

CAR WASH CENTER
 Bischhäuser Aue 5
 37213 Witzhausen
 Tel.: 0 55 42 - 500 180
 Öffnungszeiten:
 Mo.-Sa. 8.00-18.00 Uhr
 Zusätzlich SB-Waschplatz 6.00-22.00 Uhr

TEXTIL TÜV NORD
 SPURLOS REINIGEN

Für ein glänzendes Waschergebnis!

HEIMAT NACHRICHTEN
 HANN. MÜNDEN
 WITZENHAUSEN

75 Jahre Firmenjubiläum
 Am **Samstag, den 21.03.2026**
 gibt es in der Zeit von 10-16 Uhr einen Tag der offenen Tür.
 Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Die Einnahmen werden gespendet.

KOLLMANN
 putzen • sanieren • tapezieren e.K.

Inhaber Björn Burgheim • Maler- & Lackierermeister
 Am Tanzplatz 2 • 37235 Hessisch Lichtenau • Tel. 05602 917340

132 Jahre Zusammenhalt in Küchen

Feuerwehr feiert verspätet Gründung – Ehrungen für jahrzehntelange Treue



Feierten mit zweijährigem Verzug: Bürgermeister Dirk Oetzel (zweiter von links) und Erich Hildebrand (fünfter von rechts) mit den geehrten Vereinsmitgliedern Herbert Schaar (von links), Thomas Umbach, Alfred Mentz, Reinhold Fink, Ronny Mell, Monika Zenke, Friedhelm Zenke, Rainer Bestmann, Volker Umbach, Ottomar Mühlhausen, Jens Ludwig und Rüdiger Mentz. FOTO: LOTHAR RÖSS

Küchen – Das 130-jährige Bestehen ihrer Feuerwehr haben die Mitglieder aus dem Lichtenauer Stadtteil Küchen am Sonntag mit zweijährigem Verzug im Rahmen einer Feierstunde nachgefeiert.

Widrige Umstände für den Verein hatten es dem Vorsitzenden Volker Umbach nicht ermöglicht, die Mitglieder bereits im Jahr 2024 zur Jubiläumsfeier des 1894 gegründeten Vereins in den Mannschafts- und Schulungsraum im Feuerwehrgerätehaus einzuladen. Den Raum hatten die passiven Mitglieder 1994 in Eigenleistung im Obergeschoss der ehemaligen Schulscheune eingerichtet, nachdem das Gebäude von den Ehrenamtlichen seinerzeit über einen Zeitraum von zwei Jahren bereits zum Standort für

das neue Tragkraftspritzenfahrzeug umgebaut und feierlich eingeweiht wurde. 31 Mitglieder konnte Volker Umbach am Morgen im Mannschaftsraum begrüßen. Die Tische hatten Silke Dittmeier, Michaela Fink und Ute Umbach dekoriert und ein Buffet zusammengestellt, zu dem der Vorstand mit Umbach an der Spitze, Stellvertreter Stefan Dittmeier, Kassierer Tom-Lukas Mentz sowie Schriftführer Marvin Weber und dessen Stellvertreter Tim Windus eingeladen hatte. Die fünfköpfige Führungs-Crew war erst in der Jahreshauptversammlung vergangenes Jahr gewählt worden, obwohl zuvor aufgrund der unbefriedigenden Situation zur Standortfrage für den Verein bereits über eine Auflösung nachgedacht

worden war. Letztlich wurde dann aber doch mehrheitlich entschieden, weiterzumachen, um das mit viel Herzblut Geschaffene nicht einfach so aufzugeben. Aktuell zählt der Verein 82 Mitglieder, darunter auch ein halbes Dutzend aus dem benachbarten Waldkappeler Stadtteil Hasselbach. Als Zeichen der guten Beziehungen hatte Mitglied Jens Ludwig und zugleich Vorsitzender des Sportvereins im Nachbarort als Geschenk zum Jubiläum einen Apfelbaum mitgebracht.

Bürgermeister Dirk Oetzel überbrachte die Grüße und Glückwünsche des Magistrats zum "132-jährigen", hatte zum Anstoßen auf das Jubiläum eine Flasche Schnaps mitgebracht und zum Gelingen der Veranstaltung einen Betrag für die

Vereinskasse angewiesen. Als Vertreter des Kreisfeuerwehrverbands war Erich Hildebrand aus Quentel nach Küchen gekommen und hatte zusammen mit Vorsitzendem Umbach langjährige Mitglieder in Anerkennung ihrer Treue mit einer Dankesurkunde des Vereins geehrt, dazu gab's einen Verzehrsgutschein für eine Veranstaltung der Feuerwehr im Wert von zehn Euro. An der Spitze der Ehrungen standen Alfred Mentz, Herbert Schaar und Wilfried Reis, die auf das Jahr 2026 gerechnet dem Verein seit 70 Jahren angehören. Horst Braun und Ottomar Mühlhausen sind seit 60 Jahren dabei, bei Rainer Bestmann, Gerd Burgheim, Horst Franke, Klaus Halmich, Rüdiger Mentz, Konrad Schaumburg, Rolf Siemon, Er-

win Umbach, Volker Umbach, Helmut Werkmeister und Friedhelm Zenke sind es 50 Jahre. Reinhold Fink, Karl-Heinz Schröder und Karl-Heinz Siemon zählen seit 40 Jahren dazu, Matthias Burgheim, Heinrich

Damberg, Michael Fink-Lieberum, Jens Ludwig, Ronny Mell, Axel Mühlhausen, Marion Oetzel, Karla Schaar, Rene Siemon, Thorsten Umbach, Thomas Umbach und Monika Zenke seit 25 Jahren. **LOTHAR RÖSS**

Zur Vereinsgeschichte

Bereits vor Gründung der Freiwilligen Feuerwehr Küchen im Jahr 1894 hat es im Ort eine Pflichtfeuerwehr gegeben, die bis ins Jahr 1950 bestand. Während der Pflichtfeuerwehr im Brandfall für den Transport des Wassers lediglich 35 Ledereimer zur Verfügung standen, die trocken im Kirchturm gelagert wurden, besaß die Freiwillige Wehr eine alte Handdruckspritze. Die wird neben einigen Lederhelmen und dem Signalhorn als Relikte aus dieser Zeit bis heute gepflegt. Eine Motorspritze verbesserte ab 1963 die Einsatzbereitschaft, fünf Jahre später wurde das Gerätehaus an der Straße nach Hausen eingeweiht. 1990 ersetzte ein ausgemustertes Feuerwehrfahrzeug den Schlepper als Zugfahrzeug. zlr

MATRATZENBERATUNG MIT RÜCKENMESSUNG

Beratungstermin ☎ 05545 6312
 Di.-Fr. 10-17 Uhr, Sa. 10-14 Uhr, Mo. geschlossen

Berufstätigen-Termine nach Vereinbarung Di.-Do. 17-19 Uhr

BETTEN KRAFT

A7 KS-GÖ / Abf. Hedemünden · Mündener Str. 9 · P vor der Tür
 Auswahl auf über 1.500 m² · www.betten-kraft.de

Teil **RÄUMUNGSVERKAUF** wegen Umbau

Wir brauchen **PLATZ!!** Viele Möbel aus der Ausstellung **57%** bis zu **reduziert**

und kurzfristig verfügbar!

Besuchen Sie uns auch hier **HARTMANN** WOHNIDEEN
 Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr
 www.hartmann-wohndeen.de

Unsere Angebote vom 19.03. bis 21.03.2026

Schnitzel vom Schwein	1 kg	11,90 EUR
Hausmacher Sülze	100 g	1,49 EUR
Schinkenwurst	100 g	1,79 EUR
Hausmacher Gehacktes	1 kg	9,90 EUR

Fleischerei Fleckenstein
 SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
 Tel. 05604 5801
 info@fleischerei-fleckenstein.de

ECKSTEIN
 einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
 SAMSTAG – SAMSTAG
 14.03.26 – 21.03.26

Angebot gilt nach Gutscheinvorgabe vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere (gleichwertige) geschenkt! Zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
 OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

www.rb-becker.de

becker

...IMMER WAS BESONDERES

Güde

Gültig ab Sa., den 14.03.2026



Aufsitzmäher GAR 651
150l Fangsack,
6 PS, Luftbereifung,
Schnittbreite: 651 mm
TOP-Preis
1249,50

McCulloch

Freischneider B40 BT Elite
Schnittbreite: 43 cm,
1,5 kW
inkl. Zubehör
179,50



Benzin-Freischneider B33B
Schnittbreite: 42 cm,
0,9 kW
inkl. Zubehör
99,50

WOLF Garten

Elektro-Rasentrimmer Lycos E/500 T
500W, Schnittbreite: 27 cm
25,00

KÄRCHER

Akku-Rasentrimmer LTR 18-30 Battery Set
18V/2,5Ah, inkl. Akku & Ladegerät
Schnittbreite: 30 cm
59,50

Güde

Benzin Rasenmäher BIG WHEELER 514.3 R LI-ES
Radantrieb, Li-Ion Elektrostart,
Schnittbreite: 510 mm
249,50

KYNAST

Garten-geräte
30 cm, Stahl/Holz
1,49 je

FISKARS

Mehrzweck Forke/Grabegabel
ca. 118 cm
Zinken aus Stahl
14,99

KINZO

Garten-Spaten
Metall, m. Stiel
12,99

MÄHESMANN

Gartensack
grün, 1 Spannring,
2 Transportgriffe
4,99

MÄHESMANN

Trommel mit Schlauch, 20m
180° schwenkbar,
automatischer Schlauch einzug
49,50

Solarlaterne
versch. Farben, Ø24 cm
9,98 je

Ø38cm= je **29,98**

Stiefmütterchen o. Hornveilchen
versch. Farben, 9 cm Topf
0,59 je

Aschenblume
13 cm Topf
2,99 je

Pfingstrose
versch. Farben, 15 cm Topf
3,99 je

Polsterstauden
versch. Sorten, 13 cm Topf
1,79 je

Hornveilchen
-TRIO-
versch. Farben, 13 cm Topf
1,79 je

Marokk. Margerite
13 cm Topf
2,49 je

Salix, Harlekinweide, Stämmchen
Topf 21cm/H60cm
15,00

Hängekätzchenweide, Salix
Topf 15cm/H30cm
7,99

Schopf-Lavendel
12cm Topf
9,98

Hortensie
Teller-, o. Ball, 15cm Topf
9,98

Edel-, Kletter-, Duft- o. Beetrose
viele versch. Sorten, 12cm Topf
4,99 je

Bienenfreundlich

Stauden
versch. Sorten, 11cm Topf
2,99 je

Hibiscus
versch. Farben, 15cm Topf
7,99 je

Freiland Hortensie
versch. Farben, 17cm Topf
6,99 je

Hortensie
Teller-, o. Ball, 15cm Topf
9,98 je

Frühlings-Rosendünger
5kg
8,99
1kg=1,80

Rosendünger mit Eisen
9kg
15,00
1kg=1,67

Blaudünger
Blau-Dünger 3+8+8
5kg
6,99
1kg=1,40

Hornspäne
2,5kg
6,99
1kg=2,80

Bittersalz
5kg
4,99
1kg=1,00

Rinderdung gekörnt, 12,5 kg
6,99
1kg=0,56

XXL-Pflanzgefäße
anthrazit, Kunststoff
Eckig 40x40x35cm = **9,98**
Rund Ø40x35cm = **9,98**
Schale Ø40x16cm = **7,98**

Deko-Pflanzkorb
Gabel o. Spaten (o. Deko)
ca. H85cm
3,99 je

Frühlings-Rosendünger
5kg
8,99
1kg=1,80

Rosendünger mit Eisen
9kg
15,00
1kg=1,67

Blaudünger
Blau-Dünger 3+8+8
5kg
6,99
1kg=1,40

Hornspäne
2,5kg
6,99
1kg=2,80

Bittersalz
5kg
4,99
1kg=1,00

Rinderdung gekörnt, 12,5 kg
6,99
1kg=0,56

XXL-Pflanzgefäße
anthrazit, Kunststoff
Eckig 40x40x35cm = **9,98**
Rund Ø40x35cm = **9,98**
Schale Ø40x16cm = **7,98**

Deko-Pflanzkorb
Gabel o. Spaten (o. Deko)
ca. H85cm
3,99 je

Frühlings-Rosendünger
5kg
8,99
1kg=1,80

Rosendünger mit Eisen
9kg
15,00
1kg=1,67

Blaudünger
Blau-Dünger 3+8+8
5kg
6,99
1kg=1,40

Hornspäne
2,5kg
6,99
1kg=2,80

Bittersalz
5kg
4,99
1kg=1,00

Rinderdung gekörnt, 12,5 kg
6,99
1kg=0,56

XXL-Pflanzgefäße
anthrazit, Kunststoff
Eckig 40x40x35cm = **9,98**
Rund Ø40x35cm = **9,98**
Schale Ø40x16cm = **7,98**

Deko-Pflanzkorb
Gabel o. Spaten (o. Deko)
ca. H85cm
3,99 je

Frühlings-Rosendünger
5kg
8,99
1kg=1,80

Rosendünger mit Eisen
9kg
15,00
1kg=1,67

Blaudünger
Blau-Dünger 3+8+8
5kg
6,99
1kg=1,40

Hornspäne
2,5kg
6,99
1kg=2,80

Bittersalz
5kg
4,99
1kg=1,00

Rinderdung gekörnt, 12,5 kg
6,99
1kg=0,56

XXL-Pflanzgefäße
anthrazit, Kunststoff
Eckig 40x40x35cm = **9,98**
Rund Ø40x35cm = **9,98**
Schale Ø40x16cm = **7,98**

Deko-Pflanzkorb
Gabel o. Spaten (o. Deko)
ca. H85cm
3,99 je

Frühlings-Rosendünger
5kg
8,99
1kg=1,80

Hochwertiger Gartensessel
inkl. Auflage, stufenlose verstellbare Rückenlehne
149,50

Alu, breite Sitzfläche

Loungesessel
inkl. Kissen, natur
129,50
B85xT67xH144cm

Klappstuhl
Algestell, Holzarmlehne, verstellbare Rückenlehne
35,00

Relaxstuhl mit Kopfpolster
schwarz, verstellbar, Algestell
39,98

Outdoor Dekokissen
viele versch. Designs
WASSERABWEISEND
45 x 45 cm
7,99 je

Bankauflage
versch. Farben
150 x 40 x 4 cm
15,00 je

Solarlampe
H36cm
0,99

Solar-Tischlampe
Metall/Kunststoff
H28 cm
15,00

Solar-Laterne
Kunststoff, versch. Farben
H15 cm
2,99 je

Solar-Gartenfackel
Flammeneffekt
40 cm
3,49
50 cm
5,99

kleine Lampe großer Effekt
Campinglampe mit 2 Lichteffekten
erstmal schließbar, zweifach schließbar = warmer Flammenmodus
2,99 o. Batterien

Amboss-Gartenschere
21,5 cm, Ø13mm, Stahl
7,99

Bypass-Axtschere
38,1 cm, Ø38mm, Stahl
7,99

Gartenschaufel
Polypropylen, 30,5cm, mit Maßangabe
1,99

Gartenkelle
Polypropylen, 30,5cm
2,99

Vorsch. Obstbäume
versch. Sorten, ca. H190 cm
29,98 je

Terrassenobst
23cm Topf, versch. Sorten
17,98 je

Obstgehölz
z.B.: Kaki, Feige, Pfirsich oder Granatapfel
15,00 je

Gintso Cyflaus hybriden
versch. Sorten, ca. H40cm, 15cm Topf
7,99 je

Bio-Beerensträucher
13cm Topf, versch. Sorten
4,99 je

Beerenobst am Stamm
versch. Sorten, H120 cm, 21cm Topf
9,98 je

Magnolie Hybride
versch. Sorten, H50cm, 20 cm Topf
17,99 je

Olivenstämmchen
20 cm Topf
12,98

Pampasgras Pomilla
5L Topf
9,98 je

Kirschloorbeer Prunus
ca. H100 cm, 23cm Topf
7,99

Kinder Gartengeräte
versch. sortiert, mit Stiel
3,49 je

3-tlg. Klein-Gartengeräte
Metall/Holz, **1,99** je

Fußballtor
faltbar, 50x44x44 cm
2 Tore
15,00

Pylonen
10x 23,5xØ14 cm
9,98

Entenwasserred
Für die Entwicklung motorischer Fähigkeiten
7,99

Rote Bete
gekocht & geschält
500g
0,59
1kg=1,18

Spare Ribs BBQ
500g
3,79
1kg=7,58

Sonnen Bissermarmelade Frühlingsopf
400g
1,11
1kg=2,78

Der Große Bauer
versch. Sorten, 250g
0,39
1kg=1,56

Aria Buko
Frischkäse mit Ziegenkäse
200g
1,49
1kg=7,45

Sprit-, zero, Mezzo Mix-, zero, Fanta Orange-, o. zero
3,99 je
6x 1,25l = **7,51**
1l=0,5

Milka extra
Noisette, Salz-Mandel o. Alpenmilch
190g
1,29 je
1kg=6,79

Daim
Pralinen aus knackigem Mandelkaramell
200g
0,99
1kg=4,95

The Taste of Dubai Schokolade, 90g
Weisse Schokolade m. Pistazie oder Milkschokolade m. Cocosnuss
0,79 je
1kg=8,78

The Taste of Dubai Kugeln, 96g
Milch-Schokolade & Pistazie
0,99 je
1kg=10,31

Witzenhausen / Kleinalmerode
Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg
Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel
Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

Milka Schmunzelhasen
Alpenmilch, 175g
2,79
1kg=15,94

Milka Feine Eier
90g, versch. Sorten
1,29 je
1kg=14,33

Milka Mini Osterier
100g
1,29
1kg=12,90

Mars Osterer
171g
1,99
1kg=11,64

Mitteldocken Osterier oder Läufer
versch. Motive, 90 x 90 cm
2,00 je
6er Pack
1,49 je

Osterer
mit Spruch, zum hängen
1,49 je

Ostertasse
2 Motive, 360ml
1,99 je

EI feel GOOD
Ei
0,49 je

Kuschel Ecke
45 x 45 cm
7,99 je

Bankauflage
versch. Farben
150 x 40 x 4 cm
15,00 je

Solarlampe
H36cm
0,99

Solar-Tischlampe
Metall/Kunststoff
H28 cm
15,00

Solar-Laterne
Kunststoff, versch. Farben
H15 cm
2,99 je

Solar-Gartenfackel
Flammeneffekt
40 cm
3,49
50 cm
5,99

kleine Lampe großer Effekt
Campinglampe mit 2 Lichteffekten
erstmal schließbar, zweifach schließbar = warmer Flammenmodus
2,99 o. Batterien

Amboss-Gartenschere
21,5 cm, Ø13mm, Stahl
7,99

Bypass-Axtschere
38,1 cm, Ø38mm, Stahl
7,99

Gartenschaufel
Polypropylen, 30,5cm, mit Maßangabe
1,99

Gartenkelle
Polypropylen, 30,5cm
2,99

Vorsch. Obstbäume
versch. Sorten, ca. H190 cm
29,98 je

Terrassenobst
23cm Topf, versch. Sorten
17,98 je

Obstgehölz
z.B.: Kaki, Feige, Pfirsich oder Granatapfel
15,00 je

Gintso Cyflaus hybriden
versch. Sorten, ca. H40cm, 15cm Topf
7,99 je

Bio-Beerensträucher
13cm Topf, versch. Sorten
4,99 je

Beerenobst am Stamm
versch. Sorten, H120 cm, 21cm Topf
9,98 je

Magnolie Hybride
versch. Sorten, H50cm, 20 cm Topf
17,99 je

Olivenstämmchen
20 cm Topf
12,98

Pampasgras Pomilla
5L Topf
9,98 je

Kirschloorbeer Prunus
ca. H100 cm, 23cm Topf
7,99

Kinder Gartengeräte
versch. sortiert, mit Stiel
3,49 je

3-tlg. Klein-Gartengeräte
Metall/Holz, **1,99** je

Fußballtor
faltbar, 50x44x44 cm
2 Tore
15,00

Pylonen
10x 23,5xØ14 cm
9,98

Entenwasserred
Für die Entwicklung motorischer Fähigkeiten
7,99

Rote Bete
gekocht & geschält
500g
0,59
1kg=1,18

Spare Ribs BBQ
500g
3,79
1kg=7,58

Sonnen Bissermarmelade Frühlingsopf
400g
1,11
1kg=2,78

Der Große Bauer
versch. Sorten, 250g
0,39
1kg=1,56

Aria Buko
Frischkäse mit Ziegenkäse
200g
1,49
1kg=7,45

Sprit-, zero, Mezzo Mix-, zero, Fanta Orange-, o. zero
3,99 je
6x 1,25l = **7,51**
1l=0,5

Milka extra
Noisette, Salz-Mandel o. Alpenmilch
190g
1,29 je
1kg=6,79

Daim
Pralinen aus knackigem Mandelkaramell
200g
0,99
1kg=4,95

The Taste of Dubai Schokolade, 90g
Weisse Schokolade m. Pistazie oder Milkschokolade m. Cocosnuss
0,79 je
1kg=8,78

The Taste of Dubai Kugeln, 96g
Milch-Schokolade & Pistazie
0,99 je
1kg=10,31

Witzenhausen / Kleinalmerode
Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg
Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel
Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

<

Popcorn, Sekt und ein politischer Film

Kinoabend erinnert an den historischen Streik um gleichen Lohn

Witzenhausen – Die Geschichte der Gleichberechtigung lässt sich auf verschiedene Weise erzählen, in Statistiken, in Gesetzestexten oder auf einer Kinoleinwand. Am Donnerstagabend entschied man sich im Capitol-Kino in Witzenhausen für die dritte Variante. Mehr als hundert Frauen, junge und junggebliebene, füllten den Saal, ein Glas Sekt in der Hand, eine Tüte Popcorn auf dem Schoß. Ein heiterer Rahmen für ein Thema, das in seiner Nüchternheit unerquicklich bleibt: die anhaltende Lohnlücke zwischen Männern und Frauen.

Eingeladen hatten das Gleichstellungsbüro des Werra-Meißner-Kreises, die Beauftragten für Chancengleichheit von Jobcenter und Arbeitsagentur, die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Witzenhausen sowie die Bildungsberatung der Volkshochschule. Manuela Zimmermann, Nina Heimroth-Propf, Anna Fiebing, Mira Matoff und Gastgeberin Ulrike Schuhmacher begrüßten die Besucherinnen. „Ich bin begeistert, wir sind mega“, sagte Zimmermann mit Blick auf die dicht gefüllten Reihen.

Auch im Publikum wurde der große Zuspruch bemerkt. „Allein dieser volle Raum zeigt, dass das Thema noch längst nicht erledigt ist“, sagte eine Besucherin vor Beginn der Vorstellung. Eine weitere Besucherin, Birgit Werner, verband mit dem Film eine klare Erwartung: „Solche Geschichten sollte man sich vergegenwärtigen. Die Frauen damals haben etwas angestoßen, und genau deshalb darf man heute nicht nachlassen.“

Die nüchternen Zahlen lieferte anschließend Mira Matoff. Frauen verdienen in Deutschland durchschnittlich noch immer rund 16 Prozent weniger pro Stunde als Männer. „Übersetzt in Zeit bedeutet das, dass Frauen statistisch erst Ende Februar das verdienen, was Männer seit dem 1. Januar erhalten“, erklärte sie. Zugleich verwies Matoff auf Differenzierungen aus Studien des Deutschen Gewerkschaftsbundes.

„Die Lohnlücke vergrößert sich vorwiegend mit den Lebensläufen“, sagte sie. Während kinderlose Frauen statistisch deutlich näher am Einkommen ihrer männlichen Kollegen lägen, öffne sich die Schere mit der Geburt von Kin-



Noch ist die Leinwand dunkel: Yvonne Schlauch (von links), Heike Zeuner und Birgit Werner warten im Capitol-Kino auf einen Film, der zeigt, wie aus Näherinnen politische Akteurinnen wurden. FOTO: ELVAN POLAT



Bei Sekt, Popcorn, Kinostimmung freut sich Kerstin Zeuner auf einen Film über Frauen, die einst entschieden, dass ihre Arbeit mehr wert ist. FOTO: ELVAN POLAT

dem erheblich. Teilzeit, Erwerbsunterbrechungen und Care-Arbeit wirkten sich langfristig auf Einkommen und später auch auf Renten aus.

Der Film des Abends, „We Want Sex“, führt zurück zu einem Moment, in dem diese Fra-

ge nicht statistisch, sondern praktisch gestellt wurde. 1968 treten im Ford-Werk von Dagenham bei London Näherinnen in den Streik. Sie nähen Sitzbezüge für Autos; eine Arbeit, ohne die kein Fahrzeug das Werk verlassen könnte. Dennoch gilt ihre Tätigkeit offiziell als „ungelernt“ und wird entsprechend schlechter bezahlt.

Politische Stoffe gelten selten als leichte Kinokost. Doch im Witzenhäuser Kinosaal zeigte sich, wie überraschend unterhaltsam die Geschichte der Dagenham-Arbeiterinnen erzählt werden kann.

Als der Abspann über die Leinwand lief, applaudierten viele der Zuschauerinnen. Frauen klatschten für Frauen, für jene

Arbeiterinnen von Dagenham, deren Streik einst eine Ungleichheit sichtbar machte, die bis heute nicht verschwunden ist.

Die Geschichte auf der Leinwand ist keine ferne Vergangenheit. Ihre Frage jedoch gehört unverkennbar der Gegenwart an.

ELVAN POLAT

JETZT NEU!



Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil

TEAM 4
Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge
☎ 05 61-89 99 90

Witzenhäuser **Nachhilfe**
www.nachhilfewitzenhausen.de

Sonntag Kampftag, Montag Streik

Am Sonntag, 8. März, findet auf dem Marktplatz in Witzenhausen ab 12 Uhr der „Queerfeministische Kampftag“ statt. Die Veranstaltung wird als Straßenfest angekündigt, ist ein Flyer der Initiative Gemeinsam für Witzenhausen zu entnehmen. Für Montag, 9. März, wird von der Initiative „Enough!“ (Genug!) zum globalen Frauenstreik aufgerufen. Dazu findet ebenfalls ab 12 Uhr auf dem Marktplatz in Witzenhausen eine Veranstaltung statt. Dieser Sitzstreik soll bis 14 Uhr gehen. Ab 18 Uhr läuft dann im Capitol-Kino die Dokumentation „Island: Ein Tag ohne Frauen“.

Waq



nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf:
Tel.: 055 41/98 39 30
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 Nord GmbH
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel,
Tel.: 05 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.

Treppen neu erleben: StairmakerPlus lädt zur Neueröffnung ein

Am kommenden Wochenende feiert **StairmakerPlus** die Neueröffnung seiner Ausstellungsräume mit dem Schwerpunkt Treppenrenovierung. Besucherinnen und Besucher können sich dabei umfassend über moderne Möglichkeiten informieren, bestehende Treppen schnell, sauber und stilvoll zu erneuern. Die Treppenrenovierung eignet sich für geschlossene und offene Treppen ebenso wie für Beton- oder geflieste Treppen.

Neue Treppe ohne aufwendige Renovierungsarbeiten

Der besondere Vorteil einer Treppenrenovierung liegt darin, dass die vorhandene Treppe bestehen bleibt. Sie wird direkt vor Ort mit neuen Stufen und Setzstufen verkleidet, ohne aufwendige Abrissarbeiten oder Schäden an Wänden, Böden und Putz. So erhält die Treppe ein komplett neues Erscheinungsbild und wird – insbesondere in Holzdekoren – zu einem hochwertigen Gestaltungselement im Eingangsbereich.

Fachgerechte Montage

Die Montage erfolgt durch speziell geschulte Monteure schnell und sauber, häufig innerhalb eines halben Tages. Grundlage dafür ist ein präzises digitales Aufmaß, bei dem alle Stufen millimetergenau vorbereitet werden. Vor Ort wird anschließend ausschließ-

lich die passgenaue Montage auf der bestehenden Treppe durchgeführt.

Modern und stilvoll

Zur Auswahl stehen zahlreiche hochwertige Dekore in Holz, Stein-, Betonoptik oder Weiß. Die Setzstufen können entweder dekorgleich oder bewusst kontrastierend gestaltet werden. Alle Stufen verfügen über eine rutschhemmende Oberfläche – auf Wunsch mit integrierter Beleuchtung für zusätzliche Sicherheit und Komfort im Alltag. Die 12-jährige Garantie unterstreicht den hohen Qualitätsanspruch von **StairmakerPlus**.

Zur Neueröffnung lädt das **StairmakerPlus** Team herzlich ein, die verschiedenen Materialien und Gestaltungsmöglichkeiten persönlich kennenzulernen. Interessierte können sich in entspannter Atmosphäre beraten lassen, wie aus einer bestehenden Treppe ein echtes Highlight in Ihrem Zuhause wird.

Sie finden die Ausstellung in Bad Hersfeld und Kassel in den Räumen von **Plameco Spanndecken**. Am Eröffnungswochenende ist das **StairmakerPlus** Team am Freitag von 10.00 bis 20.00 Uhr sowie am Samstag und Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr für Sie da.

Kommen Sie vorbei!

stairmaker **PLUS**
Treppenrenovierung

NEUERÖFFNUNG

Neueröffnung: Ihr Spezialist für Treppenrenovierung

Kommen Sie am Wochenende vorbei!

Freitag, 20. März	10.00 – 18.00 Uhr
Samstag, 21. März	10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 22. März	10.00 – 16.00 Uhr

Leipziger Str. 163 | 34123 Kassel
Homburger Str. 81 | 36251 Bad Hersfeld
Tel.: 0561 9532674 | www.stairmaker.com/de/plus

Mehr als 10.000 Euro für drei Vereine

Thüringens Regierung würdigt Grenzmuseum, Feuerwehr und Sportgemeinschaft

Bad Sooden-Allendorf/Sickenberg – Die ehrenamtliche Arbeit von drei Vereinen hat die thüringische Landesregierung nicht nur mit einer Urkunde, sondern auch mit Geldprämien von jeweils mehr als 10.000 Euro honoriert.

In den Genuss dieses warmen Regens kamen der Arbeitskreis Grenzinformation, aus dem vor 35 Jahren das Grenzmuseum Schifflersgrund bei Bad Sooden-Allendorf und dem thüringischen Nachbarort Sickenberg hervorgegangen ist, ferner auf Thüringer Seite die Freiwillige Feuerwehr Fretterode sowie die Sportgemeinschaft (SG) Blau-Weiß Ershausen.

Im Auftrag von Ministerpräsident Mario Vogt und im Beisein des Thüringer Landtagspräsidenten Thadäus König überreichte die Urkunden und die Geldprämien der Ehrenamtsbeauftragte des Landes, Guntram Wothly, im Verwaltungsgebäude des Grenzmuseums.

Es gehe dabei um die Wertschätzung des ehrenamtlichen Engagements und die Stärkung des Ehrenamtes schlechthin, verwies er auf ein Ehrenamts-gesetz, das im Nachbarland Hessens erst vor zwei Jahren mit breiter politischer Unterstützung verabschiedet worden sei.

Von Anfang an sei das Grenzmuseum vom Verein getragen worden, unterstrich dessen Leiter Dr. Christian Stöber. Ohne ehrenamtliche Kräfte sei „nichts zu machen“, hob er besonders die Pflege des elf Hekt-



Exakt 11.687,84 Euro für das vom Verein getragene Grenzmuseum: Landtagspräsident Thadäus König (von links), Ehrenamtsbeauftragter Guntram Wothly, 2. Vorsitzender des Arbeitskreises, Gerhard Propf, der Vater des Grenzmuseums, Wolfgang Ruske, Schatzmeister Thilo Booß und Museumsleiter Dr. Christian Stöber.

FOTO: CHRIS CORTIS

ar großen Außengeländes hervor.

Für die Freiwillige Feuerwehr Fretterode, die 54 Mitglieder zählt, sei ein großer Waldbrand

eine besondere Herausforderung gewesen. Die Einsatzkräfte hätten Schlimmeres verhindert, so Wothly. In ganz Thüringen zählten die Freiwilligen

Feuerwehren 35.000 Mitglieder, weitere 15.000 seien in den Jugendwehren organisiert.

Dauerhaft ehrenamtlich engagiert seien 50 der 320 Mitglie-

der der SG Ershausen, bilanzierte ein Sprecher der Sportgemeinschaft. Der Verein, der als einziger im Land Paddle-Tennis anbiete, ein Rückschlagspiel

auf kleineren Feldern mit kurzen Schlägern aus Holz oder Kunststoff, feiere in diesem Jahr sein 80-jähriges Bestehen.

CHRIS CORTIS

Alter ist kein Abseits

Neu konstituierter Seniorenrat kämpft für Mobilität, Teilhabe und barrierefreies Wohnen

Witzenhausen – Es sind keine Frauen, die sich in den Ruhestand zurücklehnen. Als sich der Seniorenrat Witzenhausen im Februar neu konstituierte, war schnell klar: Mit Rebekka Wendt an der Spitze und Monika Winkelbach an ihrer Seite übernimmt ein Duo, das nicht verwalten, sondern gestalten will.

„Ich könnte etwas nicht nur absitzen, ich will etwas bewegen“, sagt Wendt mit ruhiger Entschiedenheit. Die Sozialarbeiterin ist durch ihre langjährige Netzwerkarbeit in das Gremium hineingewachsen und war bereits stellvertretende Vorsitzende. Jetzt trägt sie Verantwortung. Winkelbach, frühere Gesamtleiterin der städtischen Kitas, nickt. „Nur zu Hause wollte ich nicht bleiben.“ Man kennt sich, man vertraut sich und man teilt den Blick dafür, wo es in einer alternden Stadt konkreter Lösungen bedarf.

Seit 15 Jahren besteht der Seniorenrat. Neu gewählt wurden neben dem Vorstand Bernd-Dieter Köhler als Schriftführer sowie Jürgen Heidrich, Manuela Heinemann-Langer, Werner Jungheim, Gerhard Kulle, Christa Meder und Marianne Schmutzler. Die Geschäftsführung liegt bei Ingo Ruppert von der Stadtverwaltung. Unterschiedliche berufliche Hintergründe aus Handwerk, Verwaltung und Gesundheits- und Sozialwesen fließen hier zusammen.



Strategie statt Stillstand: Monika Winkelbach (links) und Rebekka Wendt im Generationentreff, dem Sitzungsort des Seniorenrats. Hier entstehen Ideen, die Mobilität sichern, Barrieren abbauen und einer alternden Stadt Richtung geben sollen.

FOTO: ELVAN POLAT

Was abstrakt nach „demografischem Wandel“ klingt, ist in Witzenhausen längst Alltag; weniger Angehörige vor Ort, erschwerte Facharzttermine, zunehmende Isolation in den Ortsteilen. Dreizehn Seniorenkümmerer fungieren als Binde-

glied. „Sie sind unser Ohr in den Dörfern“, sagen die Vorsitzenden.

Eine zentrale Rolle spielt der ehrenamtliche Fahrdienst zu Fachärzten, das Seniorenmobil, ausgezeichnet mit dem Sozialpreis des Werra-Meißner-

Kreises (2015, 2018, 2025). „Der Dienst steht und fällt mit Fahrern“, betont Wendt. Der Bedarf sei immens. Gesucht würden dringend weitere ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer für den Shuttle-Service, Menschen mit Zeit, Verlässlich-

keit und Empathie. „Denn Mobilität bedeute mehr als Transport“, so Wendt und Winkelbach. Sie sichere Selbstständigkeit und soziale Teilhabe. Wer sich engagieren möchte, kann sich unter Tel. 01 51/27 28 29 57 oder per Mail an senioren-

rat@witzenhausen.de melden.

Daneben organisiert der Rat Vorträge zu Pflege, Technik im Alltag oder alternativen Wohnformen, wirbt für barrierefreien Wohnraum und versteht sich als offene Anlaufstelle. Dabei verstehen Wendt und Winkelbach ihre Arbeit ausdrücklich nicht als Klientelpolitik. Viele ihrer Anregungen, von Bordsteinabsenkungen über überdachte Bushaltestellen bis zu barrierefreiem Wohnraum, dienen nicht nur älteren Menschen. „Was wir anstoßen, erleichtert den Alltag für alle“, sagen sie. Eltern mit Kinderwagen profitieren ebenso wie Menschen mit Behinderung oder jene, die temporär eingeschränkt sind. Der Seniorenrat denkt Teilhabe nicht altersbezogen, sondern generationenübergreifend.

Im Mai lädt der Seniorenrat zudem zu einem Kaffeenachmittag in den Rathaussaal ein, bewusst kein bloßer „Schnuddeltermin“, sondern eine Veranstaltung mit thematischem Schwerpunkt und Referenten. Das Format soll regelmäßig stattfinden und Information mit Begegnung verbinden. „Wir verwenden oft das Wort Senioren“, sagt Winkelbach, „aber was wir anstoßen, hilft allen Generationen.“ Oder, wie es beide formulieren: „Wir stehen mit Rat an der Seite der Menschen.“ Und das ist in einer alternden Stadt kein Nebenthema, sondern Zukunftspolitik.

ELVAN POLAT

Strom soll Ende 2028 fließen

Unternehmen informierte über Ausbau der Suedlink-Trasse im Kreis



Information an der Schautafel: Bernd Scharf (von links), Andrea Stöber, Marcus Stolle und Daniel Metten.

FOTOS: CHRIS CORTIS

Bad Sooden-Allendorf – Jahres 2024 der erste Spatenstich für die Stromtrasse erfolgt, die am Ende 13 Mal die Werra unterqueren wird. Für den Bau habe das Unternehmen im Verhältnis von 70 zu 30 Prozent private beziehungsweise kommunale Grundstücke in Anspruch nehmen müssen. Die Eigentümer hätten dafür finanzielle Entschädigungen erhalten, sagte Metten, ohne die Gesamtsumme nennen zu können.

Nur wenige Besitzer von Flurstücken hätten den Bau von Suedlink auf ihrem Grund und Boden untersagt, was aber nicht zu Verzögerungen oder Verteuerungen des Projektes geführt habe.

Bedenken gegen die Trasse hätten vor allem Landwirte geäußert aus Sorge um die Bodenbeschaffenheit nach einem Eingriff.

Laut Metten kostet der Trassenbau vom Süden Hannovers bis zu den Endpunkten rund acht Milliarden Euro. Für den Abschnitt nördlich der niedersächsischen Landeshauptstadt ist das Unternehmen Tennett zuständig. Möglicherweise fallen dort ähnliche Kosten an, die Metten allerdings nicht be-

zogen konnte.

Transnet BW, mehrheitlich zugehörig zum EnBW-Konzern mit Hauptsitz in Stuttgart, spielt eine zentrale Rolle auf dem deutschen Energiemarkt und ist verantwortlich für die Sicherstellung der Stromversorgung in der Region, in Deutschland und Europa. Das Unternehmen investiert nach eigener Darstellung massiv in den Netzausbau und trägt damit zur Energiewende bei.

Zu dem auf vier Stunden angesetzten Informationsmarkt mit einer Reihe von Schautafeln waren nur wenige Besucher gekommen; darunter Bad Sooden-Allendorfs Erste Stadträtin Andrea Stöber, Neu-Eichenbergs Bürgermeister Marcus Stolle, die Leiterin des Bauamtes in Witzenhausen, Anja Strecker, sowie vom Badestädter Bauamt Bernd Scharf, zuständig unter anderem für den Tiefbau.

Nach seinen Angaben hat es bisher beim Trassenbau auf dem Gebiet der Kurstadt bisher „keinerlei Probleme“ gegeben. Die überschaubare Zahl der Interessenten wurde mit Kuchen und Getränken bewirtet.

CHRIS CORTIS



Unterhalb des Badestädter Schlosses: Dieses Rohr wird in Kürze die Rothesteinstraße überspannen, wofür auf beiden Seiten jeweils zwei Container aufeinander gestapelt wurden.

Sanitätshaus
Medicus
Gesundheit für unsere Region!

Unsere neue Zentrale in Staufenberg/Lutterberg hat Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Sie geöffnet!

Staufenberg (Zentrale) | 2 x Kassel (Innenstadt & Klinikum) | Hofgeismar Gudensberg | Niestetal | (Zentrallager)

Rehatechnik | Homecare | Wohnraumberatung

Orthopädietechnik | orthopädische Einlagen | Kompressionsversorgung

Triftstraße 18 | 34355 Staufenberg | Tel. 0561-78805-0 | www.medicus-ks.de | info@medicus-ks.de

Anzeige

Spanndecken – immer die beste Wahl

Ohne Vorbereitung morgens den Handwerkern die Tür öffnen und abends unter einer neuen Zimmerdecke sitzen – reines Wunschdenken? Deine Zimmerdecke braucht also ein Makeover. Decke streichen? Möbel abdecken, Farbspritzer ... Trockenbau-Baustelle? Arbeitsintensiv, schmutzig, langwierig? Das geht einfacher – mit einer Plameco-Spanndecke! Diese wird fachmännisch unter die

vorhandene Decke gespannt – und das in nur 1 Tag! Ohne Möbelrücken und Baustellen-schmutz! Im Gegensatz zu gestrichenen oder Gipskartondecken bleiben Spanndecken rissfrei und glatt, halten Jahrzehnte, sind pflegeleicht und wartungsfrei. Die Designauswahl ist riesig, und so eine Decke kann auch noch Beleuchtung, Schallabsorbierung, Infrarot-Heizung u. v. m. beherbergen.

Komm vorbei!
Deckenschau
in Kassel & Bad Hersfeld
Freitag, 20.03., Samstag, 21.03. und Sonntag, 22.03.2026
Fr. 10-18 Uhr, Sa. und So. 10-16 Uhr

Spanndecke statt Gipskarton: Ja! Ästhetik trifft Funktionalität: Volltreffer! Lass Dich begeistern – bei einer unverbindlichen Beratung von dem Spanndeckenspezialisten bei Dir zu Hause. Denn jede Spanndecke ist ein Unikat. Besuche einfach die Plameco-Ausstellung in Kassel. Hier findest Du inspirierende Ideen für jeden Raum. Am Freitag, 20.03.2026, 10-18 Uhr, Samstag, 21.03.2026 von 10-16 Uhr sowie Sonntag, 22.03.2026 von 10-16 Uhr ist das Team von Plameco für Dich da. Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Plameco Spanndecken
Leipziger Straße 163, 34123 Kassel
0561 9532674
Homberger Straße 81, 36251 Bad Hersfeld

Spanndecken. In nur einem Tag montiert, jahrelanger Wohnkomfort!

Deckenschau
Fr. 20.03.26 10-18 Uhr
Sa. 21.03.26 10-16 Uhr
So. 22.03.26 10-16 Uhr

- ✓ Große Möbel bleiben stehen
- ✓ Schnelle und saubere Montage
- ✓ Passend zu jedem Wohnstil

Entdecke hier alle Möglichkeiten:
plameco.de/wohnmkomfort

Ausstellungen in deiner Nähe: Leipziger Str. 163, 34123 Kassel | Homberger Str. 81, 36251 Bad Hersfeld | 0561-9532674

Life-Hack für die Osterzeit

Eier schneller pellen durch Schüttel-Trick



Gemischtes Fazit: Ein Ei ist kaputt, eins komplett geschält, und eins mit völlig intakter Schale. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Osterzeit ist Eierzeit. Rund um die Feiertage werden besonders viele davon verzehrt. Doch müssen mehrere gekochte Eier auf einmal gepellt werden, kann das schnell zur Geduldsprobe werden. Denn nicht immer lässt sich die Eierschale leicht lösen. Aber kann man der Leichtigkeit des Pellens nicht vielleicht verlässlich auf die Sprünge helfen?

Tiktok, Instagram und Co. sind voll von Life-Hacks, für fast jedes Problem gibt es eine simple Lösung, die nur wenige Handgriffe erfordert und nicht teuer sein soll.

Um mehrere Eier gleichzeitig von ihrer Schale zu befreien, soll ein einfacher Schüttel-Trick mit etwas Wasser helfen.

Im Test war das Ergebnis nach zwei intensiven Schüttel-Runden aber gemischt: Ein Ei ging kaputt, eines ließ sich vollständig schälen und eines blieb komplett unversehrt.

Wer den Trick ausprobiert, sollte also besser vorsichtig vorgehen – die Eier lieber kurz schütteln und zwischendurch kontrollieren.

Fazit: Dieser Life-Hack kann praktisch sein, ein perfektes Ergebnis ist hier aber nicht garantiert.

Nun die gekochten Eier hineinlegen, das Gefäß

verschließen und einige Sekunden ordentlich schütteln. Den Vorgang gegebenenfalls wiederholen.

Ergebnis: Geschält, ungeschält, kaputt
Und wie sieht's dann aus? – Der Trick funktioniert grundsätzlich, lautet die Antwort – mit kleinen Einschränkungen. Nach der ersten Runde ließen sich noch nicht alle Eier problemlos schälen. Und wer zu lange schüttelt, riskiert, dass ein Ei beschädigt wird. Tipp: Sobald die Schale weitgehend gelöst ist, das Ei herausnehmen und mit den übrigen Eiern in Runde zwei starten.

Im Test war das Ergebnis nach zwei intensiven Schüttel-Runden aber gemischt: Ein Ei ging kaputt, eines ließ sich vollständig schälen und eines blieb komplett unversehrt.

Wer den Trick ausprobiert, sollte also besser vorsichtig vorgehen – die Eier lieber kurz schütteln und zwischendurch kontrollieren.

Fazit: Dieser Life-Hack kann praktisch sein, ein perfektes Ergebnis ist hier aber nicht garantiert.

Nun die gekochten Eier hineinlegen, das Gefäß

Vorsicht nach dem Möbel auffrischen

Mit Leinöl getränkte Lappen bergen eine Brandgefahr

Wer die Holzmöbel auf Terrasse und Balkon fit für die Freiluftsaison machen will, kann sie mit Leinöl aus der Küche pflegen. Doch Vorsicht: Trägt man das Öl mit einem Lappen auf, sollte der danach unbedingt sicher aufgehoben werden. Sonst besteht Brandgefahr.

Der Grund: Leinöl reagiert mit Luftsauerstoff. „Dabei entwickelt sich Wärme“, erklärt Susanne Woelk von der Aktion „Das sichere Haus“ (DSH). Und die kann sich in Textilien wie dem benutzten Lappen stauen. Ist der Lappen womöglich auch noch zerknüllt, kann die Hitze nicht mehr abgeleitet werden – und der Lappen kann sich schließlich selbst entzünden.

Frank Hachemer, Vizepräsident des Deutschen Feuerwehrverbandes. Er rät, den Lappen nach dem Trocknen in einem nichtbrennbaren Behälter mit fest schließendem Deckel aufzubewahren. Alternativ kann man den Lappen auch in Wasser in einem verschlossenen Behälter lagern oder dort vollständig mit Sand bedecken. „Den Behälter sollte man möglichst draußen aufbewahren“, so Hachemer.

Entsprechend entsorgen
Und wie wird man die Utensilien los? Lappen mit Leinöl, die ausgedient haben, sollte man laut DSH ebenfalls zunächst ausgebreitet auf einem nicht brennbaren Untergrund an der Luft trocknen lassen.

Richtige Aufbewahrung
Das heißt nicht, dass man Leinöl nicht zur Möbelpflege verwenden kann. Aber: „Ein benutzter Lappen muss ausgebreitet getrocknet werden“, so

und einige Sekunden ordentlich schütteln. Den Vorgang gegebenenfalls wiederholen.

Anschließend entsorgt man sie am besten in einem luftdicht verschlossenen Gefäß. Zum Reinigen der Pinsel eignet sich demnach Leinölseife. dpa

Angebote gültig vom 16.03. – 21.03.2026
Jede Woche erfrischende Angebote!

Kulmbacher Bier
edelherb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
11 = 1,20 €

Aktion!
+ 4er Pack
GRATIS!

ANGEBOT
11,99
Entspricht einem
Kastenpreis von 9,99 €.

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

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

Astra Bier
Urtyp, Rakete,
Kasten = 27 x 0,33 l,
zzgl. 3,66 € Pfand,
11 = 1,23 €

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,33 €

Erdinger Brauhaus, Weißbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

Weiss Rössl Brotzeit Helles
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

Guinness
Extra Stout,
Kasten = 11 x 0,5 l,
zzgl. 2,38 € Pfand,
11 = 2,73 €

Benediktiner Hell, Weissbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

Kuchlbauer Weisse
Bayerns echte Spezialität,
Pack = 6 x 0,5 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 1,93 €

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,59 €

Plose Mineralwasser
naturale, medium,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,25 €

Germeta Quelle Mineralwasser
diverse Sorten,
2 Kasten à 12 x 1 l,
zzgl. 13,50 € Pfand,
11 = 0,50 €

Sinalco Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,67 €

Pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
11 = 2,15 €

Lipton ICE Tea
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
1,25 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,03 €

Thomas Henry
diverse Sorten,
teilweise chininhaltig,
0,75 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 2,39 €

Le Sweet Filou
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 3,99 €

top frisch Wasser + Zitrone
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,55 €

Rotkäppchen Fruchtsecco
schwarze Johannisbeere,
Granatapfel,
0,75 l - Flasche,
11 = 4,65 €

Aperol Aperitivo
0,7 l - Flasche,
11 = 15,70 €

Kilbeggan
Irish Whiskey,
0,7 l - Flasche,
11 = 17,13 €

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

Neu im Sortiment! Zero

ANGEBOT
0,59

ANGEBOT
11,99 11,49
11 = 16,41 €

ANGEBOT
14,99

ANGEBOT
15,99

ANGEBOT
5,79

ANGEBOT
5,29

ANGEBOT
8,49 7,49 6,99
11 = 1,97 €

ANGEBOT
14,58 11,98

ANGEBOT
30% 7,99

ANGEBOT
18,99 16,99

ANGEBOT
32% 1,29

ANGEBOT
33% 1,79

ANGEBOT
25% 2,99

ANGEBOT
30% 3,49

ANGEBOT
12,99 10,99

ANGEBOT
5,49 4,99

ANGEBOT
35% 10,99 9,99
11 = 1,12 €

ANGEBOT
35% 10,99

ANGEBOT
20% 3,99

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

NORMA®

Mit Liebe gebacken!

Backen • **Walnuss-/Zimt-/Nussfüllung** extra fein Milch dazu, umrühren, backen, fertig, je 250 g (1 kg = 7,96)

1,99* **20% billiger** **1,59**** (1 kg = 6,36)

Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.03. bis 22.03.2026

Honig Spezialitäten FELIX HIMSTEDT seit 1947 Sonnenblumen-, Linden- oder Lavendelhonig je 1 kg (1 kg = 7,99)

11% billiger **7,99*** **1 kg** **im Bügelglas**

Süße Vorfreude auf Ostern

Lindt • **Goldhase Pistazie oder Weiß & Erdbeere** je 100 g (1 kg = 49,90)

4,99* **16% billiger**

Milka • **Mini-Schmunzelhasen** in 3 köstlichen Sorten je 120 g (1 kg = 37,-)

11% billiger **4,44***

ab Montag, 16. März

cape Tafeltrauben dunkel Südafrika Sorten, z.B.: Scarlotta oder Allison, je 900 g (1 kg = 4,43)

XXL 900 g

3,99* **kernlos** (Abbildung ähnlich)

River Valley • **Früchte im Glas Birne** Abtr.-Gew. 300 g (1 kg = 6,63), **Pfirsiche** Abtr.-Gew. 305 g 330 g (1 kg = 6,03), je 540 g

1,99* **540 g**

ZENTIS • **Frühstückskonfitüre** Schwarzkirsche, Aprikose, Erdbeere oder Erdbeere fein passiert je 340 g (1 kg = 5,85)

28% billiger **1,99*** **230 g = 1,89**

Eierlikör-Ostereier feinherbe Zartbitter- oder zartschmelzende Vollmilch-Schokolade 10 Stück, je 145 g (1 kg = 38,28)

42% billiger **5,55*** **48% billiger** **4,99**** (1 kg = 34,41)

Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.03. bis 22.03.2026

Yogurette • **Osterhase Yogurt Strawberry Style** je 75 g (1 kg = 33,20)

16% billiger **2,49*** **33% billiger** **1,99**** (1 kg = 26,53)

Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.03. bis 22.03.2026

götterfrucht • **Zitronen** Spanien Kl. I je 1,5 kg (1 kg = 2,22)

XXL 1,5 kg

3,33* (Abbildung ähnlich)

Dr. Oetker • **Erdbeer Zeit Backmischungen** – Tiramisu Schnitte je 200 g (1 kg = 14,95), Törtchen je 240 g (1 kg = 12,46), Joghurt-Sahne Torte je 335 g (1 kg = 8,93) oder Maulwurf Kuchen je 345 g (1 kg = 8,67)

UVP 3,49 **14% billiger** **2,99***

Topptits • **Backpapier** für Heißluftfritteusen Ø 20 cm, je 20 Stück, Air Fryer 12x20 cm, je 20 Stück oder Cross & Frit je 8 Stück

24% billiger **2,49*** **Zum Vergleich: z.B. UVP Cross & Frit Papier= 3,29**

SOÇADO • **Schokoladeneier** gefüllt je 800 g (1 kg = 9,71)

7,77* **800 g**

Gilbey's • **Oster-Eierlikör** Ein wunderbar ausgewogener, verfeinerter und samtweicher Eierlikör für die Ostertage 15% vol, je 0,7 l (1 l = 8,56)

5,99*

Bm ALLIANCE • **Speisekartoffeln** „Pom'Alliance“, Frankreich Sorten: Gourmandine/Jazzy je 2,5 kg (1 kg = 1,20)

2,5 kg

2,99* (Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 49% SPAREN

schepach • **Hochdruckreiniger-Set HCE1600** SE • Quick-Connect-System für einfachen Zubehöerwechsel

- 5 m Hochdruckschlauch für weiten Arbeitsradius
- Starker 1.600W Motor mit max. 135 bar Druck
- Einfacher Transport dank großer Laufräder
- Hochwertige Aluminiumpumpe

5 JAHRE GARANTIE

24 Auch online **UVP 149,-** **46% billiger** **79,99***

Special Edition

- ✓ Reinigungsbürste
- ✓ Hochdruckdüse
- ✓ Variable Düse
- ✓ Adapter für Wasserzulauf
- ✓ Reinigungslanze mit Verlängerung
- ✓ Hoher Wasserdurchlauf: bis zu 408 l/h
- ✓ Reinigungsmittel-Behälter

Gartenschlauch SlideTec 15 m oder 30 m (19 mm 3/4")

- Berstdruck 20 bar
- 2 Schnellschlauchstücke
- Kein Verdrehen und Verdrillen des Schlauches
- Inkl. MAXI-Armaturen mit 25% größerer Durchflussmenge
- Hahnanschluss 1" Innengewinde inkl. Reduzierstück auf 3/4" Innengewinde
- 15 JAHRE GARANTIE

SLIDE TEC - extrem gleitfähig, hoher Arbeitskomfort (Spezialarmaturrensystem – nicht kompatibel mit den marktüblichen Systemen)

42% billiger **UVP 34,95** **15 m (1 m = 1,33)** **19,99***

49% billiger **UVP 59,95** **30 m (1 m = 1,-)** **29,99***

24 Auch online **Made in Germany**

Jersey-Bettwäsche 1 Kissen ca. 80 x 80 cm, 1 Bezug ca. 135 x 200 cm

- 100% Baumwolle
- Mit YKK-Marken-Reißverschluss
- Einlaufgeschützt durch SANFOR-KNIT-Ausrüstung je Ausführung

17,99* **24 Auch online**

SANFOR KNIT

- Vic Kombi Taupe
- Aila Streifen Salbei
- Greenery Grün/Weiß

Wendeoptik-Polsterauflage

- Bequemes Sitzen durch extra weiche 5,5 cm Polsterung
- Hochwertiger Bezug: 52% Polyester, 48% Baumwolle je Ausführung

8,99* **24 Auch online**

In folgenden Designs erhältlich:

- Niedriglehner-Auflage ca. 95 x 46 x 5,5 cm (Nicht in allen Ausführungen erhältlich)
- Hochlehner-Auflage ca. 118 x 50 x 5,5 cm

XL-Premium-Stahl-Hochbeet

- Galvanisch verzinkter Stahl
- Schnelle und einfache Montage
- UV-stabilisiert für die Verwendung im Außenbereich
- 3 Jahre Garantie

Hochwertige Pulverbeschichtung gegen Rost und Korrosion

36% billiger **UVP 149,-** **95,-** **24 Auch online**

Auch erhältlich: Silber, Anthrazit

Gartenschere „Alu-Kork“

- Aus robustem Aluminium-Druckguss je Ausführung

8,99*

Pflück- und Blumenschere **Bypass-Gartenschere**

Schneiden aus SK5-Stahl, Rutschhemmende Kork-Touch-Griffeinlagen

Tieffußbett-Pantoletten

- Mit Echtleder
- Leichte EVA-Laufsohle
- Damen-Größen 37 – 41
- Herren-Größen 41 – 45 je Paar

7,99* **Hochwertige Ausstattung:** ✓ Anatomisch vorgeformtes Komfortfußbett mit integriertem Dämpfungskissen im Fersenbereich ✓ Gepolsterte Decksohle aus Rindsvelours-Leder

Profi-Trennvlies ca. 25 x 1,5 m (1 m² = 53)

19,99*

Hochbeet-Noppenfolie ca. 0,9 x 6,5 m (1 m² = 3,42)

19,99*

Wühlmausgitter ca. 1,10 x 2,10 m (1 m² = 6,49)

- Verzinkter, langlebiger Draht

14,99*

Messinghahn mit verchromter Oberfläche je Ausführung 3 Jahre Garantie

16% billiger **UVP 5,99** **4,99**** **24 Auch online**

Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.03. bis 22.03.2026

Rasenkantenband aus verzinktem, pulverbeschichtetem Stahl • Besonders stabil • Besonders flache Welle • Mit gebördelter Kante • Blechstärke 0,3 mm

3 Jahre Garantie je Ausführung **9,99***

Ideal bei der Verwendung von Rasentrimmern

Aluminium-Hochrandpfanne „Vaasa“ in hochwertiger Granitoptik, mit abnehmbarem Griff

- Langlebige Non-Stick-Beschichtung
- Backofengeeignet bei abgenommenem Griff

15,99* **18,99*** **21,99***

ILAG NON STICK GRANITEC **LGAT tested Quality**

bella casa • **Hochwertiger Deko-Strohhasen**

- Höhe ca. 34 cm • Handgefertigt
- Schwere Qualität sorgt für hohe Standfestigkeit
- Für den Innen- oder geschützten Außenbereich je Ausführung

7,99*

Weitere Ausführungen erhältlich: Bommel, Bella, Lotti, Hansi, Flecki

TRÖTSCH • **Ostertaschen-Set** • Geschenktaschen Groß 1er ca. 26 x 32 cm oder ca. 21 x 30 cm

- Geschenktaschen Medium 2er-Set je ca. 18 x 23 cm
- Geschenktaschen Klein 3er-Set je ca. 18 x 18 cm je Ausführung

40% billiger **UVP 2,50** **1,49*** **24 Auch online**

Große Motivauswahl!

Clementoni Techno-Logic • **Baukasten** • Ab 8 Jahren je Ausführung

- Langstrecken-Rennmaschine
- Roadster und Dragster 2in1
- Hypercar
- Bulldozer 10in1

38% billiger **UVP 12,99** **7,99***

34% billiger **UVP 22,99** **14,99***

NORMA®

www.norma-online.de

ÖKO-TEST • **sehr gut** • **Salzstangen** je 250 g (1 kg = 2,76)

1,69 **Ständig im Sortiment**

ÖKO-TEST • **gut** • **Glasreiniger** 3-fach Power je 1 l (1 l = 0,95)

1,95 **Ständig im Sortiment**

ÖKO-TEST • **sehr gut** • **Salzstangen** je 250 g (1 kg = 2,76)

1,69 **Ständig im Sortiment**

Ende der Schnittsaison

Bis zum 30. September dürfen keine Gehölze geschnitten werden

Altkreis Münden – Anfang des Monats wurde allerorten nochmal kräftig gearbeitet, nun ruhen die Sägen in der freien Landschaft: Seit dem 1. März und bis zum 30. September dürfen keine Bäume, Hecken, Gebüsche und anderen Gehölze mehr abgeschnitten, stark zurückgesetzt oder beseitigt werden. Darauf weist die Landwirtschaftskammer Niedersachsen hin. Erlaubt bleiben in diesem Zeitraum lediglich schonende Form- und Pflegeschnitte, etwa zur Gesunderhaltung von Bäumen oder zur Entfernung des frischen Zuwachses.

Grundlage dafür ist Paragraph 39 des Bundesnaturschutzgesetzes. Die Regelung diene dem Schutz von Tieren und Pflanzen: Viele Vogelarten nutzen Hecken, Gebüsche und Feldgehölze als Brut- und Rückzugsraum, zugleich sind blühende Gehölze eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten.

Betroffen seien vor allem Gehölze in der freien Landschaft, etwa Hecken, Bäume und andere Feldgehölze an Äckern und Wegen. Gerade sie hätten für zahlreiche Tierarten eine besondere Bedeutung als Nistplatz. In Ausnahmefällen könne ein Eingriff zulässig sein, etwa zur Gefahrenabwehr oder aus Gründen der Verkehrssicherheit. In solchen Fällen seien die Unteren Naturschutzbehörden der Landkreise die richtigen Ansprechpartner.



Schlepper bei der Heckenpflege: Nun müssen die Schnitтарbeiten erst einmal ruhen.

FOTO: CHRISTIAN MÜHLHAUSEN

tigen Ansprechpartner.

Für Waldflächen gelten die Vorschriften in der ordnungsgemäßen Forstwirtschaft in der Regel nicht.

Auch für Privatgärten sei nach Angaben der Landwirtschaftskammer Vorsicht geboten. Zwar gelte das Verbot für

den Baumschnitt dort nicht in gleicher Form, Hecken und Gebüsche dürften aber ebenfalls ab März nicht mehr stark zurückgeschnitten werden.

Zulässig seien auch hier nur schonende Pflege- und Formschnitte. Fachleute raten ohnehin dazu, mit größeren Rück-

schnitten möglichst bis in den Spätsommer zu warten, da viele Gartenvögel ihre Nester in Hecken anlegen.

Für landwirtschaftliche Betriebe könne ein Verstoß gegen das Gehölzschnittverbot zudem finanzielle Folgen haben: Wer die Vorgaben missachtet,

müsse unter Umständen mit Kürzungen bei Agrarförderprämien rechnen.

Weiterhin gelte: Die Beseitigung oder erhebliche Beeinträchtigung von Alleeen, Baumreihen, naturnahen Feldgehölzen oder Feldhecken könne nach niedersächsischem Natur-

schutzrecht als Eingriff gewertet werden.

In solchen Fällen können Ausgleichs- oder Ersatzmaßnahmen fällig werden – je nach Schwere des Eingriffs auch in erheblichem Umfang, so die Landwirtschaftskammer.

CHRISTIAN MÜHLHAUSEN

Medizin

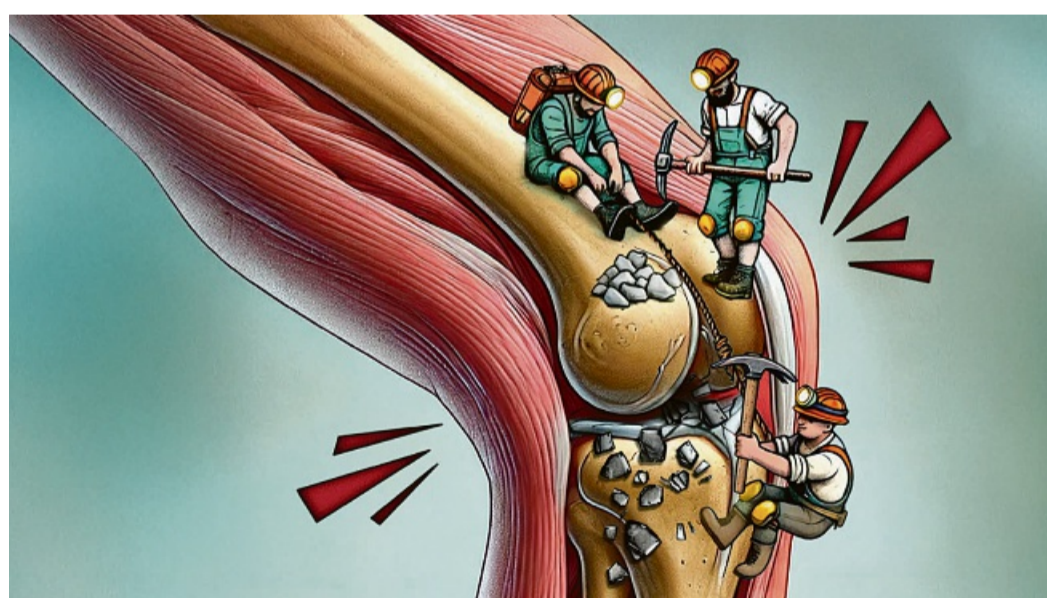
ANZEIGE

Raubbau an den Gelenken: Wie Arthrose den Knorpel zerstört

Pflanzlicher Wirkstoff kann Körperzellen stoppen, die den Knorpel bei Arthrose angreifen

Arthrose zerstört schleichend den Knorpel und verursacht starke Schmerzen. Doch Forscher entdeckten, dass ein pflanzlicher Wirkstoff bestimmte Körperzellen stoppen kann, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen – was das für Millionen Arthrose-Patienten bedeutet.

Die moderne Medizin erforscht immer mehr pflanzliche Wirkstoffe bis ins Detail – auch die heimische Mistel. Schon vor über 100 Jahren vermuteten Naturbeobachter ihr Potenzial in der Krebsbehandlung. Heute analysieren Wissenschaftler ihre Eigenschaften in hochmodernen Laboren und untersuchen ihre therapeutische Wirkung intensiv. Tatsächlich wird die Mistel mittlerweile in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album bei Arthrose helfen kann¹.



Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspü-

ren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei

Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Was unser Experte rät:

Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen: Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe.



Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen
den Schmerz,
sanft zum
Körper!

Jetzt in
Vorteilsgröße
100 ml



RubaXX

Start in die Bike-Saison

Von Ausrüstung bis Technik: Die Checkliste für Motorradfahrer

Wer monatelang nicht auf dem Bike saß, kann das eigene Können schnell überschätzen. Der ADAC Hessen-Thüringen warnt, dass es zum Saisonstart im Frühling immer wieder schwere Unfälle gibt, an denen Motorräder beteiligt sind. Auch die Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ) appelliert, defensiv zu fahren, wenn es mit dem Motorrad wieder auf die Straßen geht.

Daneben ist eine intakte Ausrüstung das A und O. Hier einige Basics, auf die Motorradfahrende vor der ersten Ausfahrt achten sollten:

Schutzkleidung und Reifen

Helm, Stiefel, Jacke und Handschuhe gehören laut ADAC zur Grundausrüstung. Um sichtbarer zu sein, seien Reflexionsstreifen an der Kleidung oder eine zusätzliche Warnweste sinnvoll.

Motorradhelme müssen seit 2023 zudem eine neue Norm erfüllen (ECE 22.06). Auch wenn vorherige Helme nicht zwingend ersetzt werden müssen, lohnt laut GTÜ ein Wechsel, weil die neueren Helme einen besseren Schutz bieten. Generell sollte der Helm fest sitzen, ohne zu drücken, und sich beim Kopfschütteln kaum be-



Saisonstart sicher angehen: Vor der ersten Ausfahrt im Frühjahr sollten Motorrad und Ausrüstung gründlich geprüft werden. FOTO: SILVIA MARKS/DPA

wegen. Stimmt der Druck noch und wie tief ist das Profil? Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 1,6 Millimeter Reifenprofil. Der ADAC rät, ab einer Profiltiefe von zwei Milli-

metern zu wechseln. Die GTÜ rät sogar zu vier Millimetern, damit das Motorrad bei Starkregen oder in Pfützen nicht aufschwimmt. Genauso sollten die Reifen auf mögliche Risse oder

andere Schäden untersucht werden. Auch Sonnenlicht und Witterung lassen das Gummi altern, spätestens alle fünf bis sechs Jahre ist laut GTÜ ein Reifenwechsel sinnvoll.

Motoröl, Bremsflüssigkeit und Kühlmittel überprüfen und, wenn nötig, nachfüllen oder austauschen. Bevor das Motorrad aus seinem Winterquartier kommt, genau hin-

schauen: Befindet sich Feuchtigkeit am Motorrad oder sind Flecken auf dem Garagenboden? Das könnte auf undichte Stellen hindeuten.

Bremsen und Kette

Die Bremscheiben von Staub und Schmutz reinigen, die Bremsleitung überprüfen und Bremswirkung testen. Laut der GTÜ sollte sich nach dem ersten Aufsitzen der Bremshebel ebenso wie der Kupplungshebel mit normalem Kraftaufwand bedienen lassen. Außerdem die Antriebskette kontrollieren: Gibt es Verschleißerscheinungen oder ist sie so trocken, sodass sie eingefettet werden sollte?

Licht und Elektronik

Wird die Zündung eingeschaltet, müssen auch Fern- und Bremslicht sowie die Blinker funktionieren. Wer den Scheinwerfer auf die Wand richtet, sieht schnell, ob er womöglich zu hoch oder tief eingestellt ist und korrigiert werden muss.

Auch sonstige Elektronik wie Kupplungs- und Seitenständerschalter sollte geprüft werden. Bei der Batterie die Ladung checken und altersschwache Exemplare austauschen. tmm

gesund|leben

Besuchen Sie die Messe für ein gesundes und aktives Leben!

Expertenvorträge, Fitnesskurse und Gesundheitschecks.

18.04. und 19.04.2026

Kongress Palais Kassel

Tickets unter: gesundleben-messe.de

TICKETS & INFOS

Präsentiert von:

Medienpartner:

Veranstaltungen

FLOHMARKT

Warburg, Stadthalle
14./15. März

Höffner, KS-Fuldabrück
So., 22. März

Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Bekanntschaffen

Helga, 74 J., hübsche Witwe, mit Sinn für Harmonie. Koche leidenschaftlich gern (von Hausmannskost bis Sonntagsbraten). Bin mobil u. flexibel, ein Ortswechsel wäre bei passender Partnerschaft möglich. Suche einen liebevollen, bodenständigen Mann mit Herz. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Attraktive Witwe Petra, 63 J., naturverb. u. häuslich. Wünsche mir e. liebev. Neuanfang. Ich liebe es, für meine Herzensmenschen zu kochen u. ein gemüt. Heim zu gestalten. Bin mobil u. offen für einen Ortswechsel, wenn das Herz „Ja“ sagt. Du solltest Humor besitzen u. das Leben zu zweit genießen wollen. PV Tel. 0176-34488463

Immowelt

Immobilien-Sofortkauf.de

Wir suchen Häuser von privat!
-bundesweit- ☎ 06625-1820

Auto-Ankäufe

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

Landwirtschaft&Forsten

Trockenes Buchenbrennholz

Telefon 05684 931670

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

**Suchen Sie ein Zimmer,
eine Wohnung, ein Haus?**

Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

Attraktives Gehalt!
TOP-Mitarbeiter-vorteile!

Wir suchen eine **Wohnbereichsleitung**
(m/w/d) - Voll- oder Teilzeit

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 0
Frau Katharina Braun
heimleitung@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Verkauf

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

Ankauf

Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u. v. m., auch größere Mengen
Telefon 0173 2650986

Seriöser Ankauf von Porzellan, Bleikristall, Bekleidung & Accessoires, Möbeln, Teppiche, Briefmarken, Zinn. ☎ 015159101203

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:

- **Bad Sooden-Allendorf**
Allendorf
Kleinvach
Sooden
Weiden
- **Großalmerode**
Eptero
Laudenbach
Rommerode
Stadt

- **Hann. Münden**
Gimte
Volkmarshausen
- **Scheden**
Dankelshausen
- **Staufenberg**
Benterode
- **Witzenhausen**
Hundelshausen
Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

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

**Besonders preiswert!
Kleine Anzeigen
mit großem Echo!**

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie etwas kaufen oder verkaufen wollen, wenn Sie eine Stelle oder eine Wohnung suchen oder auch, wenn der dritte Mann zum Skat fehlt.

**Alle aktuellen Sportnachrichten
finden Sie in Ihrer Zeitung!**

Von ausladenden Zweige bis zu starkem Geruch

Welche Bepflanzung auf dem Balkon erlaubt ist

Mit den ersten wärmeren Tagen des Jahres zieht es viele Menschen wieder nach draußen. Auch Balkone erwachen aus dem Winterschlaf: Gartenhandschuhe werden hervorgeholt, Blumenkästen gesäubert, erste Pflanzen stehen bereit.

Doch so verlockend die Frühjahrs-sonne auch ist – nicht alles, was auf dem Balkon mit Pflanzen möglich scheint, ist auch erlaubt. Aber wo verlaufen die Grenzen zwischen persönlicher Freiheit und Rücksicht auf die Nachbarschaft? Rechtsanwältin Melina Pier von der Arbeitsgemeinschaft Mietrecht und Immobilien im Deutschen Anwaltverein beantwortet einige der wichtigsten Fragen:

Können Nachbarn oder Vermieter grundsätzlich verbieten, Balkonpflanzen aufzustellen?

„Nein, ein pauschales mietvertragliches Verbot zum Aufstellen von Balkonpflanzen benachteiligt Mieter und Mieterinnen unangemessen und wird meist unwirksam sein“, sagt Pier. Balkonpflanzen aufzustellen, gehört zur üblichen mietvertraglichen Nutzung einer Wohnung. Auch die Hausordnung einer Wohnungseigentümergeinschaft darf die Freiheit des Einzelnen nicht in einem solchen Maß einschränken. Nur wenn andere Hausbewohner durch die Pflanzen erheblich beeinträchtigt oder bauliche Vorgaben ver-



So schön bunt hier: In der Auswahl der Pflanzen sind Mieter nicht limitiert, solange sie Rücksicht auf die Nachbarn nehmen.

FOTO: BRITTA PEDERSEN/DPA

letzt werden, kann Mietern und auch Eigentümern in einer Wohnungseigentümergeinschaft Einhaltung geboten werden. „Dann kann eine Einschränkung der Bepflanzung verlangt werden“, sagt Pier.

Bin ich in der Auswahl der Pflanzen limitiert – etwa

aufgrund von Gerüchen oder Wuchshöhen?

Grundsätzlich nicht. „Allerdings gilt auch auf dem Balkon das nachbarschaftliche Rücksichtnahmegebot“, sagt Melina Pier. Stark riechende, besonders ausladende Gewächse oder solche, die Nachbarbalkone überwuchern oder erheblich beschatten könnten aber problematisch werden. Entscheidend ist der Rechtsanwältin zufolge immer, ob im Einzelfall tatsächlich eine wesentliche Beeinträchtigung im rechtlichen Sinne vorliegt.

Ist auch das Aufstellen eines Hochbeets auf dem Balkon erlaubt?

„Auch das Aufstellen eines Hochbeets kann nicht pauschal verboten werden“, sagt Rechtsanwältin Pier. Weil ein solches Hochbeet aber recht schwer werden kann, müsse immer darauf geachtet werden, dass die statische Belastungsgrenze

des Balkons nicht überschritten wird. „Balkone sind für übliche Möblierung und Bepflanzungen ausgelegt“, sagt Pier. Sehr große und schwere Konstruktionen könnten darum problematisch sein. Mieter sollten im Zweifel beim Vermieter nachfragen.

Darf ich meine Balkonpflanzen außen am Geländer montieren - und wer haftet, falls sich ein Balkonkasten löst und herabfällt?

„Blumenkästen dürfen grundsätzlich auch außen am Balkongeländer angebracht werden, sofern die Hausordnung nichts anderes vorsieht“, sagt Pier. Dort müssen sie aber sicher und stabil befestigt sein, damit sie nicht herabfallen können. „Löst sich ein Balkonkasten und verursacht Schäden - zum Beispiel an darunter parkenden Autos -, haftet in der Regel die Person, die ihn angebracht hat“, sagt Pier. Gegebenenfalls

springt aber die eigene private Haftpflichtversicherung ein. Darum sollten selbst stabile Halterungen regelmäßig auf den sicheren Sitz kontrolliert und vor Unwetterschäden oder Extremwetterereignissen entsprechend geschützt werden.

Müssen unter mir wohnende Nachbarn gelegentlich tropfendes Gießwasser hinnehmen?

„Ein paar Tropfen Wasser beim Blumengießen lassen sich kaum vermeiden und werden rechtlich meist als sozialadäquat angesehen“, sagt Melina Pier. Tropft das Gießwasser aber dauerhaft und stark, sodass der darunterliegende Balkon durchnässt, müssten Nachbarn das nicht hinnehmen. „In Extremfällen kann hier eine Störung des Hausfriedens angenommen werden“, so Pier. Vermieter könnten dann etwa eine Abmahnung aussprechen.

tmm



Singles aus Ihrer Region.

Einfach. Kostenlos. Verlieben.

partner.HNA.de



Gute Bewässerung: Gelegentlich vom Balkon tropfendes Gießwasser gilt als sozialadäquat.

FOTO: SWEN PFÖRTNER/DPA

Von Igel bis Kröte

So kann man Wildtieren im Frühling helfen

Die ersten wärmeren Tage im Frühling sind auch die Zeit, in der viele Wildtiere ihre Winterruhe oder -starre beenden. Sie kommen nun aus ihren Verstecken hervor – und haben ganz oben auf ihrer Agenda die Nahrungssuche. Außerdem steht bei den meisten Tieren die Paarungszeit an, ganz nach dem Motto: „erst füttern, dann fortpflanzen“.

Jenifer Calvi von der Deutschen Wildtierstiftung erklärt, welche Tiere nun aktiv werden und was ihnen in dieser Zeit wirklich hilft.

Welche Wildtiere kehren jetzt aus der Winterpause zurück?

Jenifer Calvi: Sobald das Thermometer über null Grad klettert und die Sonne scheint, krabbeln die jungen Hummelköniginnen aus ihren Winterquartieren. Mithilfe einer mit Nektar gefüllten Honigblase im Körperinneren überleben sie die ersten Stunden, ohne zu verhungern. Werden die Tage wärmer und scheint die Sonne, zeigt sich auch der erste Schmetterling des Jahres: Zitronenfalter flattern ab 14 Grad. Der Igel verlässt Anfang April sein Schlafnest. Auch Feldhamster verlassen im April ihren Bau auf dem Acker. Ende März bis Mitte April erwachen Fledermäuse aus ihrem Winterschlaf. Sie verlassen Höhlen

und alte Gemäuer, um in ihr Sommerquartier zu wechseln. Der Winterschlaf der Haselmaus endet zwischen April und Mai. Wenn die nächtlichen Temperaturen konstant bei über fünf Grad Celsius liegen und ein milder Regen fällt, dann erwachen Kröten und Frösche aus ihrer Winterstarre. Die Tiere machen sich dann auf den Weg zu ihren Laichgewässern – oft sitzen die Männchen dabei huckepack auf den Weibchen. Der Siebenschläfer wacht mit am spätesten auf – erst im Mai verlässt er seine unterirdische Höhle oder auch den Nistkasten.

Welche Pflanzen helfen Wildtieren auf Nahrungssuche?

Calvi: Wachsen wilde Krokusse, Schneeglöckchen, Märzenbecher und Weidenkätzchen, können Hummeln dort eiweißreiche Blütenpollen und zuckerhaltigen Blütennektar naschen. Frühblüher wie Seidelbast, Sal-Weide und Lerchensporn helfen Zitronenfaltern im Frühling. Wer fruchttragende Wildsträucher wie Holunder, Faulbaum oder Weißdorn pflanzt und wilde Brombeerecken stehen lässt, bietet der Haselmaus Verstecke, Nistplätze und ein reiches Nahrungsangebot. Im Frühjahr ernährt sie sich von den Knospen. Um Fledermäuse zu unterstützen,



Mitfahrgelegenheit: Männliche Kröten lassen sich auf dem Weg zum Laichplatz von Weibchen tragen.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA

kann man nachtblühende Sträucher pflanzen, die fliegende Insekten und Nachtfalter anziehen, wie Nachtkerze oder Nachtviole. Auch duftende Kräuter wie Wilder Majoran und Borretsch locken die Tierchen an. Insektenfreundliche Hecken wie Weißdorn, Hainbuche oder Wildrose statt Thuja und Kirschlorbeer helfen Igel. Auch eine Benjeshecke ist nützlich: Unter den aufgeschichte-

ten Zweigen kann der Igel sein Tagesquartier bauen und erbeutet gleichzeitig Insekten.

Was kann man sonst im Frühling für Wildtiere tun?

Calvi: Im Garten gilt es, Pestizide zu vermeiden, um Wildtiere nicht zu gefährden. Das Laub bitte noch nicht weg harken und früh blühende Beikräuter im Garten nicht jäten, denn sie sind eine wertvolle Nahrungs-

quelle für die ersten Insekten. Wenn möglich, nicht vor Ende Mai mähen oder zumindest Blühinseln stehenlassen. So haben Wildblumen im Rasen eine Chance, zu wachsen – auch darüber freuen sich Insekten, die wiederum Igel, Fledermaus und Kröte als Nahrung brauchen. Für Fledermäuse kann man Kästen in drei bis fünf Metern Höhe an halbschattigen Orten anbringen.

Damit Igel sicher auf Nahrungssuche gehen können, sollten Gärten barrierefrei sein – mit kleinen Lücken in Zäunen oder Mauern von mindestens 13 mal 13 Zentimetern, durch die sie hindurchschlüpfen können. Fehlen solche Durchgänge, suchen sie sich oft gefährliche Umwege: Sie quetschen sich unter Drahtzäunen hindurch oder überqueren Straßen, was zu Verletzungen oder sogar zum Tod führen kann. Reisig- und Laubhaufen in der Nähe eines fischfreien Gartenteiches umgeben von heimischen Pflanzen wie Blutweiderich oder Wasserdost bieten Amphibien wichtige Rückzugsorte. Auf der Straße gilt: Wo Schilder auf Amphibienwanderungen hinweisen, sollte man achtsam sein und Tempo 30 fahren. Wer helfen möchte, kann bei Naturschutzorganisationen vor Ort Amphibien sicher über die Straße bringen. Für Spaziergänge in der Natur gilt: Der erste Wildtier Nachwuchs ist bereits da – Feldhasenjungen, junge Dachs, Eichhörnchen und auch Fuchswelpen. Deshalb sollten Hunde beim Spaziergang möglichst an der Leine bleiben, damit sie die Tiere nicht aufstöbern oder jagen. Außerdem ist es ratsam, auf den offiziellen Wegen zu bleiben, um Wildtiermütter nicht aufzuschrecken.

tmm

HNA-FILZTASCHEN-KOLLEKTION

Die idealen Begleiter für den Einkauf, zum Sport, für Unterwegs oder für die Aufbewahrung.

Der perfekte Begleiter für jede Gelegenheit.



Die Kleine

Unsere kleine Filztasche für den kleinen Einkauf ist erhältlich in anthrazit (Artikelnr. MZ-1004) und grau (MZ-1003). Maße: 21 x 25 x 11 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

7,90 €
5,90 € für Abonnenten



Der Allrounder

Erhältlich in grau (Artikelnr. MZ-1002), anthrazit (Artikelnr. MZ-1001) und in grau mit rotem Einnäher (Artikelnr. MZ-1000). Maße: 30 x 35 x 25 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

9,90 €
mit Einnäher: **11,90 €**
7,90 € für Abonnenten
mit Einnäher: 9,90 € für Abonnenten



Der Shopper

Schulter- und Tragetasche – Ideal für Einkäufe, Strand, Alltag, Büro und Freizeit (Artikelnr. MZ-1007). Nylon-Tragegurte in rot. Maße: 42 cm x 39 cm. Limitierte Auflage.

9,90 €
7,90 € für Abonnenten



Die XXL-Tasche

Diese Tasche bietet reichlich Platz für alles, was Ihnen wichtig ist. Aus robusten, dickem Filz gefertigt. Maße: 40 x 70 x 20 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

15,00 €
13,00 € für Abonnenten



Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter shop.hna.de (Solange der Vorrat reicht.)

Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.



Mehr Raum für alles, was kommt

Über
1.800
Kombis

Neuwagen
bis **30%** günstiger

Jahreswagen
bis **40%** günstiger

Gebrauchtwagen
mit **Bestpreisgarantie**

Astra ST
16x Neuwagen

30% günstiger



UVP¹ € 33.890
€ 23.890
Sie sparen € 10.000

Benzin | 96 kW/131 PS | TZ 11/2025 | LED-Licht | Navi-Touch | Kamera Android/Apple | Sitzheizung | digitales Cockpit | auch als GS-Line Verbr. (l/100km) komb. 5,6, CO₂-Emission 126 g/km, CO₂-Klasse D²

Golf VIII Variant
13x Jahreswagen

27% günstiger



UVP¹ € 36.957
€ 26.950
Sie sparen € 10.007

Benzin | 110 kW/150 PS | EZ 02/2025 | 36 tkm | LED-Licht | digitales Cockpit | Keyless-Go | Lenkrad-/Sitzheizg. | Totwinkel-/Spurhalte-/Notbremsassistent. Android/Apple | Abstandsregeltempomat | Ambientebeleuchtung | DAB

Megane Grandtour
23x Gebrauchtwagen



UVP¹ € 16.950
€ 16.950
Bestpreisgarantie

Diesel | 85 kW/116 PS | EZ 02/2021 | 61 tkm | LED-Licht | Kamera digitales Cockpit | Navi | Android/Apple | Sitz-/Lenkradheizung | DAB Tempomat | Kollisions-/Abstandswarnsystem | Notbremsassistent

Leon ST
68x Neuwagen

25% günstiger



UVP¹ € 32.805
€ 24.490
Sie sparen € 8.315

Benzin | 85 kW/116 PS | TZ 07/2025 | LED-Licht | digitales Cockpit Android/Apple | DAB | Abstandsregeltempomat | Sitz-/Lenkradheizg. Verbr. (l/100km) komb. 5,7, CO₂-Emission 129 g/km, CO₂-Klasse D²

A4 Avant S-Line
12x Jahreswagen

45% günstiger



UVP¹ € 67.838
€ 37.490
Sie sparen € 30.348

Benzin | 150 kW/204 PS | EZ 10/2024 | 10 tkm | Quattro | Automatik LED-Licht | Android/Apple | Kamera | el. Heckklappe | Teilleider | Keyless-Go | Abstandsregeltemp. | Notruf-/Notbrems-/Fernlichtassistent | Ambientelicht

i30 cw
79x Gebrauchtwagen



UVP¹ € 17.950
€ 17.950
Bestpreisgarantie

Benzin | 88 kW/120 PS | EZ 07/2022 | 58 tkm | LED-Licht | Navi | Kamera Android/Apple | Lenkrad-/Sitzheizg. | Totwinkel-/Notbrems-/Spurhalteassistent. Abstands-/Kollisionswarnsystem | Verkehrszeichenerk. | Tempomat

FORD Focus Turnier ST-LineX
26x Neuwagen

31% günstiger



UVP¹ € 40.700
€ 27.890
Sie sparen € 12.810

Benzin | 114 kW/155 PS | TZ 07/2025 | Automatik | LED-Licht | Kamera Anhängerkupplung | Tempomat | Sitz-/Lenkrad-/Frontscheibenheizung Verbr. (l/100km) komb. 5,5, CO₂-Emission 125 g/km, CO₂-Klasse D²

SKODA Superb Combi 4x4
49x Jahreswagen

31% günstiger



UVP¹ € 55.889
€ 38.490
Sie sparen € 17.399

Diesel | 142 kW/193 PS | EZ 10/2025 | 19 tkm | Allrad | Automatik schwenkbare Anhängerkupplung | LED-Licht | Android/Apple | DAB Kamera | Abstandsregeltemp. | Totwinkel-/Spurhalteassistent. | el. Heckklappe

KIA Ceed sw
66x Gebrauchtwagen



UVP¹ € 21.950
€ 21.950
Bestpreisgarantie

Benzin/Elektro | 104kW/141 PS | EZ 02/2022 | 48 tkm | Automatik | LED-Licht Android/Apple | Kamera | Spurhalte-/Fernlicht-/Notbremsassistent. | Tempomat Lenkradheizung | Keyless-Go | Verkehrszeichen-/Müdigkeitserkennung

SCAN

MICH!

AUTOLAND

Deutschlands größter Autodiscounter

15.000 Autos • 30 Marken

0%
anzahlen
flexibel
finanzieren
autoland.de

36x in Deutschland • 2x in Hessen | Kassel • Heinrich-Hertz-Straße 27
geöffnet 8 – 20 Uhr • Samstag bis 18 Uhr • Sonn- und Feiertags immer große Autoschau bis 18 Uhr • Tel.: 0800 111 0408

¹Unverbindliche Preisempfehlung bzw. Preisvorteil gegenüber der UVP des Herstellers am Tag der Erstzulassung • ²Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Die tatsächlichen Werte sind abhängig von Faktoren wie Beladung, Fahrstil, Strecke, Witterung, Nebenverbrauchern (z. B. Klimatisierung), Bereifung und Alterungszustand der Batterie. • Änderungen und Irrtümer vorbehalten • AUTOLAND 24 SE & Co. Betriebs KG • Ein Unternehmen der AUTOLAND AG • Am Großen Wannsee 52 • 14109 Berlin