

Haben Sie keine
Heimatinformationen
bekommen?

Bitte wenden Sie sich an
VTS Nord,
☎ 0561 203-2323
oder per Mail an:
✉ vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenschluss:
Mittwoch
10 Uhr

**HEIMAT
NACHRICHTEN**
HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

**HEIMAT
NACHRICHTEN**

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Heimatinformationen
Hann. Müнден/Witzenhausen

Marcel Eichholz
Hann. Müнден
Mediabereder
☎ 05541 983930
✉ marcel.eichholz@hna.de

Anzeigenschluss:
Mittwoch
10 Uhr

**HEIMAT
NACHRICHTEN**
HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Seit 1981 • Nr. 15

11. April 2026

43 Euro, die ein Leben verändern

Warum Patenschaften bei der Mission Frohe Botschaft mehr sind als Unterstützung

Großalmerode – Um die Situation von Mädchen in Massai-Gemeinschaften dreht sich die Arbeit des Mission Frohe Botschaft Großalmerode in Kenia. Sie ist den Organisatoren zufolge kein Projekt auf Zeit, sondern ein dauerhaft angelegter Eingriff in bestehende Strukturen. „Wir arbeiten mit verlässlichen Partnern, die die Realität vor Ort tragen“, sagt Öffentlichkeitsreferentin Anne Dreckmeier. Die Finanzierung erfolge wesentlich über Spenden aus Deutschland, ihre Wirkung entscheide sich jedoch in den Dörfern selbst.

Trotz gesetzlicher Verbote sind Beschneidung und frühe Verheiratung von jungen Mädchen in Kenia weiterhin verbreitet. „Die Mädchen haben kein Mitspracherecht“, so Dreckmeier. Tradition ersetze Entscheidung, Gemeinschaft ersetze Individualität. Die Arbeit vor Ort leistet Evelyn Naku, selbst Massai. Ihr Vorgehen: Sie spricht mit Eltern und Ältesten, widerspricht und sucht Lösungen. „Es geht nicht darum, Kultur pauschal zu verurteilen, sondern konkreten Schaden zu verhindern“, sagt Dreckmeier. Wo Familien einlenken, eröffnet sich ein Ausweg: Internat, Ausbildung, Perspektive, finanziert durch Patenschaften.

Wo diese Einsicht ausbleibe, sei staatlicher Schutz notwendig. Mädchen würden aus ihren Gemeinschaften herausgeholt und verlören dadurch oft den Kontakt zur Familie. Im Haus „Light of Life“ finden sie laut Dreckmeier einen neuen Rahmen, erhalten Bildung, praktische Fähigkeiten und Stabilität. „Wir wollen nicht nur schützen, sondern tragfähige Lebenswege eröffnen.“ Der religiöse Bezug sei dabei bewusst gesetzt: „Jeder Mensch ist von Gott gewollt und seine Würde steht nicht zur Disposition.“

Veränderungen seien erkennbar, wenn auch langsam, sagt Dreckmeier. In einzelnen Gemeinschaften wichen polygame Strukturen zunehmend der monogamen Ehe, traditionelle Glaubensvorstellungen verlö-



Im Austausch vor Ort: Anne Dreckmeier spricht mit Frauen und Mädchen der Massai-Gemeinschaft über Bildung, Perspektiven und konkrete Unterstützungsmöglichkeiten.

REPRO: ELVAN POLAT

ren an Einfluss. „Man merkt, dass sich das Denken verschiebt.“

Die Lebensbedingungen seien aber weiterhin schwierig: Dürre, Wasserknappheit, wirtschaftliche Unsicherheit. Bildung werde damit zum entscheidenden Faktor. „Eine Patenschaft bedeutet nicht Hilfe auf Zeit, sondern die Grundlage für ein eigenständiges Leben“, sagt sie. Mit 43 Euro im Monat werde bereits der Schulbesuch eines Mädchens finanziert und damit eine reale Alternative geschaffen. „Es ist oft der erste

Moment, in dem ein Mädchen überhaupt wählen kann“, so Dreckmeier.

Wer sich einbringen möchte, kann unmittelbar handeln. Anne Dreckmeier vermittelt Patenschaften und berichtet auch persönlich über die Arbeit vor Ort.

Sie kommt auf Anfrage in Gemeinden, Vereine oder öffentliche Einrichtungen.

Kontakt: Tel. 01 77/3 16 44 63, E-Mail: dreckmeier@mfb-info.de, weitere Informationen online auf mfb-info.de

ELVAN POLAT

Die Mission

Die Mission Frohe Botschaft (MFB) aus Großalmerode engagiert sich seit Jahren in Kenia, Uganda und Ruanda. Im Mittelpunkt stehen Bildungsprojekte sowie die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen. Die Arbeit erfolgt in Zusammenarbeit mit lokalen Partnern und verbindet praktische Hilfe mit der Vermittlung christlicher Werte. Zentral ist das Prinzip der Patenschaft. Sie ermöglicht Schulbildung, Ausbildung und langfristige Eigenständigkeit.

zep



Im Gespräch mit lokalen Verantwortlichen: Gemeinsam mit einem Dorfältesten und dessen Sohn werden Entwicklungen und Herausforderungen in der Gemeinschaft besprochen.

REPRO: ELVAN POLAT

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

Jetzt als Zusteller (m/w/d) bewerben und Chef:in werden.

www.die-zusteller.de

Unsere Angebote vom 16.04. bis 18.04.2026

Kotelett vom Schwein	1 kg	9,90 EUR
Geräucherte Bratwurst	1 kg	10,90 EUR
Jagdwurst	100 g	1,59 EUR
Wiener	100 g	1,49 EUR

Freitag: gegrillte Rippchen 6,50 €/Portion

Fleischerei Fleckenstein

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

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

FAIRER PREIS ✕ BESTE QUALITÄT

SOMMER, SONNE, SICHERHEIT!

JETZT TERMIN BUCHEN UND ZU SOMMERREIFEN WECHSELN:

Reifen-Center Vogt GmbH & Co.KG
Kasseler Landstr. 16
37213 Witzenhausen
05542/911 525
info@reifen-vogt.de

EUROMASTER
Reifen, Werkstatt, Service.
Ihre KFZ-Meisterwerkstatt.

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SAMSTAG – SAMSTAG
11.04.26 – 18.04.26

Angebot gilt nach Gutscheinvorgabe vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigste (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

Ohrwürmer, Punk und rockige Klänge

Konzertreihe auf der Freilichtbühne Kattenbühl beginnt am 2. Mai

Hann. Münden – Rock, Pop, Blues und mehr – schlicht ganz viel gute Musik gibt es auch in diesem Jahr wieder auf der Freilichtbühne am Kattenbühl zu hören. Der Förderverein zum Erhalt und zur Wiederherstellung eben jener hat für die kommende Saison erneut ein abwechslungsreiches Konzertprogramm auf der Waldbühne zusammengestellt. Unter der Leitung von Rudi Benkelberg erwartet die Besucher eine Mischung aus regionalen und überregionalen Künstlern.

Den Auftakt macht am Samstag, 2. Mai, ein Abend mit den Bands „LWFLD“ und „Weiser“. Geboten werden tanzbare Ohrwürmer, eingängige Melodien und ein gitarrenbetonter Sound mit starken Rhythmen.

Am Samstag, 16. Mai, folgt „Maik's Birthday Bash“. Mit dabei sind „Jungfrau Männlich Deluxe“ mit Alternative-Pop-Punk sowie „Zurya“, die mit rockigen Klängen und ausdrucksstarker Stimme eigene Songs und ausgewählte Cover präsentieren.

Am Samstag, 30. Mai, steht der Abend unter dem Motto „Punk im Wald“. Die Bands „Laermprozess“ und „Cluburlaub“ bringen energiegeladenen Punk auf die Bühne.

Eine musikalische Zeitreise erwartet das Publikum am Samstag, 6. Juni. „Wild 2 Night“



Die Konzertreihe auf der Freilichtbühne erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit und zieht regelmäßig zahlreiche Musikinteressierte an. FOTO: PETRA SIEBERT

lädt zu einem Abend ganz im Stil der 80er Jahre mit Mitsing- und Tanzgarantie ein.

Der Samstag, 4. Juli, ist gleich

doppelt besetzt: Zum einen feiert der Mündener Musiker Stefan Kletetzka unter dem Titel „5 Decades of Decibels“ sein 50-

jähriges Bühnenjubiläum gemeinsam mit zahlreichen Weggefährten und Bands wie Rockhouse, Nichtgeradediefeinart,

Fingerprinz, The O-Tunes, More Songs About Sex, The Hitchin' Post, One Bar Town und den Dukes Of LA. Zum anderen treten an diesem Tag auch „Hartberg“, ein Acoustic-Rock-Duo, sowie die Bluesband „Muddy What?“ auf.

Am Samstag, 25. Juli, steht mit „Stevie-X“ eine gitarrenbetonte Show zwischen Classic Rock und Pop auf dem Programm, ergänzt durch eigene Songs.

Blues- und Soulfans kommen am Samstag, 1. August, auf ihre Kosten, wenn Phil Miller & The Mills-Tones den Sound klassischer Bands wieder aufleben lassen.

Am Samstag, 15. August, sorgen „Melantonic“ und „Decent Romantics“ mit frischen und mitreißenden Songs für Stimmung auf der Waldbühne.

Ein besonderes Nachmittagskonzert gibt es am Sonntag, 30. August. Bereits um 14 Uhr (Einlass ab 13.30 Uhr) treten die „Tampenjungs“ aus Gimte auf. Dazu werden unter anderem Fischbrötchen angeboten, während das Publikum Seemannslieder genießen kann.

Den Saisonabschluss bildet

am Samstag, 5. September, ein Jubiläumskonzert der Band „Mortal Terror“, die ihr 40-jähriges Bestehen gemeinsam mit den Besuchern und einer befreundeten Band feiert.

Sofern nicht anders angegeben, beginnen die Konzerte um 20 Uhr. Einlass ist jeweils ab 19 Uhr. Während des Auftritts wird ein Hut herumgereicht, um Geld für die Bands zu sammeln und die Konzerte zu finanzieren. zpy

**JETZT
NEU!**



Dein Kaufland-
Prospekt ab
sofort im Innenteil

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

Witzenhäuser
Nachhilfe
www.nachhilfewitzenhausen.de

VON ANFANG AN EIN SCHNAPPER

PREPAID

Allnet Flat M

30 GB

STATT ~~25 GB~~

10€ / 4 Wochen

Aktion bis 12.04.2026

Erhältlich bei REWE und auf congstar.de

1€
JE STARTER-
PAKET



Weitere Infos
zur Aktion.

Neue Unterstützung aus der Luft

Mündener Ortsverein des Roten Kreuzes: Drohnenstaffel ist einsatzbereit

Hann. Münden – Der DRK-Ortsverein Münden hat innerhalb eines Jahres eine eigene Drohnenstaffel aufgebaut, um Einsätze in der Region schnell und gezielt unterstützen zu können. Begünstigt wird dies durch die geografische Lage, die kurze Anfahrtswege in viele Einsatzgebiete ermöglicht.

Die Anschaffung der Drohne stellte eine erhebliche Investition dar. Rund 15.000 Euro kostete das unbemannte Flugobjekt inklusive Grundausstattung und Monitor. Finanziert wurde das Projekt durch den Ortsverein selbst, die VR-Bank in Südniedersachsen, Unternehmen aus Münden, Volkmarshausen und Vaake sowie durch die Unterstützung engagierter Bürger.

Ab sofort stehen sieben ausgebildete Drohnenpiloten und Beobachter bereit. Nach einer Alarmierung kann die Staffel innerhalb von 30 Minuten ausrücken. „Wir verstehen unsere Drohnenstaffel als unterstützende Facheinheit zur Ergänzung vorhandener Kräfte von Feuerwehr, Rettungsdienst und weiteren Organisationen“, erklärt DRK Vorstandsmitglied Michael Vollack. Auch externe Anfragen, etwa von Forst- und Landwirten zur Rehkitzrettung, sind möglich.

Ziel der Einheit ist es vor allem, Einsatzleitungen durch schnelle, präzise und verlässliche Luftaufklärung zu unterstützen. Innerhalb kurzer Zeit kann ein aktuelles Lagebild aus



Das Rote Kreuz in Münden besitzt eine neue Drohne. Michael (von links), Ronja und Nicolas Vollack, Philipp Reinhold, Patrick Mertins und Patrick Moritz beobachten die Drohne beim Landeanflug. FOTO: PETRA SIEBERT

der Luft bereitgestellt werden, das die Entscheidungsfindung bei Einsätzen deutlich verbessert.

Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Als Beispiele

nannte Drohnenpilot Nicolas Vollack unter anderem die erste Lageerkundung, die Unterstützung bei Personensuchen mithilfe von Wärmebild- und Infrarottechnik, die Beobach-

tung von Vegetations- und Flächenbränden sowie die Einschätzung von Schadenslagen nach Stürmen oder bei Gefahrgutunfällen. Auch Lautsprecherdurchsagen zur Lenkung

oder Beruhigung von Menschen in Notlagen sind möglich.

Für den mobilen Einsatz steht ein allradgetriebener Mercedes-Benz Vito zur Verfügung.

Das Fahrzeug ist vollständig ausgerüstet und verfügt neben Drohnenzubehör über LED-Scheinwerfer und Erste-Hilfe-Material.

Auch auf Verwaltungsebene stößt das Projekt auf Interesse. Patrick Moritz, Fachbereichsleiter für öffentliche Sicherheit und Ordnung beim Landkreis Göttingen, informierte sich gemeinsam mit den Katastrophenschutz-Mitarbeitern Philipp Reinhold und Patrick Mertins vor Ort über die Leistungsfähigkeit der neuen Einheit. Derzeit wird geprüft, inwieweit die Drohnenstaffel künftig im Katastrophenschutz eingesetzt und offiziell in die Strukturen des Landkreises eingebunden werden kann.

Da der Ortsverein nicht über Funkmeldeempfänger verfügt, ist die Drohnenstaffel aktuell telefonisch unter 01 73/27 79 74 3 oder 01 76/27 81 22 50 erreichbar.

Technisch bietet die Drohne einiges. Pro Akku beträgt die Flugzeit rund 40 Minuten. Insgesamt stehen vier Akkus zur Verfügung, die direkt im Fahrzeug geladen werden können. Die Drohne ist bis Windstärke 8 einsatzfähig, regenresistent und mit einem leistungsstarken Suchscheinwerfer, Lautsprechersystem, einer Kamera mit 120-fachem Zoom sowie Infrarot- und Wärmebildtechnik ausgestattet. Außerdem kann sie Lasten mit einem Gewicht von bis zu fünf Kilogramm transportieren. PETRA SIEBERT

Schmuck- & Antiquitätenankauf Kassel

Inh. A. Goman

Frankfurter Straße 77 b – 34121 Kassel – Tel. 0561 99776496

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10.00–18.00 Uhr

Wir kooperieren nicht mit anderen Goldankäufern und haben keine weiteren Filialen!

• Parkmöglichkeiten vor dem Haus

Nutzen Sie die Chance!

ANKAUFS-AKTION NUR 5 Tage GÜLTIG!

Nur 5 Tage gültig!

Wir kaufen an:

Pelze, Felle, Mützen, Schals, Lederjacken, Ledertaschen, Dirndl, Trachten, Geweihe, Hummel, Goebel

Kristalle, Gläser, Teller, Vasen, Geschirr, Sets, auch einzeln. Antike Möbel, Ölgemälde, Bronzen, Porzellan, Puppen, Orientteppiche, Instrumente, Pianos, Orgeln, Trompeten, Charivari u.v.m.

Wir kaufen an:

Goldschmuck, Armbänder, bevorzugt in breiter Form, Ketten, Ringe, auch defekt, Zahngold, mit und ohne Zähne, Weißgold, Goldmünzen, Thaler, Medaillen, auch defekte, Münzen, Goldbarren, Nuggets, Schmelzgold, Platin, Schmuck, Schmelzplatin, Paladium, Modeschmuck, vergoldet, defekte Uhren

Wir kaufen auch größere Mengen von Nachlässen

Ankaufstag Montag	Ankaufstag Dienstag	Ankaufstag Mittwoch	Ankaufstag Donnerstag	Ankaufstag Freitag
13.04.	14.04.	15.04.	16.04.	17.04.
10–18 Uhr	10–18 Uhr	10–18 Uhr	10–18 Uhr	10–18 Uhr

Wir zahlen ZUR ZEIT bis zu 158,- EURO!

je Gramm ** (Gold) 3,90 Euro **
je Gramm (Silber)



Zahngoldsammelaktion! Sie erhalten aktuell 20% mehr für Ihr Zahngold.



Puppen zu Höchstpreisen von 1.500,- €

Ihre Vorteile

- ✓ Kostenlose Beratung
- ✓ Kostenlose Wertschätzung
- ✓ Transparente Abwicklung
- ✓ Bargeld sofort



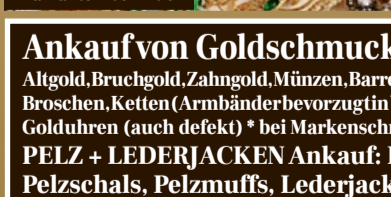
Höchstpreise für Taschen bis zu 4.500,- €



Höchstpreise für Lederjacken bis zu 2.800,- €



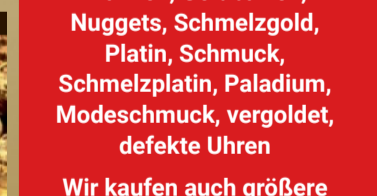
Wir zahlen für Vorwerkstaubsauer bis zu 2.500,- €



Diamanten-Schmuck



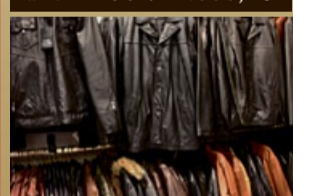
Münzen & Barren



Hummel



Für Pelze und Nerze zahlen wir bis zu 12.000,- € *



Für Lederjacken zahlen wir bis zu 3.500,- € *

* In Verbindung mit Gold.



Ankauf von Münzen aller Art



Abendgarderobe

Alte Weine & Spirituosen

Wir kaufen Goldschmuck jeglicher Art, auch defekt, ebenso wie Silberschmuck in allen Varianten 90/100/800/925

Ostergrüße aus dem Kaninchengehege

Familie Arnold züchtet seit Jahrzehnten Deutsche Riesen – Eine Führung durch den Stall

Witzenhausen – Bei Familie Arnold beginnt der Ostertag wie jeder andere Tag: mit einem prüfenden Blick in die Ställe. Es ist kühl an diesem Morgen, das Licht fällt flach auf Draht und Holz, und zwischen den Gehegen beginnt der Tag. Hier wird nichts inszeniert. Hier wird gearbeitet. Jeden Tag.

„Man sieht sofort, ob es den Tieren gut geht“, sagt Klaus Arnold und öffnet eine Tür. Ein Griff, der sitzt, sechs Jahrzehnte Erfahrung benötigen keine großen Gesten. Mit zehn Jahren begann er, heute ist er 71 Jahre alt. Dazwischen liegt ein Leben in Routinen: füttern, kontrollieren, selektieren.

Die Tiere sind keine Kulisse. Sie sind der Maßstab. Deutsche Riesen sitzen ruhig im Stroh, wildfarbene Widder mit ihrem dichten Fell wirken beinahe ausgestellt, obwohl sie einfach nur da sind. Jedes Tier ist erfasst, nummeriert, Teil einer Zuchtlinie. „Sonst verliert man den Überblick“, sagt Arnold. Namen würden hier nicht helfen. Und doch, wer länger bleibt, merkt, dass Ordnung nicht alles ist. „Die kennen einen“, sagt er. „Und sie reagieren unterschiedlich.“ Ein Satz, beiläufig gesagt, und gerade deshalb präzise.

Tochter Melanie Arnold tritt dazu, ruhig, selbstverständlich. Sie hält auch Schafe und Lämmer, und kennt den Umgang

mit Tieren aus verschiedenen Perspektiven. „Man entwickelt ein Gespür für den Moment, in dem ein Tier Vertrauen hat oder eben nicht“, sagt sie. Dass Kinder aus der Nachbarschaft gern vorbeikommen, ist fast selbstverständlich. Sie stehen an den Gehegen, beobachten, fragen nach und bleiben oft länger als geplant.

Mit dem Osterhasen hat das hier wenig zu tun. Hasen und Kaninchen sind unterschiedliche Tiere. Und doch sitzt ausge-rechnet das Kaninchen in unseren Gärten, wenn vom Hasen die Rede ist. Und dann ist da noch Ostern. Ein Fest, das den Hasen zur Figur gemacht hat, weichgezeichnet, freundlich, fast unwirklich. Im Stall wirkt dieses Bild plötzlich kleiner. Präziser. Und weniger harmlos,

als man es sich gern erzählt.

„Entscheidend ist nicht das Verschenken“, sagt Arnold. „Entscheidend ist, ob man bereit ist, sich zu kümmern.“ Verantwortung beginne nicht erst dann, wenn sie eingefordert werde. Sie muss gelernt werden, auch von Kindern. „Man darf ein Tier nicht einfach weitergeben, nur weil das Interesse nachlässt. Dann hat man vorher etwas falsch gemacht.“ Und ja, sagt er, manche Tiere landen später auf dem Teller. Kein Bruch, sondern Teil eines Kreislaufs, der hier weder dramatisiert noch versteckt wird.

Der Osterhase ist kein Mythos. Er hat nur die Gestalt gewechselt. Im Stall sitzt ein Kaninchen, trägt eine Nummer und verlangt Verantwortung. Jeden Tag.

ELVAN POLAT



Im Stall statt im Nest: Klaus Arnold mit einem seiner Kaninchen, seit Jahrzehnten Teil seines Alltags. FOTO: ELVAN POLAT



Ein Blick aus dem Stall: Kaninchen wie dieses prägen das Osterbild, im Alltag bedeuten sie vor allem Pflege und Verantwortung. FOTO: ELVAN POLAT

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

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die beste Medizin der Welt: Schlaf!

Doch was, wenn er fehlt?

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50% der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70% Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder.



„Mit Baldriparan Stark für die Nacht kann ich gut einschlafen, auch wenn ein Tag viel zu viele Eindrücke bei mir hinterlassen hat. Und am nächsten Morgen wache ich erholt auf, ohne dass ich irgendwelche Nachwirkungen spüre.“

– Maria W. –

Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauern der Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden



und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehnt-

telange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz

natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können

bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Kinder forschen zu Papier

Spannende Experimente und Geheimtinte im Tropengewächshaus Witzenhausen

Witzenhausen – Wie und worauf haben Menschen geschrieben, als es noch kein Papier gab? Aus welchen pflanzlichen Rohstoffen wird Papier hergestellt und geht das auch mit der Papiermaulbeere? Wie kann der Papierverbrauch gesenkt werden? Und wie funktioniert das eigentlich mit der Geheimtinte? Dies sind nur einige Fragen, mit denen sich in dieser Woche die Teilnehmer der Ferien-Kinder-Uni im Tropengewächshaus der Universität Kassel in Witzenhausen beschäftigen haben.

„Das ist viel besser hier, als ich gedacht habe“, schwärmt Leonora. Als ihre Eltern die Achtjährige für die Ferien-Kinder-Uni anmeldeten, habe sie gar nicht so richtig gewusst, was auf sie zukommt. „Das macht aber richtig Spaß und man lernt auch ganz viel“, sagt Leonora. „Genau das ist unser Ziel“, freut sich Ines Fehrmann, Bildungsreferentin und Leiterin der Kinder-Uni, über das Lob der jungen „Studentin“. Schließlich hätten die Kinder ja gerade Osterferien. „Und da soll das Lernen dann auch Spaß machen“, so Fehrmann.

Um das zu erreichen, hatte sich Ines Fehrmann für die in Kooperation mit der Universität Kassel als Ausrichterin, der Stadt Witzenhausen, dem Lokalen Bündnis für Familien sowie den Bildungsinitiativen „WeltGarten Witzenhausen“



Leonora, Erik und Mathilda (vorne von links) hatten sichtlich Spaß bei der Ferien-Kinder-Uni. Studentin Jana Bergmann half bei der Aufsicht und beantwortete die Fragen der jungen „Studenten“.

FOTOS: PER SCHRÖTER

und „Bildung trifft Entwicklung“ veranstalteten Ferien-Kinder-Uni wieder einiges einfallen lassen. Bei der unter dem Motto „Forschungswerkstatt Papier und Zaubertinte“ stehenden Veranstaltung näher-

ten sich die 19 acht- bis zwölfjährigen Teilnehmer dem Thema wie immer in Experimenten und kleinen Versuchen, Erkundungsgängen, Gesprächen und Spielen. Dabei galt es unter anderem, aus verschiede-

nen Pflanzen selbst Papier herzustellen, Altpapier zu recyceln und wieder in „neues“ Papier zu verwandeln oder aus Äpfeln, Zitronen und Zwiebeln Zaubertinte herzustellen. Wer wollte, konnte sich unter dem

Mikroskop anschauen, wie es genau aussieht, wenn Papier reißt. Im Tropengewächshaus wurden unterschiedliche zur Papierherstellung genutzte Pflanzen gesucht und aus Kerzenwachs wurden kleine Tafeln

hergestellt, auf denen man mit stumpfen Bleistiften oder kleinen Nägeln schreiben kann.

„Ich wollte unbedingt zur Kinder-Uni, weil ich gerne wissen wollte, wie man Papier herstellt, weil ich basteln mag und gerne mit anderen Kindern in der Gruppe arbeite“, sagt die neunjährige Mathilda, die zum ersten Mal dabei und „richtig begeistert“ war.

Mit inzwischen drei Teilnahmen ist der zehnjährige Erik bereits ein „alter Hase“ in Sachen Ferien-Kinder-Uni. „Die haben hier immer so tolle Themen“, schwärmt er. „Ich finde es einfach super, was man alles mit Papier und Tinte machen kann.“ Und obwohl man viel lernen würde, sei es „trotzdem wie Ferien“.

Kein Wunder also, dass sowohl Erik als auch Mathilda sich einig sind, dass sie „auf jeden Fall“ nochmal an dem Ferienprogramm teilnehmen würden.

Die nächsten Chancen dazu gibt es in den Sommerferien, wenn vom 29. Juni bis zum 3. Juli die „Forschungswerkstatt Ernährung“ angeboten wird, sowie in den Herbstferien vom 5. bis 9. Oktober bei der „Forschungswerkstatt Regenwald“.

Da die Ferien-Kinder-Uni regelmäßig komplett ausgebucht ist, wird eine frühzeitige Anmeldung unter Tel. 0 55 42/ 7 28 12 empfohlen.

PER SCHRÖTER

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

E-Mail: info@dach-fassade.de

Sichern Sie sich ab jetzt

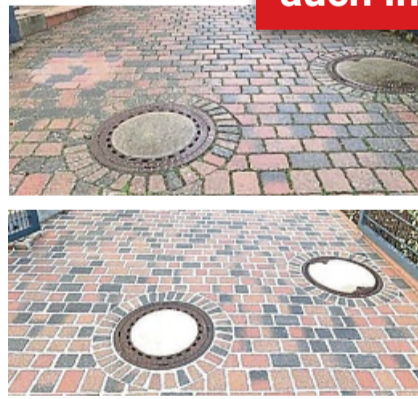
**30%
Frühlings-
rabatt!**

auch Innenausbau

PREISVERGLEICH LOHNT SICH!



Dach- und Fassadensanierung, auch Dachreparaturen, Dachbeschichtung, Flachdachsanieierung, 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.



Flachdachsanieierung



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.

Pfleger schließen Weiterbildung ab

15 Absolventen spezialisieren sich zur Pflegefachkraft für Nephrologie und Dialyse

Hann. Münden – Einen besonderen Anlass zum Feiern gab es am Freitag im Davita-Bildungszentrum in der Kasseler Straße. Denn 15 Absolventen im Alter zwischen 20 und 55 Jahren, darunter drei Männer, haben erfolgreich ihre berufsbegleitende Weiterbildung zur Pflegefachkraft für Nephrologie und Dialyse abgeschlossen. Die zweijährige Qualifikation ist von der Deutschen Krankenhausgesellschaft anerkannt und gilt als wichtige Spezialisierung im Gesundheitswesen.

Zur Abschlussfeier waren neben den Teilnehmern auch die ärztlichen und pflegerischen Leiter der Einrichtungen eingeladen, aus denen die Absolventen stammen. Susann Lambrecht, Direktorin des Bildungszentrums in Münden, zeigte sich erfreut über das große Interesse an der Weiterbildung. Sie betonte, dass mit dem aktuellen Jahrgang eine „Meisterklasse“ verabschiedet werde, die künftig anspruchsvolle Aufgaben in der Versorgung von Dialysepatienten übernehmen könne. Gleichzeitig wies sie darauf hin, dass es sich weiterhin um einen Mangelberuf handele. Die Weiterbildung erstreckte sich über zwei Jahre und umfasste insgesamt 720 Unterrichtsstunden, verteilt auf 16 Wochen Präsenzzeit. In dieser Zeit wurden die Teilnehmer im Mündener Bildungszentrum in Schulungsräumen sowie in einem hauseigenen Medical Lab ausgebildet und praxisnah auf ihre zukünftigen Aufgaben vorbereitet. Die Absolventen kommen aus verschiedenen Regionen Deutschlands, darunter unter anderem Cloppenburg, Düsseldorf, Westerstede und Kassel. Auch Teilnehmer aus Universitätskliniken in Göttingen, Frankfurt und Freiburg sowie aus unabhängigen Dialysezentren in Niedersachsen nahmen an der Weiterbildung teil. Während der Präsenzphasen leben die Teilnehmer in Hann. Münden und tragen nach Einschätzung der Leitung des Bildungszentrums damit auch ein wenig zur wirtschaftlichen Entwicklung der Stadt bei. Deutschlandweit gibt es nur noch fünf Bildungsanbieter für diese Spezialisierung in der Versorgung von Dialysepatienten, Nierenkranken und transplantierten Patienten. In Niedersachsen ist Hann. Münden der einzige Standort. Diese stark nachgefragte, berufsbegleitende Spezialisierung für Pflegekräfte, die Dialysepatienten betreuen, wird alle zwei Jahre angeboten und ist stark nachgefragt. Der nächste Kurs startet im September und ist mit 25 Teilnehmenden bereits ausgebucht.



Die Absolventen mit Dozenten und Mitgliedern des Prüfungsausschusses, zu dem auch Professor Dr. Volker Kliem (Mitte), unter anderem ärztlicher Leiter des Davita Bildungszentrums Hann. Münden, gehört. Ganz rechts Susann Lambrecht.

FOTO: PETRA SIEBERT

nen Deutschlands, darunter unter anderem Cloppenburg, Düsseldorf, Westerstede und Kassel. Auch Teilnehmer aus Universitätskliniken in Göttingen, Frankfurt und Freiburg sowie aus unabhängigen Dialysezentren in Niedersachsen nahmen an der Weiterbildung teil. Während der Präsenzphasen leben die Teilnehmer in Hann. Münden und tragen nach Einschätzung der Leitung des Bildungszentrums damit auch ein wenig zur wirtschaftlichen Entwicklung der Stadt bei. Deutschlandweit gibt es nur noch fünf Bildungsanbieter für diese Spezialisierung in der Versorgung von Dialysepatienten, Nierenkranken und transplantierten Patienten. In Niedersachsen ist Hann. Münden der einzige Standort. Diese stark nachgefragte, berufsbegleitende Spezialisierung für Pflegekräfte, die Dialysepatienten betreuen, wird alle zwei Jahre angeboten und ist stark nachgefragt. Der nächste Kurs startet im September und ist mit 25 Teilnehmenden bereits ausgebucht.

PETRA SIEBERT

Kleiner Prinz auf großer Suche

Poetisches Familientheater im Bürgerhaus Hessisch Lichtenau

Hessisch Lichtenau – Ein gestresstes Kartografen-Duo, ein suchender kleiner Prinz und ein staunendes Publikum. Mit dieser Mischung will das Trotz-Alledem-Theater Kinder und Familien in Hessisch Lichtenau begeistern. Am Samstag, 18. April, ist „Der kleine Prinz“ ab 16 Uhr im Bürgerhaus zu sehen.

Wie der Magistrat der Stadt in Kooperation mit der Kulturfördergemeinschaft mitteilt, richtet sich die Inszenierung vorrangig an Kinder, spricht mit ihrer poetischen Erzählweise aber auch Erwachsene an. Im Mittelpunkt stehen zwei Kartografen vom Planeten Nummer 6, die das Weltall vermessen und dabei unter Druck geraten. Als sie auf ein unerwartetes Publikum treffen, greifen sie auf einen Test zurück, den sie vom kleinen Prinzen kennen.

Dieser ist nach einem Streit mit seiner Rose im All unterwegs und sucht einen Freund. Auf seiner Reise trifft er auf eigenwillige Planetenbewohner und bleibt doch allein. Schließlich raten ihm die Kartografen, zur Erde zu reisen. Dort begegnet er der Pilotin, dem Fuchs und vielen weiteren Figuren aus der weltberühmten Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry. Autor Thorsten Bi-



Man sieht nur mit dem Herzen gut. Und wer genau hinhört, vernimmt vielleicht auch das Lachen der Sterne. Eine Szene aus der Inszenierung von „Der kleine Prinz“.

FOTO: TROTZ-ALLEDEM-THEATER

hegus hat die Geschichte für die Bühne neu gefasst. Poetisch, aber mit einer spielerischen Distanz zum Kitsch, heißt es in der Ankündigung.

Service: Tickets sind im Vorverkauf erhältlich. Erwachsene zahlen 15 Euro, Kinder 10 Euro. Karten gibt es im Rathaus Hessisch Lichtenau sowie bei Schreibwaren Glade. Weitere Informationen bietet das Büro für Kultur und Tourismus, per E-Mail an kultur-tourismus@hessisch-lichtenau.de oder unter Tel. 0 56 02/80 71 80.

elv



Man sieht nur mit dem Herzen gut. Und wer genau hinhört, vernimmt vielleicht auch das Lachen der Sterne. Eine Szene aus der Inszenierung von „Der kleine Prinz“, die das Publikum auf eine fantasievolle Reise mitnimmt.

FOTO: TROTZ-ALLEDEM-THEATER

Zum 32. Mal: Frühlings-Messe mit starken Angeboten

Anzeige

HolzLand Hasselbach lädt zum Erlebniswochenende

HolzLand Hasselbach lädt am Samstag, 18. April, und Sonntag, 19. April, zur 32. Frühlings-Messe ein. Besucher erwartet ein erlebnisreiches Wochenende mit attraktiven Angeboten, vielfältigen Aktionen und einem abwechslungsreichen Programm für die ganze Familie.

In allen Abteilungen locken besondere Messekonditionen und zahlreiche Schnäppchen. Ein Highlight ist die 19%-MwSt.-geschenkt-Aktion auf viele nicht bereits reduzierte Lagerartikel sowie auf einen Großteil der Bestellware (ausgenommen gekennzeichnete Produkte).

Zahlreiche Aussteller präsentieren ihre Produkte rund um die Themen Garten, Haus und Freizeit und bieten Inspiration für eigene Projekte. Für die jüngsten Besucher gibt es ein buntes Programm mit Kinderschminken, Karussell sowie Spiel und Spaß.

Ein besonderes Erlebnis sind die Hubschrauber-Rundflüge, bei denen die Region aus der Vogelperspektive entdeckt werden kann. Spannung verspricht zudem die große Tombola zugunsten des Jugendfeuerwehrvereins Rosdorf e.V.

Kulinarisch wird einiges geboten: Von herzhaften Spezialitäten vom Grill bis hin zu einem vielfältigen Kuchenbuffet ist für jeden Geschmack etwas dabei. Zum Frühlingswochenende sorgen „Die Eichenberger“ mit Livemusik für beste Stimmung.

HolzLand Hasselbach, Am Flüttdamm 2 in Rosdorf, ist am Samstag von 9 bis 18 Uhr sowie am Sonntag von 11 bis 18 Uhr (Verkauf von 12 bis 17 Uhr) geöffnet. (ypw)



Die Aussteller am 18. und 19. April 2026

Kinderkarussell + Hüpfburg, Chogan Duft, Deppe & Stücker Gartengeräte, Floral&Style, Floristik Mantsch, GB-Meesenburg, Gromo Crepes, Kettensägekunst, Heinmüller Schuhe, Hermann Autohaus, Helijet Hubschrauberflüge, Hyla Handelsvertretung, JWS Putz & Dämmung, Jugendfeuerwehrverein Rosdorf e.V., Kraft Rainer Korbladen, Marykay Kosmetik, Friedrich Rolf Autohaus Citroen/ E-Bike, Ruch Feinbäckerei, Thermomix, Geibels Mandelwagen, Poppen Metallformung, Förderverein Kinder und Jugendhilfe Rittmarshausen, Schützenverein Rosdorf 08, Schuh & Schlüssel Profi Dschurny, Reischl - „Die Topfblume“, Schuh & Schlüssel Profi sowie diverse Hasselbach-Lieferanten





Sa. & So.
18. & 19.4.

GROSSE FRÜHLINGS-MESSE

19%
auf Lagerware*

MwSt.* geschenkt!

Großes Familienprogramm!



MWST-Aktion ausschließlich für Lagerware* und entsprechend zusätzlich gekennzeichnete Aktionsware bzw. -Bestellsortimente bei Kauf am 18. und 19. April, solange der Vorrat reicht. *Ausgenommen: Preisreduzierte Ware, Bestellware (wenn nicht besonders gekennzeichnet), Dienstleistungen, Mieten, Gas und Gasflaschen, Gutscheine, Online-Shop sowie in der Ausstellung gekennzeichnete Marken-Ware. Nicht mit weiteren Rabatten, Skonti sowie laufenden Aufträgen kombinierbar. „MWST-GESCHENKT“ - Hasselbach-Verkaufspreis abzüglich 15,97 % Rabatt - Messe-Aktionspreis. Alle Aufträge/Bestellungen müssen am selben Tag direkt vor Ort bezahlt werden.

Angebote gültig vom 13.04. – 18.04.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!



Veltins Pilsener
„Steinie“,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,51 €

-33%
9.99

Weltenburger Kloster Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,50 €

-23%
14.99 13.99

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

-43%
11.99 10.99

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

ANGEBOT
12.99 11.99

Theresien Quelle Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,55 €

ANGEBOT
4.99

Weltenburger Kloster HELL
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,50 €

-23%
14.99 13.99

Pilsner Urquell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

-26%
15.99 14.99

Ayinger Bier
Bräuweise, Lager Hell,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,70 €

19.99
16.99 15.99

Störtebeker Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,18 € Pfand,
1l = 1,80 €

ANGEBOT
17.99 16.99

Paulaner Weißbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,55 €

ANGEBOT
15.49 14.49

Pülleken Bier
Helles, Zitronen,
Kasten = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,27 €

ANGEBOT
4.49

Anheuser-Busch Bud
Premium Lager,
Pack = 6 x 0,3 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,77 €

5.99
4.99

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 0,75 €

-22%
4.49 3.99

Adelholzener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,75 €

ANGEBOT
6.79 6.49

Volvic
natürliches Mineralwasser,
Kasten = 6 x 1,5 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
1l = 0,78 €

-22%
6.99

Waldecker Sport*
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,95 €

9.49
7.99

Schweppes
diverse Sorten,
teilweise chinitinhalzig,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,67 €

ANGEBOT
9.99

Paulaner Spezi, Limo
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,20 €

-25%
11.99

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
1l = 2,15 €

-23%
16.99 15.99

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,60 € Pfand,
1l = 1,12 €

ANGEBOT
13.49

Maybach
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1l = 3,99 €

-40%
2.99

Powerade Sports
Wild Cherry Mountain Blast,
0,5 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,98 €

-29%
0.99

Monster Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,98 €

-38%
0.99

Freixenet Sekt
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1l = 6,65 €

-29%
4.99 4.49

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

ntv DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger Getränkemärkte-Apps

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

1x Tankgutschein

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** In dieser Woche gibt es Differenzen im zwischenmenschlichen Bereich. Sie kennen Ihre Fehler, suchen sie aber lieber bei Ihren Zeitgenossen.
- STIER 21.4.-21.5.** Sie müssen sagen, dass Sie Interesse an einer neuen Tätigkeit haben und sollten nicht einfach davon ausgehen, dass man sie von selbst anbietet.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Die Spannung fällt nun langsam von Ihnen ab und Sie spüren geistig und körperlich, was Sie geleistet haben. Machen Sie nun endlich Pause!
- KREBS 22.6.-22.7.** Es liegt ganz bei Ihnen, wie Sie Ihren Schwung nutzen wollen. Nehmen Sie einmal Ihren ganzen Mut zusammen und treiben Sie Ihre Karriere voran.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Wenn Sie die Sache, die Sie jetzt erledigen wollen, ganz behutsam angehen, werden Sie schneller ans Ziel kommen, als wenn Sie Gewalt anwenden.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie müssen unbedingt freundlich bleiben – auch wenn Sie es mit einer Person zu tun haben, die nicht die hellste Kerze auf der Torte ist.

Das unterschätzte Superfood

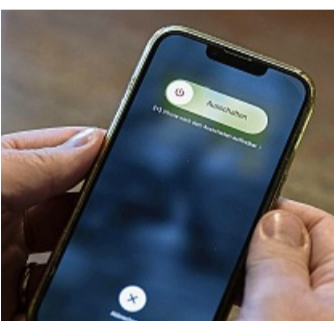
(djd-k). Hülsenfrüchte erleben ein Comeback: Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen wachsen auf heimischen Feldern, liefern viel pflanzliches Eiweiß und sind Bausteine einer ausgewogenen, klimafreundlichen Ernährung. „Hülsenfrüchte sind wirklich ein unterschätztes Superfood, denn sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und Ballaststoffe.“, sagt die Ernährungsexpertin Dr. Gunda Backes. Sie empfiehlt, ein- bis zweimal pro Woche Hülsenfrüchte auf den Speiseplan zu stellen, etwa in Eintöpfen, Salaten, Bowls oder als Basis für Burger und Aufstriche. Die Zubereitung ist unkompliziert. Ausführliche Informationen und alltagstaugliche Rezepte bietet die EU-kofinanzierte Kampagne „Die Vier von hier – Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ unter www.dieviervonhier.eu.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Nehmen Sie sich endlich Zeit für eine fällige Entscheidung, die Sie ja schließlich doch einmal treffen müssen. Danach fühlen Sie sich erleichtert.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie starten durch und bringen beruflich Vieles voran: Nehmen Sie sich aber auch ein wenig Zeit, um ein paar persönliche Dinge abschließend zu regeln!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Lassen Sie sich von Ihrer augenblicklichen Ungeduld nicht zu unüberlegten Äußerungen verleiten, sonst verletzen Sie Ihren Partner.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Wenn möglich, sollten Sie Entscheidungen zurückstellen. Kritische Zurückhaltung ist derzeit die beste Pannenhilfe und bewahrt Sie vor Schaden.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie sind geistig auf Zack, verhandeln eloquent und geben Ihren Ideen eine gute Struktur. Das lässt sich schon bald in bare Münze umwandeln.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Halten Sie Ihren Geldbeutel unter Verschluss, denn es gibt verlockende Angebote, mit denen Ihnen die Scheine aus der Tasche gezogen werden sollen.

iPhone hängt

So gelingt der Neustart

Trotz jahrelanger Nutzung dürfte es den meisten iPhone-Besitzern wohl nur äußerst selten passiert sein. Aber wenn sich das iPhone doch mal aufgehängt und so gar nicht mehr reagiert, dann wissen viele User gar nicht weiter. Dabei ist die Lösung zum Glück oft recht einfach. Ein erzwungener Neustart. Und der geht so:



- 1 Die Seitentaste „Lauter“ drücken, also die obere, und sie schnell wieder loslassen
- 2 Die Seitentaste „Leiser“ drücken, also die untere, und sie schnell wieder loslassen
- 3 Nun die Seitentaste auf der rechten Seite drücken - und sie gedrückt halten
- 4 Erscheint das Apple-Logo auf dem Bildschirm, kann man die Taste wieder loslassen

Jetzt nicht loslassen, schön weiter gedrückt halten. Wenn sich das iPhone aufgehängt, hilft ein erzwungener Neustart.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA

Nun noch das Hochfahren abwarten und anmelden. In den meisten Fällen haben sich Probleme anschließend erledigt. Achtung, beim iPhone 7, iPhone 7 Plus und iPod touch 7. Generation müssen die „Leiser“-Taste und die Seitentaste gleichzeitig gedrückt und gehalten werden, bis das Apple-Symbol auf dem Bildschirm erscheint. Bei noch betagteren Modellen sind es die Home-Taste und die Sperrtaste an der Oberseite des

Geräts. Auch hier gilt: Gleichzeitig beide Knöpfe drücken und halten, bis sich das Gerät ausschaltet und das Apple-Symbol wieder erscheint. Lässt sich das Telefon gar nicht einschalten, rät Apple dazu, es eine Stunde zu laden und es dann noch einmal zu versuchen. Ebenso, wenn die Anzeige eines geringen Akkustandes (eine Batterie mit einem roten Strich) erscheint und sich das Gerät nicht einschaltet. Wenn auch das nicht hilft, dann ist es Zeit für den Kontakt mit dem Support oder den Gang zum Smartphone-Laden.

*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®



Genuss aus den Alpen

Käsekrainer XXL
mit echtem Emmentaler
5 Stück, je 700 g
(1 kg = 8,56)

XXL
INSTITUT METAKOM

5,99*
700 g

Kartoffel-Spezialität
Brat-Kartoffeln mit Speck und Zwiebeln, Kartoffelfrosti Schweizer Art oder Schweizer Art mit Speck
je 400 g (1 kg = 3,73)

1,49*
400 g

33% billiger
(1 kg = 2,48)

NORMA Plus
Nur gültig mit NORMA Plus App von 13.04. bis 19.04.2026

Schokobananen mit Fruchtmarkfüllung in den Sorten Brombeere, Himbeere oder Marille
je 150 g (1 kg = 11,27)

BANANA
Himbeere

15% billiger
UVP 1,99
1,69*
150 g

Bergsalami XXL aus Österreich – Kochsalami gegart, geräuchert und luftgetrocknet
je 700 g

XXL
INSTITUT METAKOM

5,79*
700 g

Krusten-/Bauernschinken XXL je 250 g (1 kg = 15,16)

XXL
INSTITUT METAKOM

3,79*
250 g

Holzhammer Franzbranntwein
Arnika & Menthol
je 500 ml (1 l = 15,98)

44% billiger
UVP 14,45
7,99*

WEITERE ARTIKEL
Propolis-, Ringelblumen SOS Salbe je 75 ml: 7,99 (1 l = 106,53)

Kulinarische Reise

METAXA® 5 Sterne
Griechische Spezialität
38% vol., je 0,7 l (1 l = 14,27)

37% billiger
UVP 15,99
9,99*

Natives Olivenöl extra
je 750 ml (1 l = 6,65)

26% billiger
UVP 6,79
4,99*
750 ml

Recla Prosciutto Crudo
original italienischer Rohschinken
VILLA GUSTO®

je 150 g (1 kg = 19,93)

2,99*
150 g

BRESSO Frischkäsezubereitung
feine Kräuter je 8x15 g (1 kg = 9,25) oder viele versch.
Sorten, z.B. Kräuter aus der Provence
je 150 g (1 kg = 7,40)

53% billiger
UVP 2,39
1,11*

Fischspezialität
Geräucherte Muscheln, Thunfisch in Öl je 120 g (1 kg = 20,75), Sardinen oder Geräucherte Sprotten in Olivenöl je 240 g (1 kg = 10,38)

16% billiger
UVP 2,99
2,49*

Puten-Schnitzel
paniert, „Wiener Art“
7 Stück à 100 g, je 700 g (1 kg = 9,27)

6,49*
700 g

ab Montag, 13. April

FRAULEIN
Äpfel aus dem alten Land Deutschland
Kl. I, Sorte: „Fraulein“ (GS66), Kal. 75/80 mm und 80/85 mm, 2,2 kg (1 kg = 1,63)

2,2 kg
3,59*
große Früchte
(Abbildung ähnlich)

Ernte fresh
Mini-Landgurken Spanien
Kl. I, je 1,5 kg (1 kg = 2,33)

XXL
1,5 kg
3,49*
(Abbildung ähnlich)

Gourmet-Speisekartoffeln
„Pom'Alliance“, Frankreich
Sorten: Gourmandine/Jazzy, festkochend, je 2,5 kg (1 kg = 1,20)

2,5 kg
2,99*
(Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 53% SPAREN

Scheppach Benzin-Rasenmäher MS173-51 SE • Ideal für große Rasenflächen • Robustes, pulverbeschichtetes Stahlblechchassis • Leistungstarker 4-Takt-Motor 3,0 kW (4,1 PS) / 173 cm³ • 7-fache zentrale Schnitthöhenverstellung 25-75 mm

44% billiger
UVP 449,-
249,-*

6 in 1
SELBSTFÄHNER MIT RADANTRIEB
MÄHEN
FANGEN
MÜLCHEN
SEITENAUSWURF
REINIGUNGSFUNKTION

5 JAHRE GARANTIE

Baugleich mit MS173-51 SE Ausgabe 05/2020

24 Auch online

Scheppach Akku-Mäher 40V und Trimmer 20V
„All in One-Set“ BC-MP380 LT - SET XL2

18% billiger
UVP 219,-
179,-*

24 Auch online

INKLUSIVE TRIMMER

INKLUSIVE DOPPELSCHNELL-LADegerät mit 4,5A und 2x 4,0 Ah Akkus

NEU

Rasenmäher mit bürstenlosem Motor für längere Akku-Lebensdauer und hohe Effizienz

Schnittbreite ca. 38 cm

Power Garden Rasenkantenband
verzinkt, mit gebödelter Kante • Besonders flache Welle • Besonders stabil • Ideal auch bei der Verwendung von Rasentrimmern • Blechstärke 0,3 mm je Ausführung

9,99*
24 Auch online

ca. 3,2 m x 25 cm (1 m = 3,12)
ca. 6 m x 15 cm (1 m = 1,67)
ca. 10 m x 7,5 cm (1 m = 1,-)

Ideale Beetumrandung

Hochwertige 8 cm dicke Wende-Polsterauflagen

• Auflagen mit hochwertigen Kreissteppungen und attraktivem Stehsaum • Hochwertiger Bezug: 52% Polyester, 48% Baumwolle • Niedriglehner-Wende-Polsterauflage, ca. 97 x 47 x 8 cm • Hochlehner-Wende-Polsterauflage, ca. 120 x 50 x 8 cm • Mit Haltebändern und seitlichen Bindekordeln

4er SET
Sitzkissen 4er-Set ca. 40 x 40 x 8 cm • Obermaterial mit Bionic Finish® Eco • Extra weiche 8 cm-Polsterfüllung

25% billiger
statt 11,99 € je Niedriglehner-Auflage
8,99*

24 Auch online

LED-Solar-Laterne
ca. 150 cm

• Lichtfarbe Warmweiß
• Inkl. Solarpanel und Dämmerungssensor
• Großes Solarpanel (ca. 8 x 8 cm) und starker Akku für lange Leuchtdauer • 10 extra helle SMD LEDs
• ca. 21 x 21 x 150 cm
3 Jahre Garantie

19,99*

4 Aufbauhöhen möglich (ca. 65, 95, 125 und 150 cm)

24 Auch online

Power Garden Design-Pflanzgefäße

PREMIUM QUALITÄT
★★★★★

• UV- und witterungsbeständig
• Für den Innen- und Außenbereich

24 Auch online

1 ca. 41
2 ca. 9,51
3 ca. 6,61

4 ca. 121
5 ca. 121
6 ca. 61
7 ca. 61
8 ca. 541
9 ca. 541
10 ca. 281
11 ca. 371
12 ca. 301
13 ca. 151
14 ca. 371
15 ca. 541

22,99*
29,99*

WALTER 3 in 1 Li-Ion Akku-Rasentrimmer 20V

• Längenverstellbare Teleskopstange • Kraftvoller 20V Li-Ion Akku für eine lange Betriebszeit • Schnittbreite ca. 300 mm • Schnittwinkel einstellbar 0° bis 90° • Praktische Führungsrolle • 3 Jahre Garantie

37% billiger
UVP 79,99
49,99*

24 Auch online

3 in 1
Kantenschneider
Trimmer
Rasenmäher

Mit kraftvollem 20V Li-Ion Akku

24 Auch online

LED-Solar-Leuchte
„Pustelblume“

• Aus Edelstahl und Kunststoff mit 48 biegsamen Drahtsträngen
• Höhe ca. 84 cm
• IP44 spritzwassergeschützt
3 Jahre Garantie je Ausführung

12,99*

Extra großer Blütenkopf Ø ca. 25 cm mit 144 SMD-LEDs

24 Auch online

MB+ Modische Komfortschuhe
für Herren • Herausnehmbare, gepolsterte, chromfrei geerbte Lederinnensohle • Weiches Futter • Größen 42-45 je Paar

48% billiger
UVP 44,95
22,99*

24 Auch online

EliteNor Sneaker-Socken
23 Paar für Damen und Herren • 70% gekämmte Baumwolle, 28% Polyester, 2% Elasthan • Bequemer Komfortbund • Größen 35/38-43/46 (Farbbeispiele)

23 Paar
11,99*

24 Auch online

*Keine Mindestgarantie! 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 (Bestellungsfrist). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unentgeltlich 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. Letzter gezeigter Preis ca. 10/10/26. Farben abweichend.

ÖKO-TEST
Bio Sonne Bio-Crunchy-Müsli Hafer
sehr gut

Bio Crunchy Müsli
Hafer
je 500 g (1 kg = 5,98)

Ständig im Sortiment
2,99

Stiftung Warentest
1
GUT (1,6)
King Lady Colibri 6-Klingen Starter-Set für Frauen, davon 18x gut im Test: 18 Nassrasierer für Frauen, davon 18x gut

NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

6-Klingen Damenrasierer
„Colibri“
je 1 Set inkl. 1 Ersatzklinge

4,49

Ständig im Sortiment

NORMA®
www.norma-online.de

Grün, leicht und lecker

Frühlingsuppe mit Parmesan-Nocken und Oliven-Gremolata

Das erste zarte Grün zeigt sich an Büschen und Bäumen - und genau diese Farbe bringen wir mit dem ersten grünen Spargel, Zuckerschoten, Erbsen und jeder Menge Kräutern auf unsere Teller. Das Gemüse wird so dünn geschnitten, dass es roh in die heiße Gemüsebrühe kommt und wunderbar knackig bleibt.

Während die Oliven-Gremolata eine intensive Würze und starke Aromen ins Gericht bringt, bilden die weichen, würzigen Parmesan-Nocken einen schönen Kontrast zum knackigen Gemüse. Wem das zu viel Arbeit ist: Ravioli gefüllt mit Ricotta und Spinat aus dem Kühlregal sind eine leckere Alternative.

Zero-Waste-Tipp: Parmesanrinde, Petersilien- und Basilikumstängel in der Brühe auskochen. So bekommt die Suppe eine geschmackliche Tiefe.

Zutaten für 4 Portionen

- 30 g Parmesan (am Stück)
- 250 ml Vollmilch
- 1,5 EL Butter
- Salz
- 110 g Weichweizengrieß
- 2 Eier (Größe M)
- 100 g grüne Oliven (mild, mit Stein, z.B. Nocellara)
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 40 g Petersilie (glatt)
- 20 g Basilikum (frisch)

- 1 Bio-Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 200 g Erbsen (TK)
- 8 Stangen Spargel (grün)
- 200 g Zuckerschoten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 15 g Schnittlauch
- 1 Päckchen Gartenkresse
- 2 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung

- 1 Für die Parmesan-Nocken den Parmesan fein reiben. Rinde aufbewahren.
- 2 Die Milch zusammen mit der Butter und ca. 1/2 TL Salz in einem Topf aufkochen. Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren und unter ständigem Rühren erst den Parmesan, dann den Grieß nach und nach unterrühren. Ca. 2 - 3 Minuten kräftig weiter rühren, bis sich ein dicker Teigklumpen bildet. Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
- 3 Dann mit einem Holzlöffel nacheinander die Eier unterziehen, bis eine feste Masse entsteht. Ca. 30 Minuten quellen lassen. Dann mit zwei Teelöffeln zu Nocken formen.
- 4 Für die Oliven-Gremolata den Kern der Oliven wegschneiden und das Fruchtfleisch fein hacken. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken



Diese Suppe mit Parmesan-Nocken sowie grünem Spargel und knackigen Kräutern bringt den Frühling in den Suppenteller. FOTO: JULIA UEHREN/DPA

und zu den Oliven geben. Petersilie und Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Stiele aufbewahren. Zitrone waschen und abtrocknen. Etwa 1 TL von der Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Die Kräuter zusammen mit dem Olivenöl und ca. 1 TL Zitronenabrieb und den Oliven vermengen. Mit Pfeffer abschmecken.

Die Zuckerschoten waschen und längs in feine Streifen schneiden (ggf. halbieren). Die Frühlingszwiebel waschen, die Wurzel und den dunkelgrünen Teil wegschneiden. Die Frühlingszwiebel dann in feine Ringe schneiden. Schnittlauch wa-

schen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Gartenkresse waschen, trockenschütteln und knapp über der Wurzel abschneiden.

- 7 Die Gemüsebrühe zusammen mit der Parmesanrinde und den Basilikum- und Petersilienstängeln einmal aufkochen lassen. Dann mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend Parmesanrinde und Kräuterstängel entfernen und die Suppe mit 1 - 2 EL Zitronensaft, wenig Salz und Pfeffer würzen.
- 8 Die Parmesan-Nocken in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen.
- 9 Gemüsebrühe noch einmal kurz aufkochen lassen und auf vorgewärmte Teller füllen. Parmesan-Nocken in die Suppe legen. Spargel, Zuckerschoten und Erbsen roh dazugeben. Wem das Gemüse zu knackig ist, kann es vorher kurz blanchieren oder anbraten.
- 10 Die Oliven-Gremolata, den Schnittlauch, die Frühlingszwiebeln und die Kresse in Schälchen füllen und die Suppe damit nach Belieben würzen und garnieren.

Mehr Rezepte unter <https://loeffelgenuss.de/> tmm

Den Sommer genießen!
Lesen Sie das HNA ePaper
bis zum 30. Juni 2026.

Ihr digitaler Lesesommer – je früher Sie bestellen, umso länger lesen Sie das ePaper.

- ✓ Lesen Sie abends ab 21 Uhr die Zeitung von morgen.
- ✓ Alles für einmalig nur 10 €.
- ✓ Das Abonnement endet automatisch.

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

Ich bestelle das ePaper und lese bis zum 30. Juni 2026 für nur 10 €. (Inklusive gesetzl. USt.)

Das Abonnement soll beginnen:
 sofort ab: _____

Unsere Garantie: Das Abonnement endet automatisch.

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.

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

WEITERLESEN? JA – UND 125 EURO AUF MEIN KONTO!

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

Jetzt bestellen: hna.de/sommer ☎ **0800 203-4567 (gebührenfrei)**

Gartenarbeit: So schützt man seinen Rücken

Warum es dort zu Beginn der Gartensaison eher zwickt und zieht – und wie Sie sich davor schützen

Beete umgraben, Rosen zurückschneiden, Rasen mähen: Im Garten liegt nun wieder einiges an. Gut, wenn wir dabei nicht nur die To-Dos, sondern auch das Wohl unseres Rückens im Blick behalten.

„Nach dem Winter trifft Gartenarbeit oft auf einen untrainierten Körper“, so Ulrich Kuhnt, Experte der Aktion Gesunder Rücken (AGR). „Wer dann stundenlang im Garten arbeitet, riskiert schnell eine Überlastung von Muskeln und Wirbelsäule.“

Dabei ist Gartenarbeit ein Gewinn für die Rückengesundheit – wenn man sie denn richtig gestaltet. Laut der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) trainiert sie nämlich fast alle Muskelgruppen – auch die in Rücken und Bauch, was die Wirbelsäule stabilisiert.

Noch ein zusätzliches Plus: Weil bei der Arbeit im Grünen ganz unterschiedliche Bewegungen zusammenkommen,



Abwechslung schützt den Rücken: Regelmäßiger Wechsel der Tätigkeiten im Garten entlastet die Wirbelsäule und beugt Verspannungen vor.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

hilft sie außerdem dabei, die Gelenke beweglich zu halten und Beschwerden zu verhindern. Worauf genau es ankommt:

1. Vorher aufwärmen

Gartenarbeit lässt sich durchaus mit einer Sporteinheit ver-

gleichen. Daher ist eine gute Idee, sich - bevor man zu Rasenmäher, Schaufel oder Schere greift - kurz aufzuwärmen, um die Muskeln auf die Belastung

vorzubereiten. Die AGR rät zu fünf Minuten Aufwärmphase, in der man beispielsweise:

- mit den Schultern kreist
- die Arme nach oben streckt
- ein paar Schritte geht

2. Tätigkeiten abwechseln

Monotonie hat unser Rücken überhaupt nicht gern. Die Faustregel von AGR-Experte Ulrich Kuhnt lautet daher: Spätestens alle 20 Minuten sollte man Körperhaltung und Tätigkeit wechseln. Ein Beispiel: Wer eine Weile zum Unkrautjäten gekniet hat, sollte sich danach eine Aufgabe mit aufrechter Körperhaltung vornehmen - Gießen oder Gartenabfälle wegbringen etwa.

3. Lasten clever anheben

Volle Gießkanne, Sack Erde oder Blumenkübel: Manchmal müssen im Garten schwere

Dinge von A nach B transportiert werden. Wiegen sie besonders viel, holt man dafür am besten eine Schub- oder Sackkarre aus dem Schuppen. Wer Lasten anhebt, sollte auf einen möglichst geraden Rücken achten, rät die DGOU. Ruckartige oder gedrehte Bewegungen des Rückens verkneift man sich lieber. Wichtig ist zudem, aus den Knien heraus zu heben.

4. Bei Arbeit am Boden aufrecht bleiben

Wer unten am Boden arbeiten muss, sollte sich nicht vorn überbeugen, sondern in die Hocke gehen, wie der Orthopäde Carsten Bochwitz von der Helios Klinik Jerichower Land im „Helios Gesundheitsmagazin“ rät. Ebenfalls wichtig: Beim Arbeiten in kniender Position stellt man am besten ein Bein auf und stützt den Unterarm auf den Oberschenkel. Das hilft dabei, den Rücken gerade zu halten, was ihn entlastet. dpa

Bekanntschaffen

Emmi, 69 J., mobil, mit fraul. Figur u. traditionellen Werten. Bin eine anschniegsame, zärd. Frau, die sich als Witwe noch einmal nach einem aufrichtigen Partner sehnt. Außerlichkeiten spielen für mich keine Rolle. Wichtig ist nur, dass wir uns gut verstehen. Rufen Sie ü. PV an, der Frühling wäre zu zweit doch viel schöner. **Tel. 0176-34498648**

Ich, Ingrid, 75 J., verwitwet, mit leicht vollbusiger Figur, sehne mich so sehr nach e. lieben, ehrlichen Mann, dem ich wieder Zärtlichkeit u. Fürsorge schenken darf, der auch gerne umsorgt werden will. Bin eine sehr gute Köchin, Autofahrerin u. könnte auf Ihren Wunsch auch bei Ihnen wohnen. Kostenl. Anruf Pd-Senioren Glück **Tel. 0800 - 7774050**

Rosi, 64 J., liebevoll, romantisch u. eine unglaublich gute Köchin. Ich fühle mich einsam wie nie zuvor. Der Frühling ist da, nur ein lieber Mann fehlt zum Glück sein u. glücklich machen. Ein kurzer Anruf ü. PV und wir könnten ein Treffen vereinbaren. **Tel. 0152-24910120**

Zeitungslesen heißt informiert sein

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

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

Landwirtschaft&Forsten

Trockenes Buchenbrennholz
Telefon 05684 931670

Brennholz Buche und Eiche 60 €
25-30 cm, Tel. 0176 62681914

Auto-Ankäufe

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

Immowelt

Immobilien-Sofortkauf.de
Wir suchen Häuser von privat!
-bundesweit- ☎ 06625-1820

SUCHEN SIE EIN ZIMMER, EINE WOHNUNG, EIN HAUS?

EINE ANZEIGE IN IHRER ZEITUNG HILFT IMMER!

Stellenangebote

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

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

- **Hann. Münden**
Gimte
- **Witzenhausen**
Unterrieden
- **Scheden**
Dankelshausen

(Mindestalter 13 Jahre)

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

www.die-zusteller.de

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

Wir suchen eine Reinigungskraft oder Wäschereihilfe (m/w/d)

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

gesund|leben

18.04. – 19.04.2026

Kongress-Palais Kassel

Programm-Highlights

Besuchen Sie die Messe für ein gesundes und aktives Leben!

Alle Vorträge und Kurse unter:
gesundleben-messe.de

VORTRAGSPROGRAMM:

Die Schilddrüse im Fokus: Die wichtigsten Blutwerte für optimale Schilddrüsengesundheit!

Katharina Kurz, M.Sc. und Health Coach

Sa., 18.04.2026, 12.00 Uhr

(+ weiterer Vortrag zur Schilddrüse: So. 19.04.2026, 12.00 Uhr)

Stärkung der Vitalkraft – mir etwas Gutes tun

Dr. Jürgen Mogck, Internist und Heidrun Brand-Eschrich, Dipl. Sozialwissenschaftlerin und Psychotherapeutin, Spirituelle Medizin und Heilkunde im Heilhaus Kassel
HEILHAUS-STIFTUNG URSA PAUL

Sa., 18.04.2026, 14.15 Uhr + So., 19.04.2026, 12.00 Uhr

Gesunder Schlaf – für mehr Energie und Lebensqualität

Jan Wycisk, Schlafgesundheitsberater (für orthopädische Schlafsysteme), Schwebewerk GmbH & Co. KG

So., 19.04.2026, 12.45 Uhr

FITNESSPROGRAMM:

Tabata Flow – Intensität trifft Entspannung

Katharina Dodik – Biohacking-Influencerin und Model

Sa., 18.04.2026, 10.30 Uhr

Business-Yoga – Dem Stress mal kurz entfliehen!

Kassel.Yoga by Claudia Grünert

Sa., 18.04.2026, 11.30 Uhr

KRAV MAGA – Effektive Selbstverteidigung

Erste Schritte:

Wie lerne ich mich zu verteidigen

Fit & Sicher Akademie Umbach

So., 19.04.2026, 12.30 Uhr



TICKETS & INFOS

Präsentiert von:

HNA

Medienpartner:

hrINFO

Teurerer Sprit?

Sparen Sie beim Autokauf.



Neuwagen
bis **30%** günstiger

Jahreswagen
bis **40%** günstiger

Gebrauchtwagen
mit **Bestpreisgarantie**

Opel Corsa GS-Line
105x Neuwagen



UVP¹ € 29.630
€ 19.490
Sparen € 10.140

34% günstiger

Benzin | 74 kW/101 PS | TZ 08/2025 | digitales Cockpit | Kamera Sitz-Lenkradhzg. | Spurhalteassistent | LED-Licht | auch als Automatik
Verbr. (l/100km) komb. 5,3, CO₂-Emission 118 g/km, CO₂-Klasse D²

2008
119x Jahreswagen



UVP¹ € 33.130
€ 19.890
Sparen € 13.240

40% günstiger

Benzin | 74 kW/101 PS | EZ 07/2025 | 2 tkm | Navi | Kamera | LED-Licht
Notruf-/Spurhalte-/Totwinkelassistent. | Abstandswarnsystem | Keyless-Go
Sitzheizung | Verkehrszeichenerkennung | Android/Apple | Teilleder

SKODA Fabia
85x Gebrauchtwagen



UVP¹ € 17.990
€ 15.890
Bestpreisgarantie

Benzin | 48 kW/65 PS | EZ 12/2022 | 21 tkm | LED-Licht | Einparkhilfe
Sitzheizung | Radio/USB | Freisprechanlage | Lichtsensor | Bluetooth
beheizbare Aussenspiegel | ISOFIX | Bremsassistent | Start-Stop | ZV-Funk

Jeep Avenger
36x Neuwagen



UVP¹ € 30.990
€ 22.890
Sparen € 8.100

26% günstiger

Benzin/Elektro | 74 kW/101 PS | TZ 07/2025 | Automatik | Navi
LED-Licht | Frontscheiben-/Sitzheizung | Tempomat | Spurhalteassistent.
Verbr. (l/100km) komb. 4,9, CO₂-Emission 111 g/km, CO₂-Klasse C²

Ford Tourneo Courier
103x Jahreswagen



UVP¹ € 30.053
€ 23.890
Sparen € 6.163

21% günstiger

Benzin | 92 kW/125 PS | EZ 06/2025 | 6 tkm | Tempomat | Kamera
Sitz-/Lenkradhzg. | Android/Apple | digitales Cockpit | Spurhalteassistent.
Abstandswarnsystem | Anhängerkupplung | auch als Automatik

VW Passat Variant
97x Gebrauchtwagen



UVP¹ € 24.990
€ 22.890
Bestpreisgarantie

Benzin | 110 kW/150 PS | EZ 07/2021 | 78 tkm | LED-Licht | Navi
Selbstlenkende Systeme | Kamera | Android/Apple | Sitzheizung
Abstandsregeltempomat | Verkehrszeichenerk. | auch als Automatik

SCAN

MICH!

AUTOLAND

Deutschlands größter Autodiscounter

15.000 Autos • 30 Marken

0%
anzahlen
flexibel
finanzieren
autoland.de

37x 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