

WIR SUCHEN FÜR SOFORT LEHRKRAFT  
für Mathematik bis Oberstufe.

Witzenhäuser  
**Nachhilfe**  
Die Nachhilfe-Profis für:  
Deutsch, Englisch, Latein, Mathematik, Französisch und WL  
weitere Fächer auf Anfrage

Steinstraße 2 | 37213 Witzenhausen | Tel. 05542/999812 und 05542/8969  
Mo. bis Fr. von 14 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung  
www.nachhilfewitzenhausen.de

# HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN  
WITZENHAUSEN



Dipl.-Ing. (FH) Markus Emmelmann  
Marktplatz 6 (gegenüber Rathaus)  
Bad Sooden-Allendorf  
www.optik-emmelmann.de  
☎ (05652) 91 55 0

Emmelmann zieht  
Augen an!



Ihr freundlicher Optiker direkt am Marktplatz.

## Was kostet ein T-Shirt wirklich?

Umweltpreis 2026 startet – Kreis sucht Projekte, die hinter die Fassade von Konsum und Klimaschutz blicken



Mit VR-Brillen analysieren Andreas Hilmes (von links), Gabriele Maxisch, Philipp Kanzow und Kamil Daniek die Reise der Baumwolle vom Feld bis ins fertige Kleidungsstück. Hinter ihnen wächst die Pflanze auf dem Bildschirm, im Raum steht die Frage nach den ökologischen Folgekosten unseres Alltags. FOTO: ELVAN POLAT

Witzenhausen – 95 Kleidungsstücke besitzt ein Mensch im Durchschnitt, getragen wird regelmäßig nur ein Teil davon. Mit dieser Zahl begann an der Johannisberg-Schule eine Unterrichtsreihe, die schließlich in einem Ballkleid aus Zeitungspapier mündete und im ersten Platz beim Umweltpreis des Werra-Meißner-Kreises.

Das Kleid war kein Kunstgriff, sondern die visuelle Verdichtung einer faktenbasierten Auseinandersetzung mit Ressourcenverbrauch, Produktionsbedingungen und Konsumgewohnheiten der globalen Modeindustrie.

Nun startet die neue Runde; der Landkreis schreibt den Umweltpreis 2026 aus, dotiert mit insgesamt 5000 Euro. Seit rund 30 Jahren zeichnet der Kreis damit Initiativen aus, die Umwelt- und Naturschutz, Klimaschutz und Klimaanpassung konkret und nachvollziehbar voranbringen.

„Der Umweltpreis zeigt eindrucksvoll, wie viel Innovationskraft und Verantwortungsbewusstsein in unserem Landkreis vorhanden sind“, sagte

Kreisbeigeordneter Philipp Kanzow beim Besuch an der Johannisberg-Schule. „Uns war es wichtig, hierherzukommen. Diese Schule war der letzte Preisträger. Hier wird Umwelt- und Naturschutz nicht als Schlagwort geführt, sondern mit Substanz umgesetzt.“

Lehrer Kamil Daniek demonstrierte noch einmal, wie die Klasse ihren Weg zum Preis dokumentiert hatte, auch mithilfe digitaler Elemente wie Virtual-Reality-Brillen. „Das Zeitungskleid war das Ergebnis einer gründlichen Recherche“, betonte er. „Die Schüler haben Daten ausgewertet, ökologische Folgen berechnet und sich gefragt, was das für ihr eigenes Verhalten bedeutet.“ Entscheidend sei gewesen, aus wissenschaftlicher Analyse konkrete Schritte abzuleiten, etwa eine schulinterne Kleiderbörse.

Schulleiter Andreas Hilmes rückte die Perspektive der Jugendlichen in den Mittelpunkt: „Für die Schüler ist es ein starkes Signal, wenn ihre Arbeit öffentlich gewürdigt wird.“

Sie erleben, dass Engagement Wirkung entfalten kann, über

den Klassenraum hinaus. Sie analysieren globale Lieferketten und sie erleben zugleich im eigenen Schulgarten, wie aufwendig es ist, Nahrung nachhaltig zu erzeugen. Wer selbst sät, pflegt und erntet, begreift Ressourcen anders.“

Genau das ist der Kern des Wettbewerbs. Bewerben können sich Schulen, Kindertagesstätten, Vereine und Verbände, Betriebe, Gruppen sowie Einzelpersonen; Kommunen und politische Mandatsträger sind ausgeschlossen. Auch frühere Teilnehmer dürfen erneut antreten, mit neuen Projekten oder der Weiterentwicklung bestehender Vorhaben.

Umweltberaterin Gabriele Maxisch, Ansprechpartnerin für den Wettbewerb, unterstreicht die fachlichen Maßstäbe: „Die Jury achtet auf praktische Maßnahmen, ehrenamtliches Engagement mit Vorbildcharakter und auf die Entwicklung konkreter Lösungsansätze.“

Ebenso wichtig seien eine schriftliche Ausarbeitung, die den theoretischen Hintergrund nachvollziehbar darstelle, sowie eine öffentliche Präsentati-

on des Projekts. „Es geht um durchdachte Konzepte, nicht um spontane Einzelaktionen.“

Die Jury selbst ist interdisziplinär besetzt, unter anderem mit Vertretern aus Landwirtschaft, Schulen, Geo-Naturpark und Kreisverwaltung. Die Preissumme von 5000 Euro wird in der Regel auf mehrere Preisträ-

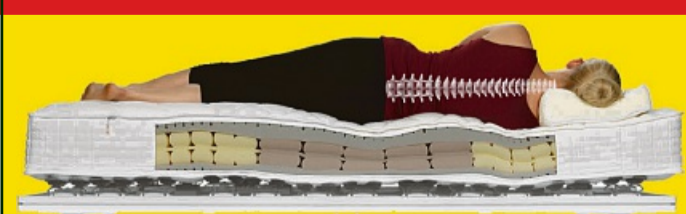
ger verteilt; zusätzlich werden Anerkennungspreise vergeben. Der Umweltpreis 2026 fragt nun: Welche Idee folgt, fundiert, engagiert und bereit für die Öffentlichkeit?

**Bewerbungen** für den Umweltpreis sind per E-Mail unter dem Kennwort „Umweltpreis“ an gabriele.maxisch@werra-

meissner-kreis.de oder postalisch beim Werra-Meißner-Kreis, Der Kreis Ausschuss, FD 7.5 Abfallwirtschaft und Klimaschutz, Schlossplatz 1, 37269 Eschwege, möglich.

Einsendeschluss ist am Mittwoch, 1. April. Ansprechpartnerin ist die Umweltberaterin Gabriele Maxisch. ELVAN POLAT

### 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 m<sup>2</sup> · www.betten-kraft.de

### ECKSTEIN einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1  
SAMSTAG – SAMSTAG  
21.03.26 – 28.03.26

Angebot gilt nach Gutscheinvorgabe vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere (gleichwertige) Geschenk! 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

**Gültig ab Sa., den 21.03.2026**

**Damen Clog** Da. o. Hr. Socken, mit Scuba-Futter, pink o. salbei Gr. 36-41 **8.99** je

**Herren Clog** mit Scuba-Futter, oliv o. schwarz Gr. 41-46 **8.99** je

**Da. o. Hr. Socken** Uni, 73% Baumwolle Gr.: 35-42 oder **Hr. Freizeitsocken** 75% Baumwolle Gr.: 39-46 **4.99** je 5er Pack

**Güde Rasenmäher BIG WHEELER 514.7 R**  
4-Takt Power-Engine Motor, 60L Fangsack, **Radantrieb, Schnittbreite: 508 mm**, 4.8PS, 196 cm<sup>3</sup> **1.999.50**

Mähen  
Mulchen  
Sammeln  
Seitenauswurf

**Rasenmäher Eco Wheeler 462.5 R**  
3.4PS, 144 cm<sup>3</sup>, **Radantrieb, Schnittbreite: 46 cm** **1.799.50**

Mähen  
Mulchen  
Seitenauswurf

**Rhododendron** versch. Farben 30-40 cm, 4L Topf **6.99** je

**Primeln** versch. Sorten & Farben, 12cm Topf **0.99** je

**Jap. Camellie** versch. Farben, 12cm Topf **7.99** je

**Solar Heißluftballon** Ø19.5x155 cm, 30 LED **12.98** je

**Buddleja** versch. Farben, 3l Topf **5.99** je

**Jute-Windlicht** 21x34cm, mit Glaseinsatz **9.98**

**Laternen** 19x36cm, oliv oder weiß **14.98** je

**Pflanztisch** 3 Schubladen, Arbeitsplatte aus verzinktem Metall, Holz **ca. 78 x 38 x 112 cm**

**MEGAPREIS 29.95**

**Deko-Schaf Magnesia** 31.5x24.5x43.5 cm **19.98** je

**Deko-Schaf** versch. Farben **24.5x14.5x25.4cm** **9.98** je

**Dynamik Batterien** je 16er Pack **1.79**

R3 AAA **1.99**

R6 AA **1.99**

**LED-Lichterkette, Osterhase** 10LED's, naturweiß **0.99**

**Mini-Bluetooth Lautsprecher** 3W, inkl. USB-Ladekabel **5.00** je

**GRUNDIG Wireless Ohrhörer** Bluetooth, Typ C **7.99**

**Blumenerde** 3 Sack à 40 Liter **7.99** (1l=0,066)

**Rindenmulch** 3 Sack à 60 Liter **12.50** (1l=0,089)

**Thuja Smaragd** 2L Topf **3.33**

ca. 40-60 cm

5L Topf **7.99**

ca. 60-80 cm

**Zwerg-Rhododendron** versch. Farben, 2l Topf **5.99** je

**Beerensträucher** 2l Topf, versch. Sorten **4.99** je

**Deko-Holzboxe** 50x40x30cm **7.99**

**Deko-Milchkanne** H18xØ18cm, Metall, Griff **3.49**

**Keramik** **9.98** je

**Deko-Schnecke o. Schildkröte** versch. Farben, ca. H17cm **5.99** je

**Keramik** **5.99** je

**Fahrradhelm Kinder** versch. Motive **9.98** je

**MTB-Fahrradhelm** versch. Farben, M/L **19.98** je

**Zusatz-Rückspiegel** 19.5 x 8.5 x 2 cm, schwarz **1.29**

**Fahrrad-Workzeug-Set, 14-tlg.** inkl. Multi-Tool **9.98**

**KYNAST POP-UP Gartentonne** wiederverwendbar, grün **120 L** **3.99**

**Unkrautvlies** ca. 1x12m 50g/qm **3.99** (1m=0,33)

**Rosen-, Rhododendron-, Lebensbaum u. Zypressen- oder Beerendünger** **3.99** je 2,5kg

und viele andere

**Deko** **3.49**

**Pflanztopf mit Untersetzer** versch. Farben, Kunststoff

Ø19cm=je **1.29**

Ø24cm=je **1.99**

Ø29cm=je **2.99**

Ø35cm=je **3.99**

**City-/Touring Fahrradsattel** ca. 24 x 21 cm, schwarz **9.98**

**Schutzblech-Set** 24-26", Vorder- & Rückrad **4.99**

**Standluftpumpe** mit Druckanzeige **6.99**

**Handyhalterung mit Spritzschutz** 17x10x3 cm 360° drehbar **7.99**

**Handy-Halter** 4-6", Gummi, 60x120 mm **2.99**

**motorola Bluetooth Kinder Kopfhörer Moto JR300** pink o. blau **9.98** je

inkl. Mikrofon

**KYNAST Kinder-Schubkarren-Set** 7-tlg. **19.98**

inkl. 1 Flasche Seifenblasenflüssigkeit

**Seifenblasen-Rasenmäher** beim Schieben kommen Seifenblasen **12.99**

**Badebomben-Set** 5-tlg. **5.99**

**Wunder-tüten** z.B.: LEGO, Lillifee o. Playmobil uvm. **2.99** je

**Schleich Über-raschungs-tüte** Bayernhof **5.99** je

Bayala Elfe=8,99

**Tiefen-grund wasserverdünbar** 5 Liter **6.99**

**Wand- und Decken-farbe** gut deckend **6.99** (1l=0,70)

**Fassadenfarbe** witterungsbeständig, für Außen und Innen **25.00** (1l=2,50)

**PUR Langzeitlasur** versch. Farben **5 Liter** **19.98** (1l=4,00)

**Pinselfarben** versch. Breiten **10tlg.** **4.99**

**B.-Carbolin** weisseste Holz-lasur, holzbraun **10 Liter** **9.98** (1l=0,998)

**Squishmallows** versch. Modelle, ca. 20 cm **4.99** je

**Monopoly** **15.00**

**Mascha und der Bär Captain Tsubasa** **12.99**

**Traktor mit Anhänger** versch. Modelle **9.98** je

**Sand-eimer-Set** **1.99**

**Spiele-sand** 25kg **3.99**

**Brett-Schaukel** 38x19cm **12.98**

**Babyschaukel** versch. Farben **12.98** je

**Nest-schaukel** max. 100kg **29.50**

**Fußball** 23cm **1.99** je

**Fußball Gr.: 5** **5.99** je

**Basketball Gr.: 7** **6.99** je

**Segel-flugzeug** 47x48x12cm **2.99** je

**Basketball Gr.: 7** **6.99** je

**MANESMANN Steckschlüssel-Set** inkl. 94-teiliges Werkzeugset aus Chrom-Vanadium-Stahl der Größe 1/4" und 1/2" **55.00**

**Werkzeug-Trolley GWZT 500** inkl. 500-teiliges Werkzeugset aus Chrom-Vanadium- & Carbon-Stahl inkl. Rollkoffer **99.00**

**Kapp-Zug Säge SL991XU Woodster** Schnittbreite bis 340 mm, 2000W **99.50**

**Elektr. Seilzug ESZ-200/400-A** 200/400KG 800 Watt-Motor **59.50**

**Thermo-becher** Für Heiß-/Kaltgetränke, versch. Farben **7.99** je

**Pumpkanne** 1.9L, Edelstahl Für Heiß-/Kaltgetränke **9.98**

**Hochwertiges Keramikgeschirr** glasiert, dunkelblau/hellblau

Schälchen Ø8cm=je **0.99**

Becher 290ml=je **1.49**

Schale Ø13,9cm=je **1.99**

Frühstücksteller Ø20cm=je **1.99**

Speiseteller Ø27cm=je **2.99**

**Ritzenhoff & Breker Frühstückset Kitze** Steingut, grau o. schwarz o. blau **12-tlg.** **39.98** je

**Tafelset Kitze 8-tlg.** Steingut, grau, schwarz o. blau **35.00** je

**X-Fuß Gartentisch** Aluminium/Robinienholz **220 x 100 cm** **299.50**

II. Wahl/948552

**Gartentisch Stone** anthrazit Aluminium/ gesintertem Stein **299.50**

II. Wahl/1012533

**Holz-Gartentisch** natur, Akazie Teak-Optik **240 x 100 cm** **249.50**

II. Wahl/949313

**Stapelstuhl** Metall/ Textil **25.00**

**Bistrostuhl** Metall/Polyrattan **15.00**

**Stapelstuhl** Streckmetall/ Holz **49.50**

**Relaxstuhl** Alu/Stoff verstellbar **95.00**

**Güde Gartenpumpe GP 6035** 600W, 230V, 3200 l/h, max. Förderhöhe: 35m **39.98**

**Schmutzwasser-tauchpumpe GS4002 P** 230V, 7500 l/h max. Förderhöhe 5m **29.98**

**Aluminium Qualitäts-leitern** **3 x 7 Sprossen** **75.00**

**3 x 11 Sprossen** **109.50**

**Longdrink-glas, 300ml** oder **Trinkglas** 250ml **0.49** je

**Kühlschrank-Organizer** versch. Größen z.B.: 28.2x15.5x8.7 cm, Kunststoff **1.99**

**3er-Set Eisbecher** Glas **1.79**

**Rosendekor Glasteller** 17cm **0.49**

**Glanteller** 25cm **0.99**

**Milka Nascher-Ei** 124g **1.49** (1kg=12,02)

**Milka Feine Eier** 90g, versch. Sorten **1.29** je 1kg=14,33

**Milka Mini Osterer** 100g **1.29** (1kg=12,90)

**Milka Schüttel mich Ei** 97g **1.49** (1kg=15,36)

**Trolli Hoppla Hopp** 360g **1.99** (1kg=5,53)

**hitchies Saure Drachenzungen** Crispiess 270g **2.99** (1kg=11,07)

**Gartenstuhlauflage** 117 x 49 x 6 cm **9.98** je

**hoch o. niedrig** versch. Muster & Farben

**100 x 49 x 6 cm** **9.98** je

**Outdoor-teppich** versch. Farben & Designs, Polypropylen **80 x 150 cm** **5.99** je

**120 x 180 cm** **9.98** je

**160 x 230 cm** **19.98** je

**6 Flaschen becker-bester** Orange/Mandarine Nektar oder Apfelsaftschorle à 1L= 6L **7.49** je

\*zzgl. 2,40 Mehrgewpand 1l=1,25 Einzelpr.: 1,29/1l=1,29

**6 x Tetra Pack becker-bester** Orange/Mandarine Nektar à 1L= 6L **2.99**

1l=0,50 Einzelpr.: 0,59/1l=0,59

**Landliebe Sahnepudding** versch. Sorten 150g **0.37**

**Körniger Frischkäse** 2,5 & 33% Fett 250g **0.45**

**Bärenmarke Kondens-milch** 3% Fett 170g **0.89**

**Knossos Zaziki** 200g **0.49**

**Schinken- oder Bacon-Käsekräcker** 350g **1.59** je

**Born Tomaten Ketchup** 450ml **0.99**

**Sonnen Bassermann Schlemmer-gulasch** 480g **2.22**

**Folienkuchen** versch. Sorten 350/400g **1.69** je

**Eberswalder Würstchen** 250g **1.49**

**Edle Matjesfilets** versch. Sorten 236/256g **1.11** je

**Sonnen Bassermann Frühlingstopf** 400g **0.99**

**De Boukelaar Prinzen Rolle** Strawberry-Cheesecake-Style 352g **0.99**

**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.



# Schüler bauen Süßigkeitenspender

Freiherr-vom-Stein-Schule will mit Zukunftsprojekt für Naturwissenschaften begeistern

Hessisch Lichtenau – Physik, Chemie und Biologie – vielen Schülerinnen und Schülern fällt der Zugang zu Naturwissenschaften zunehmend schwer, sagt Lehrer Erik Meyfarth. Mit dieser Entwicklung möchte sich die Freiherr-vom-Stein-Schule in Hessisch Lichtenau nicht zufriedengeben. Deshalb wurde das „Projekt Zukunft“ ins Leben gerufen und für neun Wochen fest in den Alltag der Schüler integriert.

Die Jahrgänge sechs bis neun beschäftigen sich dabei neun Wochen lang mit Projekten zu ganz unterschiedlichen Themen. Neben internen Angeboten der Lehrkräfte gab es auch Kooperationen mit externen Partnern wie der EAM, dem Jugendwaldheim Meißner, dem Schülerforschungszentrum sowie der Stadt Hessisch Lichtenau.

Am vergangenen Freitag präsentierte der Jahrgang neun seine Ergebnisse den Eltern sowie dem darunterliegenden Jahrgang.

Wie lief die Arbeit an den verschiedenen Projekten ab?

Das freie Arbeiten wurde fest im Stundenplan verankert. In dieser Zeit konnten die Schülerinnen und Schüler selbst entscheiden, wie sie ihre Projekte voranbringen. Die Lehrkräfte standen dabei jederzeit unterstützend zur Seite. In sogenannten Pflichtgesprächen wurden Zwischenergebnisse besprochen und das weitere Vorgehen geplant. So war zwar ein Ziel vorgegeben, der Weg dorthin blieb jedoch den Schülerinnen und Schülern überlassen, erklärt Erik Meyfarth.

Die Themen der Projekte waren vielfältig: von E-Mobilität und einem Leben ohne Plastik



Sie bauten in neun Wochen einen Süßigkeitenspender: Til Fitzenberger (von links), Noah Umbach, Lias Manske und Theo Stückrath. FOTO: THERESA LUDWIG

über das Testen von Waschmitteln bis zum Bau eines Süßigkeitenspenders und der Herstellung von Naturkosmetik.

Beim Projekt zum Bau eines Süßigkeitenspenders setzten sich die Schülerinnen und Schüler zunächst zusammen, um eine Idee zu entwickeln. Schnell einigte sich die Gruppe darauf, einen solchen Spender zu bauen. Einige Projektmitglieder brachten bereits Erfahrung im 3D-Druck und im Programmieren mit, was die Arbeit erleichterte.

Gleichzeitig zeigte sich im Verlauf des Projekts, dass manchmal umstrukturiert und improvisiert werden muss.

„Wir sind zufrieden, dass das Projekt fertig geworden ist und es funktioniert“, sagt Projektteilnehmer Til Fitzenberger.

Auch das Thema Naturkosmetik wurde von mehreren Gruppen aufgegriffen. Die Schülerinnen beschäftigten sich zunächst damit, was Naturkosmetik eigentlich ausmacht und warum sie für viele Menschen immer wichtiger wird. Schülerin Lea Werner erklärt, dass solche Produkte möglichst aus natürlichen Inhaltsstoffen hergestellt werden sollen.

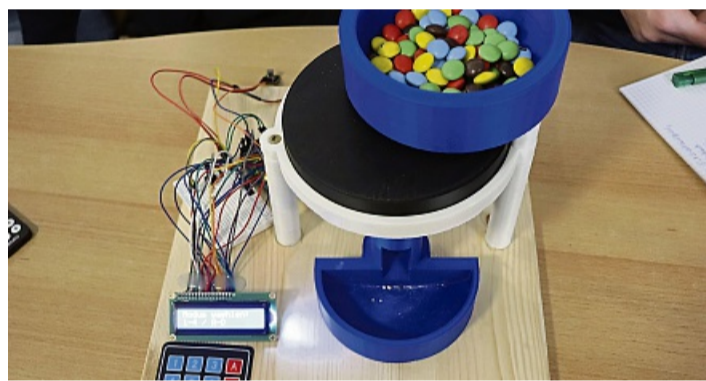
Für viele Verbraucher spielen dabei sowohl Umweltaspekte als auch eine gute Verträglichkeit eine entscheidende Rolle.

Während der Projektphase lernten die Gruppen viel über Nachhaltigkeit und Herstellungsprozesse. „Im Unterricht geht es oft um chemische Formeln, im Projekt hingegen ging es eher ums Ausprobieren und um Mischverhältnisse“, sagt Ella-Marie Utte.

Schulleiterin Anke Petersen betont, dass das Ziel des Projekts vordergründig darin besteht, das Interesse der Schülerinnen und Schüler an Natur-

wissenschaften zu wecken, damit diese nicht als „trocken“ wahrgenommen werden. Auch den Zusammenhang der verschiedenen Fächer zu sehen, sei wichtig. Oberstufenleiter Markus Meister sieht zudem positive Auswirkungen auf die Selbstständigkeit der Jugendlichen, die durch die Projektarbeit besonders gefördert werde. Langfristig soll das Projekt fest etabliert werden und einen bewussten Kontrast zum klassischen Unterricht mit Lehrbüchern bilden.

THERESA LUDWIG



Das fertige Projekt „Der Süßigkeitenspender“, voll funktionsfähig und einsatzbereit. FOTO: THERESA LUDWIG

**JETZT NEU!**



Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil

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

Medizin

ANZEIGE

## Flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Eine Antwort auf viele Schmerzen

Wenn der Schmerz überhandnimmt, zählt jede Minute. Viele Menschen greifen am liebsten zum Klassiker unter den Wirkstoffen: Ibuprofen. Inzwischen entscheiden sich jedoch viele Schmerzgeplagte nicht mehr für die herkömmliche Tablette, sondern setzen auf die innovative Flüssigkapsel von Spalt Forte. Denn Spalt Forte (Apotheke, rezeptfrei) lindert Schmerzen doppelt so schnell<sup>1</sup> wie übliche Ibuprofen-Tabletten.

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Egal wo der Schmerz sitzt und welcher Art er auch ist, der Wunsch der Betroffenen ist immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!

**Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform**

Seit über 90 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es



um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

**Das Besondere:** 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden

in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im

Blutplasma doppelt so schnell<sup>1</sup> erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

**Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte**

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft

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

**Spalt**  
FORTE

Von dem deutschen Klassiker bei Schmerzen



Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper<sup>1</sup>

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend

Rezeptfrei

**Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!**

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)



<sup>1</sup>PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper. Stand der Information: März 2025. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden  
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

# Dirk Malecki zeigt im Winter gemalte Bilder

Ausstellung „Bilder gegen den Winter-Blues“ seit 8. März bei Betten Kraft

**Hann. Münden/Hedemünden** – Dirk Malecki, Inhaber von Betten Kraft in Hedemünden, lädt zur Ausstellung seiner im Winter gemalten Bilder in sein Bettenhaus ein. Die Ausstellung setzt sich zusammen aus einer Kollektion von Stillleben mit Motiven von Obst und Gemüse sowie aus ländlichen Wintermotiven aus Feld und Wald. Die Ausstellung ist seit 8. März als erweiterte Dauerausstellung zu den Öffnungszeiten des Bettenhauses geöffnet.

Dirk Malecki ist seit vielen Jahren leidenschaftlicher und ambitionierter Hobby-Maler: „Ich male seit meiner frühesten Jugend. Meine Vorbilder sind die großen Impressionisten, vor allem Joaquín Sorolla, aber auch Anders Zorn und John Singer Sargent. In zahlreichen Malkursen kam ich von der Aquarell- zur Ölmalerei. Nun freue ich mich, meine im Winter gemalten Werke, hauptsächlich Öl auf Sperrholz oder Leinwandkarton, der Öffentlichkeit zu präsentieren.“

Gezeigt werden in der Ausstellung weit über 50 Bilder, die in den Wintermonaten Dezem-



Dirk Malecki, Auberginen-Trio, Öl auf Sperrholztafel – 20 x 30 cm (HxB)

ber 25 und Januar 26 entstanden sind.

Stillleben sind in der Malerei ein klassisches Thema und ergeben in der dunklen Jahreszeit mitunter farbenfrohe Motive.

„Stillleben zu malen hilft mir gegen den ‚Winter-Blues‘, da Plein-Air-Malerei aufgrund der Witterung und der Lichtverhältnisse draußen nur bedingt möglich ist. Zudem lässt sich

bei Stillleben der Bildaufbau, also Komposition und Farbauswahl ganz individuell gestalten“, so Malecki. Der Maler kann beim Stillleben im Atelier direkt vom Motiv, ohne Umweg



Dirk Malecki, Inhaber von Betten Kraft, malt im Weserbergland Plein Air. FOTOS: DIRK MALECKI / NH

über ein Foto, malen, das heißt, er kann direkt in den Malprozess einsteigen, ohne die durch ein Foto verfälschte Darstellung gegenüber der menschlichen Wahrnehmung korrigieren zu müssen.

Die Ausstellung hat Tradition: Dirk Malecki stellt bereits seit 2023 jedes Jahr seine Werke in seinem Ladengeschäft aus.

■ Was: Kunstausstellung „Im Winter gemalte Bilder“ mit Stillleben und Landschaften

aus der Region

■ Wann: Sonntag, 8. März, bis 31. Mai 2026, zu den Öffnungszeiten von Betten Kraft, Dienstag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr, Samstag von 10 bis 14 Uhr.

■ Wo: Betten Kraft, Mündener Str. 9, 84346 Hedemünden

**Weitere Informationen unter:** <https://www.dirk-malecki.de/winter/> und <https://www.dirk-malecki.de/stilleben/>  
**Instagram:** <https://www.instagram.com/dirkmalecki/> nh

## Warum Macht noch männlich ist

Forscher analysiert in Witzenhausen Männerbilder von Adam bis Darth Vader

**Witzenhausen** – Zwei Bilder stehen nebeneinander auf der Leinwand. Links ein gepanzerter Krieger aus der Gegenwartskultur, rechts Michelangelos Adam aus der Sixtinischen Kapelle, dessen ausgestreckte Hand beinahe Gottes Finger berührt. Zwei Männerbildnisse aus Renaissance und Streamingkultur, an denen sich eine Frage entspannt, die den

Abend in der Volkshochschule Witzenhausen prägt: Wie entstehen gesellschaftliche Bilder von Männlichkeit und welche Macht entfalten sie?

Rund vierzig Besucher sind der Einladung des Gleichstellungsbüros des Werra-Meißner-Kreises gefolgt. Gleichstellungsbeauftragte Mira Matoff eröffnet den Abend mit einer klaren Diagnose. „Ich freue mich, dass dieses Thema heute in Witzenhausen Raum findet, denn bislang hat es das hier nicht“, sagt sie. Mit Blick auf die bevorstehenden Kommunalwahlen verweist sie auf strukturelle Ungleichgewichte: „Es ist nicht nur auf Bundesebene ein erschreckendes Geschlechterverhältnis. Auch bei uns auf Kreistageebene ist es nicht besser, teilweise sogar schlechter, ebenso in den Stadtparlamenten.“

Empirische Daten bestätigten diese Beobachtung. Im Deutschen Bundestag seien rund zwei Drittel der Abgeordneten Männer, während Frauen nur etwa ein Drittel der Sitze einnehmen. Auch in den Führungsetagen großer Unternehmen seien Frauen deutlich unterrepräsentiert.

Der Männerforscher Christoph May knüpft daran mit einer interdisziplinären Analyse



**Gemeinsam für Gleichstellung:** Die Gleichstellungsbeauftragten Anna Fiebing (von links), Claudia Muth, Mira Matoff mit Männerforscher Christoph May. FOTO: ELVAN POLAT

an. Der Berater und Dozent gründete 2016 gemeinsam mit der Schriftstellerin Marie Louise May das Institut für Kritische Männerforschung. In seinem Vortrag beschreibt er, wie sich männliche Monokulturen historisch in Politik, Wirtschaft,

Kirche und Wissenschaft herausgebildet haben. Solche „Männerbünde“, so seine These, erzeugten Loyalitätsstrukturen, Schweigekulturen und informelle Machtzirkel, die Veränderungen oft verlangsamen.

Anschaulich illustriert May seine Analyse anhand populärer Filmfiguren. Helden wie John Wick oder Superman, aber auch ambivalente Figuren wie Darth Vader verkörperten archetypische Narrative männlicher Stärke, Kontrolle und emotionaler Distanz; Bilder, die gesellschaftliche Erwartungen an Männlichkeit prägen.

Auch empirische Befunde aus der Sozialforschung zeigen laut May eine deutliche Geschlechterasymmetrie. Männer dominierten politische Machtpositionen und stellten zugleich den überwiegenden Anteil der Täter bei schweren Gewaltverbre-

chen. In der Familienpolitik zeigte sich ein anderes Ungleichgewicht. Zwar bezögen inzwischen rund 46 Prozent der Väter Elterngeld, doch etwa drei Viertel beschränkten sich auf die zwei sogenannten Partnermonate. Am Ende formu-

liert May eine bewusst zugespitzte Überlegung: „Vielleicht müsste Gleichstellung weniger über Frauenquoten diskutiert werden und stärker über mögliche Männerlimits.“ Ein Gedanke, der den Raum noch eine Weile beschäftigt. **ELVAN POLAT**



**Zwischen Renaissance und Popkultur:** Männerforscher Christoph May zeigt in seinem Vortrag ikonische Männerbilder von Adam aus der Sixtinischen Kapelle und modernen Filmfiguren. FOTO: ELVAN POLAT



**Von Filmfiguren bis Politik:** Männerforscher Christoph May erklärt in der Volkshochschule Witzenhausen, wie kulturelle Männerbilder gesellschaftliche Machtstrukturen prägen. FOTO: ELVAN POLAT

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
 HANN. MÜNDEN  
 WITZENHAUSEN

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.: 0 55 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.

Witzenhausen  
**Nachhilfe**  
[www.nachhilfewitzenhausen.de](http://www.nachhilfewitzenhausen.de)

**FLÖHMARKT**  
 Höffner, KS-Fuldabrück  
 So., 22. März  
 So./Mo. 5./6. April  
 Veilmar, Festplatz  
 So., 29. März  
 Info-Tel. 0561 23235  
[www.floehmarkt-mit-herz.de](http://www.floehmarkt-mit-herz.de)

# NORMA<sup>®</sup> **xxxl**

**Gillette Mach 3**  
Ersatzklingen  
Vorteilspack  
je 12 Stück

**37% billiger**  
zum Vergleich: UVP 6 Stück = 15,95

**12 Stück**  
**19,99\***

**Red Bull Energydrink**  
mit Taurin je 6x0,25 l,  
zzgl. 6x -25 Pfand,  
entspricht Einzeldose: -83  
(1 l = 3,33)

**44% billiger**  
zum Vergleich: UVP 0,25 l = 1,49

**6er Pack**  
**4,99\***

**bella casa 3-Docht-Kerze/XXL**  
**Bonbonglas 3-Docht-Kerze**  
Brenndauer ca. 30 h oder XXL Bonbon-  
glas Brenndauer ca. 85 h -  
Frühlingsglanz oder  
Alpenfrische

**4,99\***

**Yobro Pralinen ohne Alkohol - in**  
den Sorten  
Delissimo  
Duo, Hazelnut oder  
Almond je 750 g  
(1 kg = 9,32)

**Großpackung**  
**750 g**  
**6,99\***

**MAMA Instant Nudeln 5er**  
Huhn, Ente je 5x55 g  
oder Shrimp Ge-  
schmack je 5x60 g,  
ergibt 1,75 l (1 l = 1,31)

**33% billiger**  
UVP 3,45

**5er Pack**  
**2,29\***

**42% billiger**  
(1 l = 1,14)

**NORMA Plus**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 23.03. bis 29.03.2026

**iglo XXL Fertiggericht**  
Pasta Bolognese je 750 g  
oder Tagliatelle  
Pilzpfanne  
je 800 g (1 kg = 5,86)

**26% billiger**  
UVP 6,39

**4,69\***

**37% billiger**  
(1 kg = 5,32/4,99)

**NORMA Plus**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 23.03. bis 29.03.2026

**Oster-Leckereien**

**ONLY Milchschokolade-Eier groß**  
oder klein mit Hasel-  
nusscremefüllung  
je 400 g  
(1 kg = 11,10)

**11% billiger**  
UVP 4,99  
**4,44\***  
400 g

**Haben Ausbebung Osterfestbier**  
Osterfestbier vollmundig,  
mildwürzig  
je 6x0,5 l, zzgl.  
6x -0,08 Pfand  
(1 l = 1,50)

**18% billiger**  
UVP 5,49  
**4,49\***  
6er Träger

**ab Montag, 23. März**

**OBST vom BODENSEE**  
Äpfel vom Boden-  
see Deutschland/Region  
Bodensee, im XXL Karton  
Kl. I, Sorten: Grisp, Braeburn  
oder Jonagold,  
Kal. 75/85 mm  
und 80/90 mm,  
je 5 kg  
(1 kg = 1,11)

**5 kg**  
**5,55\*** große Früchte!  
(Abbildung ähnlich)

**Hoppelhase aus**  
Milchschokolade 3 Stück, je 225 g  
(1 kg = 22,18)

**4,99\***

**Glückskäfer in der**  
Geschenkpäckung - Hasel-  
nussnougat oder Edel-Voll-  
milch  
je 125 g  
(1 kg = 26,64)

**3,33\***

**10% billiger**  
UVP 3,66

**2,99\*\***  
(1 kg = 23,92)

**NORMA Plus**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 23.03. bis 29.03.2026

**Tafeltrauben**  
Mix XXL Indien  
Kl. I, Sorten im Mix:  
Rot: Crimson/Flame Seedless  
• Hell: Thompson Seedless  
• Schwarz: Sharad  
Seedless,  
je 750 g  
(1 kg = 4,44)

**750 g**  
**3,33\*** kernlos  
XXL  
(Abbildung ähnlich)

**Schorz Osterfiguren**  
in Edel-Vollmilchschokolade - Hasen,  
Küken oder Marienkäfer  
je 50 g  
(1 kg = 33,80)

**15% billiger**  
UVP 1,99  
**1,69\***

**Ostereier im Beutel**  
bunte  
Ostereier  
aus Vollmilchschokolade  
16 Stück, je 200 g  
(1 kg = 17,45)

**3,49\***

**Speisekartoffeln**  
fresh  
Deutschland  
je 10 kg  
(1 kg = -44)

**10 kg**  
**4,44\***  
(Abbildung ähnlich)

## ➔ BIS ZU **53%** SPAREN

**BAUFIX Wetterschutz-Holzgel 5 Liter**  
• 5 l reichen für  
ca. 50 m<sup>2</sup>  
(bei einmaligem  
Anstrich)  
(1 l = 3,-)  
je Dose

**44% billiger**  
UVP 26,95  
**14,99\***

**24 Auch online**

**Riesige Farbauswahl!**

Anthrazit-grau	Pinie
Ebenholz	Nussbaum
Eiche dunkel	Eiche hell
Dunkel-braun	Kiefer

**5 Liter**  
Für innen und außen  
Hoher UV- und Wetter-  
Holzschutz  
Für viele Holz-  
arten geeignet  
Spritzt nicht,  
tropft nicht!

**Benzin-Rasenmäher MP132-42**  
Leistungstarker  
4-Takt-Motor 2,4 kW/3,3 PS/131 cm<sup>3</sup>  
• Schnitthöhenverstellung 25-75 mm  
• Große 45 Liter Fangbox  
• Klappbarer Handgriff  
• Große, komfortable Laufräder  
**5 JAHRE GARANTIE**

**STARKE LEISTUNG**  
2,4 kW  
3,3 PS

**ca. 42 cm Schnittbreite**

**UVP 299,-**  
**139,-\***

**53% billiger**

**3IN1**  
✓ Mähen  
✓ Fangen  
✓ Reinigungs-  
funktion

**24 Auch online**

**Polsterauflage**  
• Hochwertiger Bezug: 52% Polyester,  
48% Baumwolle • **Mit farblich**  
**angepasstem Einfassband** • Mit rückseitigem  
Haltegummi je Ausführung

Niedriglehner-  
Auflage  
ca. 98x50x5 cm

Hochlehner-Auflage  
ca. 116x50x5 cm

**7,99\***

**24 Auch online**

Jeweils erhältlich in:  
Karo Grün/  
Blau  
Karo  
Rot

**Wachstuchtschuttblende**  
"Ecotex" mit geprägter Oberfläche  
• Strapazierfähig und schmutzabweisend  
• Aus robustem PVC  
• Feucht abwischbar  
je Tischdecke

**3,99\*** ca. 100x140 cm (1m<sup>2</sup>=2,85)  
**4,99\*** ca. 130x160 cm (1m<sup>2</sup>=2,40)  
**6,99\*** ca. 140x190 cm (1m<sup>2</sup>=2,63)  
ca. 140x220 cm (1m<sup>2</sup>=3,24)  
ca. 140x220 cm (1m<sup>2</sup>=2,27)

**NEUE Designs**

**BAUFIX XXL-Express-Deckfarbe 5 Liter**  
• Für Holz und Mauerwerk • Für innen und außen  
• Elastisch - deckend • **Extrem wetter-**  
**beständig** • 5 Liter reichen für ca. 50 m<sup>2</sup>  
(1 l = 5,-) je Dose

**37% billiger**  
UVP 39,99  
**24,99\***

**24 Auch online**

**2 in 1 Lack und Grundierung!**

**5 Liter**  
Farbbeispiele  
Skandinavisches Rot  
Weiß  
Nuss-braun  
Anthra-zit  
Mittel-Grau

**LED-Solar-Sticks 5er oder Solarfackeln 5er**  
• Inkl. wiederaufladbarer Akku-Batterie  
und Erdspeiß 3 Jahre Garantie  
je Ausführung

**LED-Solar-Gartensticks 5er**  
Gesamtlänge je ca. 34 cm, Ø ca. 20 mm

**LED-Solar-Gartenfackel 5er**  
je ca. 5x5x17 cm

**5er-Set**  
**9,99\***

**Teichzaun 11-tlg.**  
• Schnelle und leichte Montage  
• Inhalt: 5 Zaunfelder je ca. 77x78 cm (B x H) + 6  
Befestigungsstäbe ca. 98 cm hoch • Pulverbeschichtet  
• **Komplett-Set beliebig erweiterbar**  
• Flexibel einsetzbare Zaunelemente, auch als  
Beetzäun, Tiergehege u.v.m.  
3 Jahre Garantie

**Komplett-Set für ca. 380 cm Zaunlänge**

**29,99\***

**24 Auch online**

**Flexibler Gartenschlauch**  
• **Komplett-Set inklusive Brause und**  
**Anschlüsse** • Beliebig verlängerbar • Sprühkopf 10-fach  
verstellbar 3 Jahre Garantie je Artikel

**11,99\*** Von 2,5 auf 7,5 m (1m=4,80)  
**14,99\*** Von 5 auf 15 m (1m=3,-)  
**19,99\*** Von 7,5 auf 22,5 m (1m=2,67)  
**21,99\*** Von 10 auf 30 m (1m=2,20)

**Pinself-Set „Pro XXL“ 17-tlg.**

**17-teilig**  
**9,99\***

**24 Auch online**

**Lasurpinsel-Set**  
• Aus FSC®-zertifiziertem Holz (FSC®-N001587) • Hohe Deckkraft  
• Optimales Streichergebnis durch hochwertige Borsten

**Ravensburger 1000 Teile Puzzle oder Spiel**  
je Ausführung

**41% billiger**  
UVP 16,99  
**9,99\***

**24 Auch online**

**Osterdeko Ostergrasbeutel 40 g**  
(1 kg = 24,75), Bergwiesenheu 50 g (1 kg = 19,80),  
Filztasche, Filznest,  
Filzkorb, Filz-  
Osternest oder  
Bambuskorb  
gefüllt

**41% billiger**  
UVP 1,69  
**-99\***

**33% billiger**  
UVP 2,99  
**1,99\***

**33% billiger**  
UVP 5,99  
**3,99\***

**NEUE Motive**  
**1,79\***

**TOPEX® Ultraleichte Sommer- und Freizeit-Clogs für Damen und Herren**  
• Aus ultraleichtem, pflegeleichtem Phylon  
• Damen-Größen 37-41  
• Herren-Größen 41-45  
je Paar

**4,99\***

**24 Auch online**

**Wir spielen Einkauf**  
• Ab 4-7 Jahren

**41% billiger**  
UVP 16,99  
**9,99\***

\*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/kundenservice](http://www.norma-online.de/kundenservice). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. \*\*Gültig für Nutzer der NORMA Plus App. Nur in der Filiale einlösbar. Es gelten die Bedingungen in der NORMA Plus App.

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

**ÖKO-TEST** +++  
Saubermax Glasreiniger  
gut  
Ständig im Sortiment  
**-69**

**ÖKO-TEST** +++  
Saubermax Glasreiniger  
gut  
Ständig im Sortiment  
**-95**

## Der Ruhestand war nie sein Plan

**KOMMUNALWAHL** Mit 79 übernahm Georg Gries noch einmal politische Verantwortung

**Ermschwerd** – Als Georg Gries 2021 in den Magistrat der Stadt Witzenhausen eintrat, war er 79 Jahre alt. Für viele wäre das ein Zeitpunkt, sich aus der Öffentlichkeit zurückzuziehen. Für Gries begann noch einmal eine neue Aufgabe. „Man arbeitet sich ein“, sagt er nüchtern. Das gilt für politische Abläufe ebenso wie für Dinge, die ihm zunächst fremd waren – digitale Vorlagen, Smartphone, Tablet.

Heute ist Gries 84 Jahre alt. Mit den kommenden Kommunalwahlen endet seine Zeit im Magistrat. Viel Aufhebens macht er darum nicht. Wer ihm zuhört, merkt schnell: Der ruhige Ton gehört zu seinem Stil. Dabei hat Gries ein Berufsleben hinter sich, das ihn weit über Nordhessen hinausgeführt hat. Geboren wurde er 1941 im Oberreichsfeld, im nahegelegenen Hohengandern. Heute lebt er im Witzenhäuser Ortsteil Ermschwerd. Früh führte ihn sein Weg in die Industrie nach Kassel zur Henschel Lokomotiven, dem späteren Bombardier-Werk und heutigem Alstom.

Dort begann auch seine jahrzehntelange Tätigkeit als Interessenvertreter der Beschäftigten. Seit mehr als 60 Jahren gehört Gries der IG Metall an, seit mehr als fünf Jahrzehnten der SPD. 1972 wurde er erstmals in den Betriebsrat gewählt, 1983 freigestellt. Von 1992 bis zu seinem Renteneintritt im Jahr 2002 war er Betriebsratsvorsitzender. Gries verstand diese Rolle stets in klaren Kategorien. „Ich habe meine Arbeit immer in erster Linie als Anwalt der Kollegen verstanden, nicht als eine Art Co-Manager“, sagt er. Verantwortung bedeutete für ihn vor allem, Interessen zu bündeln und gegenüber Unternehmensleitungen zu vertreten.

Mit dieser Aufgabe bewegte er sich auf einem Parkett, das weit über Kassel hinausreichte. In Aufsichtsratsgremien, Arbeitsgemeinschaften und im Europäischen Betriebsrat traf

er auf Führungspersonlichkeiten internationaler Konzerne. Gespräche führten ihn bis nach Detroit in den Vereinigten Staaten, mitten hinein in die Zentren der Automobilindustrie von Daimler bis General Motors.

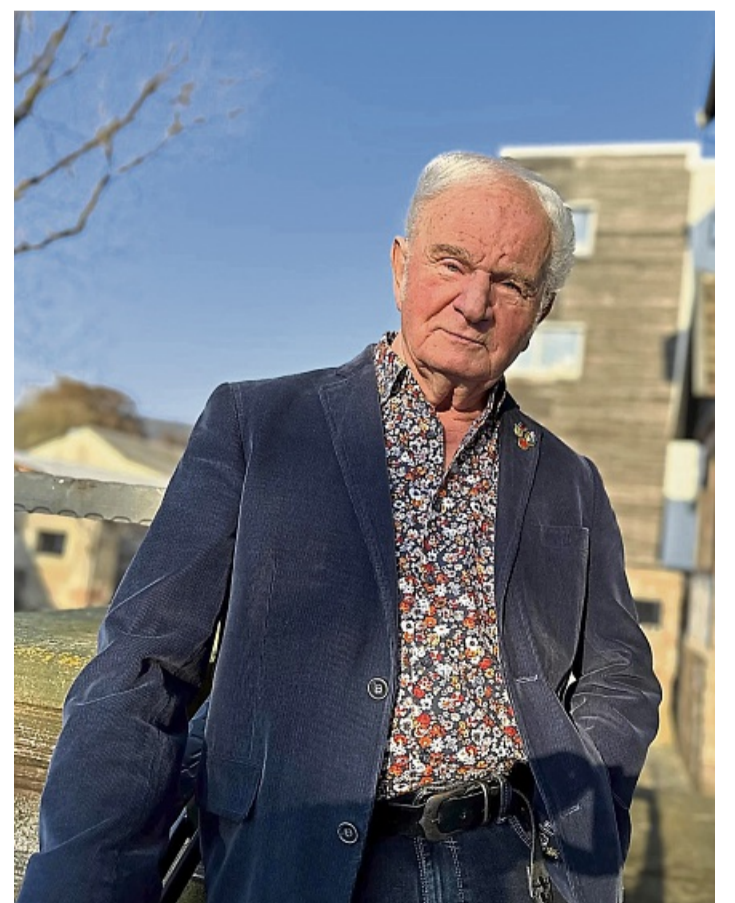
Seine Perspektive blieb dennoch klar auf die Beschäftigten gerichtet. „Die wichtigste Ressource in Deutschland steckt in den Köpfen der Mitarbeiter“, sagt er. „Egal ob Industrie, Verwaltung oder Dienstleistungen, diese Fähigkeiten müssen wir fördern, wenn wir im globalen Wettbewerb bestehen wollen.“

Für dieses Engagement erhielt Gries 1997 den Ehrenbrief des Landes Hessen und 2002 das Bundesverdienstkreuz am Bande. Wenn er darüber spricht, lenkt er das Gespräch jedoch schnell auf etwas anderes. „Den größten Preis meines Lebens habe ich 1968 bekommen“, sagt er. „Meine Frau Christina.“ Ohne ihre Geduld und Unterstützung wäre vieles nicht möglich gewesen.

Auch nach seinem Berufsleben blieb Gries aktiv. 2010 gehörte er zu den Mitgründern des Witzenhäuser Seniorenrats, der Projekte wie einen Seniorenbus für mehr Mobilität älterer Menschen auf den Weg brachte. Von 2016 bis 2021 saß er in der Stadtverordnetenversammlung. Der Schritt in den Magistrat kam spät, war für Gries jedoch nur folgerichtig. In neue Themen, auch digitale, arbeitete er sich Schritt für Schritt ein. „Langjährige Erfahrungen sind ein stabiles Fundament“, sagt er. „Man muss neugierig bleiben, sonst wird man alt, bevor man alt ist.“ Zugleich betont er: „Die Zukunft aber muss die jüngere Generation selbst in die Hand nehmen.“

Mit den Kommunalwahlen endet nun seine Amtszeit. Für Gries ist das kein Bruch, sondern eher ein Übergang. Engagement, so klingt es bei ihm, ist keine Frage des Alters, sondern der Haltung.

ELVAN POLAT



**Ein Leben voller Verantwortung:** Georg Gries brachte seine jahrzehntelange Erfahrung aus Industrie, Gewerkschaft und Politik auch im hohen Alter noch in die Kommunalpolitik ein.

FOTO: ELVAN POLAT

Angebote gültig vom 23.03. – 28.03.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

**logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

**Coca-Cola Kombikasten**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 1,00 €

**Aktion!**  
Beim Kauf  
ab 2 Kästen  
pro Kasten nur  
**9,99 €**  
11 = 0,83 €

**-25%**  
**11,99**

**Leikeim Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 5,10 € Pfand,  
11 = 1,20 €

**Aktion!**  
+ 4er Pack  
GRATIS!

**Eschweger Klosterbräu Bier\*, Jacobinus Bier\***  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,30 €

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

**Aktion!**  
+ 1 Sixpack Pils  
GRATIS!

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

**Aktion!**  
+ 4er Pack  
GRATIS!

**Corona Extra**  
Kasten = 20 x 0,335 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 2,25 €

**Starnberger Hell**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,70 €

**Keiler Weissbier**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 5,10 € Pfand,  
11 = 1,40 €

**Andechs Weissbier**  
hell, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,70 €

**Bitburger Bier, Biermix**  
diverse Sorten,  
Pack = 6 x 0,33 l,  
zzgl. 0,40 € Pfand,  
11 = 2,02 €

**Vigizzo Mineralwasser**  
ohne Kohlensäure,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 3,40 € Pfand,  
11 = 1,00 €

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

**top frisch Apfelsaft**  
diverse Sorten,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,08 €

**RhönSprudel Plus**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,72 €

**Schweppes**  
teilweise chininhaltig,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,67 €

**Bionade**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,33 l,  
zzgl. 2,46 € Pfand,  
11 = 2,52 €

**Rockstar Energy**  
diverse Sorten,  
koffeinhaltig,  
4 x 0,5 l - Dose,  
zzgl. 1,00 € Pfand,  
11 = 1,00 €

**Aktion!**  
4 Dosen  
für 2 €

**Käfer Wein**  
diverse Sorten,  
0,75 l - Flasche,  
11 = 3,99 €

**Aktion!**  
Beim Kauf  
von 5 Flaschen  
+ 1 Flasche  
GRATIS!

**Moselland Akzente**  
diverse Sorten,  
0,75 l - Flasche,  
11 = 5,32 €

**RhönSprudel Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,54 €

**Sturm**  
diverse Sorten,  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 1,00 €

**Mionetto Prosecco**  
0,75 l - Flasche,  
11 = 8,65 €

**Lillet Blanc, Rosé**  
0,75 l - Flasche,  
11 = 15,99 €

**Jameson**  
Irish Whiskey,  
0,7 l - Flasche,  
11 = 21,41 €

**Wir haben den Award!**  
Haben Sie die App?

**ntv**  
DEUTSCHER APP-AWARD 2026  
Gesamtsieger  
Getränkemarkt-Apps

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

1x  
Tefal Kontaktgrill

\*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.

# Wenn das Rote Kreuz klingelt

## Tausende Mitglieder fehlen – DRK Witzenhausen braucht dringend Unterstützung

**Neu-Eichenberg** – Zehn Jahre ist es her, dass der Kreisverband Witzenhausen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) zuletzt eine Aktion zur Werbung von neuen Mitgliedern und Förderern starten musste. Jetzt war es wieder soweit. In den vergangenen drei Wochen waren acht Mitarbeiter einer eigens dafür beauftragten Firma im Altkreis Witzenhausen unterwegs, um die Menschen dort über die Arbeit des DRK und die Möglichkeit einer regelmäßigen Unterstützung zu informieren.

„Bis zur Corona-Pandemie hatten unsere Ortsvereine in Witzenhausen, Großsalmerode, Bad Sooden-Allendorf und Hessisch Lichtenau zusammen mehr als 5000 fördernde Mitglieder, doch diese Zahl ist seither um fast 4000 auf nur noch 1600 gesunken“, sagt DRK-Sprecher Sven Künzel. Das stelle die Ortsvereine angesichts des vielfältigen Betätigungsfeldes vor

finanzielle Probleme. Während der Rettungsdienst über Kostenersatzung durch die Krankenkassen und die DRK-Kindergärten durch Zuschüsse von Ländern und Kommunen sowie Elternbeiträge finanziert werden, sieht das in den übrigen Bereichen ganz anders aus. „Überall da, wo wir ehrenamtlich tätig sind, müssen wir uns durch Mitgliedsbeiträge und Spenden finanzieren“, sagt Sven Künzel.

Beispiel Katastrophenschutz: Immer dann, wenn bei Großschadenslagen wie Hochwasser, Unfällen oder nötigen Evakuierungen Sanitäts- oder Betreuungsdienste, Verpflegung, Logistik oder psychosoziale Notfallversorgung gebraucht werden, kommen auch ehrenamtliche Helfer des DRK zum Einsatz. „Für den Katastrophenschutz werden aber lediglich die Fahrzeuge von der öffentlichen Hand finanziert“, sagt



**Ein Klingeln, das an Verantwortung erinnert:** In Neu-Eichenberg wirbt Justin Gries um neue Fördermitglieder, für Katastrophenschutz, Jugendarbeit und Hilfe im Alltag.

FOTOS: ELVAN POLAT/PER SCHRÖTER

Sven Künzel. Deren Ausrüstung sowie die Bekleidung, die Ausrüstung und die Schulung der ehrenamtlichen Helfer müsste das DRK jedoch alleine stemmen.

Dasselbe gilt für die Ausrüstung aller anderen ehrenamtlichen Helfer, für Zelte und Zubehör, für die Ausrichtung von Freizeitaktivitäten und Ferienfreizeiten im Bereich des Jugendrotkreuzes (JRK) und für die Anschaffung von Fahrzeugen (außer Rettungs- und Katastrophenschutzfahrzeugen). Nicht zuletzt müssen auch die Gebäude und die hauptamtlichen Mitarbeiter durch Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert werden.

„Da die Ortsvereine selbst für Anschaffungen aller Art zuständig sind, werden rund 90 Prozent der Mitgliedsbeiträge unter ihnen aufgeteilt“, sagt Sven Künzel. Weil dies zuletzt nicht mehr reichte (in Bad Sooden-Allendorf konnte beispielsweise das inzwischen 25 Jahre alte Fahrzeug bislang nicht ersetzt werden), habe sich der Kreisverband für die Werbeaktion entschieden. „Dadurch ist es gelungen, mehr als 700 neue Mitglieder zu gewinnen, was in unseren Augen ein großer Erfolg ist“, freut sich Künzel. Ziel der Aktion sei es gewesen, den Menschen einen Denkanstoß zu geben und in Erinnerung zu rufen, wie wichtig die Arbeit des DRK ist. „Und das hat scheinbar gefruchtet“, so Künzel. Da man aber nach wie vor weit weg sei von den Mitgliederzahlen früherer Zeiten, seien weitere Anstrengungen nötig. „Wir werden künftig mehr Öffentlichkeitsarbeit machen und mit Infoständen bei Festen wie der Witzenhäuser Kirmes oder dem Handwerkermarkt in Kammerbach vertreten sein“, sagt Künzel. Wer den DRK unterstützen wolle, könne dies ab einem jährlichen Mindestbeitrag von 12 Euro tun. Alle Infos gibt es im Internet unter drk-witz.de oder bei den Ortsvereinen.

PER SCHRÖTER

## Sicher mit dem Rollator unterwegs

**TIPPS** So vermeidet man Stürze – Stolperfallen beseitigen, kritische Situationen üben

Ob bei Muskelschwäche oder Gleichgewichtsstörungen: Ein Rollator hilft dabei, sicherer von A nach B zu kommen. Handhabt man die Gehhilfe falsch, kann es allerdings gefährlich werden – dann drohen Stürze. Was man tun kann, damit es nicht so weit kommt:

**Zuhause vorab fit für den Rollator machen:** Soll ein Rollator auch in Wohnung oder Haus zum Einsatz kommen, bereitet man das Zuhause darauf am besten vor. Bleiben die Räder nämlich an Kanten hängen, ist es schnell vorbei mit dem Gleichgewicht. Das ZQP rät, vorab folgende Handgriffe vorzunehmen:

■ lose Teppichkanten festkleben

■ dicke Teppiche am besten entfernen  
■ (Tür-)Schwellen mit kleinen Rampen ausgleichen  
■ Möbel gegebenenfalls umstellen

**Rollator richtig einstellen lassen:** „Wichtig ist, dass ein Rollator den eigenen Bedürfnissen und konkreten Einsatzbedingungen möglichst gut entspricht“, so Daniela Sulmann, Pflegeexpertin des ZQP. Hat man sich nach der Beratung in einem Sanitätsgeschäft für ein Modell entschieden, sollte man es vor Ort passend einstellen lassen. Entscheidend sind dabei Griffhöhe und Bremsen.

**Auf die Körperhaltung achten:** Die goldene Regel lautet: mög-



Eine ältere Person geht mit einem Rollator über einen gepflasterten Platz. (zu dpa: «Weiterer Landkreis bei Projekt gegen Einsamkeit dabei»)

FOTO: FERNANDO GUTIERREZ-JUAREZ/DPA

lich aufrecht. Man sollte sich, wenn man mit Rollator unterwegs ist, also weder noch vorn beugen noch die Schultern

hochziehen, erklärt das ZQP. Für diese Haltung dankt auch der Rücken. Für die größtmögliche Stabilität ist wichtig, dass

sich die Füße beim Gehen zwischen den Hinterrädern befinden. Anders ausgedrückt: Man geht also nicht hinter, sondern im Rollator. Das gilt übrigens auch, wenn die Strecke bergauf oder bergab führt. Insbesondere im letzten Fall gilt: immer bremsbereit bleiben. Apropos Bremsen: Die Aktion Das Sichere Haus (DSH) rät, die Bremsen unbedingt festzustellen, wenn man sich auf den Rollator setzt. Noch sicherer wird die Verschnaufpause, wenn die Vorderräder eine Wand berühren.

**Kritische Situationen üben:** Bordsteine überwinden, in Bus oder Bahn einsteigen, rückwärts am Rollator gehen oder durch Türen: All das muss geübt sein. Sinnvoll sind dafür Rollatortrainings, die etwa bei Kliniken, bei der Physio- oder Ergotherapie, von der Polizei, Verkehrsbetrieben oder der Deutschen Verkehrswacht angeboten werden.

**Übrigens:** Die Entscheidung für einen Rollator sollte man jedoch nicht auf eigene Faust treffen – sondern vorher einmal mit Hausarzt, Orthopädin oder Physiotherapeut über das Thema sprechen, rät das ZQP. Denn einen Rollator sollte nur nutzen, wer ihn auch wirklich braucht. Der Grund: Wer über längere Zeit am Rollator geht, obwohl das gar nicht nötig ist, riskiert Gleichgewichtsstörungen. Auch die Gehfähigkeit kann abnehmen.

trnn

**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](https://gesundleben-messe.de)

TICKETS & INFOS

Präsentiert von: **HNA** Medienpartner: **hrINFO**

**Bekanntschafen**

**Jutta, 70 J.,** jünger wirkend u. nicht so anspruchsvoll wie viele andere Frauen. Nach der Trauerzeit kam die Einsamkeit u. sie lastet schwer. Das möchte ich nicht länger hinnehmen. Geht es Ihnen ähnlich? Dann melden Sie sich gerne ü. PV, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen. **Tel. 0176-34488463**

**Verena, 60 J.,** sympathisch, nach einer Enttäuschung bin ich allein, doch nicht ohne Hoffnung. Bin unabhängig, mobil, liebe Natur, Gartenarbeit, Ausflüge u. gutes Essen (selbst gekocht). Suche zuverlässigen Partner zum Anlehnen, Lachen u. Lieben. Wir zwei für immer, das wäre schön. **PV Tel. 0176-56841872**

**Verkauf**

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE  
Fa. TM-Store, Zur Tintennmühle 3,  
34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472  
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, [www.tm-store.de](http://www.tm-store.de)

**Ankauf**

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

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

**Landwirtschaft&Forsten**

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

**Auto-Ankäufe**

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4-36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de), Fa.

**die-Zusteller**

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

[www.die-zusteller.de](http://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
- Hann. Münden**  
Gimte  
Volkmarshausen
- Scheden**  
Dankelshausen
- Staufenberg**  
Benterode
- Witzenhausen**  
Hundelshausen  
Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

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

**Senioren- und Therapiezentrum HELSA**

Wir suchen eine/n **Pflegefachfrau/ Pflegefachmann**  
(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst – Vollzeit, Teilzeit, GfB

Senioren- und Therapiezentrum Helsa  
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa  
**(05605) 808 - 0**  
Frau Katharina Braun  
[heimleitung@haus-helsa.de](mailto:heimleitung@haus-helsa.de)  
[www.haus-helsa.de](http://www.haus-helsa.de)

**Zeitungsanzeigen,**  
der Schlüssel zum Erfolg!

**Immowelt**

Wohnhaus in Bad Sooden-Allendorf,  
zentr. Lage, a. d. Stadtmauer, m. Keller,  
ca. 180 m² Wohnfl., 7 Zi., 2 Kü., 2 Bäd.,  
Gä.-WC, Gashzg., kl. Innenhof, sofort  
beziehb., VB 110.000,00 €, 0157-715 914 25

# Wenn Ordnung zur Last wird

## Wege aus dem Perfektionszwang

Ein aufgeräumter Schreibtisch, ein aufgeräumter Schrank, eine aufgeräumte Wohnung – vielen tut es gut, für Ordnung zu sorgen und alles bestens sortiert zu haben. Äußere Ordnung kann auch für mehr innere Ruhe sorgen, so eine gängige Auffassung.

Keine Frage: „Ordnung schafft vermittelt vielen ein Gefühl, dass man alles unter Kontrolle hat“, sagt Anne Katrin Külz, Psychologische Psychotherapeutin in Freiburg. Zudem sorgt das Schaffen von Ordnung dafür, dass man sich als selbstwirksam empfindet. Man räumt auf und sieht das positive Resultat. Das könne durchaus zu Zufriedenheit und Wohlbefinden führen. Allerdings sei dies eine Frage des Typs: Manche fühlen sich auch in einem unaufgeräumten Umfeld wohl.

### Wann Ordnungsliebe zum Problem wird

Bei manchen kann die Liebe zur Ordnung aber auch ins Negative umschlagen. Nämlich dann, wenn sie von einem ausgeprägten Drang zum Perfektsein begleitet wird. „Perfekt sein zu wollen, ist problematisch, weil es auf überhöhten und oft unerreichbaren Ansprüchen an die eigene Person beruht“, sagt Prof. Lena Jelinek, die am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf unter anderem zu Zwangsstörungen forscht.



**Ordnungszwänge drehen sich oft um Symmetrie und Perfektion:** Betroffene verspüren enorme innere Anspannung oder befürchten sogar ein Unglück, sollten etwa Handtücher nicht perfekt gefaltet sein.

FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/DPA

Dieser Anspruch gehe häufig mit dauerhafter innerer Anspannung einher und erhöhe dadurch das Risiko für Angst

und psychische Erkrankungen. Ordnung könne entlastend wirken – der Zwang zur Perfektion hingegen sei langfristig belas-

tend und auf die Dauer ungesund.

### Was Ordnungszwang ist – und wie viele betroffen sind

Mitunter kann hinter einem ausgeprägten Hang zur Ordnung auch eine psychische Störung stecken. Von Ordnungszwang ist die Rede, wenn jemand unter einem starken inneren Drang leidet, Gegenstände nach starren Regeln von Ordnung oder Symmetrie anzuordnen.

Anne Katrin Külz, deren Schwerpunkt unter anderem auf der Behandlung von Zwangsstörungen liegt, nennt ein Beispiel: Jemand denkt, er muss alle Tassen im Schrank in einem bestimmten Abstand zueinander stellen. „Bleibt dies aus, kommt es zu extremer innerer Anspannung und Angst.“

Ordnungszwänge gehören laut Jelinek zu den Zwangsstörungen. Etwa zwei bis drei Prozent der gesamten Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens betroffen. Am häufigsten sind Waschwänge, Kontrollzwänge und Ordnungszwänge.

### Welche Merkmale auf einen Zwang hindeuten

„Betroffene empfinden ihr Vorgehen häufig selbst als maßlos übertrieben und unsinnig, fühlen sich aber dazu gedrängt“, so Lena Jelinek. Kommen sie dem Drang nicht nach, befürchten einige Menschen beispielsweise, dass etwas Schlimmes passiert – etwa, dass eine nahestehende Person einen schweren Unfall hat.

Unordnung macht Betroffene nervös und unzufrieden. Sie verwenden viel Zeit darauf, nach ihrem speziellen Schema wieder Ordnung herzustellen. „Beispielsweise räumen sie eine halbe Stunde lang auf eine

bestimmte Art und Weise die Spülmaschine ein“, so Külz.

Die Ursachen für die Störung können unterschiedlich sein, meist spielen mehrere Faktoren eine Rolle. „Auslöser kann ein belastendes Lebensereignis wie etwa eine Trennung sein“, sagt Jelinek. Betroffene versuchen, mit zwanghafter Ordnung wieder in Balance zu kommen.

Aber auch Positives wie eine Hochzeit oder die Geburt eines Kindes können laut Jelinek bei Einzelnen einen Ordnungszwang auslösen. Das liege oft daran, dass Betroffene mehr Verantwortung spürten, dies als Druck empfänden und nun versuchten, dies mit zwanghafter Ordnung auszugleichen.

„Ordnungszwang kann auch teilweise genetisch bedingt sein“, so Külz. Mitunter setzen Betroffene auch erlernte Verhaltensmuster um – sie erinnerten sich daran, wie sie als Kind gelobt wurden („Ach, was bist du ordentlich!“) und praktizierten dies auch als Erwachsene, da es ihr Selbstwertgefühl stärke.

### Wie Betroffene erste Veränderungen schaffen

Was hilft Betroffenen mit der Zwangsstörung? „Ein Anfang kann sein, zu reflektieren, womit man seine Lebenszeit verbringen möchte“, sagt Jelinek. Ist Ordnung zu schaffen wirklich so wichtig, dass Dinge wie soziale Kontakte oder Hobbys hinten anstehen?

Fällt daraufhin die Entscheidung, der Ordnung weniger Raum und Energie zu geben, sei der nächste Schritt, kleine Unordnungen und ebenso die negativen Gefühle zuzulassen, wie Jelinek sagt.

„Man sollte das veränderte Ordnungsverhalten üben“, rät Külz. Statt die Spülmaschine eine halbe Stunde lang nach ei-

nem bestimmten Schema einzuräumen, verkürzt man die Einräumungszeit zunächst auf 20 Minuten, später auf maximal 10 Minuten.

Wichtig: „Man muss sich bewusst machen, dass die möglicherweise auftretenden magischen Befürchtungen 'Wenn ich es nicht so und so mache, passiert etwas Schreckliches' Fantasien sind und nicht mehr“, so Külz. Auch Gefühle wie innere Anspannung und Angst lassen mit zunehmender Übung häufig nach.

### Wann professionelle Hilfe wichtig ist

Viele Menschen benötigen professionelle Hilfe, um ihre Zwänge in den Griff zu bekommen. Sich Hilfe zu suchen, kann etwa sinnvoll sein, wenn beispielsweise die innere Unruhe Handlungsweisen diktiert, soziale Kontakte leiden oder Betroffene sich für ihr Verhalten schämen.

Zwangsstörungen können nicht per se geheilt werden, so das Portal [gesundheitsinformation.de](http://gesundheitsinformation.de). Die Beschwerden lassen sich aber mit professioneller Unterstützung oft deutlich reduzieren, so dass ein normales Leben möglich ist.

Erste Anlaufstelle kann der Hausarzt sein. Die Diagnose erfolgt meist in einer psychotherapeutischen Praxis. Entscheidend für die Diagnose ist Fachverbänden zufolge, dass Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen vorliegen, die mit einer deutlichen Beeinträchtigung im Leben verbunden sind und Leidensdruck hervorrufen.

Menschen mit Zwangsstörungen wird in der Regel eine Psychotherapie empfohlen, etwa in Form einer kognitiven Verhaltenstherapie. Auch Selbsthilfegruppen können Betroffenen Raum zum Austausch bieten.

tmn



## Singles aus Ihrer Region.

Einfach. Kostenlos. Verlieben.

partner.HNA.de

# Schluss mit unnötiger Arbeit

So geht Frühjahrsputz im Job

Teams schleppen oft mehr Ballast mit sich herum, als ihnen bewusst ist: ein wöchentliches Meeting hier, eine zusätzliche Genehmigungsstufe dort, ein Report, der jedes Jahr ein paar Seiten länger wird. Irgendwann ist der Kalender und die To-do-Liste voll – und niemand weiß mehr genau, wann und warum das passiert ist.

Evelyn Wurster, Teamentwicklerin und Beraterin für Führungskräfte, rät deshalb zu einem „Frühjahrsputz im Team“. Im Interview erklärt sie, welcher „Unrat“ sich im Arbeitsalltag ansammelt und wie Teams ihn wieder loswerden.

**Frau Wurster, was gehört zum typischen Unrat, den Teams gerne ansammeln?**

Evelyn Wurster: Über die Zeit schleichen sich viele Gewohnheiten ein, die irgendwann nicht mehr hinterfragt werden. Ein klassisches Beispiel sind Serientermine oder Regelmeeetings. Die wurden irgendwann einmal eingeführt, aber später nie mehr überprüft. Trotzdem hält sich das ganze Team weiterhin daran, obwohl sie vielleicht längst nicht mehr sinnvoll sind.

Ähnlich ist es bei Prozessen oder Regeln. Manchmal müssen Entscheidungen über mehrere Ebenen genehmigt werden, weil irgendwann einmal etwas schiefgelaufen ist und

daraufhin eine zusätzliche Regel eingeführt wurde. Aber auch diese wird später nicht mehr hinterfragt.

Ein weiterer Klassiker sind Reports. Da sagt irgendwann jemand: „Ich hätte gern noch diese Analyse und noch jene Auswertung.“ So wachsen die Berichte immer weiter an. Am Ende werden sie zwar regelmäßig verschickt, aber im Grunde schaut sie sich kaum noch jemand an.

Neben solchen Strukturen gibt es auch Verhaltensweisen, die sich einschleifen. Manche sagen reflexartig zu allem Ja – vor allem, wenn die Anfrage vom Chef kommt. Andere blocken grundsätzlich erst einmal alles ab. Oder Menschen feilen sehr lange an einer Idee, weil sie sie erst perfekt machen wollen, bevor sie sie teilen. All das kostet Zeit, Energie und letztlich auch Produktivität.

**Wenn ein Team aufräumen möchte – wie kann so ein Frühjahrsputz konkret aussehen?**

Wurster: Ich empfehle vier Schritte. Der erste ist, überhaupt anzuerkennen, dass sich Dinge angesammelt haben, die vielleicht nicht mehr sinnvoll sind. Im zweiten Schritt sollte man das strukturiert angehen. Also zum Beispiel schauen: Welche Meetings, Regeln oder Reports gibt es überhaupt – und



**An welchen Routinen halten wir als Team unnötigerweise fest? Eine ehrliche Bestandsaufnahme hilft, Zeitfresser zu identifizieren.**

FOTO: OLIVER BERG/DPA

welche kosten besonders viel Zeit oder Energie?

Dann kommt der dritte Schritt, den ich gerne die drei K nenne: killen, kürzen oder klären. Man prüft also, ob man etwas ganz abschaffen kann, ob man es reduzieren sollte – etwa ein Meeting nur noch monatlich stattfinden zu lassen – oder ob man erst klären muss, welchen Nutzen etwas noch hat.

Hilfreich ist dabei eine einfache Matrix: Wie hoch ist der Auf-

wand und wie groß ist der Nutzen? Dinge mit hohem Aufwand und geringem Nutzen kann man meist streichen. Andere muss man vielleicht nur etwas anpassen.

Der vierte Schritt ist dann, Veränderungen zunächst zu testen. Wenn man sagt: „Wir probieren das jetzt einmal acht Wochen aus“, fällt es vielen leichter, sich darauf einzulassen. Gleichzeitig kann man danach auch wieder zurückru-

ckern, wenn sich zeigt, dass etwas doch nicht gut funktioniert.

**Solche Veränderungen sorgen im Team manchmal für Konflikte. Wie kann man damit umgehen?**

Wurster: Ein häufiges Thema ist, dass Menschen unterschiedliche Bedürfnisse haben. Beim Teammeeting zum Beispiel gibt es Kolleginnen und Kollegen, die sich über den Austausch

freuen und den Kontakt schätzen. Für andere ist das eher verlorene Arbeitszeit, weil sie in dieser Zeit lieber an ihren Aufgaben weiterarbeiten würden. Dann kann man versuchen, das Meeting anders zu strukturieren. Zum Beispiel erst einen kurzen sachlichen Teil mit den wichtigsten Informationen – und danach einen informellen Austausch. Wer möchte, kann dann gehen.

Ein anderes Problem entsteht, wenn Aufgaben wegfallen. Wenn jemand lange für einen bestimmten Report zuständig war und dieser plötzlich nicht mehr gebraucht wird, kann sich das wie ein Verlust an Bedeutung anfühlen. Deshalb ist Wertschätzung wichtig. Man sollte deutlich machen, dass diese Aufgabe in der Vergangenheit sinnvoll und hilfreich war.

Gleichzeitig lohnt es sich, die Betroffenen einzubeziehen und gemeinsam zu überlegen, wo ihre Fähigkeiten künftig gut eingesetzt werden können. Oft haben die Menschen selbst gute Ideen – sie werden nur selten danach gefragt.

Zur Person: Evelyn Wurster ist Teamentwicklerin und Beraterin für Führungskräfte. Auf ihrem Blog schreibt sie über Führung und darüber, wie gute Zusammenarbeit im Team gelingt.

tmm

# ACH du dickes Ei!



**Lesen Sie 6 Wochen die HNA für nur 29,90 €.**

**Gutschein geschenkt.**



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

Ich bestelle die HNA 6 Wochen für nur 29,90 €.  
(inkl. gesetzl. USt.)

Ich bestelle:  das ePaper  Print inkl. ePaper

Ich wähle einen 5-€-Gutschein von:  ARAL  dm

Das Abonnement soll beginnen:  sofort  ab \_\_\_\_\_

**WEITERLESEN? JA – UND 125 EURO AUF MEIN KONTO!**

- Ja, ich möchte im Anschluss die HNA für mindestens 24 Monate weiterlesen:
- Print inkl. ePaper** – für derzeit 52,90 €/Monat.  
(Inklusive gesetzl. USt./Postzustellung 56,10 €/Monat)
- ePaper** – für derzeit 32,40 €/Monat. (Inklusive gesetzl. USt.)

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail (wichtig für ePaper-Nutzung) \_\_\_\_\_

Ich erteile der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber) \_\_\_\_\_

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

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Ein vergünstigtes Angebot der HNA kann nur alle 6 Monate in Anspruch genommen werden und wird an Haushalte innerhalb unseres Verbreitungsgebietes zugestellt, in denen es noch kein Abonnement gibt. Es besteht keine Möglichkeit, mein befristetes Zeitungsabonnement zu unterbrechen. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/SEPA-Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739  
Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter hna.de/agb

S1260215



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

**Jetzt bestellen:**



# Welches Öl für welchen Zweck?

Fünf Sorten im Vergleich

Die Pressen in der Ölmühle Soling in Niedersachsen arbeiten Tag und Nacht. Über große Trichter werden sie mit Samen, Kernen oder Nüssen befüllt, die Pressschnecke dreht sich und das Öl fließt in einen lichtgeschützten Behälter darunter. Übrig bleibt der bröcklige Presskuchen, der sich seitlich aus einer Öffnung windet. Kaltpressen nennt man dieses Verfahren.

Weil dabei auch Wärme entsteht, ist die Halle vom Brummen der Abluftventilatoren erfüllt. Die Temperatur solle nicht über 40 Grad Celsius steigen, sagt Sarah Baensch, die das Familienunternehmen zusammen mit ihrem Bruder leitet. „So stellen wir sicher, dass empfindliche Fettsäuren, Vitamine und andere gesunde Pflanzenstoffe erhalten bleiben“, so die Geschäftsführerin.

## Naturbelassen und nicht geröstet: Dann ist ein Öl nativ

Nach dem Pressen läuft das Öl durch eine Art großen Kaffeefilter, der Sedimentstoffe auf fängt und die Haltbarkeit verbessert. Kaltgepresste Öle schmecken besonders intensiv nach dem, was in ihnen steckt: also Leinöl nach Leinsaat, Walnussöl nach Walnuss, Olivenöl nach Olive. Nativ - also naturbelassen - heißen Öle, wenn die Früchte, Samen oder Kerne vor dem Pressen nicht geröstet wurden.

## Erhitzt und verarbeitet: Dann ist ein Öl raffiniert

Kostengünstiger und geschmacklich neutral sind raffinierte Öle. Dafür werden die Ölfrüchte erhitzt und zusätzlich verarbeitet. Die fertigen Öle eignen sich besonders gut zum Frittieren oder Braten bei hohen Temperaturen und sind länger haltbar, so die Verbraucherzentrale. Allerdings gehen laut der Experten beim Raffinieren auch Vitamine, bestimmte Pflanzenstoffe und besonders empfindliche Fettsäuren verloren.

Dennoch sind Öle – ob raffiniert oder kaltgepresst – meistens gesünder als tierische Fette. Sie enthalten in der Regel mehr ungesättigte Fettsäuren. Dagegen haben Butter, Sahne oder Schmalz einen sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die man laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nur in Maßen essen sollte.

## Welches Öl passt wozu? 5 Sorten im Check

### ■ Olivenöl

Es ist ein Multitalent und schmeckt zu fast allem: Blatt- oder Kartoffelsalat, geschmortem Gemüse, Fleisch oder Antipasti. Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. „Je nach Herkunft kann Olivenöl eher fruchtig schmecken oder eine kräftigere, leicht bittere Note haben“, sagt die Köchin und Buchautorin Susann Kreihe.

Nach Angaben des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) eignet sich kaltgepresstes nati-



**Walnussöl** eignet sich nur für die kalte Küche und passt gut, um Salatdressings oder Dips mit seiner nussigen und leicht fruchtigen Note zu verfeinern.

FOTO: KATHARINA FRENZEL/DPA



**Natives Rapsöl** hat einen kräftig-frischen Geschmack. Es eignet zum Dünsten. Soll scharf angebraten oder frittiert werden, verwendet man besser raffiniertes Rapsöl.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA

ves Olivenöl auch zum Braten und Frittieren bis 175 Grad. Ein gutes Zeichen beim Erhitzen, sind die Transportwege meistens kurz. Zudem punktet Rapsöl mit besonders gesunden Inhaltsstoffen. Die kaltgepresste native Variante enthält laut BZfE viel ungesättigte Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann.

### ■ Rapsöl

Es ist hierzulande ein Klassiker. Weil der gelblühende Raps praktisch um die Ecke wächst, sind die Transportwege meistens kurz. Zudem punktet Rapsöl mit besonders gesunden Inhaltsstoffen. Die kaltgepresste native Variante enthält laut BZfE viel ungesättigte Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann.

Der kräftig-frische Geschmack von nativem Rapsöl erinnert ein bisschen an Kohl und passt gut zu Kartoffeln, Möhren, Spargel oder Kohlrabi. Susann Kreihe verwendet das Öl gern für Blattsalate. Mit Weißweinessig, mittelschar-

fem Senf, Salz und etwas Honig kreiert sie ein sämiges Dressing.

Natives Rapsöl eignet sich für kalte Speisen und zum sanften Dünsten oder Braten. Zum scharfen Anbraten oder Frittieren empfiehlt das Lebensmittelforum der Verbraucherzentralen raffiniertes Rapsöl oder spezielle Raps-Bratöle. Letztere werden aus hitzestabileren Rapsorten gewonnen, enthalten aber weniger Omega-3-Fettsäuren.

### ■ Leinöl

Berühmt ist es passend zum Gericht Pellkartoffeln mit Quark. Es galt früher als Arme-Leute-Essen. Heute wird das nussig-herbe Öl als Superfood und regionale Spezialität vermarktet. Leinöl ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren läuft es laut Stiftung Warentest sogar dem Rapsöl den Rang ab.

Neben Quark schmeckt Leinöl auch ins Müsli oder zu kräftigen Salatsorten. Die empfindliche Prinzessin unter den Speiseölen verträgt allerdings keine Wärme und verdirbt schnell. Am besten lagert man es im Kühlschrank und verbraucht es zügig. Auf einigen Wochenmärkten oder direkt bei Ölmühlen kann man es frisch gepresst in kleinen Mengen kaufen.

### ■ Walnussöl

Seinem Namen entsprechend hat es ein nussiges, leicht fruchtiges Aroma. Besonders intensiv schmeckt es, wenn die Nüsse vorher geröstet wurden. Es ist reich an Vitamin E und enthält wertvolle Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, informiert das BZfE.

Walnussöl eignet sich nur für die kalte Küche und passt zum Beispiel in Salatdressings oder Dips. Susann Kreihe kombiniert selbstgemachtes Wal-



**Olivenöl** gilt als Multitalent, schmeckt zu Blatt- oder Kartoffelsalat, geschmortem Gemüse, Fleisch oder Antipasti. Ist es kaltgepresst nativ, eignet es sich auch zum Braten und Frittieren bis 175 Grad.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

nuss-Pesto mit Spaghettini und Kirschtomaten zu einem nussigen Nudelsalat.

Gemüsegerichte, zum Beispiel mit Rote Bete, Kürbis oder Karotte, lassen sich vor dem Servieren mit dem nussigen Öl verfeinern. Süßspeisen erhalten schon durch ein paar Tropfen ein besonderes Aroma. Was viele nicht auf dem Schirm haben: Wegen seiner Empfindlichkeit gegenüber Wärme und Licht ist der Kühlschrank der beste Lagerort.

### ■ Kokosöl

Es schmeckt nach Urlaub unter Palmen. Bei Zimmertemperatur ist Kokosöl fest, verflüssigt sich aber bei ungefähr 24 Grad.

Die kaltgepresste native Variante verleiht asiatischen Gerichten eine besondere Geschmacksnote. Das exotische Öl eignet sich zum Dünsten von Gemüse und passt zu Currys.

Sein Gesundheitsimage ist laut Verbraucherzentrale allerdings etwas übertrieben. Kokosöl enthält fast nur gesättigte Fettsäuren, auch die Vitaminmengen sind eher gering. Oft wird es zum heißen Braten empfohlen. Das Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, rät allerdings davon ab. Wegen des hohen Anteils mittelkettiger Fettsäuren könne beim Erhitzen leicht Rauch entstehen.

tmm

# Gewährleistung schlägt Garantie

So reklamieren Sie richtig

Wenn möglich, sollten Kunden und Kundinnen bei einer Reklamation immer die Gewährleistung in Anspruch nehmen. So rät es das Fachportal «heise online». Die Gewährleistung gilt ab Kaufdatum für zwei Jahre. Wichtig: Ansprechpartner ist immer der Verkäufer, nicht der Hersteller des Produkts.

## Gewährleistung statt Garantie nutzen

Verweist ein Verkäufer dagegen auf die Herstellergarantie, sollten sich Käufer und Käuferinnen laut Verbraucherzentrale Bundesverband nicht zu schnell abwimmeln lassen. Denn die Garantie ist freiwillig und der Hersteller bestimmt die Bedingungen. Und häufig gibt es auch Ausschlussklauseln, etwa für bestimmte Schadensarten wie Verschleiß.

Bei der Gewährleistung können Kunden dagegen grundsätzlich wählen, ob repariert oder ein intaktes Produkt als Ersatz geliefert wird. Ein Händler kann diese Wahl nur einschränken, wenn eine der Möglichkeiten viel zu teuer oder aus technischer Sicht unsinnig wäre. Scheitert eine Reparatur zweimal, kann man vom Kaufvertrag zurücktreten und das Geld zurückverlangen. Den Versand zahlt der Verkäufer.

Großer Vorteil der Gewährleistung: Bei einer Reklamation



Ansprechpartner bei der Gewährleistung ist immer der Verkäufer, nicht der Hersteller des Produkts. FOTO: LAURA LUDWIG/DPA

innerhalb des ersten Jahres geht man automatisch davon aus, dass der Mangel von Anfang an da war. Sollte der Händler anderes vermuten, muss er das nachweisen. Im zweiten Jahr dagegen müssen Kunden im Streitfall beweisen, dass der Fehler schon beim Kauf vorlag. Ausnahme sind Geräte mit di-

gitalen Elementen: Hier gilt die Beweislastumkehr sogar für zwei Jahre, heißt es bei „heise online“. Auch wenn nach über einem Jahr zum Beispiel direkt nach einem Software-Update ein Fehler beim Smartphone auftritt, wird davon ausgegangen, dass der Mangel von Anfang an vorlag.

## So reklamieren Sie richtig

Wer beim Händler reklamiert, sollte das schriftlich tun und Kaufdatum und Produktnamen nennen, das Fehlerbild beschreiben sowie sich auf die gesetzliche Gewährleistung nach § 477 BGB inklusive der ge-

wünschten Nacherfüllung beziehen. Für Letztere sollte eine angemessene Frist gesetzt werden. Unabhängig davon sollte sich ein Händler innerhalb von ein bis zwei Wochen melden und die Reklamation zumindest bestätigen.

Weil der Händler den Fehler prüfen darf, müssen Sie auf

Wunsch das Gerät einschicken. Zu klären ist die Rücksendung: Schickt der Händler ein Retourenlabel oder erstattet er nachträglich die Kosten? Verschieken Sie ein Gerät nicht ohne Zustimmung oder Wissen des Händlers.

Falls Sie nicht schriftlich reklamieren, sondern mündlich vor Ort in einem Geschäft, sollten Sie danach Notizen zum Gespräch machen, rät der Verbraucherzentrale Bundesverband. Darin sollte das Datum stehen, der Name des Gesprächspartners, die Gründe für die Reklamation und das Gesprächsergebnis inklusive gesetzter Fristen.

Gut zu wissen: Manchmal schreiben Händler, dass zum Beispiel reduzierte Ware vom Umtausch ausgeschlossen sei. Ein solcher Hinweis hebt jedoch die gesetzliche Gewährleistung nicht auf. Dieser Ausschluss betrifft nur eine Rückgabe, wenn einem das Produkt dann doch nicht gefällt.

Ist vom Umtausch ausgeschlossene Ware mangelhaft, besteht daher auch hier ein Gewährleistungsanspruch, und Verbraucher können wahlweise Reparatur oder Ersatz verlangen. Die Gewährleistung können lediglich Privatpersonen vertraglich explizit ausschließen, etwa in Kleinanzeigenportalen.

dpa

## 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](http://shop.hna.de) (Solange der Vorrat reicht.)

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



# Kompakt planen spart beim Hausbau

Expertin rät, Räume flexibel zu planen und Nutzung regelmäßig zu prüfen

Wie will ich wohnen? Das ist die entscheidende Frage, die sich Bauherren stellen sollten. Denn: „Wer das weiß, kann sein Haus effizient planen oder sanieren - und dabei Kosten sowie Energie sparen“, so Sandra Queißer, die das Berliner Regionalbüro des Verbandes Privater Bauherren (VPB) leitet.

## Was brauche ich wirklich? Gewohnheiten hinterfragen

Zunächst kann es helfen, sich über die künftige Nutzung und die persönlichen Prioritäten genauer Gedanken zu machen. Queißer rät, sich etwa zu fragen: Ist ein Gästezimmer oder ein Hobbyraum wirklich nötig? Oder steht der Raum die meiste Zeit dann vermutlich leer?

Übrigens: Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von Suffizienz. Dabei geht es darum, sich auf das Notwendige zu konzentrieren - also Gewohnheiten zu hinterfragen und so im Sinne der Nachhaltigkeit durch eine entsprechend angepasste Größe weniger Ressourcen zu verbrauchen.

## Form, Höhe und Größe des Hauses festlegen

Wer die Grundfläche seines Hauses kompakt plant, kann den Verbrauch von Baumaterial reduzieren. Zudem kann sich



**Bungalow oder mehrstöckiges Haus?** Die Grundstücksfläche ist bei dieser Frage entscheidend.

FOTO: SOEREN STACHE/DPA

dies später positiv auf den eigenen Energieverbrauch auswirken. Denn es braucht beispielsweise mehr Energie, große Räume mit hohen Decken zu heizen als kleine Zimmer. „Ein Haus mit quadratischer Grund-

fläche ist flexibler als ein L-förmiges“, so Queißer, denn es lasse eine größere Freiheit beim Schnitt der Zimmer zu.

Ein Klassiker ist der Bungalow. Hier liegen alle Wohnbereiche auf einer Ebene - Vortei-

le: Man braucht keine Treppe und kein Treppenhaus, außerdem erleichtert das den Alltag, insbesondere für Familien mit kleinen Kindern, Menschen mit eingeschränkter Mobilität sowie ältere Bewohner. Barriere-

freiheit ist von Anfang an gegeben und muss nicht, wie in mehrgeschossigen Häusern, bei Bedarf umgesetzt werden, schreibt der Bundesverband Deutscher Fertigbau (BDF). Allerdings muss dafür die Grund-

stücksfläche entsprechend groß sein.

Dann geht es darum, die vorhandene Grundfläche des Hauses schlau zu nutzen. Durch eine intelligente Raumaufteilung kann man auch aus wenig Quadratmetern viel herausholen. Sandra Queißer nennt ein Beispiel: Wer einen offenen Küchen-Ess-Wohnbereich wählt, kann man sich einen Flur als Laufweg zwischen den Räumen sparen.

Wichtig bei der Planung: Nicht nur an die aktuelle Situation zu denken. Die Bedürfnisse können sich verändern. Idealerweise lässt sich der Grundriss anpassen - und funktioniert so auch noch später, wenn sich die Lebensumstände ändern. Auch hier gibt Queißer eine Anregung: „Sind die Räume eher quadratisch und ähnlich groß, kann man sie besser auf unterschiedliche Art nutzen“, etwa als Kinder-, Arbeits- oder Wohnzimmer. Ihr Tipp: Damit man später mit einer Trennwand einen Raum in zwei Zimmer teilen kann, sollte man genügend Elektroanschlüsse, Belichtung und Belüftung für beide Räume einplanen. Reicht der Platz im Haus nicht mehr aus, kann man anbauen, erweitern oder aufstocken. Durch modulare Bauelemente kann die Wohnfläche laut BDF erweitert werden, ohne dass das Wohnen im Haus stark beeinträchtigt wird.

tmn

## Angebotswochen bei Firma Stieb

**30 Jahre Erfahrung**

+ zuverlässig  
+ termingerecht  
+ mit Garantie



**Dach- und Fassadensysteme**

Unter dem Steinbruch 36 • 34123 Kassel

Mobil 0162 2124115

Büro 0561 81506952

– Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

[www.dach-fassade-stieb.de](http://www.dach-fassade-stieb.de)

E-Mail: [info@dach-fassade.de](mailto:info@dach-fassade.de)

Sichern Sie sich ab jetzt

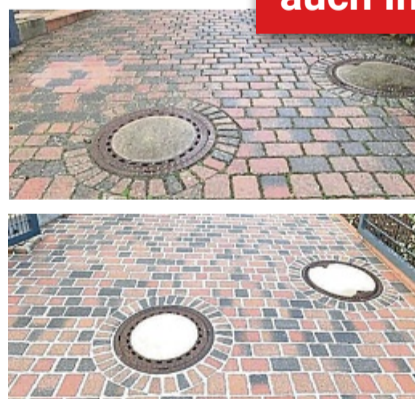
**30%  
Frühlings-  
rabatt!**

**auch Innenausbau**

**PREISVERGLEICH LOHNT SICH!**



Dach- und Fassadensanierung, auch Dachreparaturen, Dachbeschichtung, Flachdachsanierung, Innenausbau, Fachwerkrenovierung und Reinigung von Photovoltaikanlagen. Aggressive Sonneneinstrahlung, saurer Regen, Industrieabgase, Schnee und Eis beeinträchtigen im Laufe der Zeit Aussehen und Schutzwirkung Ihres Daches. Algen und Moosbewuchs sind die Folge. Das Dach wird porös, Wasserschäden können auftreten. Die volle Funktionsfähigkeit ist nicht mehr gewährleistet, obwohl der Ziegel noch in Ordnung erscheint.



Nachdem die Steinfläche porentief gereinigt und imprägniert worden ist, werden die Fugen mit einem speziellen Kunstharzmörtel verfügt. Für einen langanhaltenden Schutz gegen Unkraut und Ameisen.

- Die Vorteile einer Kunstharzversiegelung:
- ✓ Kein Unkraut mehr in den Fugen
  - ✓ Kein Auswaschen der Fugen durch Regen
  - ✓ Keine Abrutschen des Fahrradständers in die Fuge
  - ✓ Keine Unfallgefahr mit Stöckelschuhen
  - ✓ Keine Leerräume durch Fugenmaterial
  - ✓ Keine unschönen Zementschleier
  - ✓ Keine Ameisen mehr
  - ✓ Wasserdurchlässig
  - ✓ Wahlweise 3,5 bis 7,5 t belastbar



Die Fassade wird mit einem Breitstrahler porentief sauber gemacht, auf Risse geprüft und verdichtet. Putzarbeiten ausgebessert. Anschließend putzschonend grundiert und dann zwei mal gestrichen.



Flachdachsanierung



Auch Fachwerkhäuser sind bei uns in guten Händen.

**AUFGEPASST!!! Werbewochen bei Firma Stieb – Kassel**

Wir sind hessenweit für Sie unterwegs. Gerne erstellen wir Ihnen ein kostenloses, unverbindliches Angebot vor Ort.