

3 | 2026

LEISTUNGSGEMEINSCHAFT
im Raiffeisenland

SAMSTAG
10.10.26

REGIONALMARKT FLAMMERSFELD

VIelfalt vor der Haustür
DIE WOLKENMASCHINE

Gutes Leben -
gutes Land

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der außergewöhnlich heiße und trockene Sommer hat auch bei uns deutliche Spuren hinterlassen. Was lange eher abstrakt unter dem Begriff Klimawandel diskutiert wurde, lässt sich inzwischen vor der eigenen Haustür beobachten. Unser Beitrag über den Wald zeigt, wie Trockenheit und Hitze den Bäumen zusetzen und vor welche Herausforderungen sie die Forstwirtschaft stellen.

Passend dazu beschäftigen wir uns erneut mit der Energiewende – diesmal ganz praktisch. Wie bewähren sich Wärmepumpe, Photovoltaikanlage und Elektroauto im Alltag? Zwischen politischen Diskussionen, wechselnden Förderbedingungen und manchen hartnäckigen Vorurteilen sind konkrete Erfahrungen oft hilfreicher als theoretische Debatten.

Aber diese Ausgabe hat noch viel mehr zu bieten. Wir schauen auf das Dorfleben und die Vereine, die gerade Kindern erstaunlich viele Möglichkeiten direkt vor der Haustür bieten. Wir stellen ein Projekt vor, das ausgedienten Smartphones ein zweites Leben geben kann, beschäftigen uns mit Barrierefreiheit und starten eine neue Rubrik rund um regionale Lebensmittel, Kochen und Selbermachen.

Auch Begegnung und gemeinsames Engagement spielen wieder eine wichtige Rolle – beim interkulturellen Gartenfest, im Unternehmerinnen-Netzwerk

LEISTUNGSGEMEINSCHAFT im Raiffeisenland



der Leistungsgemeinschaft und natürlich bei unserem Regionalmarkt am 10. Oktober in Flammersfeld. Dort zeigen Händler, Handwerker, Vereine und regionale Anbieter, was unsere Region zu bieten hat.

Es ist also wieder eine ziemlich bunte Mischung geworden – so vielfältig wie das Leben im Raiffeisenland selbst. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken.

Herzliche Grüße

Dirk Fischer

Vorsitzender der Leistungsgemeinschaft im Raiffeisenland

ANZEIGE



Goldschmiede

Atelierwerkstatt
für besonderen
Schmuck

Sommer



Kölner Straße 3/B8
57612 Birnbach
Telefon 02681 989056
www.goldschmiede-sommer.com

VIelfalt FEIERN

Von Christine Schmücker

Samstag
19. Sept. 26
11-17 Uhr

Das interkulturelle Gartenfest in Flammersfeld wird nach der hitzebedingten Absage im Juni am Samstag, 19. September, am Raiffeisenhaus in Flammersfeld nachgeholt.



Von 11 bis 17 Uhr lädt die Flüchtlingshilfe Flammersfeld gemeinsam mit ihren Partnern am Raiffeisenhaus zu einem besonderen Tag der Begegnung ein. Das Fest ist für viele Geflüchtete und Bürgerinnen und Bürger längst zu einem wichtigen Treffpunkt geworden – und verbindet Menschen unterschiedlicher Herkunft bei Essen, Gesprächen und gemeinsamer Zeit.

Das interkulturelle Gartenfest am Raiffeisenhaus in Flammersfeld geht dieses Jahr in die vierte Runde. Für die Organisatorinnen und Organisatoren war jedoch schnell klar: Das Fest soll nicht ausfallen. Es wird nun im September nachgeholt.

„Das Fest ist unseren Mitgliedern so wichtig, dass es den Höhepunkt des Jahres ausmacht. Daher möchten wir es nicht einfach ausfallen lassen“, erklärt Christa Frey, eine der Organisatorinnen.

Auch bei vielen Bürgerinnen und Bürgern der Verbandsgemeinde ist das Gartenfest inzwischen zu einem festen Termin geworden. „Nicht nur den Mitgliedern der Flüchtlingshilfe Flammersfeld ist dieser Tag wichtig, auch viele alteingesessene Bürger der Verbandsgemeinde haben uns darauf angespro-

chen“, berichtet Dorothee Hermes-Malmedie, Vorstandsvorsitzende der Flüchtlingshilfe Flammersfeld. Besonders schön sei es, dass jedes Jahr auch viele Geflüchtete wiederkommen, die inzwischen an anderen Orten leben. „Sie nutzen diesen Termin jedes Jahr, um alle wiederzusehen!“

Nachdem im vergangenen Jahr rund 200 Besucherinnen und Besucher dabei waren, erwartet die Gäste auch dieses Jahr ein vielfältiges internationales Büfett mit Spezialitäten, die von Menschen aus verschiedenen Kulturen und nach Rezepten aus ihrer Heimat zubereitet werden. Außerdem werden Pizza und Fladenbrote frisch im Holzofen des Backes gebacken.

Ausgerichtet wird das Fest von der Flüchtlingshilfe Flammersfeld gemeinsam mit der Caritas Rhein-Sieg, der Aktion Neue Nachbarn, dem Verein MachMit und der Gartengruppe der Lebenshilfe. Veranstalter ist die Verbandsgemeinde Altenkirchen-Flammersfeld. Ziel ist es, Menschen aus unterschiedlichen Kulturen zusammen zu bringen und Begegnungen mitten in Flammersfeld zu ermöglichen. Der Garten am Raiffeisenhaus bietet dafür einen besonders stimmigen Ort.

Kommen Sie vorbei, feiern und genießen Sie mit uns – begegnen Sie interessanten Menschen und lernen Sie die Flüchtlingshilfe Flammersfeld kennen.

Bei schlechtem Wetter kann das Fest ins Bürgerhaus verlegt werden.



REGIONALMARKT

2026 FLAMMERSFELD

Handwerker,
Bauernhöfe
und Betriebe
aus der Region
Gutes Essen
Spaß für die ganze Familie

Samstag
10. Okt.
ab 10 Uhr

Raiffeisenhaus
geöffnet

Mitmach-Zirkus

Gutes Leben – gutes Land

VIELSEITIGES ANGEBOT FÜR KINDER VOR DER HAUSTÜR

Von Nadja Heinen

Wie Flammersfeld Kindern Raum zum Entfalten gibt und warum Vereine ein Dorf lebendig machen.

Wer glaubt, dass Kinder auf dem Land weniger Möglichkeiten haben, war vermutlich noch nie in Flammersfeld. Wenn ich auf unseren Familienkalender schaue, staune ich manchmal selbst: Tennis, Kin-



derturnen, Theater und Kinderchor – mein Sohn ist die Woche über ganz schön unterwegs. Für manche klingt das nach einem vollen Programm. Für uns ist es vor allem ein Zeichen dafür, wie vielfältig das Angebot direkt vor unserer Haustür ist.

Beim Tennisclub Rot-Weiß Flammersfeld hat mein Sohn über die Ballschule und das Kinderturnen den Schläger für sich entdeckt. Inzwischen stehen wir sogar gemeinsam auf dem Platz – ich trainiere selbst dort, und es ist etwas Besonderes, den eigenen Sport mit seinem Kind zu teilen. Auch der VfL Oberlahr-Flammersfeld bietet Kinderturnen an. Dass Familien in unserer Region gleich mehrere Möglichkeiten haben, ihre Kinder für Bewegung zu begeistern, ist alles andere als selbstverständlich.

Samstagvormittags geht es dann zur Bartels Bühne Flammersfeld e. V. Dort taucht mein Sohn in die Welt des Theaters ein und lernt ganz nebenbei, was es heißt, gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen. Zu einer Aufführung gehört weit mehr als das Spiel auf der Bühne. Ob Maske, Kostüm, Technik oder Bühnenbau – die Kinder erleben, wie viele Menschen zusammenwirken müssen, damit am Ende der Vorhang aufgehen kann. Besonders schön finde ich, dass hier Kinder, Jugendliche und Erwachsene gemeinsam aktiv sind und voneinander lernen.

Seine musikalische Seite lebt er beim Kinderchor von Chorussal aus. Auch hier gibt es Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die Freude an der Musik verbindet Generationen und schafft Gemeinschaft weit über die eigentlichen Proben hinaus.

Was mich an dieser Vielfalt besonders freut: Jedes Hobby eröffnet eine neue Welt. Beim Tennis erlebt er Bewegung und Fairness, das Theater stärkt Selbstvertrauen, Kreativität und Teamgeist, im Chor erfährt er Gemeinschaft und die Freude am gemeinsamen Singen. Er darf ausprobieren, Interessen entwickeln und herausfinden, was zu ihm passt – und das alles direkt vor unserer Haustür.



Dabei ist dieses Angebot keineswegs selbstverständlich. Manche Angebote sind nur mit Warteliste möglich, weil Übungsleiter fehlen. Andere Sparten mussten ihren Betrieb bereits einstellen. Umso mehr schätze ich alle, die Woche für Woche Training geben, Proben leiten, Aufführungen organisieren oder im Hintergrund mit anpacken. Sie sorgen dafür, dass Kinder ihre Talente entdecken, Freundschaften schließen und Teil einer Gemeinschaft werden können.

Für mich ist genau das gelebte Dorfleben. Nicht die Anzahl der Vereine macht einen Ort besonders, sondern die Menschen, die mit ihrem Einsatz dafür sorgen, dass aus Angeboten echte Begegnungen werden. Sie schaffen Räume, in denen Kinder wachsen können – und machen Flammersfeld zu einem Ort, an dem Familien gerne leben.

Weiteres Infos finden Sie auf der Homepage der Ortsgemeinde Flammersfeld.
www.gemeinde-flammersfeld.de



Ihr Partner mit Tradition

Unser vielfältiges Produkt-Sortiment umfasst derzeit mehr als 15.000 Produkte – die meisten davon täglich verfügbar. Als Lebensmittelspezialist führen wir selbstverständlich alle gängigen Markenprodukte und beliefern

Restaurants, Hotels und Kantinen | Bäckereien und Cafés | Schulen und Kindergärten
Einzelhandel, Metzgereien und Imbissbetriebe | Seniorenheime | Feste oder Partys in der Region

BESTELL-HOTLINE (0 26 87) 928 660
EMAIL bestellung@sohnius.net

ALGOR IMMOBILIEN

Ihre Expertin vor Ort
 Alexandra Gorbunov-Petrov
 Tel.: 0179-4232040
 Rheinstraße 29a
 57632 Flammersfeld

ZWEI STARKE BEREICHE - EIN ZUVERLÄSSIGER PARTNER

IMMOBILIEN-VERMITTLUNG

- Immobilienbewertung
- Eigentümer-Sprechstunde
- Immobilienverkauf
- Immobilienvermietung
- Informationsveranstaltungen

Kontakt@algor-immobilien.de

IMMOBILIEN-VERWALTUNG

- Mietverwaltung
- Abrechnungsservice
- WEG-Verwaltung (bald verfügbar)

Mietverwaltung@algor-immobilien.de

www.algor-immobilien.de
 ERFAHRUNG | KOMPETENZ | PROFESSIONALITÄT

Algorimmobilien
[Instagram](https://www.instagram.com/algorimmobilien)
[Facebook](https://www.facebook.com/algorimmobilien)
[TikTok](https://www.tiktok.com/@algorimmobilien)

NEUES BÜNDNIS FÜR DEMOKRATIE & FREIHEIT

Von Ulli Gondorf

Es gibt das „Bunte Bündnis Westerwald“ seit 2018, damals gegründet als offene Plattform des WIBeN e.V., Altenkirchen. Seither werden Aktivitäten ,gegen Rassismus und Rechtspopulismus koordiniert und Informationsmaterial erarbeitet.

Das Bündnis setzt sich für Rechtsstaatlichkeit und Menschenwürde im Westerwald ein. WIBeN heißt ausgeschrieben „Westerwälder Initiativen und Betriebe Netz“ und ist ein mittlerweile 41 Jahre bestehendes Netzwerk von wirtschaftlich aktiven Menschen und Unternehmen, die sich noch vor den UN-Beschlüssen von Rio 1992 den Prinzipien von ökologischer und nachhaltiger Wirtschaft sowie einer wohlwollenden Zusammenarbeit verschrieben haben.

Aus diesem Netzwerk kommen neue Initiativen wie das große Stadt- und Kulturfest KULTOPIA, das am 5. September 2026 zum zweiten Male stattgefunden hat, oder die Idee eines Solarcamps. Damit sollen junge Menschen über die Fakten und Technik von Solarenergie informiert und für einen Beruf in der Solar-, Sanitär- und Elektro-Branche interessiert werden.

Altenkirchen, die Stadt im Westerwald macht sich seit 2020 als Stadt der Menschenrechte stark. Auf 29 Tafeln im Stadtgebiet werden die Artikel der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte vorgestellt. Das Projekt erinnert an Unrecht aus der Vergangenheit. Es will den Sinn für Freiheit und ein friedliches Miteinander stärken.

Eine neue Initiative für mehr Demokratie braucht Verstärkung

Hier verbindet sich die neue Initiative für Demokratie und Freiheit mit dem Bunten Bündnis. Aus gesellschaftlicher und politischer Verantwortung heraus will dieser Kreis ein breites Bündnis schmieden und alle Menschen als Demokraten ansprechen. Im Bewusstsein der Errungenschaften des „Wälder Way of Live“ und des guten Lebens für Alle, das wir hier im Westerwald als Teil des Nordens der globalen Welt füh-



ren können, soll diese bunte Vielfalt und die Freude am Unterschied gefeiert werden.

Die Initiative stellt fest: Uns geht's ja noch gut. Aber sowohl die sommerlichen Wetterlagen und Klima-Aussichten als auch die anti-demokratischen Tendenzen in einigen Wahlen haben gezeigt, dass das Klima „rauer“ wird – sowohl politisch als auch klimatisch. Der Initiativkreis lädt dazu ein, sich mit allen Menschen, die guten Willens sind zusammen zu tun. Noch sind wir ca. 75 % Demokraten, noch sind es erst 1,5 Grad Celsius. Aber so wird es nicht bleiben... Daher „Arsch hu – zäng usseinander!“ Klinkt Euch ein in unser Buntes Bündnis Demokratie & Freiheit.

Erstunterzeichner: Ulrike Kroppach, Wein|Gut, Altenkirchen; Fred Heidepeter, Birnbach; Ulli Gondorf, Organisationsberatung, Mehren; Anette Berg und Christine Schmücker, Schwarzpappelhof, Rott.

Treffen Sie uns auf dem Regionalmarkt in Flammersfeld am 10. Oktober 2026!

Biohof Seegers

Einkaufen auf der „Alm“ in Kaffroth!

Rindfleisch*, Wurstwaren, Käse, Eier, Honig und natürlich unsere Biomilch aus dem Milchautomaten

Unser Hofladen hat sieben Tage - 24 Stunden für Sie geöffnet.
So einfach und natürlich kann einkaufen sein.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Biohof Seegers | Kaffroth 2 | 57632 Rott
Telefon 02685 7914 | www.biohof-seegers.de

*auf Vorbestellung auch in Paketen ab 5, 10 oder 15 kg (auch in Tiefkühlpacketen) möglich.

UNTERNEHMERINNEN UND KUNST: GEMEINSAM BUNT

Von Christine Schmücker

Das Unternehmerinnen-Netzwerk der Leistungsgemeinschaft im Raiffeisenland trifft sich am Freitag, 9. Oktober, um 18 Uhr im Veranstaltungsbereich des Schwarzpappelhofs in Rott zu einer exklusiven Vorab-Besichtigung der Ausstellung „Schwesternwerk“ von Birgit und Doris Deger – noch vor dem offiziellen Ausstellungstag am Sonntag.

Seit der Gründung des Netzwerks haben bereits zwei große Netzwerktreffen sowie viele kleine persönliche Begegnungen stattgefunden. Das erste Treffen organisierte Jule Backhaus, Vorstandsmitglied der Leistungsgemeinschaft im Raiffeisenland, im Garten ihres Floristikunternehmens „Jule blüht auf“ in Weyerbusch. Das zweite große Treffen war in dem Keramikmalstudio Altenkirchen, einer Unternehmung von drei Freundinnen: Conny, Nina und Sarah.

Das dritte große Netzwerktreffen findet nun anlässlich der Ausstellung der Deger-Schwestern im Veranstaltungsbereich und auf dem Gelände des Schwarzpappelhofs in Rott statt. Sowohl Birgit und Doris Deger als auch der Schwarzpappelhof sind Mitglieder der Leistungsgemeinschaft im Raiffeisenland.

Die Treffen sind so konzipiert, dass die Gastgeberinnen zunächst ihre Arbeit und ihr Unternehmen in einem gemeinsamen, interaktiven Teil vorstellen. Anschließend bleibt genügend Zeit für Austausch, gegenseitiges Kennenlernen und Genuss vom Buffet. Es wird – wie bei den bisherigen Treffen üblich – da-



rum gebeten, eine Kleinigkeit zu Essen oder Trinken für das Buffet mitzubringen. Wasser, Wein sowie ein weiterer Beitrag zum Buffet wird von den Veranstaltern bereitgestellt.

Der Abend startet nach einer kurzen Begrüßung und Einführung von Doris Deger mit gemeinsamem interaktiven Malen auf einer großen Papierrolle. Das Ergebnis wird am Ende insgesamt fotografiert und jede Frau kann sich einen Teil davon mitnehmen. Anschließend wird das Buffet eröffnet und der gemütliche Teil des Abends und der Austausch können je nach Wetter drinnen oder draußen im Garten stattfinden.

Auch Unternehmerinnen, die noch nicht Mitglied der Leistungsgemeinschaft im Raiffeisenland sind und das Netzwerk gerne kennenlernen möchten, sind herzlich willkommen.

Die Plätze sind begrenzt, Anmeldung ist erforderlich, bis 1. Oktober unter:
info@schwarzpappelhof.de
Ein ausführlicher Bericht über das Schwesternwerk können Sie auf den folgenden Seiten lesen.

Der ruhig gelegene Schwarzpappelhof ist der Ort für Retreats, Seminare, Weiterbildungen und Künstlergruppen. Er bietet ein Gästehaus, Seminarräume und einen Retreat-Bereich, mitten in einem weitläufigen Bauerngarten mit Naturteich und Weitblick in die freie Natur – ideal für Entspannung und Konzentration. Rufen Sie an – wir beraten Sie gern bei der Planung Ihrer Veranstaltung auf unserem Schwarzpappelhof.



Seminar-, Heil-, Kultur- & Gästehaus im Naturpark Rhein-Westerwald.

Bergstraße 3 · 57632 Rott/Westerwald · Tel 02685.987 851
info@schwarzpappelhof.de · www.schwarzpappelhof.de



„SCHWESTERNWERK - COLLAGE - OBJEKTE - FLORISTIK IM DIALOG“

Von Doris Deger und Christine Schmücker

Die Ausstellung „Schwesternwerk - Collage - Objekte - Floristik im Dialog“ ist am Sonntag, den 11. Oktober im Veranstaltungsbereich und Garten vom Schwarzpappelhof in Rott zu besichtigen. Es wird Getränke und Snacks geben. Die beiden Künstlerinnen sind den ganzen Tag für Gespräche und Fragen vor Ort.



Zu einer besonderen Begegnung mit Kunst laden Birgit und Doris Deger am Sonntag, 11. Oktober, von 11 bis 18 Uhr auf den Schwarzpappelhof in Rott ein. Unter dem Titel „Schwesternwerk – Collage · Objekte

· Floristik im Dialog“ verwandeln sie den Veranstaltungsbereich und den Garten in einen Ort der Inspiration, der Begegnung und des kreativen Austauschs.

Die beiden im Westerwald aufgewachsenen Schwestern verbinden in ihrer gemeinsamen Ausstellung unterschiedliche künstlerische Ausdrucksformen zu einem eindrucksvollen Ganzen. Florale Kunst, Collagen und dreidimensionale Objekte treten miteinander in einen lebendigen Dialog und erzählen von Erinnerung und Veränderung, von Natur und Menschlichkeit, vom Bleibenden und vom Vergänglichen.

Birgit Deger, Inhaberin des Floristikfachgeschäfts Pustebume in Altenkirchen, widmet sich seit mehr als 35 Jahren mit großer Leidenschaft der Floristik. Ihre Liebe zur Natur begleitet sie seit ihrer Kindheit und prägt bis heute ihre Arbeiten. Ergänzt durch Weiterbildungen unter anderem an der Blumenkunstschule Kamping in Herborn sowie an der Alanus Hochschule in Alfter entwickelte sie ihre künstlerische Handschrift kontinuierlich weiter. Neben innovativer Floristik entstehen seit vielen Jahren freie Malerei und außergewöhnliche Objektarbeiten, die sich durch Offenheit, Experimentierfreude und einen stetigen schöpferischen Entwicklungsprozess auszeichnen.

Doris Deger bringt ihre langjährigen Erfahrungen aus dem medizinischen und sozialen Bereich in ihre Kunst ein. Die Begleitung von Menschen in besonderen Lebenssituationen und ihre intensive Auseinandersetzung mit den Themen Erinnerung, Wandel und Menschsein spiegeln sich in ihren Werken wider. Durch Ausbildungen in Kunsttherapie, systemischem Coaching und Trauerbegleitung entwickelte sie ihre



eigene Form der Objekt-Collage. Dabei entstehen aus Koffern, Stühlen und persönlichen Erinnerungstücken dreidimensionale Kunstwerke, die Lebensgeschichten, Gefühle und Zukunftsvisionen sichtbar machen. Seit 2023 gehören außerdem handgefertigte, bio-zertifizierte Unikat-Urnen zu ihrem künstlerischen Schaffen.

Seit 2023 gestalten die beiden Schwestern gemeinsame Ausstellungen und Workshops, in denen sich ihre unterschiedlichen Ausdrucksformen auf besondere Weise ergänzen. Gerade das Zusammenspiel ihrer Arbeiten macht den Reiz von „Schwesternwerk“ aus: Floristik, Collage und Objektkunst begegnen sich auf Augenhöhe und eröffnen immer wieder neue Blickwinkel.

Die Ausstellung lädt dazu ein, Kunst nicht nur zu betrachten, sondern mit den Künstlerinnen ins Gespräch zu kommen. Birgit und Doris Deger werden



den gesamten Tag über vor Ort sein und Einblicke in ihre Arbeiten und ihre künstlerischen Wege geben. Für Getränke und kleine Snacks ist ebenfalls gesorgt.

Infos: Die Urnen von Doris Deger sind zu den Öffnungszeiten in der Pustebume in Altenkirchen, Koblenzer Straße 4 zu sehen, www.pustebume-ak.de

Die Ausstellung Schwesternwerk am 11. Oktober findet statt auf dem Schwarzpappelhof in Rott, Bergstraße 3. Vier Parkplätze sind am Haus, ansonsten kann in den Straßen oder auf dem Wanderparkplatz geparkt werden.

Nähere Infos gibt es auf der Webseite:

www.schwarzpappelhof.de



Zeit, sich besser zu ernähren — jetzt online bestellen und liefern lassen!

Vielfalt und Frische von deinem Bio-Lieferservice:

- Frisches Obst & Gemüse ✓
- Regionale Spezialitäten ✓
- Fleisch & Wurst vom Hof ✓
- Großes Naturkostsortiment ✓
- Großer Hofladen ✓

biolandhof-schuerdt.de

BIOLAND-HOF SCHUERDT
weine
BIO-KISTE
Natürlich für den Westerwald

ZUM SHOP

WEIN | GUT
Weinhandlung
Marktstraße 7 | 57610 Altenkirchen

Montag und Dienstag
bin ich für meine Kunden unterwegs

Mittwoch und Freitag 11 Uhr bis 19 Uhr
Donnerstag 10 Uhr bis 19 Uhr
Samstag 11 Uhr bis 15 Uhr

Weitere Termine gerne nach Vereinbarung

Ulrike Kroppach
0170.2043552 | contact@ukroppach.de

La Piccola
-vino e più-

Ihr Italienischer Wein- & Feinkostladen
Piazza Adenauer
in Altenkirchen
0 26 81 - 98 11 39
0 157 - 32 43 98 69

Di. - Fr. 10⁰⁰-18⁰⁰
Sa. 10⁰⁰-13⁰⁰



MIT LIEBE SELBST GEMACHT AUS DER REGION

Von Carina Hüls

Gesunde Ernährung muss weder kompliziert noch teuer sein. Oft sind es die kleinen und einfachen Dinge, die den Unterschied machen: selbst gekochte Mahlzeiten, frisch gebackenes Brot oder liebevoll eingekochtes Obst und Gemüse. Wer dabei auf regionale und saisonale Lebensmittel setzt, genießt nicht nur frische Zutaten, sondern unterstützt gleichzeitig die Menschen und Betriebe in unserer Heimat.



Mit dieser Ausgabe möchten wir eine neue Rubrik im Regionalmagazin für Flammersfeld und Umgebung ins Leben rufen. Künftig finden Sie hier Anregungen, Rezepte und praktische Tipps und Tricks rund ums Kochen, Backen und Einkochen mit heimischen Zutaten. Gemeinsam möchten wir zeigen, wie viel Genuss in unserer Region steckt, alte Traditionen bewahren und neue Ideen für eine bewusste, nachhaltige Ernährung vermitteln.



Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie einfach und lecker regionale Küche sein kann – Schritt für Schritt, Saison für Saison.

HIGH PROTEIN KARTOFFELSATAT

Der Klassiker in proteinreich

Zutaten für 1 Schüssel

ca. 250g Joghurt
1,5% oder pflanzlich
1 Schuss Gurkenwasser
(Glas saure Gurken)
Salz, Pfeffer, Paprika, 1 EL Senf
1 EL Miracle Whip Joghurt
5 gekochte Kartoffeln,
2 hartgekochte Eier
1 Pck. gewürfelter Schinken leicht

Zubereitung

Joghurt mit Gurkenwasser, Gewürzen, Senf und Miracle Whip zu einer Soße verrühren. Kartoffeln und Eier klein schneiden und mit der Soße in eine Schüssel geben. Den gewürfelten Schinken kross braten (Pfanne/Airfryer) und in die Schüssel geben. Etwas im Kühlschrank ziehen lassen, dann genießen.

Ein Rezeptvorschlag von
Laura Siewert

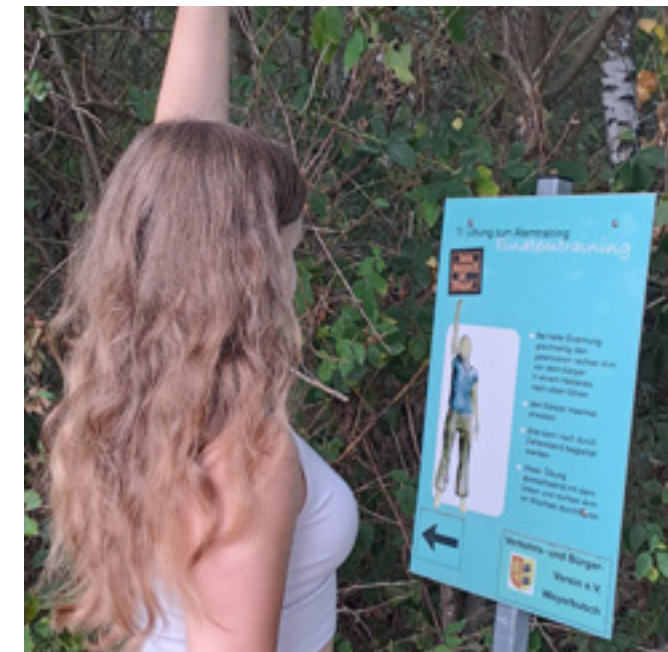


TRIMM DICH – DIESMAL VON INNEN

Von Silvia Patt

Haben Sie schon mal abwechselnd in den linken und in den rechten Lungenflügel geatmet? Oder bewusst tief in den Bauch hinein? Dass das gesund ist, zumal an der frischen Luft, leuchtet ein. Wer seine Atmung und die Lungenfunktion verbessern will, sollte sich nach Weyerbusch begeben. Dort wartet der Atemwegs-Lehrpfad.

Aufgebaut ist er ganz ähnlich den Trimm-dich-Pfaden, an denen sich Ältere noch erinnern werden. Man wandert auf eigene Faust einen Weg entlang und absolviert an verschiedenen Stationen die Übungen, die auf Tafeln erklärt werden.



Über 2,8 Kilometer führt der Weyerbuscher Atemwegs-Lehrpfad durch den Wald. Kaum eine Herausforderung, was die Weglänge betrifft, aber Riemchensandalen und Pumps sind trotzdem nicht angebracht: Der Pfad ist schmal und nicht befestigt, die Übungen brauchen ihre Zeit, wenn man sie ernst nimmt. Eine gute Stunde sollte man schon einplanen.

13 Tafeln erklären, was für eine verbesserte Lungenfunktion jeweils zu tun ist. Die verlangte Art zu atmen, ist manchmal ungewohnt, aber überraschend wohltuend. Ein Beispiel: Hände hinter dem Kopf verschränken, Oberkörper nach rechts beugen, kräftig durch die Nase in die linke Brustkorbseite einatmen, Luft kurz anhalten, durch den Mund ausatmen. Mit dem nach links gebeugten Oberkörper fortfahren.

Das sind keine Lust- und Laune-Übungen, sondern von Fachleuten entwickelte. Die Lungenfachärzte Dr. Claudio Sommer und Dr. Dieter Sommer haben sie einst für Garmisch-Partenkirchen entworfen, wo sie

von dem früheren Weyerbuscher Physiotherapeuten Egon Bergmann entdeckt und dem Verkehrs- und Bürgerverein in seiner Heimat zur Nachahmung vorgeschlagen wurden. Dessen Ehrenvorsitzender Lothar Müller war sofort begeistert und kümmerte sich als erfahrener „Weg-Bereiter“ um alles Weitere.

Das war 2016, und seitdem haben ungezählte Nutzer die Auszeit im und am Wald in Anspruch genommen, die Lungenbelüftung und das Atemvolumen verbessert, Drehbewegungen des Brustkorps und die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert sowie auch tolle Aussichten auf die Landschaft genossen.

Der Atemwegs-Lehrpfad startet am Fuß- und Radweg entlang der B 8 zwischen Hasselbach und Weyerbusch. Genau am Ortseingangs-/ausgangsschild geht es los. Parkmöglichkeiten gibt es ausreichend im Ort. Gutes Atmen!

Alles Wichtige finden Sie auf der Webseite der Ortsgemeinde Weyerbusch.
www.weyerbusch.de/unser-dorf/



Mobilität seit 1900

AKTION

~~4.099,- €~~

nur 2.999,- €

Neue E-Bikes

Große Auswahl an neuen Modellen

auf Fully-Modell „Tengu“ mit 95 Nm Drehmoment & 10-Fach Linkshand-Schaltung

Gutten Sie auf Weller, solange der Bestand reicht

Ihr Spezialist für E-Bikes & Fahrräder

von Ihrem Meisterbetrieb

Wir können Bike.

QR-Code scannen & Angebot anfordern

Weller Weyerbush
Hercherer Straße 2-4
57635 Weyerbusch / WW

Telefon: 026 86 - 59 0
E-Mail: info@wellerweyerbusch.de
Web: www.wellerweyerbusch.de

Unsere Region steckt voller Energie.

Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf die positive Energie aus regenerativen Quellen.

www.EAM.de
Tel. 0561 9330-9330

Positive Energie aus der Mitte



Herbsträtsel

Im Herbst falle ich vom Baum, oft findest du mich im Wald - kaum zu glauben! Manche Tiere sammeln mich als Wintervorrat. Aus mir kann man sogar ein kleines Männchen basteln. Meine glänzende braune Schale kennst du bestimmt.



Tipp: Vielleicht hast du mich schon bei einem Herbstspaziergang rund um Flammersfeld oder in den Wäldern der Region entdeckt...

Wer bin ich?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐


STEINHAUER Holzhaus GmbH

Mehr als HOLZ!



Garten- und Saunahäuser



Ferien- und Kleinwohnhäuser



Holzgaragen und Carports



Pavillons und Lauben

www.steinhauer-holzhaus.de



Alles aus einer Hand!

• Fundament • Montage • Anstrich • Terrasse • Dachdeckung • Dämmung

BEI UNS ERHALTEN SIE ALLES:

Vom Bausatz bis zum Rundum-Sorglos-Paket. Auch Sonderbauten sind kein Problem. Alle Montagen führen wir mit unseren eigenen Monteuren durch!



Besuchen Sie unsere Ausstellung in Kirchb.:

STEINHAUER

Holzhaus GmbH Tel.: 02683 9782-0
57635 Kirchb. / B8 · Hauptstraße 15-19

Mitmach-Idee

Zähle bei deinem nächsten Waldspaziergang, wie viele Kastanien, Eicheln und bunte Blätter du findest. Welche Farbe hat dein schönstes Herbstblatt?



MEINE PERSÖNLICHE ENERGIEWENDE

Von Silvia Patt

Energiewende. Weg von Gas, Heizöl, Sprit. Schon vor dem Iran-Feldzug des US-Präsidenten und der Hitzewelle Ende Juni habe ich es gewagt. Mit Wärmepumpe, E-Auto und Photovoltaik. Der Wankelmut der Politik trieb mich zum schnellen Handeln.

Das E-Auto fängt ständig Feuer, die Wärmepumpe heizt nur im Neubau gut, und das Heizungsgesetz ist sowieso des Teufels. Das ist nur ein kleiner Ausschnitt aus den Vorurteilen, die teils noch nie stimmten, teils veraltet sind. Nur die Photovoltaik erfreut sich allgemeiner Anerkennung. Eins haben aber alle gemeinsam: Unsicherheit wegen der Kosten.

Torschlusspanik im Wahlkampf

Schon Ende 2024 brach bei mir leichte Torschlusspanik aus. Die Gastherme machte immer wieder Probleme und die CDU einen Wahlkampf mit der Ankündigung, den „Habeck’schen Heizhammer“ – vulgo Gebäudeenergiegesetz – abzuschaffen. „Das wird das Aus der Zuschüsse für Wärmepumpen sein“, befürchtete ich und trieb die Anschaffung einer solchen voran. Schließlich ging es um eine bis zu 70-prozentige Förderung.

Im Juli 2025 war sie dann eingebaut, meine erste Wärmepumpe. Die maximalen 70 Prozent wurden es zwar nicht ganz, aber nah dran. Weiterer Vorteil: Der Heizungsbauer übernahm die Antragstellung, die Zusage dauerte nur ein paar Tage, und ganz schnell war auch das Geld auf meinem Konto. Danke, kfw!

...und sie heizt doch (im Altbau)!

Seit einem Jahr läuft sie also, die Wärmepumpe, hat also den ersten Winter hinter sich. 160 Quadratmeter, aufgeteilt auf zwei Wohnungen, galt es zu heizen, das meiste davon mit Heizkörpern; eine Fußbodenheizung existiert nur auf ca. 25 qm. Bisheriges Fazit: Die beiden Wohnungen waren stets kuschlig warm, auch Warmwasser stand in gewünschter Temperatur zur Verfügung – ohne Außendämmung, mit Fenstern von 2000 und Wänden von 1968, aber mit vier neuen Heizkörpern.

„Und die laufenden Kosten?“, fragt nun natürlich der Zweifler. Ich war selbst ein wenig erstaunt, dass ich günstiger weggekommen bin als mit Erdgas. Dabei wurde Wärmestrom, der preiswerter ist als Haushaltsstrom, nicht einmal in Anspruch genommen. Für 1 Kilowattstunde gekauften Strom erhielt ich 3 kWh Wärme und Warmwasser.

Nächste Dringlichkeit: Photovoltaik

Unter der Androhung der neuen Wirtschaftsministerin Reiche, die Einspeisevergütung für private Photovoltaik zu streichen, brach kurz danach schon wieder die Hektik aus. Her mit dem Strom vom Dach, bevor sie auch noch auf die Idee kommt, die Mehrwertsteuer auf die Anlagen wieder einzuführen! Die musste man bis dato nämlich nicht bezahlen, was ein paar Tausend Euro ausmacht.

Vor ein paar Wochen war es nun soweit: Die Anlage wurde installiert, der Zählerschrank auf den Kopf gestellt, der Speicher und die Wallbox in Betrieb genommen, die Genehmigung des Netzbetreibers samt Erlaubnis zur Drosselung der Leistung eingeholt, der Stromlieferant verständigt. §14 Modul zwei, Kaskadenmessung, EVAC, Last, Leistungsmetriken... Solche Fachbegriffe musste ich leider erlernen, wenn ich die (natürlich!) zugehörige App verstehen und den Kampf mit dem heiligen St. Bürokratius bestehen wollte.



Es ist soweit: Die Module der Photovoltaikanlage werden installiert. Foto: Patt

Hin und her bei den E-Autos

Beim dritten Teil meiner persönlichen Energiewende, dem E-Auto, könnte die Förderung ebenfalls auf der Kippe stehen. Das Hin und Her mit dieser Förderung geht nun schon Jahre. Erst wurden Auto und Wallbox gefördert, dann die Wallbox nicht mehr, dann auch das Auto nicht mehr. Seit Kurzem gibt es bis zu 6000 Euro fürs Auto, aber nichts für die Wallbox. Momentan ist die Rede davon, dass künftig nur noch Autos aus deutscher Produktion gefördert werden und der Topf sowieso halb leer ist. Da konnte ich nur hoffen, dass der Wagen bald geliefert wird.

Das Warum und das Woher

Warum überhaupt Elektroantrieb bei diesem ganzen Fördertheater? Weil ich Fan bin. Vor acht Jahren bekam ich den ersten Plug-in-Hybrid, und schon in den ersten Monaten war ich dem lautlosen Antriebsteil verfallen. Zweifeln versuche ich das mit folgendem Vergleich zu erklären: Motorboot fahren ist toll, aber Segeln ist was ganz Besonderes.

Die letzte Frage, die sich den Lesern vielleicht aufdrängt: Hat die im Lotto gewonnen? Wärmepumpe, Photovoltaik und neues Auto kosten jeweils fünfstellig, das stimmt. Aber was willst du machen, wenn kurz hintereinander die alte Heizung aufgibt und der

Leasingvertrag deines Autos ausläuft? Freiwillig war nur die Photovoltaik. Nein, es war kein Lotto, es war die Lebensversicherung.

Tipp zur Auswahl der Firma

Es hat sich sehr gelohnt, mit regionalen Handwerkern und Technikern zu arbeiten. Nicht nur vor der Installation nahmen sich Mitarbeiter stundenlang Zeit, um die Umstände genau zu ergründen, auch danach war der Service gut.

Der Heizungsbauer hat nach einem Jahr Betrieb von sich aus alle Daten der Wärmepumpe angesehen und Vorschläge gemacht, um die Effizienz noch zu vergrößern. Die Solarfirma beantwortete nach der Inbetriebnahme geduldig mehrere Anfragen, auch wenn sie nicht zum eigentlichen Geschäftsbereich gehörten. Der Autohändler hielt mich mobil, als der Neuwagen später geliefert wurde.

Die Frage, ob sich Photovoltaik fürs eigene Gebäude lohnt? Das Solarkataster Rheinland-Pfalz bietet nicht nur einen Blick aufs eigene Dach, sondern auch Berechnungen: Wie viele Module und welche Speichergröße sind nötig, welche Installationskosten und Zuschüsse, wieviel Ertrag an Strom und Geld usw. Nähere Informationen gibt es hier: www.energieatlas.rlp.de

Regional. Genossenschaftlich. Nachhaltig.

Wir setzen seit 2012 mit voller Energie Klimaschutz vor Ort um. Über 650 Menschen aus dem Westerwald sind bereits Mitglied.

Werden auch Sie Teil der regionalen Energiewende!

JETZT MITGLIED WERDEN!

maxwäil
ENERGIE-GENOSSENSCHAFT eG

www.maxwaell.de

FREDDY- DER DATENFRESSER

Von Denise Runden

Wer kennt das nicht? Irgendwann hat das alte Handy oder Smartphone ausgedient, weil es zu langsam geworden ist, nicht mehr kompatibel ist mit anderen Geräten oder einfach keine Softwareupdates mehr verfügbar sind.

Doch was machen wir dann? Na klar, Schublade auf und Handy rein. Da sind die alten Daten ja auch erst mal sicher. Als ich neulich genau so eine Schublade geöffnet habe, meldete sich mein schlechtes Gewissen. Denn im Laufe der Jahre sammeln sich so einige Geräte, die zu schade für den Schrott sind, aber eigentlich doch niemand mehr nutzen möchte. Laut der Deutschen Umwelthilfe (DUH) liegen neben unseren Geräten noch weitere 195 Millionen ungenutzte Handys in deutschen Schubladen. Und jedes einzelne davon enthält wertvolle Rohstoffe wie Gold, Kupfer, Silber und seltene Erden.

Und dann flatterte ein Newsletter von der DUH rein, die mir als Aktions- und Sammelpartner FREDDY vor-



stellten. Bei FREDDY handelt es sich nämlich um ein sehr gefräßiges Wesen, dessen Leibspeisen Handys und Daten sind. Und sofort musste ich wieder an besagte Schublade denken. Also machte ich mich auf die Jagd nach weiteren Informationen.

Bei der Aktion „FREDDY- ein Datenfresser“ handelt es sich um ein Sammelssystem für Handys, Smartphones und Tablets des Inklusionsbetriebs JuRec-IT Social & Green Remarketing GmbH. JuRec-IT bereitet die Geräte deutschlandweit, revisions-sicher und nachhaltig auf. Dabei verbindet das Unternehmen fachgerechtes Recycling mit spürbarer sozialer Wirkung und

Verantwortung gegenüber Menschen und Umwelt. Ziel der Sammlung ist es, alten Geräten möglichst ein zweites Leben zu schenken. Defekte Geräte werden auf ihre Reparaturfähigkeit geprüft oder als Ersatzteillager genutzt. Wenn eine erneute Nutzung nicht mehr möglich ist, werden die enthaltenen Rohstoffe zurück-

gewonnen und wieder in den Kreislauf gebracht. Laut dem Fraunhofer-Institut für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik (UMSICHT) und seiner Studie zur Circular Economy spart die Wiederverwendung eines einzigen Smartphones rund 14 kg Rohstoffe und vermeidet bis zu 58 kg CO₂-Emissionen! Da bleibt jetzt noch die berechnete Frage nach den Daten, denn das ist ja der Grund, warum sie noch immer in unseren Schubladen liegen. JuRec-IT löscht die Daten BSI-konform in einem DEKRA-zertifizierten Prozess. Beruhigend, denn FREDDY mag zwar gefräßig sein, aber offenbar auch ziemlich gewissenhaft und vertrauenswürdig. Und wer trotzdem noch unsicher ist, findet alle Informationen transparent auf der Homepage <https://freddy-datenfresser.de>. Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von Aktionspartnern, unter anderem die DUH mit der Aktion „Handys für die Umwelt“. Die Erlöse kommen sozialen Projekten der jeweiligen Sammelaktion zugute. So werden bei der DUH Umweltschutzprojekte unterstützt.

Und weil ich mich mittlerweile schon mit FREDDY verbunden fühlte und mir ziemlich sicher bin, dass auch in unserem Bekanntenkreis reichlich Rohstoffe in den Schubladen schlummern, habe ich mich entschieden, eine Sammelstelle für Handys, Smartphones und Tablet einzurichten. Schließlich soll der

Appetit des kleinen Datenmonsters nicht enttäuscht werden. Seit einigen Wochen steht nun auch bei uns eine Sammelbox für Altgeräte, die sich nach und nach füllt. Sobald die Box voll ist, wird sie zu FREDDY geschickt, der sich schon auf die Datenvernichtung freut. Am Ende wird dann ein Zertifikat zum Sammelerfolg erstellt. Darin wird festgehalten, wie viele Geräte gesammelt wurden und welchen Beitrag zum Klimaschutz die Sammlung durch eingesparte Ressourcen und Rohstoffe geleistet hat.



Wer die Aktion mit Altgeräten unterstützen möchte oder gar selbst Interesse an einer Sammelstelle oder sogar an einem noch größeren Sammelzentrum hat, darf sich gerne bei Familie Runden melden: Tel.: 02685 988457

Ist Ihr Unternehmen digital?
Vereinfachen Sie Ihre Unternehmensabläufe und die Zusammenarbeit mit unserer Kanzlei!

Wir unterstützen Sie mit smarten und individuellen Lösungen. Lassen Sie sich von uns unverbindlich beraten und heben Sie Ihr Zeitpotential!

- APP Online-Apps
- Revisions-sicheres Belegarchiv
- Mobiliere Auswertungen
- Individuelle Schnittstellen
- Mitarbeiterportal
- Anbindung SevDesk, Lexoffice u.v.m.

J. Gehlen & Partner
Steuerberatung seit 1947
Siebengebirgsstr. 4 | 57632 Flammersfeld
Tel.: 02685/98060-0
info@stb-gehlen.de | stb-gehlen.net

Johannes Gehlen | Steuerberater/Rechtsbeistand
Thomas Gehlen | Steuerberater
Volker Gehlen | Dipl.-Betriebswirt(FH) Steuerberater
Digital Transformation Manager (IHK)

Ausbildung Studium + Beruf

Karriere in der Industrie
perspektive.werit.eu

WERIT
value-driven + future-ready

Mit jeder Menge Power in eine gesicherte Zukunft.

Jetzt durchstarten!

- ✓ Ausbildung zum Berufskraftfahrer (m/w/d)
- ✓ Ausbildung zum KFZ-Mechatroniker Nutzfahrzeugtechnik (m/w/d)
- ✓ Ausbildung zum Kaufmann für Büromanagement (m/w/d)
- ✓ Duales Studium - Nachhaltige Betriebswirtschaft

REMONDIS Mittelrhein GmbH
jobs-mittelrhein@remondis.de
remondis-mittelrhein.de/karriere

REMONDIS
IM AUFTRAG DER ZUKUNFT



Maximale
Unabhängigkeit,
minimale
Kosten!

Die Energieversorgung der Zukunft.

Mit einer sonnenBatterie speichern Sie Ihren Solarstrom einfach für den Eigenbedarf – so werden Sie zu Ihrem eigenen Energieversorger! Zusätzlich benötigten sauberen Strom gibt es per Stromsharing in der sonnenCommunity – mit dem Tarif sonnenFlat* sogar gratis.

Und was haben alle davon?

- Entlastung der Netze
- Einsparung von teuren, neuen Stromtrassen
- Integration von 100 % Erneuerbaren Energien

Das bedeutet:

Saubere und bezahlbare Energie für alle!

Wie das funktioniert?

Wir beraten Sie gerne:
02681/3755
info@haustechnik-neitersen.de
haustechnik-neitersen.de

Oder besuchen Sie

uns direkt:
S & S Haustechnik GmbH
Rheinstr. 23
57638 Neitersen

*Als Mitglied in der sonnenCommunity mit sonnenFlat. Bedingungen unter sonnen.de/mitglied-werden. Kostenloser Strom ist abhängig von dem gewählten sonnenFlat-Tarif: Kunden erhalten mit den Tarifen „sonnenFlat 4250“ max. 4.250 kWh, „sonnenFlat 5500“ max. 5.500 kWh, „sonnenFlat 6750“ max. 6.750 kWh und „sonnenFlat 8000“ bis zu 8.000 kWh.



sonnen.de

DER SCHAUKASTEN

Eine Kolumne von Jürgen Heermann

Der Sommer hat viele Aufgaben: Man soll grillen, schwitzen, Eis essen, über Wespen schimpfen und natürlich einen angemessenen Teil seiner Lebenszeit im Liegestuhl verbringen. Der Liegestuhl ist schließlich die Möbel gewordene Aufforderung, einmal nichts zu tun. Und weil „nichts tun“ auf Dauer erstaunlich anstrengend sein kann, schaut man irgendwann zum Himmel.

Dort entdeckt man zunächst die zarten Wolkengebilde. Ein Schäfchen? Ein Drache? Ein Mann mit Schnurrbart? Vielleicht sogar ein hungriges Ungeheuer. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bis plötzlich ein weißer Streifen quer durchs Bild zieht.



die als weißer Streifen sichtbar werden. Ist die Luft da oben um das Flugzeug herum besonders trocken, wird der Streifen schnell unsichtbar oder gar nicht erst angezeigt. Das Eis ist dann hinweg getrocknet. Der Fachmann sagt, es sublimiert. Ist die Luft aber sehr feucht, kann sich auch ein zunächst schmaler

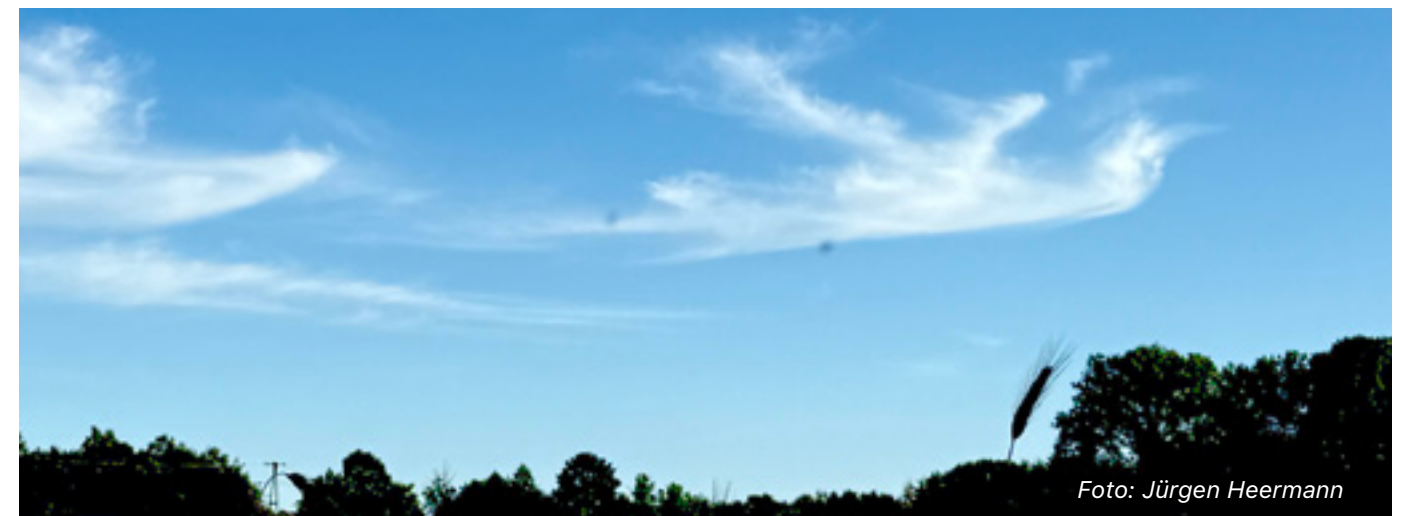


Foto: Jürgen Heermann

Die einen nennen sie Rauchspur oder Schleifspur. Oft sieht man ja auch am Anfang ganz klein den Erzeuger, ein Flugzeug. Also ist es das Kerosin, was verdampft? Oder? Es gibt dazu herrlich schöne Beschreibungen. Die von Verschwörungstheoretikern lassen wir hier mal aus. Was bleibt sind die Abgase der Antriebsmotoren, die man in der Luftfahrt Triebwerke nennt. Auch sie haben wie beim Auto einen Auspuff. Im Unterschied zum Auto aber ist er im Flugzeug so heftig, dass er durch seinen Rückstoß als Antrieb dient. So wie der aufgeblasene Luftballon, den man sausen lässt. Ob man nun Autobenzin verbrennt oder Petroleum, das die Luftfahrt Kerosin nennt, immerzu entsteht dabei eine ordentliche Portion Wasserdampf.

Der aber hat es da oben, wo es minus 40 bis minus 60 Grad Celsius kalt ist, keine lange Überlebensdauer. Ruckzuck kühlt der Wasserdampf ab und wird zu Wasser. Wegen der bitteren Kälte wechselt das Wasser blitzschnell zu feinen Eiskristallen. Die sind es,

Streifen über Stunden zu einer großen, schleierartigen Wolke entwickeln.

Haben wir nun gemütlich sitzend die Kondensstreifen beobachtet, wie sie kommen und gehen, kommt der nächste Gedanke. Was ist das für ein Flugzeug? Woher kommt es? Wohin fliegt es? Wie hoch ist es? Dazu empfehle ich Ihnen für ihr Smartphone eine „App“ namens „flightradar24“. Neben weltweit rund 28.000 Flugzeugbewegungen pro Tag können sie damit die Flugzeuge um sich herum sehen. Auch die ohne Kondensstreifen gut sichtbar und brummenden auf dem Weg zum Kölner Flughafen.

Was sie ohne diese großartige App sehen können, das erzähle ich Ihnen jetzt als Dank, weil sie es bis hierher ausgehalten haben. Spätestens bei Dämmerung oder im Dunkeln sehen sie, dass die großen Flugzeuge ein weißes Blinklicht haben. Macht es „Blink—Blink—Blink“ ist es ein Flugzeug von Boeing. Macht es „BlinkBlink—BlinkBlink“ ist es ein Airbus.

ZU HEISS, ZU TROCKEN – WIE 2026 DEN WALD VERÄNDERT

Text und Fotos von Frank Krause

In diesem Jahr haben wir bisher 4 große Hitzewellen erlebt. Lange anhaltende Hochdrucklagen sorgen europaweit für extrem heiße Temperaturen. Zugleich bleibt der Regen aus. Welche Auswirkungen hat dies auf unseren Wald?

Zu Beginn des Jahres war die Ausgangssituation bezüglich der Bodenfeuchte recht gut. Im vergangenen Winter fiel bei uns zwar wenig Schnee, jedoch hatten wir in den folgenden Monaten regelmäßig Niederschläge, die für eine kontinuierliche Wasserversorgung der Pflanzen sorgten. Bis in den Juni hinein war der Waldboden in unserer Region noch gut mit Wasser gesättigt.

Seit Anfang Juli mit ausbleibendem Regen und etlichen Hitzetagen trocknet der Oberboden stark aus. Die Waldbrandgefahr steigt. Waldbrände kannte man bis vor wenigen Jahren nur aus südlichen Ländern. Mittlerweile müssen wir uns auch in Deutschland daran gewöhnen, dass es zu Bränden kommt. Die Ursache ist meist ein sorgloser Umgang von Personen mit Grillstellen oder das Wegwerfen von glimmenden Zigaretten. Die Gefahr wird erhöht durch große Mengen an Totholz, vor allem auf den Waldflächen, auf denen die Fichten abgestorben sind.

Der Wassermangel schwächt die Bäume und erhöht deren Anfälligkeit gegenüber Schädlingen wie Pilzen, Insekten und Krankheiten.



Eine Reaktion auf Trockenstress ist das frühe Abwerfen von grünen Blättern. Damit können Bäume schnell ihre Verdunstung reduzieren.



Auf der Rinde der jungen Buche sind alte, überwachsene Trockenschäden erkennbar. Der Baum hat die damalige Trockenheit überlebt. Der Baum steht in einem sonnigen Südhang.

Trockenstress wirkt sich zudem auf das Wachstum aus. Der Zuwachs der Bäume, den man an den Jahrringbreiten eines Baumes ablesen kann, nimmt ab und die Fruchtbildung wird vermindert. Manche Bäume reagieren auf den Stress durch das Abwerfen von Blättern (z.B.: bei der Zitterpappel), dem Abwerfen ganzer Zweige (z.B.: bei Eichen) oder früher Laubverfärbung (z.B.: bei Birken und Linden). Damit begrenzen sie den Wasserverlust. Manchmal sterben die Baumwipfel ab oder sogar der ganze Baum. Das Phänomen des frühen Laubfalls ist bereits seit Ende Juli vor allem an warmen, sonnigen Südhängen zu beobachten. Vor allem Birken haben braune Kronen und drohen abzusterben.

Das Absterben betrifft aber nicht nur die Krone, sondern auch den unterirdischen Teil des Baumes. Auch die Wurzeln trocknen zurück und fangen an zu faulen. Dies führt zu einer schlechteren Versorgung des Baumes auf Jahre hinaus, da die Neubildung von Wurzeln längere Zeit in Anspruch nimmt. Weniger Wurzelmasse und faulende Wurzeln bedeuten zudem, dass der Baum nicht mehr so gut im Boden verankert ist und bei Sturm leichter umfallen kann.

Wenn es an den Hitzetagen zu Niederschlägen kommt, dann meist in Form heftiger Gewitterregen. Leider kann der trockene Boden diese großen Niederschlagsmengen meist nicht aufnehmen. Sie fließen oberflächlich ab und nehmen auch noch Oberboden mit. Vergleichbar mit einem trockenen Schwamm, der beim Benetzen mit Wasser zunächst noch nichts aufnimmt, muss auch der Boden eine gewisse Feuchte haben, damit er das Wasser aufnehmen und speichern kann.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass sich Europa schneller erwärmt als jeder andere Kontinent. Das bedeutet, dass in Zukunft weitere Hitzejahre zu erwarten sind.



Wie kann sich die Forstwirtschaft auf diese Herausforderungen einstellen?

Aufgrund von Bodenkartierungen, die in den letzten Jahren auch im Wald stattgefunden haben, kann man die jeweiligen Standorte gut einschätzen. Bei Neuanpflanzungen sollten daher standortgemäße Baumarten gewählt werden, die auch bei zunehmender Wärme noch dort wachsen können. Mischbestände mit mehreren Baumarten sind sinnvoll. Denn verschiedene Baumarten erschließen mit ihren Wurzeln unterschiedliche Bodentiefen und können so den Bodenwasserspeicher gut nutzen. Falls eine Baumart mit der Zeit ausfällt, kann die andere Baumart die Lücken füllen.

Werden Waldbestände in der Jugend weitständiger erzogen, können sie größere und tieferreichendere Wurzeln ausbilden und so den Bodenwasserspeicher besser nutzen. Ältere Bestände hingegen sollten nicht zu stark durchforstet werden, da sie aufgrund ihres Alters und ihrer Baumhöhe empfindlicher auf Trockenstress reagieren.

Bei hohen Temperaturen wird von den Pflanzen viel Wasser aus dem Boden gepumpt und verdunstet, dies kühlt den Waldbestand und führt zu Luftfeuchtigkeit und Wolkenbildung. Diese Wolken regnen sich an anderer Stelle wieder ab, was dann wiederum zur Wolkenbildung führt. Die Bäume wirken also wie große Wasserpumpen oder Wolkenmaschinen. Diese Wirkung lässt erst in langen Trockenphasen nach und verschlimmert somit noch die Situation.

Die Blattverfärbung hat in diesem Sommer früh eingesetzt. Die Blätter an manchen Bäumen sind schier verbrannt.

ANZEIGE

Bestattungen WOLF

...wir sind für Sie da.

*Alles, was wir haben ist Zeit.
Selbst der, der nichts hat,
hat Zeit.*

*Und es liegt an jedem selbst,
was er damit anstellt.*

Balthasar Gracian

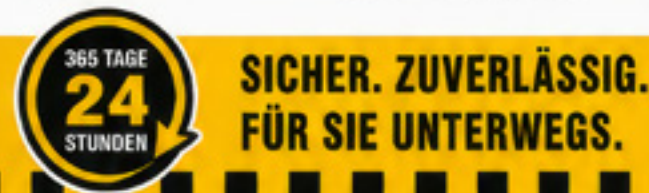


Südstraße 7-9, 57632 Eichen
02685-636

info@bestattungen-wolf.de



Altenkirchen	02681 22 22
Hachenburg	02662 94 44 44
Weyerbusch	02686 17 99
Wissen	02742 10 55



www.taxi-uwe-bischoff.de

Info@bischoff-touristik.de

WIR STELLEN EIN!

WERDEN SIE TEIL UNSERES TEAMS.



BUCHHALTUNG

(m/w/d)

IN TEILZEIT

Sie behalten den Überblick und sorgen für klare Zahlen.



DISPONENT TAXI

(m/w/d)

IN VOLLZEIT

Sie planen, koordinieren und behalten alles im Griff.



PERSONALER

(m/w/d)

IN VOLLZEIT

Sie finden Talente und gestalten unser Team.



TAXIFAHER

(m/w/d)

IN VOLLZEIT

FÜR DEN STANDORT ALTENKIRCHEN ODER FIERSBACH
Sie bringen Menschen sicher ans Ziel.

BEWERBUNG BITTE AN:

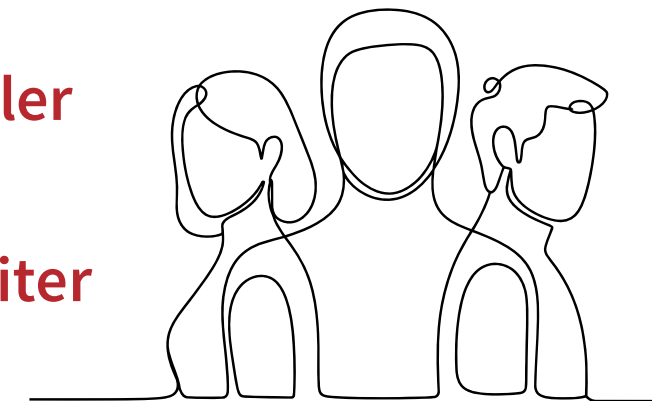
info@bischoff-touristik.de
 02686 980610



GESTALTE DEINE ZUKUNFT MIT UNS!

Wir suchen Dich:

- > **Softwareentwickler** (m/w/d)
- > **Support-Mitarbeiter** (m/w/d)



Was Dich bei uns erwartet?

- Bezahlte Qualifikation zur Energieberatung
- Vielseitige & interessante Aufgaben
- Ein motiviertes und teamorientiertes Arbeitsumfeld
- Leistungsgerechte Vergütung sowie Sozialleistungen
- Bedarfsorientierte Fortbildungen
- Getränkeflat und Verpflegungszuschuss
- Berufseinsteiger und Quereinsteiger herzlich willkommen

JETZT BEWERBEN!

> Herr Martin Palacz
bewerbung@hottgenroth.de



www.hottgenroth.de/karriere

30 JAHRE LEISTUNGSGEMEINSCHAFT IM RAIFFEISENLAND E.V. – EIN JUBILÄUM, DAS VERBINDET



30 Jahre gelebte Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Engagement für unsere Region – darauf sind wir stolz. Gleichzeitig freuen wir uns, dass unser Netzwerk stetig wächst und immer wieder neue Menschen mit frischen Ideen und viel Leidenschaft dazukommen. Deshalb möchten wir Ihnen anlässlich unseres Jubiläums einige unserer Mitglieder in kurzen Interviews vorstellen. Lernen Sie die Menschen hinter den Unternehmen kennen und erfahren Sie, was sie mit der Leistungsgemeinschaft verbindet und welche Impulse sie für unsere gemeinsame Zukunft mitbringen. Carina Hüls hat mit Sascha Stiegler, Cornelius Pack und Oliver Günstler gesprochen.

Dachdeckerbetrieb, Weyerbusch



Sascha Stiegler,
Dachdeckermeister

Wie sind Sie auf die Leistungsgemeinschaft aufmerksam geworden?

Herr Gondorf hat mich auf dem Weg zu einer Baustelle angesprochen. Bis zu diesem Moment kannte ich die LGR tatsächlich noch gar nicht. Aber das kurze Gespräch hat mich gleich überzeugt. Kurz darauf kam schon der Mitgliedsantrag. Direkter und unkomplizierter geht es im Handwerk kaum.

Was hat Sie dazu bewegt, Mitglied zu werden?

Als Handwerksmeister und Inhaber eines Dachdeckerbetriebs weiß ich ganz genau, wie wenig ich alleine leisten kann und was ich stattdessen mit meinem großartigen Team zustande bringe, auf das ich nebenbei bemerkt, sehr stolz bin. Diese tägliche Erfahrung bestärkt mich in der Überzeugung, dass der Mensch in der Gemeinschaft weitaus mehr erreichen

„Eine Gemeinschaft kann so viel mehr erreichen als einer allein!“

kann als allein. Das Leitbild der LGR, das auf Vertrauen und der Bündelung regionaler Kräfte basiert, deckt sich daher eins zu eins mit meiner Philosophie. Ich sehe die Beteiligung an dieser regionalen Leistungsgemeinschaft als praktisches Beispiel für das, was ich mir im Großen wünsche: eine „Leistungsgemeinschaft Erde“, in der man sich friedlich und hilfsbereit unterstützt.

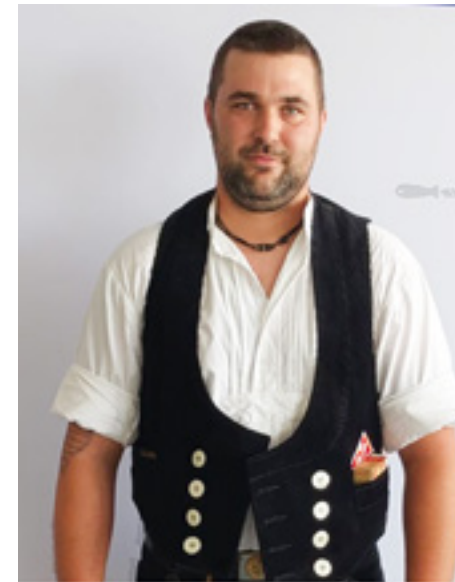
Was bedeutet für Sie regionale Wirtschaft?

Für mich besteht die regionale Wirtschaft nicht nur aus Handwerksbetrieben, Einzelhandel und Unternehmen – das sind nur die Strukturen. Das wichtigste Gut in unserer Region sind die Menschen, die hier leben und arbeiten. Regionale Wirtschaft bedeutet, in diese Menschen zu investieren, Nachbarschaftshilfe zu leisten und das Vertrauen untereinander zu stärken. Das Ziel ist, das Raiffeisenland gemeinsam lebenswert zu gestalten. Ohne die Menschen und ihren Zusammenhalt wäre wirtschaftlicher Erfolg wertlos.

Welche Anregungen, Wünsche oder Kritik haben Sie an die Leistungsgemeinschaft im Raiffeisenland?

Ich wünsche mir, dass die Leistungsgemeinschaft im Raiffeisenland e.V. weiterhin stetig wächst und ihre Strahlkraft behält. Zwar gibt es inzwischen in vielen Regionen ähnliche Zusammenschlüsse, aber das Modell hier vor Ort ist für mich ein besonderes Vorbild an Beständigkeit. Mein Wunsch ist, dass sich noch mehr Menschen und Betriebe von diesem Geist anstecken lassen. Die LGR beweist seit 30 Jahren eindrucksvoll, dass man gemeinsam mehr bewegen kann als allein. Dieses Bewusstsein für den Zusammenhalt wünsche ich mir für die Zukunft flächendeckend.

Zimmerei und Sägewerk, Rettersen



Cornelius Pack, Zimmerermeister

Wie sind Sie auf die Leistungsgemeinschaft im Raiffeisenland aufmerksam geworden?

Als Zimmerei mit Sägewerk sind wir seit jeher eng mit der Region und den Menschen vor Ort verbunden. Über unser regionales Netzwerk und den Austausch mit anderen Betrieben sind wir auf die Leistungsgemeinschaft im Raiffeisenland aufmerksam geworden. Für uns war schnell spürbar, dass hier Unternehmen zusammenkommen, die dieselben Werte vertreten: Qualität, Verlässlichkeit, Heimatverbundenheit und ein starkes Miteinander.

Was hat Sie dazu bewegt, Mitglied zu werden?

Unsere Zimmerei mit Sägewerk wurde im vergangenen Jahr von uns übernommen, die Wurzeln des Familienbetriebs reichen jedoch bis ins Jahr 1968 zurück. Uns war es wichtig, diese Tradition weiterzuführen und gleichzeitig neue Impulse für die Zukunft zu setzen. Die Mitgliedschaft in der Leistungsgemeinschaft sehen wir als gute Möglichkeit, Teil eines starken regionalen Netzwerks zu sein, den Austausch mit anderen Betrieben zu fördern und die heimische Wirtschaft aktiv mitzugestalten.

Was bedeutet für Sie regionale Wirtschaft?

Regionale Wirtschaft bedeutet für uns vor allem Verantwortung und Verbundenheit. Wir arbeiten mit dem Rohstoff Holz – einem natürlichen, regionalen Werkstoff – und sehen jeden Tag, wie wichtig kurze Wege, persönlicher Kontakt und gegenseitiges Vertrauen sind. Als Zimmerei mit Sägewerk stehen wir für echtes Handwerk, nachhaltige Verarbeitung und Wertschöpf-

fung vor Ort. Deshalb ist es uns wichtig, die Region zu stärken und gemeinsam mit anderen Betrieben zukunftsfähig zu gestalten.

Welche Anregungen, Wünsche oder Kritik haben Sie an die Leistungsgemeinschaft im Raiffeisenland?

Wir wünschen uns, dass der Austausch unter den Mitgliedsbetrieben weiterhin aktiv gefördert wird und die Vielfalt sowie Stärke der regionalen Unternehmen noch sichtbarer gemacht werden. Gerade für Handwerksbetriebe ist es wertvoll, wenn Möglichkeiten zur Vernetzung, zu gemeinsamen Projekten und zum gegenseitigen Kennenlernen geschaffen werden. Insgesamt sehen wir in der Leistungsgemeinschaft eine wichtige Plattform, um regionale Wirtschaft, Tradition und Zukunft miteinander zu verbinden.

Naturheilpraxis, Altenkirchen



Oliver Günstler, Heilpraktiker und
Therapeut

„Global denken und lokal handeln ist für mich mehr als ein Leitsatz – es ist eine Haltung, die ich bewusst im Alltag lebe. Die Prinzipien von Raiffeisen, insbesondere Selbstverantwortung und Selbsthilfe, sehe ich als wichtigen Motor für eine starke und verlässliche Gemeinschaft.“

Mitglied in der Leistungsgemeinschaft zu werden, war für mich ein logischer Schritt, um die regionale Wirtschaft aktiv zu unterstützen – vom kleinen Laden bis zum lokalen Dienstleister. Als Heilpraktiker mit fast 30 Jahren Erfahrung kann und möchte ich meinen Beitrag in die Region einbringen.

Für die Zukunft wünsche ich mir weiterhin Transparenz, eine wachsende Wertegemeinschaft neben einer Wirtschaftsgemeinschaft und Austausch auf Augenhöhe und noch mehr Sichtbarkeit für die Stärke unserer Region.“

HORHAUSEN: EIN ORT, DER GUT GELAUNT IST – UND ES BLEIBEN WILL

Von Ulli Gondorf

Begegnungen auf dem Marktplatz: über eine engagierte Frisörin, einen Diakon mit drei Beerdigungen hinter sich und ein Lokal, das auf ein zweites Leben wartet.

Horhausen ist ein entspannter Ort. Das merkt man schnell – und am schnellsten vielleicht bei Anja Herrig, Frisörin im Zentrum. Mit ihrem offenen Lächeln reicht sie ihre am Tresen ganz vorne ausliegenden Infomaterialien, wie beispielsweise das Heft „Fakten gegen rechte Mythen“ und andere gerne an all diejenigen weiter, die sich lieber informieren möchten, anstatt pauschal rechte Narrative zu verbreiten.

Mit gewinnender Verbindlichkeit vertritt sie ihre Haltung klar und sorgt so dafür, dass sich alle Menschen willkommen fühlen. „Aufstehen gegen Rassismus“, für eine offene Gesellschaft, Demokratie und Freiheit, dafür steht sie ein. „Meine Mitarbeitenden kommen aus Polen und aus Weißrussland. Unsere Kund:innen sind vielfältig, kommen aus unterschiedlichen Ländern, haben verschiedene Lebensentwürfe und unterschiedliche Bedingungen. Unsere Kundschaft ist bunt,

genauso wie unser Team und natürlich auch unsere Arbeit. Genau das zeichnet uns als Friseure aus. Wir stehen für Vielfalt, Toleranz und Kreativität! Wir positionieren uns klar gegen rechtspopulistische, rechtsradikale und rechtsextreme Parteien und Strömungen, weil Menschenrechte unverhandelbar sind und jeder Mensch grundsätzlich den gleichen Wert mitbringt! Dazu möchte ich auch in Horhausen etwas beitragen.“

„Unsere Kundschaft ist bunt, genauso wie unser Team und natürlich auch unsere Arbeit. Genau das zeichnet uns als Friseure aus. Wir stehen für Vielfalt, Toleranz und Kreativität!“

Anja Herrig, Friseurin

Sie ist da ganz klar und nimmt deutlich Stellung gegen die „schlechte Laune Partei“. „Wer sich bei uns nicht wohlfühlt, macht eben Platz für all die Jeni-

gen, die es tun!“, sagt sie selbstbewusst. So sind alle Menschen, die respektvoll und tolerant sind, ganz herzlich hier willkommen. Dafür erhält sie viel positive Rückmeldung und Anerkennung von eben denen, die sie für ihre Authentizität und Klarheit und nicht zuletzt ihre Arbeit schätzen.

Ein paar Schritte weiter, auf dem Marktplatz, begegne ich Diakon Achim Günther. Er kommt gerade von seiner dritten Beerdigung innerhalb von 24 Stunden – und ist trotzdem nicht ohne Zuversicht. „In Horhausen lässt es sich gut leben (und sterben). Wir haben zwei Eiscafés und alles, was man zu einem guten Leben braucht, fußläufig um die Ecke. Das Einzige, was mir als vielleicht kleiner Mangel einfällt, ist der Leerstand des ehemaligen Gaststätte Schwesterherz.“

Gleich gegenüber der Post und den Bushaltestellen steht es: das „Schwesterherz“. Ein Lokal, dessen Herz Corona zum Schweigen gebracht hat. Die Türen sind zu, der Platz wartet. Wartet auf entschlossene, unternehmerische Menschen, die das Herz wieder zum Schlagen bringen.

„Hier arbeitet man zusammen, hat sich gegenseitig im Blick und unterstützt einander – das ist viel Wert“

Philipp Ehlscheid, Postagentur und Schreibwarenladen

Auch der Gewerbeverein „Marktplatz Horhausen“ hat seinen Anteil an der guten Stimmung bei Wirtschaft, Ladenbesitzern und Selbstständigen im Ort. „Hier arbeitet man zusammen, hat sich gegenseitig im Blick und unterstützt einander – das ist viel Wert“, sagt der junge Unternehmer Philipp Ehlscheid aus



Wir für die Region

Wir sind da, wo ihr seid.

Deshalb engagieren wir uns in der Region für die Region. Wir unterstützen soziale sowie nachhaltige Projekte, Sportvereine und Veranstaltungen mit rund 1,6 Mio Euro pro Jahr.



skwws.de/wir-fuer-die-region





**Sparkasse
Westerwald-Sieg**

Güllesheim, der die Postagentur und den Schreibwarenladen 2013 übernommen hat.

Rolf Schmidt-Markoski, der umtriebige Kommunalpolitiker, der sich per Mail schnell dazuschaltet, ist jedenfalls zuversichtlich: „Jetzt soll auch noch eine Nachbarschaftshilfe für Horhausen und die umliegenden Dörfer gegründet werden und am 25. Oktober ist ja auch schon wieder unser beliebter Oktobermarkt. Darüber hinaus tut sich bestimmt noch was!“

In Horhausen klingt das nicht wie eine Floskel. Sondern wie eine Ansage.






Tanken, waschen, shoppen, schenken

Mit der Bellersheim SuperCard geht alles. Individuell mit Wunschguthaben oder schon direkt fix und fertig mit festem Betrag. Jetzt in unseren Tankstellen-Shops!



Bellersheim SuperCard

Das ideale Geschenk für jeden Anlass

Verwaltung Immo-TF

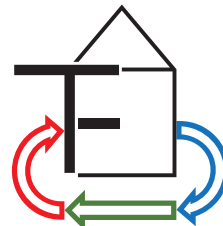
+49 (0) 2687 376 9910
+49 (0) 151 19474011

kontakt@immo-TF.de
www.immo-TF.de

Rheinstraße 42
56593 Horhausen (Ww.)

Ihr Ansprechpartner für:

- Abrechnungsservice
- WEG-Verwaltung
- Mietverwaltung
- Vermietung
- Verkauf




HAARE SPENDEN – MIT EINER KLEINEN GESTE GROSSES BEWIRKEN

Von Carina Hüls

Drei Jahre hat es gedauert, bis meine Haare die nötige Länge erreicht hatten. Vor Kurzem war es dann endlich so weit: Ich konnte Anfang Juni, bei Theo's Friseur Salon in Altenkirchen, rund 30 Zentimeter abschneiden lassen und für einen guten Zweck spenden. Ein Moment, der zwar eine sichtbare Veränderung im Spiegel mit sich brachte, vor allem aber das schöne Gefühl, vielleicht einem anderen Menschen ein Stück Lebensqualität schenken zu können.

Viele wissen gar nicht, dass aus gespendetem Echthaar hochwertige Perücken gefertigt werden können – beispielsweise für Menschen, die durch eine Krankheit oder medizinische Behandlung ihre Haare verloren haben. Gerade für Kinder und Frauen bedeutet eine Echthaarperücke oft weit mehr als nur ein schönes Aussehen. Sie kann Selbstvertrauen zurückgeben und dabei helfen, den Alltag wieder unbeschwerter zu meistern.

Im Zuge meiner Haarspende bin ich auf ein besonderes Unternehmen in unserer Region aufmerksam ge-

worden: die Haarwerkstatt Müller in Weyerbusch. Die Inhaberin, Frau Marenbach, nahm sich am Telefon viel Zeit für ein freundliches Gespräch und erklärte mir, wie wichtig hochwertige Echthaarspenden für die Anfertigung individueller Perücken sind.



Carina Hüls und Thaer Theos Afisa

Besonders interessant fand ich, dass die Haarwerkstatt Mitglied im „Bundesverband der Zweithaar-Spezialisten“ (BVZ) ist, der unter anderem die „Aktion Rapunzel“ unterstützt. Darüber hinaus ist die Haarwerkstatt in Weyerbusch eine offizielle Annahmestelle für Haarspenden im Rahmen der Aktion Rapunzel. Wer seine Haare spenden möchte, kann sie also dort direkt abgeben und sich gleichzeitig über die Voraussetzungen und den weiteren Weg der Haarspende informieren.

Ein besonderer Gedanke hinter der Aktion Rapunzel ist, dass die Hilfe gleich doppelt wirkt: Die gespendeten Haare werden gesammelt und anschließend versteigert. Aus dem Erlös dieser Versteigerungen werden gemeinnützige Organisationen unterstützt. So wird nicht nur die Haarspende selbst sinnvoll eingesetzt, sondern auch ihr materieller Wert kommt Menschen zugute, die auf Hilfe angewiesen sind.

Wer nun selbst überlegt, seine Haare wachsen zu lassen und zu spenden, sollte sich vorab über die jeweiligen Voraussetzungen informieren. Je nach Organisation gibt es Mindestlängen und Anforderungen an den Zustand der Haare. Dabei ist es übrigens unerheblich, ob die Haare beim Friseur fachgerecht als Zopf abgeschnitten werden oder ob man den Zopf zu Hause selbst abschneidet – wichtig ist lediglich, dass die Vorgaben der jeweiligen Spendenorganisation eingehalten werden. Anschließend kann die Haarspende bei einer Annahmestelle, wie z.B. der Haarwerkstatt Müller in Weyerbusch, abgegeben werden. Doch der Aufwand lohnt sich: Was für die Spenderin oder den Spender „nur Haare“ sind, kann für einen anderen Menschen ein wertvolles Geschenk sein.

Wer sich mit dem Thema beschäftigt, wird außerdem feststellen, dass es neben der Aktion Rapunzel noch weitere seriöse Organisationen gibt, die Haarspenden annehmen und für die Herstellung von Echthaarperücken oder andere gemeinnützige Zwecke einsetzen. Welche Organisation am besten zu den eigenen Vorstellungen passt, lässt sich mit einer kurzen Recherche im Internet leicht herausfinden. So kann jede und jeder selbst entscheiden, welchen Weg die eigene Haarspende nehmen soll. Denn manchmal beginnt Hilfe genau dort, wo der nächste Friseurbesuch ansteht.

Haarwerkstatt Müller
 Inh. Bianca Marenbach
 Kölner Str. 4a
 57635 Weyerbusch
 02686 – 9 87 10 11
www.haarwerkstatt-mueller.de

Für
Zweithaar
die erste Adresse

Kompetente Beratung
für typgerechtes Zweithaar

Schnelle Hilfe
bei akutem Haarausfall

Vertragspartner
aller Krankenkassen

CARINA HÜLS
— Kunst & Design —

- Logogestaltung • Briefpapier • Acrylbilder
- Einladungskarten • Stempel • Werbeanzeigen
- Flyer • Visitenkarten • Plakate
- individuelle Geschenke und mehr...

Mobil: 0163-7210365 Email: info@carina-huels.de
[carinahuels_kunstunddesign](https://www.instagram.com/carinahuels_kunstunddesign) www.carina-huels.de

www.westerwaldbank.de

Wäler Giro

Modern. Flexibel. Nachhaltig.

Morgen kann kommen.

Jetzt online abschließen!

Unser **WälerDigital** ist das Konto für alle, die ihre Bankgeschäfte am liebsten online erledigen wollen. Es verbindet moderne Leistungen mit einem fairen Preis – mit dem Fokus auf Nachhaltigkeit.

Westerwald Bank eG
Volks- und Raiffeisenbank

Erleben Sie Qualität, mit Liebe zubereitet.

Genuss für Körper, Geist und Seele.

Besuchen Sie uns in Eitorf – der Adresse für feine Kost, hausgemachte Spezialitäten und hochwertige Lebensmittel.

Reservierungen unter zorlufeinekost.de oder per Telefon unter **02243/80811**

Zorlu feine Kost
Schoellerstraße 33
53783 Eitorf

zorlu feine kost

BARRIEREN GIBT ES AUCH IM KOPF

Von Nadja Heinen

Ein Kinderwagen an der Bordsteinkante, ein Rollator auf Schotter oder ein Rollstuhl an einer Steigung: Was vielen kaum auffällt, kann für andere zum echten Hindernis werden.

Genau deshalb haben wir uns auf den Weg gemacht. Im Rahmen des Bürgerprojekts „Barrieren gibt es auch im Kopf“, gefördert über LEADER Raiffeisen-Region, haben wir Wanderwege rund um Flammersfeld gemeinsam auf ihre Barrierefreiheit getestet.

Drei Wege, viele Erfahrungen

Bei drei Testwanderungen im Juni, Juli und August wurden unterschiedliche Strecken erkundet. Mit dabei waren Menschen mit Rollstuhl und Rollator ebenso wie Eltern mit Kinderwagen und Spaziergänger ohne Hilfsmittel.

Tour 1: Von Flammersfeld ging es auf durchgehend asphaltiertem Weg bis nach Rott und wieder zurück.

Tour 2: Die zweite Tour führte vom Ortsausgang Oberlahr über den alten Bahndamm zur Einkehr in den Westerwaldtreff. Dort erhielten die Teilnehmenden sogar einen Einblick in eine barrierefreie Wohnung – ein praktisches Beispiel dafür, dass Barrierefreiheit keine graue Theorie sein muss.

Tour 3: Die letzte Tour in Flammersfeld führte über den sehr steilen Hubertussteig in den Tierpark. Die Teilnehmenden erlebten dabei unmittelbar, wie unterschiedlich die Anforderungen eines Weges sein können. Was für den einen ein angenehmer Spaziergang ist, kann für den anderen viel Kraft und Konzentration erfordern.

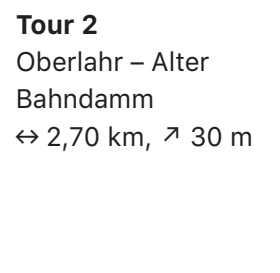
Konkrete Ergebnisse

Die getesteten Strecken werden auf Komoot veröffentlicht und können dort von Interessierten nachverfolgt und für eigene Ausflüge genutzt werden. Zusätzlich werden drei Wanderkarten gedruckt, die an den üblichen Ausgabestellen für Wanderkarten in der Region ausgelegt werden. So können sich Menschen über die Strecken informieren und besser einschätzen, ob diese für Rollstuhl, Rollator oder Kinderwagen geeignet sind.

Denn Barrierefreiheit betrifft letztlich alle. Durch Unfall, Krankheit oder im Alter kann jeder Mensch irgendwann auf gut zugängliche Wege angewiesen sein. Das Motto bringt es auf den Punkt: Barrieren gibt es nicht nur auf dem Weg, sondern oft zuerst im Kopf. Wer einmal gemeinsam mit Menschen unterwegs war, die auf Barrierefreiheit angewiesen sind, sieht die eigene Umgebung anschließend mit anderen Augen.



Tour 1
Flammersfeld – Rott
↔ 1,77 km, ↗ 10 m



Tour 2
Oberlahr – Alter Bahndamm
↔ 2,70 km, ↗ 30 m



Tour 3
Flammersfeld – Tierpark
↔ 2,16 km, ↗ 30 m



„SCHWIMMEN VERMITTELT MIR DAS GEFÜHL VON FREIHEIT“



Helena M. ist Psychologin und arbeitet in Koblenz. Bei Familienbesuchen in Altenkirchen besucht sie gerne das neue Schwimmbad an der Glockenspitze. Als Rollstuhlfahrerin gibt sie uns Einblick in ihre Erfahrungen – insbesondere zur Barrierefreiheit.

Welche Rolle spielt das Schwimmen in Ihrem Leben?

Schwimmen bedeutet für mich Freiheit. Im Wasser kann ich mich mühelos bewegen – eine Erfahrung, die ich seit meiner Kindheit schätze. Es ist der angenehmste Sport, da er Gelenke und Muskeln schont, und zugleich eine Quelle der Freude ist, wenn auch anstrengend.

Schwimmen begleitete Sie schon früh?

Tatsächlich. Meine Mutter war eine begeisterte Schwimmerin, so dass meine Schwester und ich früh den Einstieg fanden. Ich war im Verein aktiv, erreichte alle Schwimmabzeichen bis Gold und absolvierte die Rettungsschwimmer-Prüfung. Mit 16 änderte ein Reitunfall mein Leben: Seitdem lebe ich mit einer Querschnittslähmung. Doch bereits während der Rehabilitation kehrte ich ins Wasser zurück – es vermittelte mir sofort wieder das vertraute Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Wie erlebten Sie Ihren ersten Besuch im neuen Schwimmbad?

Überaus positiv. Gleich zu Beginn fielen mir die beiden Rollstuhlparkplätze direkt am Eingang auf. Der kurze Weg zur Kasse ist problemlos mit dem Rollstuhl zu bewältigen, und der Touchscreen-Automat ist gut bedienbar. Die Preise sind sehr moderat. Nach einem Klingeln an der Theke wird man zügig eingelassen. Die Umkleiden sind großzügig gestaltet: Es gibt eine Bank in niedriger Höhe, ausreichend Ablageflächen und Schließfächer. Ein Duschrollstuhl steht zur Verfügung. Der Weg führt durch Dusche und Toilette – alles ebenerdig und mit einer Trennwand, die den Toilettenbereich trocken hält. Für den Beckenzugang gibt es Treppen mit Geländer oder einen Lift, falls nötig.

Wie waren Ihre Erfahrungen mit dem Personal?

Durchweg angenehm. Die Mitarbeiter sind hilfsbereit, ohne aufdringlich zu sein. Sie gewähren mir die Freiheit, selbstständig zu handeln, und fragen nicht ständig nach Unterstützung – das schätze ich sehr.

Was denken Sie über die Architektur des neuen Bades?

Die klare Trennung der drei Bereiche – Kinderbecken, Nichtschwimmer- und Sportbereich – reduziert die Geräuschkulisse deutlich. Der Kinderbereich ist hervorragend durchdacht: Der Wickelraum ist sicher gestaltet, sogar die Tür verhindert eingeklemmte Finger. Die Kombination aus Barrierefreiheit und Familienfreundlichkeit ist gelungen. Großzügige Glasfronten und der ebenerdige Zugang zur Terrasse runden den positiven Eindruck ab. Es ist ermutigend zu sehen, dass Barrierefreiheit beim Neubau selbstverständlich berücksichtigt wird.

Wie bewerten Sie den Kleinkindbereich?

Mein zweieinhalbjähriger Sohn war begeistert und wollte am nächsten Tag sofort wieder hin. Die Ausstattung mit Spiel- und Pumpelementen ist hervorragend.

Vielen Dank für dieses aufschlussreiche Gespräch!

Die Fragen stellte Axel Weigend.

ANZEIGE

Bereit für neue Abenteuer?

Alles rund um Fitness, Outdoor und Fahrräder – jetzt bei Wäller Sport!

WÄLLER SPORT
Siegener Straße 65a • 57610 Altenkirchen
info@waellersport.de • waellersport.de

UNSERE HIGHLIGHT-MARKEN

JETZT NEU:
woom
CUBE
SPECIALIZED
patagonia
VAUDE
adidas
pc

WENN SCHNARCHEN GEFÄHRLICH WIRD – ATEMAUSSETZER IN DER NACHT

Von Ulli Gondorf

Jeder zweite Mann schnarcht – und etwa jede vierte Frau auch. Zahlen, die beruhigen könnten. Schließlich scheint das nächtliche Sägen im Schlafzimmer fast schon normal zu sein. „Dann schnarche ich eben, machen ja viele“, denken sich Betroffene nicht selten. Getrennte Schlafzimmer werden eher als Lösung gesehen als der Gang zum Arzt. Doch genau hier beginnt ein verbreiteter Irrtum.

Dennis M. wurde von seiner Frau auf das Problem aufmerksam gemacht. „Du machst oft so schnaubende, unregelmäßige Geräusche beim Luftholen – und vorher warst du ganz still, als ob du gar nicht atmen würdest“, sagte sie ihm. Er selbst war seit einiger Zeit chronisch müde und erschöpft, schrieb das aber anderen Ursachen zu.

Nach einem Besuch beim Hausarzt war der Weg zum Spezialisten klar. Nach einer Nacht im Schlaflabor bekam er die Diagnose: obstruktive Schlafapnoe, zu deutsch: längere Atemaussetzer in der Nacht. Es wurde ihm eine Atemmaske verschrieben, die nachts einen leichten Überdruck erzeugt und die Atemwege offenhält. „Nach einer gewissen Eingewöhnungszeit wurde mein Schlaf wieder erholsam. Ich konnte richtig merken, dass es mir besser ging“, berichtet er.

Nicht alle haben dieses Glück. Manche Betroffene erleben erst eine sogenannte transitorische ischämische Attacke (TIA), im Volksmund auch „kleiner Schlaganfall“ genannt. Sie finden sich dann im Rettungswagen auf dem Weg ins Krankenhaus wieder. Vorausgesetzt, jemand in ihrer Umgebung deutet die Symptome richtig und nimmt sie ernst genug.

Bei der Schlafapnoe erschlafft im Schlaf die Muskulatur im Rachenraum so stark, dass die Atemwege sich verengen. Die Atmung setzt für mehrere Sekunden aus. Für den Körper ist das eine Stresssituation. Der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, während Puls und Blutdruck ansteigen. Das Gehirn reagiert mit einer Art Notweckruf – oft unbemerkt, aber mit erheblichen Folgen für die Schlafqualität.

Was viele unterschätzen: Diese nächtlichen Störungen bleiben nicht ohne Konsequenzen. Häufiges nächtliches Aufwachen, Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme und morgendliche Kopfschmerzen sind typische Anzeichen. Deutlich gravierender sind jedoch die langfristigen Risiken. Gerade bei bestehendem Bluthochdruck kann Schlafapnoe die Situation verschärfen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Gleichzeitig ist Vorsicht vor vorschnellen Schlüssen geboten: Nicht jedes Schnarchen bedeutet

automatisch eine Erkrankung. Genau deshalb ist eine differenzierte Abklärung entscheidend. Ein zentraler Ort dafür ist das Schlaflabor. Hier wird der Schlaf nicht nur beobachtet, sondern detailliert analysiert – von der Hirnaktivität über die Atmung bis hin zur Sauerstoffsättigung im Blut.

Eine regionale Anlaufstelle ist die Kamillus-Klinik in Asbach, die über Erfahrung in der schlafmedizinischen Diagnostik verfügt. Dort wird mithilfe moderner Verfahren untersucht, ob tatsächlich behandlungsbedürftige Atemaussetzer vorliegen oder ob andere Ursachen hinter den Beschwerden stecken. Gerade diese präzise Unterscheidung ist entscheidend, um unnötige Therapien zu vermeiden – oder notwendige rechtzeitig einzuleiten.

Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig, aber nicht immer einfach umzusetzen. In leichten Fällen können bereits Veränderungen des Lebensstils helfen, etwa Gewichtsreduktion oder der Verzicht auf Alkohol am Abend. Bei ausgeprägter Schlafapnoe kommt häufig die sogenannte CPAP-Therapie zum Einsatz, bei der eine Atemmaske die Atemwege offenhält. Alternativen wie Zahnschienen oder operative Eingriffe sind möglich, aber nicht für jeden geeignet.

Ein kritischer Punkt bleibt die Akzeptanz: Viele Betroffene unterschätzen die Bedeutung der Therapie oder empfinden sie als unangenehm. Gleichzeitig wird Schnarchen gesellschaftlich oft verharmlost – als Kuriosität oder Beziehungsproblem. Diese Haltung greift zu kurz. Lautes, unregelmäßiges Schnarchen mit Atempausen ist kein harmloses Phänomen, sondern ein Warnsignal. Wer es ignoriert, riskiert mehr als nur gestörte Nächte.

Die Konsequenz daraus ist unbequem, aber klar: Wegschauen oder ausweichen – etwa durch getrennte Schlafzimmer – löst das Problem nicht. Eine medizinische Abklärung hingegen kann Klarheit schaffen und im besten Fall nicht nur den Schlaf verbessern, sondern auch die langfristige Gesundheit sichern.

Save the date
Forschungsseminar im HausDreiklang
20.11.26, 18:00 Uhr - 22.11.26, 15:00 Uhr



Erwacht Europa?
Impulse eines
geistigen Raums

Wir laden ein, gemeinsam auf die Suche zu gehen nach dem geistigen Ur-Impuls für Europa und weiteren Impulsen, die einen neuen Bewusstseinswandel ermöglichen.
Spüren wir diese Impulse auf und stellen wir sie ins Heute – für uns und ein erwachendes Europa!
Eine große gemeinsame Aufgabe steht vor uns und dabei ist jeder/jede wichtig.

Alle Infos und Anmeldung: www.hausdreiklang.de



regulafit[®]

STARKE ABWEHRKRÄFTE
Mikronährstoffe für das Immunsystem

ohne unnötige Zusatzstoffe • Beste Qualität aus Ihrer Apotheke • rundum gut versorgt!

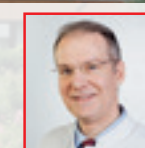
Loewen Apotheke
Apotheker Jürgen Greis

Tel.: 02686/95200
Kölner Straße 3 (B 8)
57635 Weyerbusch
www.loewenapo-online.de

**KAMILLUS
KLINIK ASBACH**



PD Dr. J. Zimmermann
Chefarzt Neurologie



Dr. M. Weyer
Chefarzt Innere Medizin

Kamillus Klinik Asbach gGmbH
– ausgezeichnete Medizin in Rheinland-Pfalz

Die Kamillus Klinik steht seit 60 Jahren für eine verlässliche, ganzheitliche medizinische Versorgung. Ausgezeichnet von FOCUS Gesundheit, stern und dem F.A.Z. Institut, zählt die Klinik zu den renommierten Adressen insbesondere in der Neurologie und bei Multipler Sklerose.

Unsere Schwerpunkte umfassen Neurologie, Geriatrie, Innere Medizin, Intensivmedizin, Schlafmedizin mit eigenem Schlaflabor sowie Schlaganfall- und Notfallversorgung. Das Zentrum für Multiple Sklerose bietet umfassende ambulante und stationäre Behandlungsmöglichkeiten.

Zum breiten Therapieangebot gehören unter anderem Plasmapherese („Blutwäsche“), Neurourologie, Kranken- und Ergotherapie, Sprach- und Musiktherapie, Physikalische Therapie, Neuropsychologie und aktivierende Pflege – bei Bedarf auch im Rahmen komplexer Behandlungen.

Kamillus Klinik – kompetente Medizin, menschlich und ganzheitlich. Seit 60 Jahren!

www.kamillus-klinik.de

Hospitalstraße 6 • 53567 Asbach
Telefon: +49 (0) 2683 59-0
Fax: +49 (0) 2683 59-340
E-Mail: info@kamillus-klinik.de



Neurologische Abteilung
(einschließlich Geriatrie, Schlaflabor und Stroke-Unit):
Telefon: +49 (0) 2683 59-621 oder -622
Fax: +49 (0) 2683 59-663
E-Mail: neurologie.sekretariat@kamillus-klinik.de

Innere Abteilung
Telefon: +49 (0) 2683 59-647
Fax: +49 (0) 2683 59-520
E-Mail: sekretariatinnere@kamillus-klinik.de



FRANK Caravaning

Inh. Stefanie Frank



Rheinstr. 25, 57638 Neitersen
Telefon: 02681 95 02 835
E-mail: info@frank-caravaning.com
www.frank-caravaning.com

Service für alle Wohnwagen
und Reisemobile
Einbau von:
Rangierhilfe / Mover
Solaranlage, Fahrradträger
Markise etc.
Außerdem erledigen wir:
Dichtigkeitsprüfung
Gasprüfung nach G 607
TÜV, Inspektion
Reparaturen

IBL Dipl. Ing. (FH) Ralf Lichtenthäler

Baustatik Wärmeschutz und Energieausweise
Schimmel- und Schadstoffmessungen
Bau(biologische)beratung
Bauschadengutachten

Ingenieurbüro für Bauwesen + Baubiologie
57632 Reiferscheid • Tel. 0 26 85 98 76 66
www.ibl-reiferscheid.de

TIERPHYSIO
IN BALANCE

Sabine Braun
zertifizierte Tierphysiotherapeutin
Hundeosteopathin
Ganzheitliche Heiltrainerin

Tierphysio in Balance
Hardtweg 4
D-53567 Asbach
Telefon: 0176 969 994 68
E-Mail: info@tierphysio-in-balance.de
Web: www.tierphysio-in-balance.de



Eine Praxis – zwei Standorte Dr. Klaus Schifferings & André Holtorf

wied Vet

**TIERARZTPRAXIS
ROTT • NEUSTADT**

Praxis Rott
Asbacher Str. 16
57632 Rott
02685 / 375

Praxis Neustadt
Kirchplatz 7
53577 Neustadt
02683 / 93 86 10

www.wied-vet.de

Wir bitten um Terminabsprache



Brunnen
APOTHEKE

Raiffeisenstraße 4 | 57632 Flammersfeld | Telefon: 02685 1049
Mo – Mi, Fr: 8 – 18 Uhr | Do: 8 – 18:30 Uhr | Sa 8:30 – 13:00 Uhr

E-Rezept:

Jetzt per App bei uns einlösen.
Mit der **iA.de-App** und
Ihrer Gesundheitskarte
geht das ganz einfach.



WERDEN SIE BRAU- ZEUGE!

Erleben Sie bei einer
spannenden Tour
durch die Brauerei,
was Hachenburger Biere
und die Westerwald-
Brauerei so besonders
machen. Oder brauen Sie
Ihr eigenes Bier bei einem
Braukurs in der Hachen-
burger Brau-Werkstatt.

Alle Infos zu Touren und
Terminen finden
Sie unter hachenburger.de
oder Telefon: 0 2662 808-88

IMPRESSUM

Regionalmagazin 3|2026 der Leistungsgemeinschaft im
Raiffeisenland e.V., Im Sonnenhang 7, 57632 Rott. Tel:
02685 9874030, E-Mail: redaktion@lg-raiffeisenland.de
V.i.S.d.P.: g.r.i.p.s.-Büro Ulrich Gondorf, Redaktion und
Design: Axel Weigend, Ulrich Gondorf, Nadja Heinen,
Judith Gondorf, Silvia Patt, Christine Schmücker.
Tel: **02685 9879159**, Rheinstr. 23, 57632 Flammers-
feld. Druck: mohrmedien GmbH, Auflage: 10.500 St.
Bildnachweis: Dirk Fischer, Birgit und Doris Fischer, Sil-
via Patt, Frank Krause, Carina Hüls, Jürgen Heermann,
Axel Weigend, Adobe Stock



Mittendrin.

**Für Ihre Druckprodukte
schauen wir ganz genau hin.**

Metastr. 3 - 56579 Rengsdorf - Tel. 026 34 - 96 900 - info@mohr-medien.de
www.mohr-medien.de

Sparkasse – nah am Menschen.

Wir sind da, wo Sie sind. Deshalb
engagieren wir uns in der Region für die
Region. Wir unterstützen soziale Projekte,
Sportvereine und Veranstaltungen. In
unseren Filialen sind wir persönlich für Sie
da. Wir hören zu und verstehen Sie. Wir
sind mehr als ein Finanzinstitut. Wir sind
Ihre Sparkasse.
<https://www.skwws.de>



Sparkasse
Westerwald-Sieg

LEISTUNGSGEMEINSCHAFT
im Raiffeisenland

Die nächste Ausgabe unseres
Magazins erscheint am
10. Dezember 2026

Anzeigenschluss ist der
4. November 2026

Sie erreichen uns montags bis
freitags von 09:00 – 13:00 Uhr
redaktion@lg-raiffeisenland.de

**Sie möchten Mitglied werden in
der Leistungsgemeinschaft?**

Dann laden Sie sich einfach unser
Beitrittsformular
auf Ihren Rechner,
füllen es aus und
schicken es uns
zu (auch per Mail
oder Fax).



vorstand@lg-raiffeisenland.de

