp 5: Sich auf das Beherrschbare konzentrieren

„Reich wird man nicht durch das, was man verdient, sondern durch das, was man nicht ausgibt“, sagte schon der amerikanische Industrielle Henry Ford und betonte damit die Bedeutung der Sparsamkeit für die eigene finanzielle Lage.

Um herauszufinden, ob man im Rahmen seiner Möglichkeiten genügend spart, empfiehlt Matthias Weber die 50-30-20-Regel: Sie besagt, dass 50 Prozent des Einkommens für unbedingt notwendige Dinge wie Miete, Versicherungen und Lebensmittel aufgewendet werden können und 30 Prozent für Sachen wie Freizeitaktivitäten und Dinge, die das Leben einfacher oder lebenswerter machen. Die restlichen 20 Prozent gehören gespart.

„Es lohnt sich, regelmäßig zu schauen, ob diese Sparquote noch passt“, sagt Matthias Weber. „Falls ich einen Sparplan habe, kann ich auch immer wieder mal prüfen, ob ich die Raten dort vielleicht entsprechend anpassen kann“, sagt Matthias Weber.

Wer seine Einnahmen und Ausgaben sowie die Sparquote im Griff hat, hat eine gute Kontrolle über seine persönlichen Finanzen - und damit auf die Dinge, die man wirklich selbst beeinflussen kann. So aufgeschritt nachdenken oder vielleicht deutlich gelassener bleiben, wenn es an den Börsen mal unruhiger zugeht, und lässt sich weniger zu Aktionismus verführen. Das erspart Stress - und führt zu einer besseren Rendite.

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

Mehr Aktivität, weniger Knieschmerzen

Knieschmerzen-Testwoche vom 16. bis 20. März im Sanitätshaus KAPHINGST® Wehrda

Marburg-Wehrda – Bewegung ist bei Kniearthrose entscheidend, doch Schmerzen führen oft zur Schonhaltung. Eine Knieorthese kann diese lindern und so mehr Aktivität ermöglichen. Ein Orthesen-Test zeigt, wie die Entlastung wirkt.

Was bewirkt die Knieorthese?

Bei Arthrose wird die Knorpelschicht dünner, Knochen reiben aufeinander und Schmerzen entstehen. Die Unloader One® X öffnet dank 3-Punkt-Wirkprinzip den Gelenkspalt und entlastet so das Knie, wodurch Beschwerden reduziert werden können.

So läuft ein Orthesen-Test ab

Nach Auswahl und Anpassung der Orthese erklärt die Orthopädiertechnik die Handhabung. Beim Testlauf – Gehen, Treppensteigen, Aufstehen – wird geprüft, ob eine spürbare Entlastung eintritt und eine dauerhafte Nutzung sinnvoll ist.

Knieschmerzen gratis testen

Während der Testwoche stellt das Sanitätshaus KAPHINGST® in Marburg/Wehrda die Orthese vor und bietet individuelle Beratung zur Kniegesundheit.



Knieschmerzen können helfen, trotz Arthrose aktiv zu sein.

ÖSSUR

Anmeldungen werden unter 06421 303013516 entgegen genommen. Das Sanitätshaus

KAPHINGST® finden Sie Am Kaufmarkt 2 in 35041 Marburg-Wehrda. Infos auch unter www.kaphingst-gruppe.de. rsr

Sonnenschutz ist schon im Frühjahr wichtig

Frühlingssonne kann Haut und Augen schädigen – So schützt man sich effektiv

Wird die Sonne scheinen? Wird es warm genug sein für den ersten Kaffee draußen? Diese Fragen treiben uns in diesen Tagen um, wenn wir die Wetterapp öffnen. Dort ist noch eine weitere Information zu finden, die jetzt interessant für uns ist: der UV-Index.

Viele unterschätzen nämlich die Kraft der Frühjahrs Sonne. „Für den Sonnenschutz zählt nicht, wie warm oder kalt es ist – entscheidend ist die Höhe des UV-Indexes“, so Inge Paulini, Präsidentin des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS).

Der UV-Index verrät uns die Stärke der UV-Strahlung der Sonne – auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 11+ (extrem). Die Zahl gibt uns Orientierung, ob und wie wir uns vor der Sonne schützen sollten. Denn: Deren UV-Strahlung sorgt nicht nur für lästige Sonnenbrände, wenn sie auf ungeschützte Haut trifft, sondern zählt auch auf das Hautkrebsrisiko ein.

Ab UV-Index-Werten von 3 raten Experten, Haut und Augen vor der Sonne zu schützen. Solche mittleren Werte können laut BfS in Deutschland bereits im März erreicht werden.

Also Zeit, die Sonnencreme im Badezimmerschrank wieder in die erste Reihe zu stellen: Haut, die nicht von Kleidung bedeckt ist, sollten wir dann nämlich eincremen.

Die Sonnencreme sollte dabei



Frühjahrs Sonne nicht unterschätzen: Auch bei kühlen Temperaturen kann die UV-Strahlung stark sein und Schutz erfordern.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlung schützen und einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor mitbringen. Das BfS rät, mindestens LSF 30 zu verwenden. Kinder und alle mit einem hellen Hauttyp brau-

chen noch intensiveren Schutz – für sie ist LSF 50 bzw. 50+ ange-sagt.

Auch die Sonnenbrille ist nun draußen am besten wieder mit dabei. Fällt UV-Strahlung ins Auge, kann es nämlich etwa zu

Linsentrübungen oder Netzhautschäden kommen. Wichtig: Nur wenn die Brille die Kennzeichnung UV400 hat, kann man sich auf ausreichenden Schutz verlassen.

Ab UV-Index-Werten von 3

empfiehlt das BfS zudem, in den Mittagsstunden den Schatten zu suchen und eine Kopfbedeckung zu tragen. Ist die Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt, kann sie den Lichtschutzfaktor einer Sonnencreme besser auf-

nehmen. Die Dermatologin Marion Moers-Carpi rät daher dazu, erst einmal eine Feuchtigkeitscreme aufzutragen und sie gut einziehen zu lassen. Danach ist die Sonnencreme dran. Gut zu wissen: Entscheidend für den Sonnenschutz ist die erste Creme mit Lichtschutzfaktor, die man aufträgt. Wer also eine Tagescreme mit geringem Lichtschutzfaktor nutzt und darüber eine LSF-50-Sonnencreme schmiert, erhält am Ende nur einen geringen Schutz. Daher rät Moers-Carpi zu Tagescremes ohne Lichtschutzfaktor.

Beim Eincremen selbst werden der Hautärztin zufolge Nasenrücken und Ohren gerne mal vergessen. Sie sind sogenannte „Sonnenterrassen“, die besonders viel Sonne abbekommen. Also: gründlich vorgehen. Kurz in der Sonne gesessen – direkt danach prangt ein zartes Rot im Gesicht?

Die Haut ist im Frühjahr gegenüber der UV-Strahlung der Sonne empfindlicher als im Sommer, weil sie ihr monatelang nur wenig ausgesetzt war. Das hauteigene Schutzschild aus Pigmentzellen – sichtbar als Bräune – ist in dieser Zeit des Jahres dadurch nicht voll ausgebildet, erklärt Marion Moers-Carpi. Noch ein Grund mehr, gerade jetzt auf guten Sonnenschutz zu achten

dpa

Gesundheit

ANZEIGE

Top-Model Eva Padberg im Interview

„Ich will natürlich und schön bleiben“

Eva Padberg verrät ihr Rezept für Ausstrahlung, die bleibt:

„Meine Haut hat sich verbessert, Nägel nicht mehr brüchig, Haare voller.“



Sie ist Model, Moderatorin, Mama – Eva Padberg verrät, wie sie dank pureSGP Kollagen mit Mitte 40 Energie, Ausstrahlung und Gelassenheit vereint.

Frau Padberg, was bedeutet für Sie „gesund altern“?

Ich möchte vor allem gesund und schön altern – aber eben natürlich und nicht künstlich. Ich will morgens wach aufstehen, Energie haben, mich fit fühlen. Und ich finde, man darf ruhig sehen, dass man lebt – kleine Lachfältchen gehören für mich einfach dazu. Wichtig ist, dass alles harmonisch und echt bleibt.

Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass sich Ihr Körper verändert?

Irgendwann merkt man es einfach: Die Haare werden dünner, die Haut verliert an Spannkraft, die Nägel werden brüchiger. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung: Der Körper produziert mit

zunehmendem Alter weniger Kollagen. Die gute Nachricht: Es gibt wirklich gute Möglichkeiten, ihm da ein bisschen zu helfen.

Wie sieht Ihre persönliche Routine aus, um sich fit und wohlzufühlen?

Ich arbeite viel, bin oft unterwegs und zugleich Mutter – das sind intensive, aber schöne Herausforderungen. Trotzdem ist es mir wichtig, zwischendurch auch etwas für mich zu tun. Kleine Rituale sind für mich essenziell geworden. Morgens trinke ich direkt nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser und meinen Kollagendrink – einen Löffel pureSGP in meinen Tee, umrühren, fertig.

Wie lange nutzen Sie das pureSGP Kollagen schon und was hat Sie überzeugt?

Ich habe mich irgendwann intensiver mit dem Thema Kollagen beschäftigt – und war ehrlich gesagt überrascht, wie früh die körpereigene Produktion nachlässt: schon ab dem 25. Lebensjahr! Wenn man dann realisiert, dass Kollagen ein entscheidender Baustein für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe und

Gelenke ist, versteht man, warum die Unterstützung von außen so wichtig wird.

Was ist Ihnen bei einem Kollagenprodukt besonders wichtig?

Zuerst einmal, dass es sicher und geprüft ist – ich nehme es schließlich täglich zu mir. Deshalb war für mich schnell klar: Ein Apothekenprodukt bietet hier größtes Vertrauen. pureSGP Kollagen Peptide wird aus reinen,



geprüften Quellen hergestellt und basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es enthält auch die sinnvolle Kombination mit Vitamin C, was zur Kollagenbildung im Körper beiträgt. Zudem sind hochwertige Mineralstoffe wie Zink enthalten. Auch sie

unterstützen Haut, Haare und Nägel zusätzlich“.

Haben Sie Veränderungen bemerkt, seit Sie das Kollagenpulver regelmäßig einnehmen?

Ja, tatsächlich. Nach einigen Wochen habe ich gemerkt, dass meine Haut frischer wirkt, elastischer. Meine Nägel sind weniger brüchig geworden, die Struktur hat sich verbessert. Auch meine Haare sind kräftiger.

Was würden Sie anderen Frauen mitgeben, die sich Gedanken über das Älterwerden machen?

Vor allem Gelassenheit. Das Älterwerden ist kein Makel – aber wir können viel tun, um uns wohlzufühlen und gesund zu bleiben. Es geht nicht darum, die Zeit anzuhalten, sondern unseren Körper in dieser Phase zu unterstützen.

Für Ihre Apotheke:
**pureSGP
Kollagen Peptide**
(PZN 19120155)

Das **NR.1**
Kollagenpulver
in Apotheken

pureSGP
KOLLAGEN PEPTIDE
300g

Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop:
www.pureSGP.de

Glitzersticker, Gelstifte, Monsterkarten

Sammeltrends: Wie Eltern und Kinder durch Hypes navigieren

Mal sind es Plüschtiere mit breitem Grinsen, die ja „so süüüüß“ sind, mal sind radierbare Gelstifte im Tier-Design ein Must-Have. Davor waren es Glitzersticker, Taschenmonster oder Fußballstars auf Karten, die sich in kleine Sammlerherzen schlossen, vielleicht unterbrochen von der Jagd nach Ritter- oder Star Wars-Figürchen. Ein Sammlertrend jagt den nächsten, der nächste Hype kommt bestimmt.

Bevor Eltern genervt von Labubu, Legami, Pokémon, Panini und Co. die Augenbrauen hochziehen, sollten sie sich vielleicht kurz erinnern, was sie als Kinder unbedingt haben und sammeln wollten - und warum?

„Vielleicht ging es auch damals schon nicht nur um komplette Sets von irgendetwas, sondern um das Dazugehören oder mega cool zu sein, wenn man von dem Objekt der Sammel-Begierde ein seltenes Exemplar zu bieten hatte“, wirbt Dana Mundt im Interview um einen Perspektivwechsel. Die Diplom-Sozialpädagogin ist Koordinatorin in der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke).

Frau Mundt, wie navigiert man sich gemeinsam mit dem Kind schlau durch diverse Sammelhypes?

Dana Mundt: Bei dieser Frage denke ich zunächst, dass es hilf-

reicher ist, das Kind zu begleiten und sein Interesse ernst zu nehmen, anstatt das Sammeln grundsätzlich zu verbieten. Mich würde vor allem interessieren, woher der Sammelwunsch kommt.

Eltern könnten erst einmal nachfragen: „Was genau findest du daran toll?“ Denn oftmals steckt ja mehr dahinter und es geht um Dazugehörigkeit auf dem Schulpausenhof oder auch um einen gewissen Status.

Als zweiten Schritt kann man gemeinsam mit dem Kind Regeln entwickeln und aufstellen, etwa, dass die Sammelobjekte nur vom Taschengeld gekauft werden sollen oder man vereinbart ein wöchentliches bzw. monatliches fixes Budget - maximal x Stück.

Eine weitere Möglichkeit könnte auch sein, zu besonderen Anlässen eine bestimmte Anzahl an Sammelstücken zu schenken. Statt eines Sofortkaufs können auch Wunschlisten hilfreich sein. Denn gerade, wenn ein neuer Hype aufkommt, verändert sich vor einem Geburtstag, Ostern oder Weihnachten noch einmal alles.

Manche Kinder argumentieren in solchen Situationen auch mit dem Gefühl „Ich habe ja fast nichts“. Dann können Eltern dem Kind deutlich machen, was es schon alles hat - denn das verlieren Kinder oft-



Chinesische Plüschfiguren mit breitem Grinsen wurden zu begehrten Sammlerstücken bei Kindern. FOTO: JENS KALAENE/DPA

mals aus dem Blick. Man kann gemeinsam bereits vorhandene Sammlungen zählen, sortieren und überlegen, wie man sie schön platzieren könnte. Das kann Spaß machen und reduziert eventuell den Gedanken: Ich habe fast nichts!

Wie reagiere ich auf ständige Betteln nach neuen Sammelstücken?

Dana Mundt: Betteln ist häufig eher ein Austesten nach dem Motto: „Mama oder Papa, bleibst du wirklich dabei?“ Oder: „Darf ich nicht vielleicht doch dieses tolle wunderschöne Set noch haben?“ Im Ideal-

fall bleiben Eltern hier erst einmal ruhig, reagieren eher kurz und konsequent mit Sätzen wie: „Ja, ich sehe, dass du dir das wünschst!“ oder „Unsere Absprache bleibt!“ Man könnte dem Kind auch anbieten, dafür sein reguläres Taschengeld zu verwenden.

Ich würde eher nicht direkt in eine Diskussion einsteigen oder gar lange Rechtfertigungen liefern. Denn je mehr Argumente wir als Eltern vorbringen, umso mehr Ansatzpunkte geben wir unserem Kind zum Weiterverhandeln. Bleiben Sie besser ruhig, freundlich und konsequent bei den gemein-

sam getroffenen Vereinbarungen.

Und wenn Großeltern, Onkel oder Tanten die Sammel Leidenschaft an den Eltern vorbei unterstützen?

Dana Mundt: Das ist ein Klassiker! Ich empfehle, das Thema dann nicht vor dem Kind zu besprechen. Schon gar nicht vor dem Kind abwertende Sätze formulieren wie „Immer kauft ihr ihm oder ihr so etwas!“ oder „Damit macht ihr alles kaputt, was uns wichtig ist.“ Das würde das Kind in einen Loyalitätskonflikt bringen.

Sinnvoller ist es, das Gespräch

mit Oma, Opa oder anderen Verwandten unter vier Augen zu suchen und dabei wertschätzend einzusteigen. Meist möchten Großeltern ja dem Kind nur einen Wunsch erfüllen oder eine Freude machen und sie handeln aus Liebe, nicht gegen die Eltern.

Im Gespräch kann man erläutern, was einem als Eltern wichtig ist, erklären, welche Absprachen es gibt und dann gemeinsam überlegen, wie die Großeltern vielleicht unterstützen oder etwas übernehmen könnten. Bei der Absprache könnte etwa festgelegt werden, dass es die nächsten Sammelobjekte erst zum Geburtstag gibt. Bis dahin sei gemeinsame Zeit zu schenken eventuell viel wertvoller.

Hilfreich kann auch eine klare und verbindende Formulierung sein, wie: „Uns ist wichtig, dass Anton lernt, mit Geld und seinen Wünschen gut umzugehen. Können wir uns hier auf einen gemeinsamen Umgang einigen?“

Wenn das Thema Sammeln oder ständiges Fordern von Kindern immer wieder Stress auslöst oder Eltern andere Sorgen beschäftigt, können sie sich jederzeit an die bke-Onlineberatung wenden. Wir sind anonym und kostenfrei für sie da - ob schriftlich im Chat, Forum oder per Mailberatung.

tmm

Piep-Alarm im Osternest!

PiepEi gratis zum HNA-Abo!

2 Monate lesen – 1 Monat zahlen

(Nur solange der Vorrat reicht. Abbildung ähnlich. Keine Farbwahl möglich.)

Coupon bitte per Post senden an: HNA Hessische/Niedersächsische Allgemeine Kundenservice · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

Ja, ich möchte 2 Monate Lesefreude zum Preis von 1 Monat und ein PiepEi verschenken.

Zum Sonderpreis: ePaper für nur 32,40 € (Inkl. gesetzl. USt.)
 Print inkl. ePaper für nur 52,90 € (Inkl. gesetzl. USt./Postzustellung derzeit 56,10 €)

Unsere Garantie: Das Abonnement endet automatisch.

Bitte liefern Sie die HNA ab Samstag, dem 11. April 2026, oder ab

Ich bezahle das Oster-Abo (bitte ankreuzen)
 per Rechnung Ich erteile der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN Datum/Unterschrift

Ich verschenke das Oster-Abo: Ich bestelle das Oster-Abo für mich.
 (Adresse des Schenkenden)

Name, Vorname

PLZ Ort Straße/Nr.

Telefon Geburtstag E-Mail

Empfänger des Oster-Abos:
 (Adresse des zu Beschenkenden)

Name, Vorname

PLZ Ort Straße/Nr.

Telefon Geburtstag E-Mail

Ein vergünstigtes Angebot der HNA kann nur alle 6 Monate in Anspruch genommen werden und wird an Haushalte innerhalb unseres Verbreitungsgebietes zugestellt, in denen es noch kein Abonnement gibt. Es besteht keine Möglichkeit, mein befristetes Zeitungsabonnement zu unterbrechen. Mein Geschenk erhalte ich nach der Erfassung der Bestellung. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begründungsschreiben/SEPA-Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG und das Ippen Media Redaktionsnetzwerk über weitere interessante Angebote per E-Mail und Telefon informieren. Die Zustimmung kann ich jederzeit per E-Mail an kundenservice@hna.de mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter hna.de/agb

Jetzt bestellen:

hna.de/geschenkabo ☎ **0800 203-4567** (gebührenfrei)

Von Fall zu Fall

Unterhalt steuerlich absetzen: Das sind die Voraussetzungen

Der 26-jährige Jonas studiert auswärts. Seine Eltern überweisen ihm monatlich 1.000 Euro und übernehmen seine Basisbeiträge in der Kranken- und Pflegeversicherung in Höhe von 144 Euro. In der Einkommenssteuererklärung können sie diese Unterhaltszahlungen als außergewöhnliche Belastungen geltend machen.

Gleiches gilt, wenn zu pflegende Angehörige finanziell unterstützt werden. Auch Unterhaltszahlungen an geschiedene Ehepartner lassen sich unter bestimmten Voraussetzungen von der Steuer absetzen.

Aber: „Das Thema Unterhalt ist steuerlich etwas komplex“, sagt Steuerberaterin Lena Freiburger vom Aktuell Lohnsteuerhilfverein. Diese Antworten auf wichtige Fragen bringen Licht ins Dunkel. Welche Unterhaltszahlungen können geltend gemacht werden?

Entscheidend ist zunächst der Grad der Verwandtschaft. Da in der sogenannten geraden Linie eine Unterhaltspflicht besteht, erkennt das Finanzamt die gegenseitige Unterstützung an. Die Stiftung Warentest nennt in einem Beitrag der Zeitschrift „Stiftung Warentest Finanzen“ (Ausgabe 12/2025) Mutter und Tochter oder Oma und Enkelin als mögliche Konstellationen. Gleiches gilt natürlich für männliche oder gemischte Konstellationen.

Hinzu kommen Ehe- sowie Lebenspartner, von denen man getrennt oder geschieden lebt.

Worauf ist bei der finanziellen Unterstützung von Kindern zu achten?

Bis zum 25. Lebensjahr werden Eltern, deren Kinder noch in der Ausbildung oder im Studium sind, über das Kindergeld oder den Kinderfreibetrag sowie den Ausbildungsfreibetrag unterstützt. Erst wenn kein Anspruch mehr auf Kindergeld oder den Kinderfreibetrag besteht und Eltern ihren Kindern anschließend selbstständig weiter finanziell unter die Arme greifen, lässt sich diese Unterstützung mitunter steuerlich als außergewöhnliche Belastung geltend machen.



Wer seine Angehörigen finanziell unterstützt, kann den Unterhalt häufig steuerlich absetzen. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

„Der Empfänger muss allerdings bedürftig sein und darf kein erhebliches Vermögen besitzen“, sagt Lena Freiburger. „Hier zählt das sogenannte Schonvermögen von maximal 15.500 Euro.“

Hat das Kind beispielsweise durch einen Ferienjob oder durch Bafög Einkünfte von mehr als 624 Euro pro Kalenderjahr, verringert sich der Betrag, den man von der Steuer absetzen kann, entsprechend.

Werden auch die Beiträge zu Kranken- und Pflegeversicherung übernommen, können diese zusätzlich berücksichtigt werden.

Wie muss die finanzielle Unterstützung nachgewiesen werden?

„Gehört das Kind noch zum Haushalt, können Eltern den Unterhaltshöchstbetrag ansetzen, ohne Kosten nachzuweisen“, sagt Jana Bauer, Geschäftsführerin beim Bundesverband Lohnsteuerhilfvereine (BVL) in Berlin. Für das Jahr 2025 liegt diese Höchstgrenze bei 12.096 Euro, im Jahr 2026 sind es maximal 12.348 Euro.

Hat das Kind einen eigenen

Haushalt, müssen die Eltern diesem das Geld nachweisbar, regelmäßig und dem jeweiligen Monat zuordenbar zukommen lassen – möglichst durch eine Überweisung. „Barzahlungen erkennt das Finanzamt seit Januar 2025 beim Unterhalt nicht mehr an“, sagt Jana Bauer. Anzugeben sind die Unterhaltszahlungen in der Einkommenssteuererklärung auf dem separaten Formular „Anlage Unterhalt“.

Was gilt bei der Unterstützung pflegebedürftiger Angehöriger?

Werden Pflegebedürftige im Haushalt eines Angehörigen oder im Haushalt der pflegebedürftigen Person durch einen Angehörigen unentgeltlich gepflegt, dann kann ein Pflegepauschbetrag bei der Einkommenssteuererklärung geltend gemacht werden. Dessen Höhe richtet sich nach dem Pflegegrad der pflegebedürftigen Person und beträgt maximal 1.800 Euro bei den Pflegegraden 4 und 5.

Wird zur Unterstützung der Pflege ein ambulanter Pflegedienst engagiert, können die

Ausgaben dafür neben dem Pflege-Pauschbetrag als außergewöhnliche Belastungen geltend gemacht werden. Ebenfalls ist es möglich, diese Ausgaben alternativ oder ergänzend als haushaltsnahe Dienstleistungen steuerlich geltend zu machen.

Übersteigen die Kosten den Pauschbetrag oder kommt dieser aus anderen Gründen nicht infrage, können die eigenen Kinder die Ausgaben bei der Steuererklärung für die Pflege der Eltern auch als außergewöhnliche Belastungen geltend machen. Voraussetzung ist allerdings, dass die Eltern die Kosten nicht selbst durch Rente, durch das Pflegegeld aus der gesetzlichen Pflegeversicherung sowie durch Auszahlungen aus privaten Pflegezusatzversicherungen tragen können.

Auch müssen die Kinder eine zumutbare Belastung aus eigener Tasche zahlen, bevor eine Steuererminderung geltend gemacht werden kann. Wo diese Grenze liegt, hängt vom eigenen Einkommen, vom Familienstand und der Zahl der eigenen Kinder ab.

Und wie steht es um den Unterhalt von Ehepaaren nach der Trennung?

Ehegattenunterhalt ist der Oberbegriff für Unterhaltszahlungen an Ex-Partner oder Ex-Partnerinnen. „Das kann der Trennungunterhalt für die Zeit zwischen Trennung und Scheidung sein oder der nacheheliche Unterhalt“, sagt Steffen Gall, Sprecher beim Lohnsteuerhilfverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH). Steuerlich absetzen lassen sich diese Ausgaben Gall zufolge bis zu einer bestimmten Höhe entweder als außergewöhnliche Belastungen oder als Sonderausgaben. Dafür muss in beiden Fällen aber eine rechtliche Unterhaltsverpflichtung bestehen.

Was muss man bei der Variante mit den außergewöhnlichen Belastungen beachten?

Der maximal absetzbare Betrag richtet sich dem VLH zufolge in diesem Fall nach der jeweiligen Höhe des Grundfreibetrages und liegt für das Jahr 2025 bei 12.096 Euro, für das

Jahr 2026 bei 12.348 Euro. Anerkannt werden hier alle Kosten, eine Belastungsgrenze gibt es in diesem Fall nicht.

Was spricht dafür, Ehegattenunterhalt als Sonderausgaben abzusetzen?

„Will man die Unterhaltszahlungen als Sonderausgaben geltend machen, lassen sich bis zu 13.805 Euro von der Steuer absetzen“, sagt Steffen Gall. Allerdings müssen dafür folgende Voraussetzungen erfüllt sein: Der Unterhaltsempfänger oder die Unterhaltsempfängerin stimmt der Vorgehensweise mit einer Unterschrift auf der „Anlage U“ der Steuererklärung zu und gibt den erhaltenen Unterhalt in der Steuererklärung ihrerseits als sonstige Einkünfte an. „Der Empfänger muss die Unterhaltsleistungen nun versteuern“, sagt Lena Freiburger.

Nun kommt der sogenannte Nachteilsausgleich zum Zug. „Das bedeutet, dass Unterhaltspflichtige die finanziellen Nachteile, die Unterhaltsberechtigten durch das Versteuern entstehen, ausgleichen müssen“, sagt Steffen Gall. Somit lohne sich dieses sogenannte Realsplitting nur, wenn die steuerlichen Vorteile durch den Sonderausgabenabzug größer sind als die Steuermehrbelastung beim Empfänger beziehungsweise bei der Empfängerin des Unterhalts.

Sind Unterhaltszahlungen auch bei intakter Ehe abziehbar?

„Nein, bei Ehepaaren nicht, da der Splittingtarif bereits einen Vorteil bietet“, sagt Lena Freiburger. Bei unverheirateten Paaren dagegen können sich solche Möglichkeiten ergeben. Die Zeitschrift „Stiftung Warentest Finanzen“ nennt als Beispiel ein Paar, das ein Kind bekommt und bei dem ein Partner in der Folge wegen einer Elternzeit kein oder wenig eigenes Einkommen – auch durch Elterngeld – hat. In so einem Fall könnte die Möglichkeit bestehen, Unterhalt für den jeweils anderen Partner abzusetzen. tmn

Kleine Frühlingscheckliste fürs Wohnmobil

Wer sein Wohnmobil aus dem Winterschlaf holt, sollte auf einige Details achten

Wer sein Wohnmobil über den Winter eingemottet hat, dürfte in den letzten Tagen mancherorts unruhig geworden sein. Der Frühling ist da und erste Touren locken. Doch vor der ersten Ausfahrt gibt es ein paar Dinge zu tun. Der ADAC Hessen-Thüringen hat Tipps parat:

Wer die Batterie vor dem Winter ausbaute, muss diese nun wieder einsetzen und aufladen, falls sie nicht an einem Ladungserhaltungsgerät angeschlossen gewesen war. Der nächste Blick gilt technischen Geräten wie Kühlschrank und Warmwasserboiler. Ist die normale Funktion noch gegeben?

Auch andere Prüfpunkte – vom Blinker und Licht bis zur Klimaanlage, Lüftung und Heizung – gehören zum Check. Dann müssen die Füllstände kontrolliert und aufgefüllt wer-

den: Wie sieht es bei Motoröl und Kühlwasser aus? Wer hier nicht prüft und gegebenenfalls nachfüllt, riskiert Schäden. Funktionieren die Bremsen noch einwandfrei, ist ausreichend Bremsflüssigkeit vorhanden? Bei Bedarf nachfüllen.

Bevor man den Sommer Scheibenreiniger einfüllt, sollte mit Frostschutz vermengtes Wischwasser vollständig geleert werden – also möglichst schnell leerspritzen. Denn Winterfrostschutz hat meist einen Alkoholanteil und eignet sich nicht zur Beseitigung von Verschmutzungen im Sommer – etwa durch Insekten oder Vogelkot. Die Vermischung von Winter- und Sommerzusatz könne zu einer Verminderung der Wirkung führen, so der ADAC.

Bei den Rädern ist ein Blick



Das gute Wetter lockt: Bevor es losgeht, sollten die Batterien eingebaut, aufgeladen und technische Geräte sowie Reifen und Flüssigkeitsstände gründlich überprüft werden.

FOTO: SWEN PFÖRTNER/DPA

auf die Reifen und den richtigen Fülldruck wichtig. Ist noch genug Profil vorhanden? Und sind die Reifen vielleicht schon

zu alt? Das Alter lässt sich am vierstelligen Ende der DOT-Nummer an der Flanke ablesen – sie steht für Produktionswo-

che und Jahr, „0522“ etwa für die fünfte Woche im Jahr 2022.

Der Club rät, Reifen unabhängig vom Profil spätestens nach acht bis zehn Jahren auszutauschen. Denn selbst ungenutzte und gut gelagerte Reifen altern. So härtet beispielsweise die Gummimischung über die Zeit aus, so der Verkehrsclub. Die Folge ist eine Verschlechterung der technischen Eigenschaften des Reifens, etwa hinsichtlich Grip und Bremsweg bei Nässe.

Auf Sauberkeit und Dichtigkeit prüfen

Bestenfalls haben Campingfreunde die Wassertanks und -leitungen schon vor dem Einwinteren gereinigt. Aber auch dann sollte vor dem ersten Gebrauch eine kurze Reinigung erfolgen. Denn in der Pause

könnten sich Bakterien gebildet haben.

Bei der Gasanlage untersucht man die Schläuche auf Risse und Schäden hin. Wichtig: Seit 2025 muss man als Halter von Wohnmobilen mit Flüssiggasanlage diese alle zwei Jahre prüfen lassen. Und am Ende: Sind alle Dokumente noch gültig – etwa die HU und die eben erwähnte Gasprüfung – oder steht vielleicht eine Inspektion an?

Je nachdem wo und wie das Fahrzeug eingemottet wurde, dürfte der Aufwand der Außenreinigung entsprechend ausfallen. Innen dürfte es zumeist mit Saugen und Wischen getan sein: Dabei sollte man übermäßige Feuchtigkeit vermeiden, also nur wenig Wasser nehmen – und natürlich ausreichend lüften. dpa

Von Geocaching bis Kanutour

Sport mit Hund: Wie die gemeinsame Zeit spannender wird

Wer beim Stichwort „Sport mit Hund“ nur an Agility denkt oder an Vierbeiner, die hechelnd neben dem Rad herlaufen, kennt längst nicht alles. „Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich mit seinem Hund aktiv zu betätigen“, sagt Verena Helfrich, langjährige Hundetrainerin und Autorin („Outdoor-Abenteuer mit Hund“).

Selbst in Kanus oder beim Standup-Paddling können Hunde heute im wahrsten Sinne des Wortes mit an Bord sein. Doch keine Sorge: Auch für Hunde (und Besitzer), die nicht ganz so sportlich oder schon etwas älter sind, gibt es tolle Ideen.

Bestimmte Hunderassen sind von Outdoor-Aktivitäten nicht grundsätzlich ausgenommen. „Theoretisch kann man mit jedem Hund so etwas machen - außer gesundheitliche Gründe sprechen dagegen“, sagt Helfrich.

Eher kommt es darauf an, was man genau erleben will und ob die sportlichen Ziele passen - zu einem selbst als auch der Fellnase. So macht es laut der Expertin bei der Auswahl des geeigneten Sports aber sicher einen großen Unterschied, ob man etwa einen Malinois oder einen Basset hat.

Beispiel Malinois: „Tendenziell kommen für ihn ganz viele Arten von Sport infrage - auch an sehr aktionsreichen Sporterlebnissen mit Hindernislaufen könnte er sicher teilnehmen. Vorausgesetzt, er mag es und man selbst möchte sich auch sportlich herausfordern“, sagt Helfrich.

Auch das ist eine Grundvoraussetzung für die gemeinsame Action unter freiem Himmel: „Wenn wir eine Beschäftigung für den Hund suchen, muss es auch dem Menschen Spaß machen.“ Sonst wird es für beide nicht schön, weil sich die schlechte Stimmung auf das Tier überträgt.

Geocaching und Nachtwanderung

Wer nicht gerne wie wild durch die Gegend rennt und Hindernisse überwindet, für den ist eine Wanderung mit Geocaching eine gute Alternative. Fremde Routen kennenzulernen, sei auch für den Hund etwas Neues und super Spannendes, bei dem er gerne mitmacht, so Helfrich.

Doch auch für den „Typ Basset“ oder alte Hunde kann es viel mehr geben als die tägliche Gassi-Runde um den Block. Auch mit ihnen sind kleine Mikro-Abenteuer vor der Haustür möglich, etwa:

eine Nachtwanderung im Spaziergang zum Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang ein Weg, den man noch nie zuvor gegangen ist

„So kann man sich ein bisschen Abenteuerlust nach Hause holen, ohne dass man gleich eine Extremsportart machen muss“, sagt Hundetrainerin Helfrich.

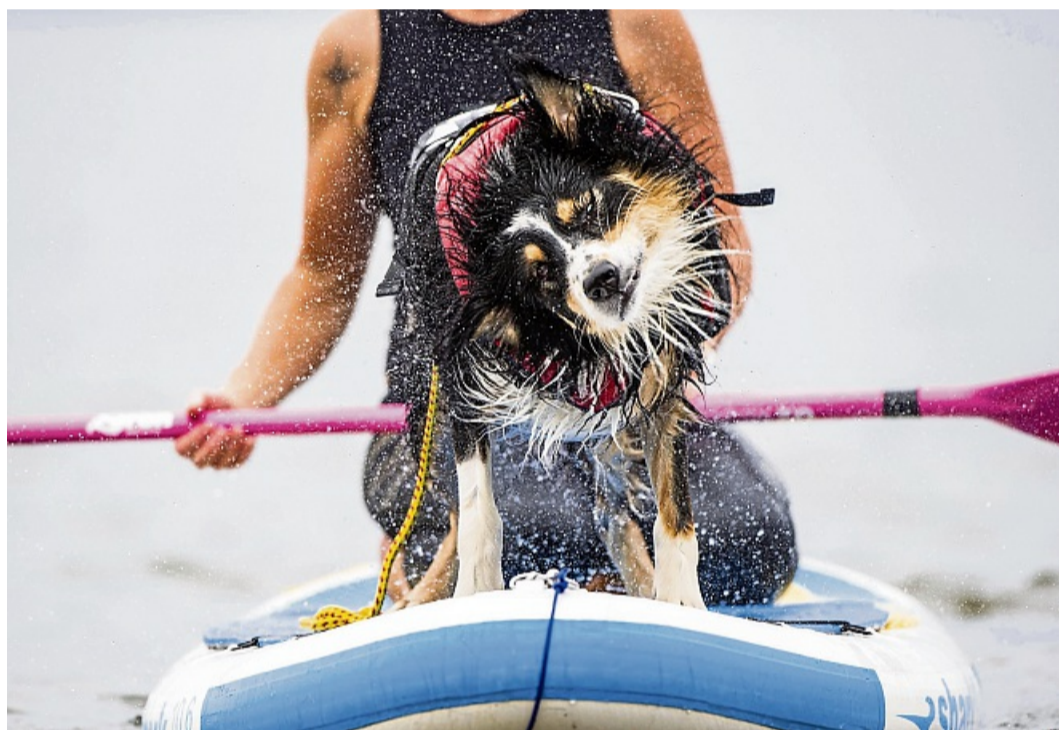
Auch Standup-Paddling macht müde

Sie selbst genießt es, mit ihren drei Hunden Standup-Paddling zu betreiben. Und auch die Vierbeiner mögen das:



Volle Fahrt voraus: Auf dem Dogscooter zieht der Hund Herrchen oder Frauchen mit voller Power.

FOTO: THOMAS WARNACK/DPA



Nasser Spaß auf vier Pfoten – Hunde genießen das Abenteuer auf dem SUP-Board.

FOTO: CHRISTOPHE GATEAU/DPA

„Sie lieben es einfach, auf dem Board zu sein, in der Gegend rumzuschauen und ihre Nasen in den Wind zu halten.“

Nach einer solchen Tour seien auch die Hunde müde - obwohl sie körperlich eigentlich nichts gemacht haben. „Einfach durch die vielen Eindrücke, die sie haben. Und weil man natürlich zwischendurch auch mal anlegen kann und sie rumlaufen können.“

Doch anders als beim Wandern oder Geocaching sollte man hier einige Vorsichtsmaßnahmen beachten: Auch Hunde, die gerne schwimmen, müssen nach Ansicht der Trainerin eine Schwimmweste tragen.

Auch das Wetter im Sommer sollte man nicht unterschätzen: Wenn die Sonne scheint und auf dem Wasser reflektiert, kann es für die Vierbeiner auf dem Brett schnell sehr warm und unangenehm werden. Dann öfter mal schattigere Bereiche suchen und gemeinsam eine Pause machen.

Kanu-Tour mit Hund sorgt für Spaß

Mehr Action bringt eine Kanu-Tour mit Hund. „Das Allerwichtigste ist jedoch, dass es nicht darum geht, eine bestimmte Anzahl von Kilometern zu paddeln, sondern dass Hund und Besitzer Spaß haben“, sagt Birgit Imhof, die solche „Schnauzentrips“ anbietet - immer in Begleitung eines Ka-

nu-Wanderführers und entsprechenden Hundetrainern.

Denn gerade bei diesem Sport gilt: Nicht für jeden Hund ist er auch wirklich geeignet. „Vor allem muss man schauen, ob das altersmäßig passt und ob es ihm zumutbar ist“, sagt sie. Weder sollte ein Welpe zu lange auf dem Boot sein, noch sollte der Vierbeiner Arthrose oder andere Einschränkungen haben.

Auch wenn Hund und Halter körperlich geeignet sind, heißt das nicht, dass es für alle ein Vergnügen wird: „Manchen Hunden ist es einfach zu eng und zu wacklig, oder die Bindung zwischen Halter und Hund ist dafür nicht perfekt“, sagt Birgit Imhof.

„Und manchmal ist der Mensch panisch und traut das seinem Hund nicht zu - und dann spiegelt dieser die Angst seines Besitzers.“ Sie rät: Wenn man nach einigen Minuten spürt, dass man nicht zur Ruhe kommt, sollte man im Zweifel lieber aussteigen. Dann lässt sich immer noch ein toller Spaziergang am Wasser einbauen.

Auch Wackel-Tour kann Sicherheit geben

Für viele Vierbeiner sei ein Ausflug auf dem See oder Fluss jedoch eine tolle Sache: „Viele finden das total spannend. Und wenn sich die Schwimmbegeisterten zwischendurch auch noch abkühlen und bewegen

können, sind sie richtig begeistert.“

Für unsichere Hunde kann die Herausforderung, im Boot mitzufahren, auch einen positiven Effekt haben. „Wenn sie vorher vielleicht Probleme hatten bei allem, was wackelt, kann es sogar einen guten Lerneffekt geben, dass sie sich auch in anderen Situationen künftig sicherer fühlen“, sagt Imhof. Vorausgesetzt, die Tiere wurden gut und ruhig an das Kanu herangeführt.

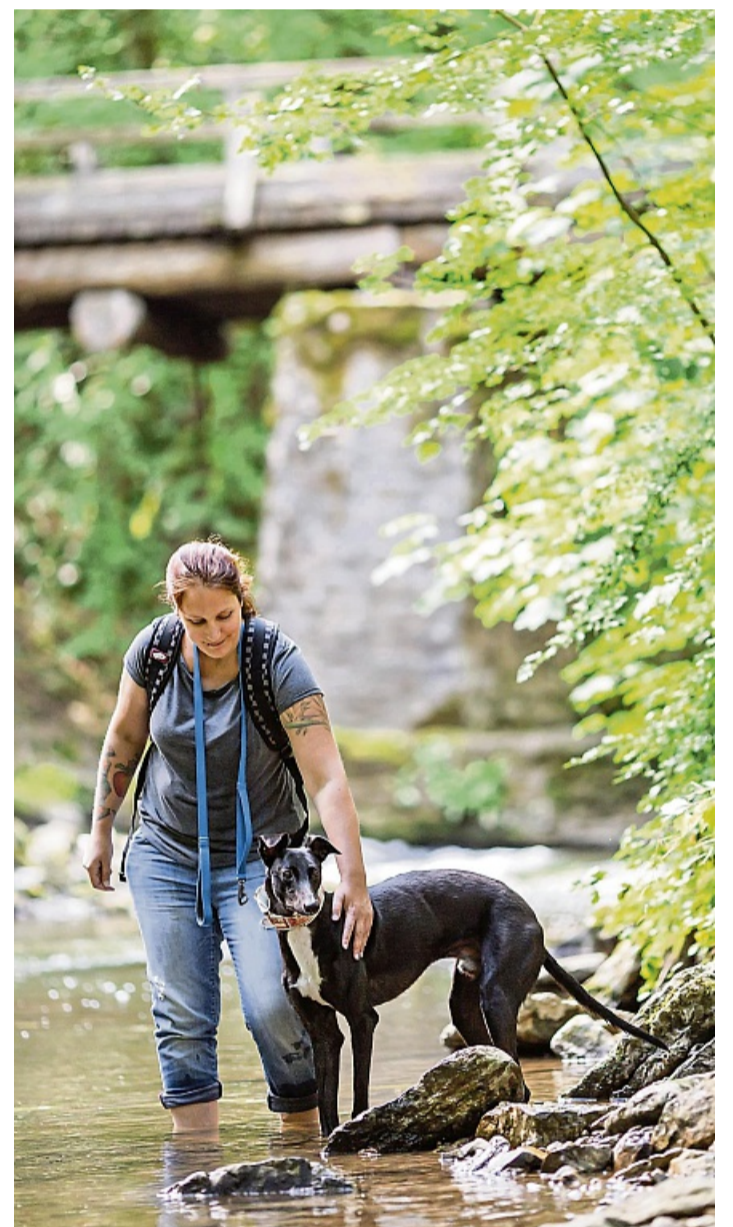
Zughundesport: Kondition langsam aufbauen

Wer sich selbst körperlich fördern möchte, für den gibt es neue Varianten zum herkömmlichen Joggen und Fahrradfahren in Form von Zughundesport:

Canicross (Mensch läuft, Hund zieht ihn mit Zuggeschirr an einer elastischen Leine) ,Bikejöring (Zweibeiner auf dem Fahrrad, Vierbeiner vorn im Zug) Dogscooter (ähnlich wie Bikejöring, nur mit einem Tretroller).

„Wichtig ist, dass Mensch und Hund gemeinsam Kondition aufbauen, indem man mit kleinen, kurzen Einheiten anfängt“, sagt Verena Helfrich. Auch auf die richtige Ausstattung mit einem guten Zughundesgeschirr und einer Ruckdämpferleine kommt es an.

Aber: Bei hohen Temperatu-



Gemeinsam unterwegs: Wanderungen am Wasser bringen Abwechslung in den Alltag.

FOTO: LISBETH GANER/DPA

ren im Sommer ist von diesen Aktivitäten dringend abzuraten. Im schlimmsten Fall droht ein Hitzschlag beim Hund.

Abwechslung in den Spaziergang holen

Auch ohne Zeit für große Ausflüge lässt sich das tägliche Gassigehen abwechslungsreicher und sportlicher gestalten. Ein Spaziergang eignet sich auch wunderbar als Bewegungstraining mit Hund, so die Hundetrainerin.

So kann man den Vierbeiner über einen liegenden Baumstamm springen oder darauf balancieren lassen. Am Anfang sollte man Helfrich zufolge einen dicken Stamm wählen, der nicht rutschig ist und das dann steigern.

Eine solche Balance-Übung sei nicht nur für die Koordination wichtig, sondern trainiere

auch die unterschiedlichen Muskelgruppen. Auch für ältere Hunde kann man schöne Übungen machen, wenn man gemeinsam unterwegs ist. Wie wäre es mal mit Slalom um die Beine oder um den Fahrradschwinger?

Beziehungsarbeit durch Gemeinschaft

Ob kleines Abenteuer vor der Haustür oder große Action auf dem Fluss: das Entscheidende ist, dass Mensch und Hund bewusst gemeinsam Zeit verbringen, miteinander in Kontakt sind und nicht nur nebeneinander herlaufen.

Die beiden Hundebesitzerinnen Verena Helfrich und Birgit Imhof sind sich einig: Die Hund-Mensch-Beziehung werde durch solche Gemeinschafts-Erlebnisse auch langfristig viel enger.

tmm

So klappt es mit Oma und Opa

Ein Urlaub mit Großeltern, Eltern und Kindern verspricht Nähe und Entlastung

In der Theorie ist es eine Win-win-Situation für alle, wenn Oma und Opa mit in den Familienurlaub kommen: Für die Großeltern eröffnet sich die Chance, mehr Zeit mit den Enkeln zu verbringen. Sie erleben, wie die Kinder zum ersten Mal schnorcheln gehen, und sind dabei, wenn sie abends von ihrem Tag erzählen oder ihren gesammelten Muschelschatz präsentieren. Diese alltäglichen Momente, die bei kurzen Besuchen oft fehlen, schaffen Nähe und Erinnerungen.

Für die Eltern bedeutet die Anwesenheit der Großeltern vor allem eines: Entlastung. Der ständige Blick auf die Kinder, die Organisation des Tages, die Bepflegung verteilen sich auf mehr Schultern. Für Paare, die im Alltag kaum Zeit füreinander finden, kann das eine seltene Gelegenheit sein, wieder mehr miteinander zu sprechen, gemeinsam etwas zu unternehmen, einfach durchzuatmen.

Win-win-Situation für alle: In der Theorie jedenfalls

Die Kinder profitieren davon, dass die Großeltern oft mehr Geduld mitbringen und weniger Alltagsstress im Gepäck haben als die Eltern. Sie lassen sich aufendlose Stunden Memory ein oder auf das dritte Eis. Sie erzählen Geschichten aus ihrer eigenen Kindheit und aus der Zeit, als Mama oder Papa noch klein waren.

Auch finanziell kann sich die Konstellation lohnen. Ein großes Ferienhaus für alle ist oft günstiger als zwei separate Unterkünfte, und die Kosten für Ausflüge, Einkäufe oder ein gemeinsames Abendessen im Restaurant lassen sich aufteilen. Soweit die Theorie.

„Ein Mehrgenerationenurlaub kann sehr positive Effekte haben, mit ausdrücklicher Betonung auf dem Wort „kann“, sagt Dana Mundt. Die Sozialpädagogin koordiniert bei der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung die Beratungs-



Wenn im Vorfeld Erwartungen besprochen und Kompromisse gefunden wurden, kann der Urlaub mit drei Generationen auch so laufen, dass jeder gewinnt.

FOTO: ROGER RICHTER/DPA

angebote für Eltern und Jugendliche (bke-beratung.de). „Aber er ist nicht zwangsläufig entlastend. Man sollte ihn deshalb nicht aus Pflichtgefühl planen, jede Familie muss das für sich entscheiden“, betont Mundt.

Doch vor einem Urlaub sind die Koffer auch randvoll mit Erwartungen. Häufig kollidieren die jeweiligen Vorstellungen von Erholung: Die einen wünschen Aktivität, die anderen Ruhe. Die Eltern setzen auf Kinderbetreuung durch die Großeltern und planen Ausflüge zu zweit. Oma und Opa würden am liebsten alles zusammen unternehmen. „Erwartungen hat jeder, aber man sollte versuchen, sie nicht zu hoch anzusetzen“, sagt Mundt: „Wenn die Erwartungen zu starr sind, dann sind Konflikte schnell verbunden mit dem Gefühl des Scheiterns.“

Wie viel Nähe, wie viel Distanz müssen sein?

Bevor es überhaupt ans Planen geht, auf die Suche nach dem passenden Reiseziel und einer geeigneten Unterkunft, sollten deshalb die jeweiligen Vorstellungen vom gemeinsamen Urlaub ganz offen besprochen werden, empfiehlt Anna Hofer. Sie arbeitet als Elternberaterin in Köln und ist Co-Autorin des Buchs „Bei meinem Kind mache ich das anders“, das sich mit Generationenkonflikten rund um Erziehungsthemen beschäftigt. Ihr Tipp: In einem ersten Schritt schreibt jeder auf, wie er oder sie sich den Urlaub vorstellt.

Erwartungen an Tagesabläufe, Rückzugsmöglichkeiten, Kinderbetreuung und gemeinsame Aktivitäten sollten benannt werden. Auch Themen wie die Aufteilung der Kosten,

Schlafgewohnheiten oder gesundheitliche Einschränkungen gehören auf den Tisch. Zentral ist die Frage nach den Erwartungen an Nähe und Distanz.

Manche Großeltern wünschen sich intensive gemeinsame Erlebnisse, andere sind bereits mit wenigen Stunden am Tag zufrieden. Manche Eltern erhoffen sich viel Unterstützung, andere möchten lieber nur gelegentliche Berührungspunkte. „Das liest man sich dann gegenseitig vor. So erhält man ein realistisches Bild der Erwartungen“, sagt Hofer.

Kompromisse zu verschiedenen Vorstellungen im Vorfeld finden

In einem zweiten Schritt macht man sich bei unterschiedlichen Vorstellungen auf

die Suche nach Kompromissen. Und unterzieht die möglicherweise etwas idealisierten Großeltern-Vorstellungen vom stundenlangen gepflegten Familienbrunch mit quirligen Kleinkindern einem Realitätscheck. Auf dieser Basis lässt es sich dann entscheiden, ob man es sich vorstellen kann, gemeinsam zu verreisen – oder nicht.

„Wenn man eine solche ehrliche Kommunikation erst einmal etabliert hat, dann kann man sie in vielen Situationen nutzen, zum Beispiel auch bei der Vorbereitung einer Familienfeier“, sagt Hofer.

Wenn die Eltern sich wieder wie Kinder fühlen

Ein heikles Thema sind unterschiedliche Erziehungsvorstellungen, bei der Ernährung beispielsweise oder bei den Schla-

fenszeiten. Wenn Großeltern Regeln lockern oder eigene Maßstäbe anlegen, fühlen sich Eltern schnell untergraben. „Eltern sollten ihre Grenzen im Vorfeld klar und zugleich wertschätzend kommunizieren“, rät Dana Mundt.

Das kann in der Praxis dann beispielsweise folgendermaßen klingen: „Wir sehen, dass ihr euch einbringen möchtet, aber diese Entscheidung wollen wir als Eltern treffen.“ Zugleich plädiert die Erziehungsexpertin – es ist schließlich der wohlverdiente Urlaub – für eine gewisse Gelassenheit, wenn es um die nicht ganz so grundsätzlichen Fragen geht, um ein Eis mehr oder weniger beispielsweise.

Solche Konflikte haben oft zu tun mit unbewussten Rollenzuschreibungen. Großeltern sehen ihre längst erwachsenen Söhne und Töchter manchmal noch als die Kinder von früher und geben deshalb oft ungefragt Ratschläge. Die mittlere Generation wiederum fühlt sich bevormundet und reagiert möglicherweise gereizter als nötig – alte Konflikte flammen auf, gerade weil man sich so nahe ist.

Triggermomente? Am besten einfach über sich selbst lachen

Leichter werde es, wenn man weiß, warum gewisse Bemerkungen einen zuverlässig auf die Palme bringen, sagt Anna Hofer: „Im besten Fall schafft man es, ein bisschen Abstand zu gewinnen und zu lachen, weil man sich wieder selbst auf den Leim gegangen ist.“ Aber auch das ist eine zwischenmenschliche Beziehungsarbeit, die man im besten Fall nicht im Urlaub, sondern schon im Vorfeld erledigt.

Perfekt wird der Mehrgenerationenurlaub vermutlich nie sein. „Aber im besten Fall“, sagt Anna Hofer, „wird man davon überrascht, dass alles viel besser geklappt hat, als vorher vermutet.“

trm

www.fw-waldeck-frankenberg.de

Bürgernah. Unabhängig. Sachorientiert.



FÜR DICH
FÜR MORGEN
FÜR DIE SACHE

Liste 6

Am 15.03.

Freie Wähler
wählen!

Kommunalwahl am 15. März 2026!



Angebote gültig vom 09.03. – 14.03.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Veltins Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,25 €

Aktion!
Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Sixpack Pilsener oder Pilsener 0,0% GRATIS!
Im Wert von 5,29 € zzgl. 0,48 € Pfand

31%
12,49

Paulaner Weißbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

Karamalz
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,00 €

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

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

Budweiser Budvar
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

Oberbräu Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

Mooser Liesl Helles
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 2,57 €

Ayinger Frühlingbier
naturtrübe Bierspezialität,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €

Helles Pülleken
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,27 €

Warsteiner Bier
diverse Sorten,
0,5 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,38 €

Waldecker Mineralwasser*
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,53 €

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,83 €

Gerolsteiner Heilwasser, Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 0,83 €

Bad Brückener Limonade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,83 €

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

Red Bull Original*
koffeinhaltig,
Pack = 4 x 0,25 l,
zzgl. 1,00 € Pfand,
11 = 4,44 €

Pfanner IceTea
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
2 l-Tetraapak,
11 = 0,70 €

Ritter Zahony
diverse Sorten,
Vollkorn Kircheng,
1 l-Flasche,
11 = 2,99 €

TWENTYFOUR 7 Energy
koffeinhaltig,
1 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,39 €

Nordgold Eierlikör
Advokat,
0,7 l-Flasche,
11 = 7,15 €

Absolut Vodka
0,7 l-Flasche,
11 = 15,70 €

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?
Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!
1x Tefal Kontaktgrill

DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger Getränkemagazine-Apps
Kundenwahl zu 4 Anbieters - Apps

Förstina Sprudel Plus Lemon
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,55 €

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Warum wollen Sie Ihr Glück schon wieder überstrapazieren? Vertrauen Sie Ihrem Partner, und lassen Sie sich von ihm den Weg weisen.
- STIER 21.4.-21.5.** Egal, ob Sie im beruflichen oder im privaten Bereich Neuland betreten: Sie werden auf jeden Fall ein Abenteuer erleben, das Sie beeindruckt.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Es ist nicht so einfach, Ihren Ansprüchen gerecht zu werden. Mit etwas mehr Geduld und weniger Sarkasmus könnten Sie für Entspannung sorgen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Träumen ist manchmal nötig. In dieser Woche sollten Sie aber mit beiden Beinen fest auf dem Boden der Tatsachen stehen. Es geht um mehr als Sie glauben...
- LÖWE 23.7.-23.8.** Die Pläne eines Menschen laufen Ihrem Vorhaben diametral entgegen. Dann jedoch entdecken Sie ein Detail, das Ihnen gut in die Karten spielt!
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Einiges, was in letzter Zeit nicht gut gelungen ist, klappt nun viel besser. Gerade in der Kommunikation mit anderen Menschen kommen Sie voran.

Lebensmittelsicherheit im Haushalt

(djd-k). Lebensmittel aus dem Supermarkt müssen sicher sein. Doch nach dem Kauf geht die Verantwortung auf den Verbraucher über. Wie die Menschen hierzulande es damit halten und wo sie die Risiken bei ihrem Umgang mit Lebensmitteln vermuten, erfragte die repräsentative forsa-Studie „Wie sicher essen wir Deutschen?“ im Auftrag von QS, der Herausgeberin des QS-Prüfzeichens. Danach sehen je rund zwei Drittel Sicherheitsrisiken bei Lagerung und Heimtransport, 54 Prozent nennen falsche Zubereitung. In der Praxis achten immerhin 60 Prozent darauf, bei Fleisch- und Wurstwaren die Kühlkette nicht zu unterbrechen. Hierfür empfiehlt sich, die Produkte in einer Kühltasche nach Hause zu bringen und danach bei maximal sieben Grad zu lagern. Weitere Ergebnisse der Studie finden Sie unter www.lebensmittelsicherheit.de.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Mehrere Optionen zu haben ist zwar oft von Vorteil, aber nun sollten Sie Farbe bekennen. Sonst müssen Sie mit einem schmerzvollen Verlust rechnen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Mit Zurückhaltung und Gelassenheit meistern Sie nicht nur in der Partnerschaft, sondern auch am Arbeitsplatz einige schwierige Situationen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie strahlen Zufriedenheit aus und können sich gerade im Kollegenkreis bestens in Szene setzen. Deshalb erwarten Sie neue spannende Aufgaben ...
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Wachsamkeit ist angesagt - besonders für jene, die noch solo sind! Jegliches Zugeständnis könnte Ihren Freiraum erheblich einschränken.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Warum regen Sie sich über ein paar Wölkchen auf? Bald wird der Himmel wieder strahlend blau sein, und Sie werden für die Aufregung entlohnt!
- FISCHE 20.2.-20.3.** Warum liebäugeln Sie mit einem amourösen Abenteuer? Es könnte gut sein, dass Sie Ihre Eskapade mit gleicher Münze zurückgezahlt bekommen.

Zeigarnik-Effekt

Warum Unerledigtes im Urlaub stresst

Ein paar freie Tage, kein Termindruck – eigentlich die perfekte Gelegenheit, um Dinge zu erledigen, die seit Wochen auf der To-do-Liste stehen. Doch genau hier beginnt das Dilemma: Wird der Kurzurlaub so zur verlängerten Arbeitswoche? „Unerledigte Dinge schwirren oft im Kopf herum“, sagt Maike Saueremann, Wirtschaftspsychologin und Gesundheitswissenschaftlerin bei IFBG (ehemals: Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung). Dahinter steckt ein psychologisches Phänomen, das als «Zeigarnik-Effekt» bekannt ist. Unerledigte oder unterbrochene Dinge bleiben uns demnach besonders präsent im Gedächtnis.

Kurzurlaub: Klarer Rahmen für Orga-Kram und Co.

Allerdings warnt die Gesundheitsexpertin davor, den Urlaub komplett in Pflichterfüllung zu verwandeln. Besser sei ein klarer Rahmen, etwa: „Am Montag von 10 bis 12 Uhr kümmerge ich mich um Organisatorisches – danach ist wirklich frei.“ Solche klaren Absprachen mit sich selbst helfen, nicht in einen Dauer-erledigungsmodus zu rutschen. Besonders groß ist die Gefahr, wenn der Kurzurlaub zu Hause stattfindet. Im gewohnten Umfeld fallen einem ständig weitere unerledigte Dinge ins Auge: die Schublade, die man schon lange ausmisten wollte, die E-Mails, die noch unbeantwortet sind. Wer in vertrauten Mustern bleibt, gerät schnell in einen Strudel aus „Das mache ich auch noch eben“. „Am Ende kommt die Erholung zu kurz“, so Saueremann. Ein Ortswechsel kann hier helfen, aus gewohnten Mustern auszubrechen: „Wegfahren ist dann eine gute Sache.“

Das kann dazu führen, dass man im Urlaub innerlich unruhig bleibt. Wer ständig an die Steuererklärung oder den ausstehenden Arzttermin denkt, entspannt oft nicht richtig. Ist der Druck hoch, kann es deshalb sinnvoll sein, einen Teil des Liegengebliebenen bewusst anzugehen. „Wenn unerledigte Aufgaben als erdrückend erlebt werden, entlastet es, sie gezielt abzuarbeiten“, so Saueremann.

*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 Zubeige solange der Vorrat reicht.

Wann wird's ein Minusgeschäft?

So rechnet sich der Umweg zur günstigeren Tankstelle

Der Krieg im Nahen Osten macht sich an den heimischen Zapfsäulen stark bemerkbar. Zu befürchten ist, dass die Kraftstoffpreise zunächst noch weiter steigen. Sprit sparen ist angesagt.

Auch die Suche nach der aktuell billigsten Tankstelle im Umkreis kann sparen helfen. Dafür gibt es Preisvergleich-Apps von Verkehrsclubs wie etwa „ADAC Drive“ oder „ACE-App“ oder die anderer Anbieter wie etwa „Clever Tanken“, „mehr-tanken“ oder „PACE Drive“.

Auch die Uhrzeit, wann man zum Zapfrüssel greift, spielt normalerweise eine große Rolle. „Allerdings ist da aktuell sehr viel Dynamik drin“, sagt ADAC-Sprecher Andreas Hölzel. Sprich, in der aktuellen Situation kann es durchaus passieren, dass die Preise zu Tageszeiten steigen, in denen sie sonst eher sinken und auf niedrigerem Niveau liegen.

Je mehr sich die Versorgungslage und das Preisniveau wieder festigen, desto mehr kann die ADAC-Faustregel gelten, wonach Tanken abends zwischen 19.00 und 20.00 Uhr am günstigsten ist. Normalerweise werden die höchsten Spritpreise meist morgens zwischen 7.00 und 8.00 Uhr fällig.

Also, den günstigsten Sprit findet man aktuell am ehesten mit einer App oder einer entsprechenden Online-Suche - doch nicht jeder Umweg lohnt sich.

Denn was kostet dieser Umweg eigentlich? Dazu gibt es eine rechnerische Faustformel:

Angenommen die teure Tankstelle nimmt für den Liter Sprit 2,00 Euro, die billige 1,80 Euro, rechnet der Tüv Süd beispielhaft vor. Tankt man 50 Liter, sind das bei den 20 Cent Differenz pro Liter 10 Euro Ersparnis.

Wie viel möglicher Umweg lohnt sich also bei den angenommenen 10 Euro Ersparnis? Eine Rechnung: Ein Auto mit 8 Litern Verbrauch auf 100 Kilometer benötigt pro Kilometer Wegstrecke 0,08 Liter. Mit dem günstigen Sprit kalkuliert kostet dieser Kilometer dann 0,144 Euro.

10 Kilometer Umweg zur nächsten Tankstelle würden dann 1,44 Euro reine Spritkosten bedeuten, die Ersparnis läge dann noch bei 8,56 Euro.30 Kilometer Umweg (4,32 Euro Spritkosten) ließen dann noch eine Ersparnis von 5,68 Euro übrig. Ab 69,4 Kilometern wäre der Preisunterschied durch den Umweg dann komplett neutralisiert.

Die Rechnung hat noch weitere Bestandteile

Aber Achtung: Das ist eine rein rechnerische Faustformel. Dinge wie etwa teurerer Sprit, der beim Start noch im Tank steckte, Verschleiß oder Wertverlust und so weiter sind nicht berücksichtigt. Auch nicht eingerechnet sind der Zeitaufwand, das erhöhte Wegstreckenrisiko oder der zusätzliche CO₂-Ausstoß, so der Tüv Süd.

Da bleibt die Faustformel: Ein kurzer Umweg kann sich lohnen, ein weiterer nur bei sehr



Bei den aktuell steigenden Spritpreisen geht für viele Menschen die Suche nach der günstigsten Tankstelle los. FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/DPA

hohen Preisunterschieden. Ein kleiner Umweg, der sich meistens lohnt, ist das Abfahren von der Autobahn zum Tanken. Denn wie der ADAC erst wieder im letzten Sommer in einer Stichprobe ermittelt hat, verlangen Tankstellen auf der Autobahn „deutlich höhere Preise“ als jene abseits davon.

Wie viel Sprit darf ich eigentlich mitnehmen?

Wer eine Tankstelle mit Preisvorteil entdeckt, macht vielleicht nicht nur den Tank voll, sondern füllt auch noch einen Reservekanister – oder gleich

mehrere. Eigentlich soll ein Reservekanister jedoch nur die Weiterfahrt bis zur nächsten Tankstelle sichern. Der ADAC etwa rät, aus Sicherheitsgründen nicht mehr als 10 Liter Kraftstoff im Kanister mitzunehmen. Und auch nur dann, wenn der Kanister im Kofferraum und dort mit Spanngurten gesichert untergebracht werden kann.

Rein rechtlich darf man allerdings in Deutschland in Privatfahrzeugen pro Kanister maximal 60 Liter transportieren. Insgesamt sind so bis zu 240 Liter zulässig – allerdings nur für den privaten Gebrauch und in zuge-

lassenen Kanistern. So müssen die Kanister demnach über eine UN- oder Reservekraftstoffkanister-Zulassung (RKK) verfügen.

Im Ausland gelten andere Regeln - und was ist mit der Steuer?

Im Ausland können die erlaubten Mengen deutlich abweichen – oder die Mitnahme eines Reservekanisters ganz verboten sein. Wer sich nicht an die Vorschriften hält, muss mit Bußgeldern rechnen. Das ist vor allem wichtig zu wissen beim grenznahen Tankver-

kehr. Auf Fahren gelten häufig zusätzliche Sonderbestimmungen. Nicht vergessen: im Ausland kann man den Tank des Autos volltanken und damit zurück nach Deutschland fahren. Das ist abgabenfrei.

Reservekraftstoff in Kanistern (über 10 Liter) muss bei der Einreise aus Nicht-EU-Staaten verzollt werden - und zwar unangefordert, so Alexander Römer vom ADAC. „Dafür wendet man sich an die nächstgelegene Zollstelle - oft direkt an größeren Grenzübergängen oder in der Nähe der Grenze.“

Zwar gibt es innerhalb der EU für Kraftstoff keine Zollgrenzen. Aber: Wer mehr als 20 Liter nach Deutschland in Kanistern einführt, muss Mineralölsteuer entrichten. Größere Mengen müssen beim zuständigen Hauptzollamt angemeldet und die Energiesteuer muss entrichtet werden, so Römer. Das jeweils zuständige Hauptzollamt lasse sich über die Dienststellenuche des Zolls finden.

Die „private Tankstelle“ zu Hause - lieber nicht

Zu Hause lagern darf man Kraftstoff auch nur in bestimmten Mengen. Je nach Bundesland sind unterschiedliche Vorschriften zu beachten. In Bayern und Baden-Württemberg etwa ist es dem ADAC zufolge erlaubt, 200 Liter Diesel, aber nur 20 Liter Benzin in der Garage in dicht verschlossenen, bruchsicheren Behältern zu lagern. tmn

Stellenangebote

Nationalparkgemeinde Edertal
Bahnhofstraße 25, 34549 Edertal
05623/8080, gemeinde@edertal.de

Sachbearbeiter*in (m/w/d) Grünflächen
im Fachbereich „Planen und Bauen“

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir eine engagierte Persönlichkeit für die Umsetzung des KfW Förderprogramms „Natürlicher Klimaschutz in Kommunen“ mit den Schwerpunkten Umstellung auf naturnahes Grünflächenmanagement und Pflanzungen von Bäumen.

Die ausführliche Stellenanzeige findest Du unter www.edertal.de

Jetzt bis zum 27. März 2026 bewerben!

Wir suchen einen Koch als Arbeitsbegleiter (m/w/d)!

Lebenshilfe-Werk
Kreis Waldeck-Frankenberg e.V.

- Korbacher Werkstätten
- ab sofort
- zunächst ein Jahr befristet
- Teilzeit (30 Wochenstunden)
- abgeschlossene Berufsausbildung als Koch, Hauswirtschaftler oder vergleichbar
- Vergütung nach dem Tarifvertrag öffentlicher Dienst
- Mitwirkung bei der Gestaltung lernfördernder Arbeitsplätze und -abläufe, tägliche Zubereitung von Speisen für interne und externe Kunden

Unser Können:

- arbeitgeberfinanzierte Altersvorsorge
- Sonderzahlungen
- 30 Tage Jahresurlaubsanspruch, 2 Regenerationstage
- geregelte Arbeitszeiten von Montag bis Freitag im Tagdienst, n.A. Samstagsarbeit möglich

Interesse? Alle Informationen finden Sie unter www.lhw-wf.de.

DER PARITÄTISCHE
Unser Spitzenverband

Immowelt

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

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

ACHTUNG Kaufe Pelze, Mode, Schmuck aller Art ☎ 0176 1642 7416

Achtung! Suche Pelze, Nerze, Lederbekleidung und Teppiche ☎ 06623 915 7280

Wir suchen eine*n (m/w/d) Mitarbeiter*in für die Belegungsdisposition für die Mutter-Kind-Klinik Talitha auf Mini-Job-Basis

Caritas Brilon

bewerbung@caritas-brilon.de
T 02961 97190
caritas-brilon.sucht-sie.de

Kreis- und Hansestadt Korbach

Wir suchen zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine **Leitung für unseren Fachbereich Bauen und Umwelt (w/m/d)**

Die Stelle ist **unbefristet** und in **Vollzeit** zu besetzen. Tarifliche Vergütung nach **EG 15 TVöD**.

Nähere Informationen finden Sie unter www.korbach.de/jobs

Bitte bewerben Sie sich bis zum **12. April 2026** über unser Online-Portal.

Magistrat der Kreis- und Hansestadt Korbach
Bewerbungen
Anschrift: Stechbahn 1, 34497 Korbach
E-Mail: bewerbungen@korbach.de
Telefon: 05631 53-0

Bekanntschaffen

Birgit, 72 J., hübsch u. jung geblieben, habe mich so auf die Rente gefreut u. nun bin ich als Witwe ganz einsam. Ich vermisse das schöne Gefühl geliebt u. gebraucht zu werden. Der Frühling steht vor der Tür u. ich stelle mir vor, wie schön es mit Dir wäre. Hör auf Dein Herz u. melde Dich gleich üb. PV Tel. **0176-34498648**

Bettina, 59 J., hübsch, lange Haare, mit viel Herz u. Humor, bin sportlich, offen für alles Neue, koche gerne u. Sorge für ein behagl. Zuhause. Wünsche mir, dass aus unseren zwei Single-Leben ein schönes gemeinsames Leben wird. Freu mich auf Deinen Anruf üb. PV, wenn für Dich Treue auch nicht nur ein Wort ist. Tel. **0176-57889239**

Sybille, 66 J., fraulich-schlank u. hübsch, mit meinem Auto immer flexibel. Ich schätze Ordnung, Gemütlichkeit u. gutes Essen - besonders, wenn ich es für jemanden kochen darf, der es zu schätzen weiß. Keine langen Reden, denn alles andere findest Du am besten selbst heraus. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

Landwirtschaft&Forsten

Brennholz Buche und Eiche 60 € srm
25/30 cm, mit Lief. Tel. 0176 62681914

Auto-Ankäufe

Suche für Export Pkw - Lkw - Busse
Unfallwagen, Motorschaden - alles anbieten!

Siegener Str. 32, Frankenberg
Telefon: 06451 7180360
Mobil: 0151 14807332

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

suche. finde. Job.
www.localjob.de

Kostenlose Blumensamen

Bad Wildungen – Die Stadt Bad Wildungen stellt auch in diesem Jahr wieder Wildblumensamentütchen für Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung. Ziel ist es, das Nahrungsangebot für Wildbienen, Schmetterlinge und andere Insekten im Stadtgebiet zu verbessern.

Entscheidend sei ein möglichst dichtes Netz an Blühflächen im gesamten Stadtgebiet. Auch private Gärten, Vorgärten oder Balkone können einen Beitrag leisten. Die Mischung „Bunter Saum“ ist für etwa einen Quadratmeter Fläche vorgesehen und enthält ein- und zweijährige Arten, die vergleichsweise schnell zur Blüte kommen. Die Aussaat kann im Frühjahr von März bis Mai oder im Spätsommer erfolgen. Voraussetzung ist ein vorbereitetes, lockeres Saatbett oder ein entsprechend befüllter Balkonkasten. Das Saatgut sollte leicht angedrückt und bei Trockenheit gewässert werden. Pro Haushalt können bis zu zehn Samentütchen kostenfrei an der Rezeption des Rathauses abgeholt werden.

Die Ausgabe erfolgt, solange der Vorrat reicht.

Waldeck-Frankenberg – Um die Menschen bei möglichen Katastrophenlagen bestmöglich warnen zu können, werden in regelmäßigen Abständen die unterschiedlichen Warnmittel geprobt. Der nächste Warnntag in Hessen ist am Donnerstag, 12. März.

An diesem Tag werden auch in Waldeck-Frankenberg die Sirenen ausgelöst und Probe-Warnungen aufs Smartphone versendet. Der Tag ist ein Test, es besteht keine reelle Gefahr.

Auf mögliche Krisen vorbereiten

Gefährliche Wetterlagen, Chemieunfälle, Stromausfälle, Feuer und vieles andere mehr: Situationen, in denen die Bevölkerung flächendeckend vor Gefahren gewarnt werden muss, können vielfältig sein. In der Hoffnung, dass diese nicht eintreten mögen, ist es dennoch ratsam, sich auf den Ernstfall vorzubereiten – und auch die Warnung der Bevölkerung zu üben. Denn: Je vertrauter man

mit dem Thema ist, umso eigenständiger und effektiver kann man in einer tatsächlichen Krisensituation handeln und sich schützen.

Auf verschiedenen Wegen warnen

Am 12. März werden daher ab 10 Uhr die 227 digitalisierten und auch die 45 noch analogen Sirenen in Waldeck-Frankenberg heulen. Ziel ist es, alle 272 Sirenen im Landkreis auszulösen – ob analog oder über den Digitalfunk. Ferner werden diejenigen, die sich Warn-Apps auf ihr Handy geladen haben, per Push-Nachricht über den Probe-Alarm informiert, sofern sie die Funktion aktiviert haben.

Und: Alle Smartphone-Nutzenden werden auch über den Mobilfunk gewarnt.

Mittels der Warnfunktion Cell Broadcast bekommen alle Handynutzenden, die das neueste Betriebssystem geladen und die Funktion zum Empfang von Testwarnungen aktiviert haben, automatisch eine

272 Sirenen sollen aufheulen

Großer Probealarm am 12. März mit Warnmeldungen aufs Smartphone



Am 12. März werden Sirenen zur Probe aufheulen und Warnmeldungen abgeben. PATRICK PLEUL/DPA

Schwachstellen in der Funktion der Warnmittel aufzuspüren und diese gegebenenfalls im Nachgang zu beseitigen. Dadurch soll die Warnfähigkeit der Bevölkerung im Ernstfall stetig verbessert werden.

Ratgeber Notfallvorsorge

Um auf einen Ernstfall vorbereitet zu sein, ruft der Landkreis auch nochmals dazu auf, sich zudem auch über den Ratgeber für Notfallvorsorge des Bundes zu informieren.

Darin gibt es unter anderem Hinweise, welche Dokumente für welchen Fall bereitgehalten werden sollten und wie sich die Bevölkerung auf den Ernstfall vorbereiten kann – von der ausreichenden Bevorratung über medizinische Versorgung bis zum richtigen Handeln in Not-situationen.

Weitere Informationen zum Thema sind auch unter www.landkreis-waldeck-frankenberg.de/schutz erhältlich.

Natur entdecken und Gesundheit spüren

Waldeck-Frankenberg – Der Naturpark Kellerwald-Edersee und der Nationalpark Kellerwald-Edersee präsentieren ihren neuen Veranstaltungskalender für das Jahr 2026 – und der kommt in einem frischen, besonders praktischen Gewand daher: Erstmals erscheint

der Kalender im handlichen, übersichtlich gestalteten Leporello-Format. Der gedruckte Kalender ist ab sofort im Nationalparkamt, im NationalparkZentrum Kellerwald, im Buchenhaus am WildtierPark Edersee, in der KellerwaldUhr sowie in touristischen Informations-

häusern der Region erhältlich. Die digitale Version ist jederzeit auf der jeweiligen Website beider Schutzgebiete abrufbar.

Der neue Veranstaltungskalender hält spezielle Events bereit, die das Welterbe anlässlich seines 15-jährigen Jubiläums in seiner Einzigartigkeit erlebbar

machen. Ansonsten gibt es vielfältige Veranstaltungen, um die einzigartige Natur der Region das ganze Jahr über neu zu entdecken – das Programm bietet für jede Altersgruppe und jedes Interesse passende Angebote.



Der gemeinsame Veranstaltungskalender ist ab sofort erhältlich. FOTO: NLP KELLERWALD-EDERSEE

Große Polster-Tausch-Aktion!

Jetzt profitieren und Planungstermin mit unseren Küchen- und Einrichtungsprofis vereinbaren!



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

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

➔ **Kostenlose Lieferung!**

🍃 **Kostenlose Entsorgung!**

★ **0% Finanzierung bis zu 24 Monate!**

*Gültig nur bei Neuaufträgen vom 24.02. bis zum 14.03.2026. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Korbach-Meininghausen · www.moebelkreis.de

Kostenlose Finanzierung. Bis 24 Monate und bis € 6.000,- ohne Gehaltsnachweis! Keine Zinsen. Keine Gebühren. Keine Anzahlung. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00 % p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die Creditplus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart.