

Haben Sie keine Heimatnachrichten 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

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

Seit 1981 • Nr. 19

9. Mai 2026

Ein Abend auf dem Campingplatz

„Zimmer.Theater“ zeigen in Großalmerode eine präzise gebaute Schauspielkomödie

Großalmerode – Der Applaus will nicht enden. Minutenlang klatschten die Besucher am Mittwochabend im Rathausaal in Großalmerode, begleitet von diesem offenen, unverstellten Lachen, das man nicht herbeischreiben kann. Zwei Schauspieler, kaum Requisiten und ein Publikum, das sichtbar mehr bekommen hat als bloße Unterhaltung. Schnitt. Ein paar Stunden zurück.

„Wer campst gerne?“, fragt Gundula Klinge von der Kulturgemeinschaft Großalmerode zur Begrüßung. Zögernde Hände. „Und wer noch nie gecampst hat, darf den Saal verlassen.“ Kurzes Schweigen, dann das erste Lachen. Die Tonlage ist gesetzt. Direkt, ungekünstelt, ohne Umwege. Vor dem Saal deutet sich bereits an, dass dieser Abend mehr kann als nur Bühne. Likör im Schokobecher macht die Runde – Sanddorn, Ei, Kaffee –, eine kleine Spezialität aus der Werkstatt der beiden Schauspieler, die aus Höxter kommen. Es ist ein Detail am Rand, aber eines mit Aussage. Hier wird nicht nur Komödie serviert, sondern auch Geschmack. Beides, so viel lässt sich vorwegnehmen, sitzt.

Das Stück „Campingfreunde“ vom „Zimmer.Theater“ braucht nicht lange, um ins Geschehen zu kommen. Simon Hillebrand steht als Sebastian von Falkenstein auf der Bühne. Ein Mann, der gewohnt ist, dass Dinge funktionieren. Tun sie aber nicht. Das E-Auto streikt, das Telefon hilft nicht, das Zelt widersetzt sich. „Siri, wie baut man ein Zelt auf?“, keine Antwort, dafür Gelächter im Saal.

Stefan Marx spielt Hagen, den Betreiber des Campingplatzes, als ruhigen Gegenpol. Einer, der nicht erklärt, sondern einfach macht. Oder eben nicht. „Wasser? Dann gehen Sie runter zum See. Hier gibt es Bier.“ Mehr braucht es nicht, um die Fronten zu klären. Die Komik entsteht aus der Situation. Ein Eimer ersetzt die Sanitäreinrichtung, verkohlte Marshmallows das Abendessen. Falkenstein, zunehmend überfordert, verlangt nach Wein – „aber nur ve-



Kein Komfort, keine Ausreden: Hagen (Stefan Marx, links) überreicht Sebastian von Falkenstein (Simon Hillebrand) die wohl unmissverständlichste Einführung in das Campingplatzleben.

FOTO: ELVAN POLAT

ganen“. Hagen zuckt mit den Schultern: „Dann bleibt mehr für mich.“ Das sitzt. Erst eine Dose „Haschcookies“ lockert die Lage sichtbar, und verschiebt den Ton für einen Moment ins Absurde, ohne ihn zu verlieren.

Spritzig, leicht und trotzdem durchdacht

Zwischendurch verändert sich etwas. Falkenstein gibt sich als Arzt aus, verschweigt, dass er genau der Investor ist, der diesen Ort verändern will. Doch je länger er bleibt, desto weniger trägt diese Rolle. Der Campingplatz, so schlicht er ist, wirkt nach – in den Dialogen, in den Pausen, im Tempo.

Am Ende kippt die Perspektive. Falkenstein entscheidet sich um, nimmt ein Grundstück auf der anderen Seeseite – und lässt Hagen seinen Platz. Keine gro-

ße Geste, eher eine logische Folge dessen, was zuvor entstanden ist. Sogar ein gemeinsamer Morgenkaffee scheint plötzlich denkbar. „Das war erstaunlich präzise gespielt“, sagt Sabine Korbl nach der Vorstellung. „So spritzig leicht, und trotzdem durchdacht.“ Jürgen Hansmann ergänzt: „Die Dialoge sind stark. Vieles wirkt, als hätte man es schon mal gehört, nur besser auf den Punkt gebracht.“

Dass Stefan Marx Text und Inszenierung verantwortet und Simon Hillebrand als Spielpartner das Tempo und die Reibung präzise mitträgt, ist jederzeit spürbar. Die Szenen greifen, nichts läuft ins Leere. Und dann wieder dieser Applaus. Jetzt ergibt er Sinn.

Weitere Informationen und kommende Termine finden Sie auf der Internetseite unter zimmer.theater **ELVAN POLAT**



Ein Abend, der nachwirkt: Sabine Korbl (links) und Jürgen Hansmann nehmen nicht nur Erinnerungen mit, sondern auch den von den Schauspielern hergestellten Likör.

FOTO: ELVAN POLAT

Am 10. Mai ist **Muttertag**

Allen Müttern einen wundervollen Tag wünscht das

**BLUMEN
CENTER**

Hann. Münden · Hedemündener Str. 32

**WIR HABEN AM 10.05.
VON 8 BIS 12 UHR GEÖFFNET!**

Vorbestellungen unter ☎ 05541 7579933

FOR THE
BEST
MOM

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SAMSTAG – SAMSTAG

09.05.26 – 16.05.26

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

**GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL**

**Unsere Angebote
vom 14.05. bis 16.05.2026**

Hausmacher Bratwurst	1 kg	9,90 EUR
Schnitzel vom Schwein	1 kg	11,90 EUR
Mortadella Aufschnitt	100 g	1,59 EUR
Polnische Würstchen	100 g	1,29 EUR

O. Engel
**Fleischerei
Fleckenstein**
... man weiß, wo es her kommt!

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

10. MAI IST

Muttertag

Allen Müttern einen wundervollen

Muttertag
wünscht der
MEGA MARKT

MUTTERTAGSAKTION
08.05.-15.05.26
20%
auf alle
GARTENMÖBEL

Danke,
für alles!

www.rb-becker.de

becker

...IMMER WAS BESONDERES

AUS EINEM BEKANNTEN VERSANDHAUS **Gültig ab Sa., den 09.05.2026**

Hochwertige Alu-Jalousien

Klemmträger-System

B x H cm	Preis
40 x 130 cm	4,99
50 x 130 cm	5,99
60 x 130 cm	6,99
70 x 130 cm	7,99
80 x 130 cm	8,99
90 x 130 cm	9,99
100 x 130 cm	10,99
110 x 130 cm	11,99
120 x 130 cm	12,99

Versch. Gardinen & Raffrollos

versch. Farben, Formen, Stoffe, Dessins & Größe

Größe 1: je 5,00
Größe 2: je 7,50
Größe 3: je 10,00
Größe 4: je 12,00
Größe 5: je 15,00

Größe befindet sich an der Ware

Große Auswahl an Sauberlaufmatten

versch. Größen, Farben und Muster **ab 2,99** je

Planheizkörper

600x1600mm, 1.904 Watt, Typ DK 22, Geprüft nach EN 442 II. WAHL **99,50**

600x2000mm, 2.220 Watt, Typ DK 22, Geprüft nach EN 442 II. WAHL **129,50**

Versch. Heizkreisverteiler & Regeltechnische Schränke

versch. Größen z.B.: 670x605mm, Unterputz- **20,00**

z.B.: 690 x 600 mm, Aufputz **10,00**

2-tlg. Microfaser-Bettwäscheset

versch. Farben und Dessins 80x80 + 135x200cm **4,99** je

Jersey Spannbettlaken

100% Baumwolle, versch. Farben 100x200cm **3,33** je

150x200cm **3,99** je

180x200cm **4,99** je

Seiftuch

30x30cm, 100% Baumwolle, versch. Farben **0,79** je

Handtuch

50x90cm, 100% Baumwolle, versch. Farben **1,99** je

Duschtuch

65x130cm, 100% Baumwolle, versch. Farben **3,99** je

Waschhandschuh

15x21cm, 100% Baumwolle, versch. Farben **0,79** je

Gästehandtuch

30x50cm, 100% Baumwolle, versch. Farben **0,99** je

Kinder-Badeponche o. Strandhandtuch

100% Baumwolle **4,99** je

Frida Kahlo Duschtuch

100% Baumwolle, 80x160cm **3,99** je

Kühlkorb

23l, versch. Farben **7,98** je

Picknickdecke

ca. 135 x 170 cm versch. Dessins **7,99** je

Blumenampel

versch. Sorten, z.B.: Jasmin, 25cm Topf **7,99** je

Geranie

hängend o. stehend, versch. Farben, 11cm Topf **1,49** je

Oleander

versch. Farben Stämmchen 17 cm Topf **7,99** je

Busch, 5l Topf **9,98** je

Torfmyrte

11cm Topf, versch. Farben **1,99** je

Beetpflanze

versch. Sorten, z.B.: Fischegonie o. Manntraut **0,59** je

Balkonpflanze

versch. Sorten, 10,5cm Topf **1,69** je

Olivenbaum Stämmchen

20 cm Topf **12,98** je

Mittelmeer-Zypresse

5l Topf ca. 40 - 60 cm **29,50** je

Thuja Smaragd

2L Topf ca. 40 - 60 cm **2,99** je

5L Topf ca. 60 - 80 cm **5,99** je

Kirschloorbeer Prunus

23cm Topf ca. 80-100cm **5,99** je

Stämmchen

versch. Sorten, 19 cm Topf **9,98** je

Liobherr Bagger

A 918 Compact, 48cm 04611

Mercedes Benz Muldenkipper

Arocs, 45cm 04610

Deutz-Fahr Traktor

7250 TTV, Agratron, 45cm 04613

Liobherr Radlader

L 538, 48cm **19,98** je

CHIEMSEE Stand-Up Paddle-Set

325 x 81 x 15 cm inkl. Board, Paddel, Pumpe, Leash & Rucksack Drop-Stitch, EVA-Deck, bis 150kg **149,50** je

Citronella Kerze

versch. Farben 910cm **1,99** je

Tischdecke

versch. Dessins, PVC-FREI 110x140cm **3,49** je

Klappstuhl

Alugestell, Holzarmlehne, verstellbare Rückenlehne **35,00**

Stapelstuhl

Streckmetall/ Holz **49,50**

Bistrostuhl

Metall/Polyrattan **15,00**

Stapelstuhl

Metall/ Textil ca. 80-100cm **19,98**

Relaxstuhl mit Kopfpolster

schwarz, verstellbar, Alugestell ca. 80-100cm **29,98**

Hochwertiger Gartensessel

inkl. Auflage, stufenlos verstellbare Rückenlehne **129,50**

Alu, breite Sitzfläche

3-tlg. Ecklounge-Set, Polyrattan

inkl. Sitzkissen & Rückenpolster, schwarz/dunkelgrau **449,50**

Tisch: 144 x 74 x 66 cm
Sofa: 177 x 66 x 74 cm
Sofa: 167 x 66 x 74 cm

Ausziehbarer Gartentisch

Alugestell, HPL-Platte 228-298x100x74cm **399,50**

II. WAHL **160x90x74 cm**

Gartentisch Molina

Alugestell, HPL-Platte 200x100cm = **199,50** / II. WAHL **149,50**

Ihr Sonnenschutz im Garten

Versch. HOCHWERTIGE Ampel- & Sonnenschirme unterschiedliche Farben, Formen & Größen

z.B.: **XXL-Sonnenschirm** Ø300 cm, verstellbar **149,50** neigbar & klippbar

Ø350 cm, verstellbar **179,50** neigbar & klippbar

Wasserspritzrohr

33x4cm, versch. Farben **1,49** je

X-Shot Wasserpumprohr

bis zu 8m Schubweite **2,99** je

Wasserpistole

ca. 29cm **3,99** je

3er Set Seifenblasen

3x50ml **1,49** je

11-9,93

Seifenblasen Windmühlen

versch. Farben, 100ml **2,99** je

11-29,99

Faltarmlehnstuhl für Kinder

mit Getränkehalter, versch. Motive & Farben **7,98** je

36x36x58cm

FC Bayern München American Football

26,5 cm, Neopren **3,99**

FC Bayern München Neopren Fußball

22 cm **3,99**

Neopren-Beach-Fußball

Größe 5, versch. Farben **4,99** je

Basketball

Größe 7 **6,99**

Quick-Up-Pool-Set

ca. Ø 450 x 106 cm, inkl. 12V Filterpumpe, Leiter & Abdeckplane **129,50**

Artic Friends Stahlrahmenpool-Set

185x39 cm 77407 **12,98**

Artic Friends Kinderluftmatratze

67x43 **1,99**

Schnorchelset f. Kinder

inkl. Flossen **5,99**

5-tlg. Pool-Pflegeset

Dosierschwimmer, Kescher, Thermometer, Unterwasser-Bodensauger, 5-teilige Alu-Stange, 1 Dose Teststreifen **17,98**

Family-Lounge-Pool

183x183x51 cm **25,00**

Getränkékühler

Aufblasbar, 75x59x15cm Innenmaß: 30x45 cm **2,99**

Wencke Stahlrahmenpool-Set

ca. Ø450 x 122 cm, inkl. 12V Filterpumpe, Leiter & Abdeckplane 97-77515000 **199,50**

Ø305x76cm = **45,00**
Ø457x106cm = **189,50**

Lounge Sessel

mit Beinhalm Stahl/Polyester inkl. Kissen **96x98x156,5 cm**

Rost- & Witterungsbeständig

oder **Ei-Sessel** aus Geflecht & Stahl Wicker/Stahl & Polyester inkl. Kissen Rost- & Witterungsbeständig **149,98** je

90x94x166 cm

Ehrmann Grand Dessert

versch. Sorten 190g **0,37** je

1kg = 1,95

Fruchtjoghurt

versch. Sorten 8x150g = 1200g **2,49** je

11g = 2,07

Alma Bergkäse aus Voralberg

versch. Sorten 125g **1,49** je

1kg = 11,92

Salami Sticks Klassik

ca. 200g, Bruch **1,00** je

1kg = 9,98

Galloni Südtiroler Speck

am Stück ca. 300g **2,00** je

1kg = 19,98

Butterkekse in Metalldose

114g **1,29** je

1kg = 11,22

Wackelpudding mit Vanillebeere

Waldmeister 4x125g = 500g **0,79** je

1kg = 1,58

Shrimps in Cocktailsoße

200g **1,11** je

1kg = 5,55

Bauer Biergartenkäse

150g **0,99** je

1kg = 6,60

Edelsalami am Stück

600g **3,99** je

1kg = 6,65

Trüffel Pralinen

versch. Sorten 150g **1,79** je

1kg = 11,93

Twix white e. salted caramel

460g **2,49** je

10er Pack **2,49** je

1kg = 5,41

Weine vom Weingut Eguren Ugarte

z.B.: Blanco, Alc. 12,5% Vol, 0,75l **2,99** je

1 = 3,99

Rioja Reserva, Alc. 14,5% Vol, 0,75l **7,99** je

11 = 10,65

Garnacha blanca, Alc. 3,5% Vol, 0,75l **4,99** je

11 = 6,65

Für saubere Finger im Alltag

DRK veranstaltet Aktion zum Thema Handhygiene im Seniorenzentrum in Witzenhausen

Witzenhausen – Händehygiene gehört zu den wirksamsten Maßnahmen des Infektionsschutzes und wird im Alltag dennoch häufig unterschätzt. Ein kurzer Griff, ein Sprühstoß, und doch zeigt sich erst unter speziellem Licht, wie gründlich Hände tatsächlich desinfiziert sind. Genau diesen Moment macht das Seniorenzentrum des Deutschen Roten Kreuzes Witzenhausen am Dienstag, 5. Mai, sichtbar. Zwischen 11 und 14 Uhr sind Mitarbeiter, Bewohner sowie Angehörige an die Wickfeldtstraße 13 eingeladen, sich über Infektionsschutz im Alltag zu informieren.

Im Mittelpunkt steht eine Mitmach-Ausstellung. Besucher können ihre Hände desinfizieren und anschließend unter UV-Licht prüfen. Was dabei oft auffällt: kleine Lücken, zwischen den Fingern, am Daumen und den Handrändern. Der Termin ist bewusst gewählt. Der 5.5. steht symbolisch für die fünf Finger an jeder Hand. Seit 2008 erinnert der vom Robert Koch-Institut (RKI) initiierte bundesweite Aktionstag „Saubere Hände“ daran, wie wichtig konsequente Hygiene ist, gerade dort, wo viele Menschen zusammenleben. Ein Jahr später führte die Weltgesundheitsorganisation den 5. Mai als internationalen Tag der Handhygiene ein.

Verantwortlich für das Hygienemanagement beim DRK ist Maik Steinfeld. Der staatlich geprüfte Desinfektor hat viele Jahre im Rettungsdienst gearbeitet und koordiniert heute die Hygiene in Pflege, Hauswirtschaft und Rettungsdienst. „Hy-



Sichtbar gemacht: Mit einem Testmittel zeigt Maik Steinfeld (links), wo bei der Händedesinfektion Lücken bleiben, zum Vergleich daneben die Hände von Thomas Jagla.

FOTO: ELVAN POLAT

giene funktioniert nur, wenn die Menschen verstehen, warum sie wichtig ist“, sagt er. Deshalb setzt das Haus auf mindestens halbjährliche Fortbildungen. Die Themen orientieren

sich dabei am Alltag: Wo gibt es Unsicherheiten? Was beschäftigt die Teams?

Diese Abläufe werden derzeit weiterentwickelt. Statt umfangreicher Ordner setzt die

Einrichtung zunehmend auf kurze, verständliche Handlungsanweisungen, sogenannte Standard Operating Procedures (SOP). Etwa bei einem Infektionsfall, ist damit auf einen

Blick klar, welche Schritte notwendig sind. Denn gerade im Alltag zeigt sich, wo die Herausforderungen liegen: Zeitdruck, viele Handgriffe, der ständige Wechsel von Handschuhen.

„Da kann es passieren, dass etwas nicht so konsequent umgesetzt wird, wie es eigentlich vorgesehen ist“, heißt es aus dem Team. Umso wichtiger sei es, Routinen zu schaffen.

Hier setzt auch die Leitung an: „Gesundheitsschutz geht uns alle an, aber wir tragen eine besondere Verantwortung für Menschen, die sich nicht selbst schützen können“, sagt Thomas Jagla, Geschäftsführer des DRK-Kreisverbands und Leiter der Einrichtung. Gerade ältere und gesundheitlich eingeschränkte Bewohner seien auf funktionierende Hygienestrukturen angewiesen. Eine zentrale Rolle spielt zudem die Kommunikation. Bewohner und Angehörige werden bei Infektionsgeschehen informiert, durch Aushänge im Haus oder direkte Ansprache. Ziel ist es laut Steinfeld und Jagla, Transparenz zu schaffen und Unsicherheiten zu vermeiden. Unterstützt wird der Aktionstag von der Firma Kleen Purgatis, die Einblicke in professionelle Reinigungs- und Desinfektionsmittel gibt.

Spätestens die Erfahrung der Covid-19-Pandemie habe gezeigt, wie entscheidend einfache Maßnahmen seien, so Steinfeld. „Wenn Händehygiene konsequent umgesetzt wird, lässt sich ein erheblicher Teil von Infektionen vermeiden.“ Einschätzungen, die auch das RKI teilt.

Ob dieses Wissen greift, entscheidet sich aber im Alltag. „Am Ende geht es darum, Verantwortung im Kleinen zu übernehmen“, sagt Jagla abschließend. **ELVAN POLAT**

Von Basteln bis Tennis

Online-Anmeldung für Herbstferiencamp startet

Volkmarshausen – Beim Mehrgenerationenhaus Hann. Münden beginnt im Mai die Online-Anmeldung für das Herbstferiencamp 2026 und zudem wird eine Sommerferienfahrt nach Schwerin angeboten. Die Herbstcamps finden vom 12. bis 16. Oktober sowie vom 19. bis 23. Oktober 2026 statt, die Sommerferienfreizeit ist für den Zeitraum vom 27. bis 31. Juli 2026 geplant.

Die Anmeldung ist ab Montag, 11. Mai 2026, um 16 Uhr möglich. Sie erfolgt laut Stadtverwaltung ausschließlich online über das Ferienportal unter www.unser-ferienprogramm.de/Hann-Muenden/Index.php.

Die Feriencamps werden vom Kinder- und Jugendbüro Hann. Münden in Kooperation mit dem Stadtjugendring Münden organisiert und finden auf dem

Sportgelände des SV Schedetal/Volkmarshausen statt. Teilnehmen können Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren, die sich auf ein vielseitiges Programm mit viel Bewegung, Spiel und kreativen Angeboten freuen können. Ob Bobbycar-Fahren, Fußball, Gruppenspiele oder Bastel- und Kreativaktionen – Langeweile soll nach Angaben der Veranstalter nicht aufkommen. Ergänzt wird das

Programm regelmäßig durch sportliche Mitmachangebote örtlicher Vereine. Dort können die Kinder verschiedene Sportarten wie Tennis, Klettern oder Hip-Hop ausprobieren. Die Betreuung findet wochenweise statt, jeweils von Montag bis Donnerstag von 7.30 bis 15.30 Uhr sowie am Freitag von 7.30 bis 13 Uhr. Für das Camp „Herbst I“ vom 12. bis 16. Oktober und das Camp „Herbst II“

vom 19. bis 23. Oktober stehen Ganztags- und Halbtagsplätze zur Verfügung. Die Kosten betragen 110 Euro pro Woche für einen Ganztagsplatz sowie 90 Euro pro Woche für einen Halbtagsplatz, jeweils inklusive Vollverpflegung. Pro Kind ist nur eine Anmeldung für eine Herbstferienwoche möglich, damit das Angebot von möglichst vielen Familien genutzt werden kann. Neben den Herbstferiencamps bietet das Mehrgenerationenhaus Hann. Münden 2026 erneut eine Sommerferienfreizeit an. Die Sommerferienfahrt führt vom 27.

bis 31. Juli 2026 nach Schwerin und richtet sich an Jugendliche im Alter von zehn bis 14 Jahren. Die Kosten pro Platz liegen bei 320 Euro.

Für sämtliche Angebote ist eine schriftliche Anmeldung über das Online-Ferienportal erforderlich. Weitere Informationen per E-Mail: jugendbuero@hann.muenden.de. mia

TEAM 4

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



Spiel und Spaß: Ab dem 11. Mai kann man sich wieder für das Herbstferiencamp beim Mehrgenerationenhaus anmelden.

FOTO: KINDER- UND JUGENDBÜRO HANN. MÜNDE

Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse

Das Gartenfest
KASSEL
Ein Tag wie Urlaub

160 Aussteller | Garten | Wohnen | Lebensart

14. - 17. Mai
SCHLOSS & PARK WILHELMSTHAL | CALDEN
Do. 9 - 19 Uhr | Fr. & Sa. 10 - 19 Uhr | So. 10 - 18 Uhr

FREIKARTEN zu gewinnen!
QR-Code scannen & teilnehmen

www.gartenfestivals.de

HEIMAT
NACHRICHTEN
HANN. MÜNDE
WITZENHAUSEN

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

Geschäftsführer: Frank Schmid

Redaktion: Frank Schmid (V.i.S.d.P.)
E-Mail: redaktion@dka.de

Anzeigenverkauf:
Miriam Donnert (Leitung)
Tel.: 0 55 41 / 98 39 30
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

Vertrieb / Zustellung: VTS Nord GmbH
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel,
Tel.: 05 61 / 203 - 23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co.
KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1,
34123 Kassel

AGB / Copyright / Widerruf:
Zurzeit ist die Preisliste Nr. 5 ab 01.01.2026
gültig.

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, unter Angabe Ihrer Anschrift, an zusteller@mms-team.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Songs zum Tanzen und Mitmachen

Auftakt auf der Freilichtbühne begeisterte mit mitreißenden Auftritten

Hann. Münden – Einen glücklichen Auftakt in die Saison 2026 konnte der Verein Freilichtbühne Tannenkaamp verzeichnen. Vorsitzender Rudi Benkelberg stellte bei seiner Begrüßung fest, dass der Wettergott „Mitglied des Vereins“ und ihnen gnädig gestimmt sei. Im vergangenen Jahr am 3. Mai „war alles für den Abend vorbereitet, und dann schüttete es wie aus Eimern“, erinnerte er sich. Das Vereinsteam habe für diesen Sommer ein vielseitiges Programm vorbereitet. Er bedankte sich bei den freiwilligen Helfern, die mit zum Erhalt der Anlage beitragen, und warb um neue Mitglieder: „Hilfe ist immer willkommen“.

Zwei Bands bestritten an diesem Abend die Unterhaltung des Publikums. Zunächst trat „Weiser“, eine Indie-Pop-Band aus Kassel, auf. Die Brüder Frederik (31, Gesang und Gitarre) und Moritz Weiser (18, Schlagzeug) sowie Noah Völkel (Gitar-

re) und Ilja Kolniyelko (18) am Bass spielten Songs aus ihrem ersten Album „Gleich wieder vorbei“, das in zwei Wochen erscheint. Frederik Weiser sang seine Eigenkompositionen in deutscher Sprache. Inhaltlich beschrieben sie Erfahrungen aus dem eigenen Erleben des jungen Musikers. In einem besinnlichen Mittelteil des Konzerts sang er solo von „Anne Marie“, einer Jugendliebe, sowie zwei englische Coversongs. Bei „Zu spät“ stellte er die Frage: „Hab' ich das erreicht, was ich erreichen wollte – egal ob 18, 30, 50 oder älter?“ Beim Publikum kam dieses Stück besonders gut an. Als Zugabe spielte die Band es noch einmal. Weiser hatte Fans mitgebracht, die zum eingängigen Sound mit E-Gitarren und Bass sowie Beats des Schlagzeugs gleich von Anfang an vor der Bühne tanzten.

Die zweite Band „LWFLD“, eine alternative Pop-Rock-Band aus Kassel, steigerte die Stimmung mit englischsprachigen Eigenkompositionen und Coverversionen zum Tanzen und Mitmachen. Ihr Bandname wird Lowfield ausgesprochen und bezieht sich auf den Wohnort Lohfelden des Sängers und Keyboarders Lenni Kraus. Die dreiköpfige Band mit Lukas Isbrücker am Schlagzeug und Lennert Fingerling an der E-Gitarre animierte mit ihrem treibenden Rocksound zum Mitklatschen und Bodypercussion.



Animierten zum Tanzen: „LWFLD“, eine alternative Pop-Rock-Band aus Kassel, mit Sänger und Keyboarder Lenni Kraus (links), Lukas Isbrücker am Schlagzeug (hinten) und Lennert Fingerling an der E-Gitarre.

Einzelne Titel wie Reality, Two Minutes, Mrs. Sexappeal oder Lazy sang Kraus ausdrucksstark. Er selbst lud durch seine aktive Körpersprache ein, mitzumachen. Er rief den Zuhörern zu: „Münden, es geht noch was! Kommt alle zur Bühne und tanzt mit!“ So verbreitete er von Anfang an super Stimmung bei den Zuhörern. Eben diese, darunter viele neue Gesichter sowie ein junges Publikum, genossen das Konzert bei schönem Wetter mitten im Wald bis zur späten Stunde. Auch die vom Verein angebotenen Getränke und Verpflegung trugen zur guten Stimmung bei.

HARALD SCHMIDT



Stellten ihr Album vor: Die Band „Weiser“ mit Noah Völkel (Gitarre), Fred Weiser (Gesang und Gitarre), Ilja Kolniyelko (Bass) und Moritz Weiser (Schlagzeug) spielte eigene deutschsprachige Songs.

FOTOS: HARALD SCHMIDT

Witzenhäuser
Nachhilfe
www.nachhilfewitzenhausen.de

FLÖHMARKT
Höffner, KS-Fuldabrück
Donnerstag, 14. Mai
(Himmelfahrt)
KS-Wilhelmsstraße
Samstag, 16. Mai
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

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

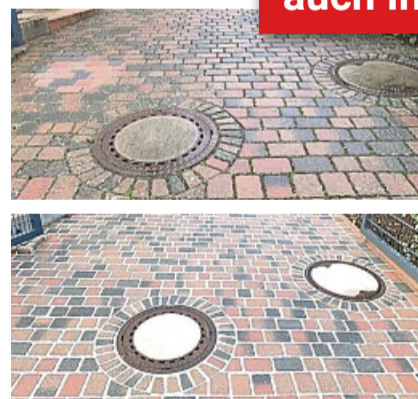
**30%
Frühlings-
rabatt!**

auch Innenausbau

PREISVERGLEICH LOHNT SICH!



Dach- und Fassadensanierung, auch Dachreparaturen, Dachbeschichtung, 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.

Was tun, wenn der Chemie-Unfall droht?

Feuerwehren aus dem Landkreis übten besonderen Großeinsatz in Volkmarshausen

Volkmarshausen – Ein Feuerwehr-Ausbildungsdienst mit realitätsnahem Übungscharakter hat am Samstagvormittag auf dem Gelände der Firma Walter Zimmermann Fahrzeugbau GmbH im Industriegebiet von Volkmarshausen stattgefunden. Angenommen wurde ein ausgebrannter Sattelzug mit beschädigten Gefahrgutbehältern auf dem Auflieger. Diese waren bis auf die Höhe des Flüssigkeitsspiegels heruntergebrannt, sodass ein Abtransport nicht mehr möglich war. Die Einsatzkräfte mussten die verbliebenen Flüssigkeiten daher in sichere und verschlossene Behälter umpumpen.

Den Auflieger stellte das Unternehmen Rudolph Logistik aus Kassel zur Verfügung. Insgesamt nahmen 36 Einsatzkräfte aus den Feuerwehren Niedermesa-Stockhausen, Groß Schneen, Klein Schneen, Gimte, Volkmarshausen, Wiershausen, Mengershausen und Hann. Münden an der Übung teil. Unterstützt wurden sie durch den ehemaligen technischen Hilfestellungszug der Umweltfeuerwehr des Landkreises Göttingen, heute als ABC-Zug des Brandabschnittes 1 organisiert.

Der Ablauf orientierte sich konsequent an einem realen Einsatz. Im Ankleidebereich legten die Einsatzkräfte zunächst ihre Chemikalienschutzanzüge an, darunter die Atemschutzgeräte. Anschließend wurden sie an der Absperrgrenze durch einen

Trupp-Beobachter in den Gefahrenbereich eingewiesen. Dieser überwachte fortlaufend die Sicherheit der eingesetzten Kräfte, die mit dem Umpumpen der Flüssigkeiten beschäftigt waren. Dabei galt es unter anderem, eine mögliche statische Aufladung zu verhindern, weshalb sämtliche Behältnisse geerdet werden mussten.

„Maximal 20 Minuten inklusive der Kontamination sind die einzelnen Feuerwehrleute einsatzbereit“, erklärte Sven Bode, Leiter der Umweltfeuerwehr des Landkreises Göttingen. Nach ihrem Einsatz durchliefen die Kräfte im Kontaminationsbereich eine mehrstufige Dekontamination, unterstützt durch Kameradinnen und Kameraden. Anschließend konnten sie sich in einem Ruhebereich mit Getränken und Energieriegeln erholen. Im Ernstfall werden sie auch bei Bedarf rettungsdienstlich versorgt.

Auch der zeitliche Ablauf wurde unter realistischen Bedingungen trainiert. „Zwischen 30 und 45 Minuten dauert die Vorbereitungszeit mit Aufbau der einzelnen Stationen des Einsatzes“, berichtete Mündens stellvertretender Stadtbrandmeister Carsten Dorner, der die Übung leitete und das Szenario entwickelt hatte. Der Dekontaminationsplatz müsse spätestens 15 Minuten nach Einsatzbeginn einsatzbereit sein.

Seitens der Firma Walter Zimmermann wurde die Übung

ausdrücklich unterstützt. „Wir haben unser Firmengelände für diese Übung gerne zur Verfügung gestellt“, betonte Joshua Gronemann, kaufmännischer Leiter des Vertriebes. „Wir stehen solchen Ausbildungen positiv gegenüber, fördern und unterstützen die Feuerwehr dabei gerne.“ Für das Unternehmen sei es daher selbstverständlich, auch die Verpflegung der Einsatzkräfte zu übernehmen.

Die Übung dauerte insgesamt mehr als acht Stunden. Ein Großteil der Feuerwehrleute stand am Sonntag bei der Tour d'Énergie erneut im Einsatz.

PETRA SIEBERT



Unter Beobachtung: Sven Bode (links) und Carsten Dorner verfolgen die Übung vom Rand aus.



Das Umpumpen: Die Einsatzkräfte füllen die Chemikalien aus dem Anhänger in die roten Wannen. Sämtliche Behältnisse sind dabei geerdet, um eine elektrische Aufladung zu verhindern.

FOTOS: PETRA SIEBERT

ALLES AUS EINER HAND!

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

GOLD- UND ANTIQUITÄTENANKAUF

Inhaber: A. Goman
Frankfurter Str. 77b • 34121 Kassel
 ☎ Tel.: 0561-99776496

WEINE

PUPPEN & SPIELZEUG bis 1.000€

MUSIKINSTRUMENTE

IHRE VORTEILE:

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

Goldschmuck aller Art

gegenüber alten Versorgungsamt/Höhe Heinrich-Heine-Straße.

4 TAGE AKTION

09. MAI 10:00 – 15:00 Uhr	11. MAI 10:00 – 18:00 Uhr	12. MAI 10:00 – 18:00 Uhr	13. MAI 10:00 – 17:00 Uhr
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Nutzen Sie die Gelegenheit!
Höchstpreise für Gold, Silber, Antiquitäten & Sammlungen!

HAUSBESUCHE KOSTENLOS BIS 80 KM ABHOLSERVICE

Goldpreis bis zu 147,-€* pro Gramm*

ANTIKE BÜCHER

Kristallgläser

Porzellan

ANKAUF VON GOLDSCHMUCK ALLER ART:
 Altgold, Bruchgold, Zahngold (auch mit Zahn), Goldmünzen, Goldbarren, Goldketten, Goldarmbänder, Goldringe, Goldohrringe, Broschen, Colliers, Medaillen, Golduhren, u.v.m. – auch defekt.

Alle Ankäufe in Verbindung mit Gold. *Für besonderen Markenschmuck.

EISENBAHNEN

ANTIKE GEMÄLDE

BESTECK

PFEIFEN

ZINN

Pelze und Nerze bis 12.000€

Für Pelze- und Nerze bis 12.000€

SILBERBESTECK

Silber bis 3,90€ pro Gramm*

Leder/Jacken bis 3.500€

Armbanduhren

Für Nähmaschinen bis 1.500€

Diskrete & seriöse Abwicklung • Sofortige Barauszahlung • Kostenlose Bewertung • Hausbesuche nach Vereinbarung

Was Wert hat, schafft Wert

Uni Kassel präsentiert Ausstellung in der Sparkasse zu neuen Wegen der Wertschöpfung

Witzenhausen – Was ist uns etwas wert und warum? Diese Frage steht im Mittelpunkt der Ausstellung „Wertschöpfung und Wertschätzung – Arbeit und Wirtschaft neu verhandeln“, die derzeit in der Sparkasse Werra-Meißner in Witzenhausen zu sehen ist. Statt abstrakter Debatten zeigt sie anhand konkreter Beispiele, wie Wirtschaft anders gedacht werden kann. Ressourcenschonender, gemeinschaftlicher und stärker in Kreisläufen organisiert.

Die Sparkasse Werra-Meißner stellt dafür ihre Räume an der Walburger Straße 35/37 bis zum 17. Juni zur Verfügung. Initiiert wurde die Ausstellung vom „SDG+ Lab“ im Rahmen von „Uni Kassel Transfer“, das als Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Region wirkt. Zur Eröffnung am Mittwochabend spannte Lars Bathge, Leiter des Beratungszentrums, den Bogen vom technischen Fortschritt zur wirtschaftlichen Entwicklung. Wachstum, so seine These, werde durch Innovation getragen, sichtbar etwa an der Entwicklung des Telefons zum Smartphone.

Auch Inflation, also steigende Preise, könne in einem stabilen Rahmen Wachstum fördern: „Wenn Preise steigen, steigen auch Unternehmensgewinne, Löhne und Konsum und damit die Produktion.“ Die von der Eu-



Zur Eröffnung der Ausstellung kamen Vertreter der Sparkasse, der Universität Kassel sowie vom Standort Witzenhausen und weitere Akteure aus Wissenschaft und Region zusammen.

FOTO: ELVAN POLAT

ropäischen Zentralbank angestrebten zwei Prozent Inflation stünden für dieses Gleichgewicht. Gleichzeitig stoße dieses Modell an Grenzen.

Mit inzwischen über acht Milliarden Menschen und wachsendem Ressourcenverbrauch werde deutlich, dass die Erde

überbeansprucht sei. „Wir bräuchten sie eigentlich dreimal“, so Bathge. Gefordert sei daher ein „grünes Wachstum“, das wirtschaftliche Entwicklung mit Klimaschutz und Ressourcenschonung verbindet.

Wie das gelingen kann, erläuterte Katharina Leinius, Pro-

jektleiterin vom SDG+ Lab. Grundlage seien die Sustainable Development Goals (Nachhaltige Entwicklungsziele, SDG) der Vereinten Nationen, die ökologische, wirtschaftliche und soziale Entwicklung zusammen denken. „Unser Auftrag ist es, diese Forschung

schneller in die Region zu tragen“, sagte sie. Ausstellungen, Workshops und Reallabore, also Forschung unter realen Bedingungen, seien zentrale Formate.

Dass Wissenschaft dabei mehr sein könne als abstrakte Theorie, betonte Prof. Dr. Det-

lev Möller vom Fachbereich Ökologische Agrarwissenschaften. „Universitäten sind oft der Inbegriff von Abstraktion“, sagte er, „doch unser Anspruch ist es, in die Gesellschaft hineinzuwirken.“ Nachhaltigkeit verstehe man dabei umfassend: ökologisch, ökonomisch und sozial.

Ein Beispiel sei das Innovationszentrum für Agrar- und Transformation (IAT), das langfristige Netzwerke schaffen wolle. Entscheidend sei weniger die Projektlaufzeit als eine gemeinsame Haltung, Ideen weiterzutragen und gemeinsam umzusetzen. Die Ausstellung greift diese Ansätze auf. Sie zeigt, wie Hausmüll zu Ökobeton wird, welche Rolle Food-Upcycling spielt und wie Wertschöpfung neu gedacht werden kann, jenseits des linearen „Produzieren–Nutzen–Wegwerfen“.

Die Ausstellung ist noch bis Mittwoch, 17. Juni, in der Sparkasse Werra-Meißner, Walburger Straße 35/37, zu sehen.

Geöffnet ist montags, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 13 Uhr sowie von 14 bis 17 Uhr, donnerstags zusätzlich bis 19 Uhr; mittwochs von 9 bis 13 Uhr. Führungen finden montags ab 16 Uhr und donnerstags ab 17.30 Uhr statt.

Weitere Informationen unter sdgpluslab.de **ELVAN POLAT**

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 jahrzeh-

ntelange 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

NORMA[®] MAXIMAL sauber!

Saubermax Microfaser Tücher
Zaubertücher extra dick
je 2 Stück oder
flauschige Spültücher
je 3 Stück

2 Stück
2,99*

3 Stück
1,95*

Saubermax Power Rohr-
reiniger-
Gel
beseitigt hartnäckige
Rohrverstopfungen und
schlechte Gerüche
je 1 l (1 l = 1,95)

1,95*
1 Liter

NEU MEHR INHALT

Gillette Mach 3 Ersatzklingen
Vorteilspack
je 12 Stück

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

12er-Pack
19,99*

12 MONATE rasieren
MOIS de rasage

ST. ALPINE Recla Mini Speck
deftige Schinken-
spezialität aus
Südtirol je ca. 1 kg,
Ware einzeln
ausgepreist

ca. 1 kg
11,99*

DLG
DEUTSCHES LEHNSPECK
INSTITUT METACOM

ab Montag, 11. Mai

River Valley Erdbeeren Spanien
Kl. I, je 900 g (1 kg = 4,77)

fresh

900 g

4,29*

(Abbildung ähnlich)

River Valley Aprikosen Spanien
Kl. I, französische Sorten,
Kal. A
je 1 kg (1 kg = 3,69)

fresh

große Früchte
1 kg

3,69*

(Abbildung ähnlich)

Ernte KRONE Deutsche
Cocktailtomaten
Deutschland/Thüringen
Kl. I, je 650 g
(1 kg = 4,60)

XXL

650 g

2,99*

(Abbildung ähnlich)

Viss Reiniger
Bad + Dusche Anti-
Kalkoder Universal
Allsreiniger
je 750 ml
(1 l = 2,65)

21% billiger
UVP 2,55

1,99*

Saubermax Hygiene-WC-Zauber-
pulver XXL
Green
Apple oder Lavendel-
blüte je 8x100 g
(1 kg = 6,24)

15% billiger
zum Vergleich: 4x100 g = 2,95

4,99* **selbst-
aufschäu-
mend**

800 g

BUNGAKA Ungarische
Salami XXL
Classic
je 1 kg,
(1 kg = 10,99)

21% billiger
UVP 13,99

1 kg
10,99*

XXL

Frisstange Goldbarren XXL
Rührkuchen
je 800 g (1 kg = 4,36)

800 g
3,49*

14% billiger
(1 kg = 3,74)

2,99**

Nur gültig
mit NORMA
Plus App
von 11.05.2026 bis 17.05.2026

SAGROTAN Wäsche-
Hygiene-
spüler
Himmelsfrische
oder Duftedition je 3 l
für 40 Waschlungen
(pro Waschgang = 15)

20% billiger
zum Vergleich: UVP 20 WL = 3,79

5,99*

40 WL

Raid Insekten
Spray
Ameisen-
und
Schaben- oder
Mückenabwehr
je 300 ml
(1 l = 16,63)

16% billiger
UVP 5,95

4,99*

Bioprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch
stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Landliebe Konfitüre Sauerkirschen,
Erdbeeren oder Aprikosen
je 340 g
(1 kg = 5,85)

28% billiger
UVP 2,79

1,99*

Autan Vorteilspack Insekten-
schutz Akut + Protection Plus,
Pumpspray gegen Mücken,
Stechfliegen und Zecken
je 100 ml und Akut Gel
nach Insektenstichen
je 25 ml = 125 ml
(1 l = 79,92)

16% billiger
UVP 11,99

9,99*

Bioprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch
stets Etikett und Produktinformationen lesen.

➔ BIS ZU 66% SPAREN

Schepach Elektro-Start Benzin-Rasenmäher
MS226-56E SE • Ideal für große Rasenflächen
• Leistungsstarker 4-Takt-Motor 4,4 kW/6 PS/224 cm³ • Robustes,
pulverbeschichtetes Stahlblechchassis mit großen kugelgelagerten
Laufrädern
• Inklusive Starterbatterie und Ladegerät
5 JAHRE GARANTIE

**MÄHEN AUF KNOFF-
DRUCK**
durch E-Start

**Leistung OHNE ENDE
4,4 kW/6 PS**

43% billiger
UVP 669,-

379,-*

24 Auch online

XXL Schnittbreite ca. 56 cm

7 in 1

**ELEKTRO-START
SELBSTFAHREN MIT
RADANTRIEB
SEITENAUSWURF
MÄHEN
FANGEN
MÜLCHEN**

REINIGUNGSPUNKTION
DURCH INTEGRIERTEN
WASSERANSCHLUSS

Schepach Akku-
Rasenmäher 20V „brushless“
BC-MP320-X SET LS • Für Rasenflächen bis
300 m² • 30 Liter Fangbox mit Füllstandsanzeige, 2,4A Ladegerät
• Komfortabler Elektro-Start • 3-fache Höhenverstellung 20–60 mm
10 JAHRE GARANTIE

NEU

**Extra große
30 Liter
Fangbox**

64% billiger
UVP 279,-

99,-*

24 Auch online

XXL Schnittbreite ca. 32 cm

**Bürstenloser Motor für
lange Akku-Lebens-
dauer und hohe
Effizienz**

EllieNor Shape-Sommerhose
für Damen • Hoher
Baumwollanteil • Optimale Passform
durch Elasthan • Im 5-Pocket-Style
• Größen M (40/42)–
XL (48/50)
je Sommerhose

**NEUE
Farben**

Persimmon Schwarz Ice Green

Shape Effekt-
für einen flachen
Bauch und schön
geformten Po

10,99*

18% billiger
UVP 13,99

8,99**

Nur gültig
mit NORMA
Plus App
von 11.05.2026 bis 17.05.2026

MAUI Freizeit- & Gartenglogs
für Damen oder Herren
• Leichte und flexible Laufsohle aus druck-
dämpfendem Phylon mit modischem Profil
• Damen-Größen 38–41
• Herren-Größen
42–45
je Paar

Damen Aqual/Multi Schwarz/Grün
Herren Navy/Aqua Grün/Multi

UVP 19,95

9,99*

49% billiger

24 Auch online

Solar XXL-Oval-Sonnenschirm
ca. 4,5 x 2,6 m • Ovale Form=ideal für große
rechteckige Gartentische • Einfache Bedienung durch Handkurbel
• Haubenbelüftung für angenehmes Klima
3 Jahre Garantie
je Ausführung

241042, 241043

99,-*

24 Auch online

Auch in Grau erhältlich

PowerGrip Multifunktions-
handschuhe 10 Paar
• Größen 7–10

10 Paar Schwarz Rot Blau

8,99*

**Beschichtete
Handinnenfläche**

Schepach Drucksprüngeräte • Ideal zur
Pflanzen- und Blumenbewässerung
sowie zum Pflanzenschutz

5 JAHRE GARANTIE

GDS50 5 Liter

**Leistungstarke Druck-
pumpe (max. 2,5 bar)**
• Hochwertige Sprühlanze
• Anpassbares Sprühbild

53% billiger
UVP 12,99

5,99*

48% billiger
UVP 24,99

12,99*

24 Auch online

EllieNor Ranley Sneaker-Socken
10 Paar für Damen und Herren
• Größen 35/38–43/46
(Farbbeispiele)

10 Paar

6,99*

MAUI Active Sneaker für Damen • Ober-
materialmix aus leichtem und hochwertigem Textil
• Ultraleichte Phylon-Laufsohle
• Waschbar bei 30 °C
• Größen 38–41
je Paar

Weiß/Rose Navy/Rot

UVP 39,95

19,99*

49% billiger

24 Auch online

BUCHEL Wasserdichte Fahrradtasche
2 in 1 25 Liter • Einstellbarer Schultergurt • Mit Reflex-
material • ca. 56 x 30 x 15 cm • Inklusive
Halterungssystem für Gepäckträger
3 Jahre Garantie je Ausführung

**Auch als Umhän-
gertasche
tragbar**

34% billiger
UVP 34,99

22,99*

24 Auch online

Storm Anthrazit Schwarz Rot/Schwarz

Lifonaxx Fahrradtasche
LX-029 • ca. 20 x 18 x 17 cm
• Handyfach (bis ca. 6,7")
oben • Kopfhörer-Kabel-
öffnung • Wasserfest
je Tasche

33% billiger
UVP 14,99

9,99*

24 Auch online

Lifonaxx Lenker-
spiegel
LX-031 • Großes
Sichtfeld • Kratz-
festes Spiegelglas
• Praktische linke
Lenker-stangen-
klemmung je Spiegel

24 Auch online

BerlingerHaus Geschmiedete
Alu-/Flippfanne
• Geschmiedetes Aluminium
• Weicher Griff

62% billiger UVP 34,99
Pfanne Ø ca. 20 cm
12,99*

62% billiger UVP 39,99
Pfanne Ø ca. 24 cm
14,99*

62% billiger UVP 44,99
Pfanne Ø ca. 28 cm
16,99*

UVP 49,99
**Flippfanne
Ø ca. 26 cm**
16,99*

66% billiger

Erhältlich in:
Matt-grün **Matt-blau**

HYPERFLON Edelstahl-Titanium-Pfanne „Hexcalibur“
• Backofenfest bis ca. 260 °C • Jeweils mit strapazierfähiger Antihaf-
Beschichtung mit Wabenstruktur

50% billiger UVP 39,99
Ø ca. 20 cm
19,99*

54% billiger UVP 49,99
Ø ca. 24 cm
22,99*

58% billiger UVP 59,99
Ø ca. 28 cm
24,99*

**Antihaf-
Beschichtung mit
Wabenstruktur**

*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/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfindbar sind. 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.

24 Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter www.norma24.de bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

ÖKO-TEST +++ **NEU** +++ **NEU** +++ **NEU** +++

Bio Sonne Bio-Crunchy-Müsli
Hafer
sehr gut

BIO

je 500 g
(1 kg = 5,98)

2,99

Ständig im Sortiment

ÖKO-TEST +++ **NEU** +++ **NEU** +++ **NEU** +++

Emtekrone
Buttergemüse
450 g
gut

1,63

Ständig im Sortiment

ÖKO-TEST +++ **NEU** +++ **NEU** +++ **NEU** +++

Buttergemüse
je 450 g
(1 kg = 3,62)

1,63

Ständig im Sortiment

ÖKO-TEST +++ **NEU** +++ **NEU** +++ **NEU** +++

Buttergemüse
je 450 g
(1 kg = 3,62)

1,63

Ständig im Sortiment

Mit Hecht, Zander und Schleie per Du

100 Jahre Fischereigenossenschaft Münden und Fischfreunde zu den drei Strömen

Hann. Münden – Wenn am Samstag, 30. Mai, im historischen Packhof ein großes Jubiläumsfest gefeiert wird, hat das gleich einen doppelten Grund. Denn die Fischereigenossenschaft Münden mit dem Vorsitzenden Ronald Schminke und die Fischfreunde zu den drei Strömen mit Alexander Jobski an der Spitze blicken beide auf jeweils stolze 100 Jahre Genossenschafts- und Vereinsgeschichte zurück.

Die Fischereigenossenschaft Münden wurde 1926 als Zwangsgenossenschaft mit gesetzlicher Grundlage im Preußischen Fischereigesetz 1916 gegründet. Zum Gebiet dieser Wirtschaftsgenossenschaft gehören 22 Kilometer der Fulda, 13 Kilometer der Werra und 45 Kilometer der Weser. Die Fischereigenossenschaft hat derzeit insgesamt 30 Mitglieder. In der Genossenschaft kann man nicht Mitglied werden, sondern die Fischereirechte werden durch Vererbung weitergegeben (Erbleihfischer).

Einsatz für die Natur

Der Vorstand mit dem Vorsitzenden Ronald Schminke arbeitet ehrenamtlich. „Zu unseren Hauptaufgaben gehören nicht nur die Gewässerpflege und der Umweltschutz, auch eine sinnvolle Bewirtschaftung und Nutzung der Flüsse sowie der Artenschutz der Fische sind einige unserer Pflichten“, erklärt Schminke. Auch die Besetzung der Flüsse mit Jungfi-



Freuen sich auf ihr Jubiläum: Vorstandmitglieder der Fischereigenossenschaft (FG) und des Vereins der Fischfreunde (FF) am Weserufer (von links) Aik Boymann (FF), Sebastian Meyer (FF), Matthias Radziwinski (FF), Irmtraud Nottelmann (FG), Alexander Jobski (FF), Ronald Schminke (FG), Ronald Ellermeyer (FG), Peter Theune (FG) und Tobias Held (FF). FOTO: PETRA SIEBERT

schen wie beispielsweise Aal, Aalquappen, Hecht, Zander und Schleie sei eine Aufgabe. „Wir haben im Altkreis Münden und der Region 18 Verkaufsstellen für Angelscheine“, sagt Schminke. „Immer mehr setzt sich bei den Anglern der Trend zu Ganzjahresangelscheinen durch.“ Die erzielten Gewinne und die Einnahmen aus Verpachtungen von Gewässerstrecken werden jährlich an die Mitglieder ausgeschüttet. Im Bereich des Landkreises Göttingen gibt es vier Fischereigenossenschaften: Göttingen, Northeim, Rhume und Münden.

Die Fischfreunde mit dem Vorsitzenden Alexander Jobski sind eine engagierte Gemeinschaft von Angelfreunden, die nicht nur die Leidenschaft für das Angeln teilen, sondern sich auch aktiv für Natur- und Umweltschutz einsetzen. Ihr klares Ziel sei es, die Liebe zum Angeln zu fördern, die Gewässer zu bewahren und dabei unvergessliche gemeinsame Erlebnisse zu schaffen, immer im verantwortungsvollen Umgang mit der Natur. Der Vorstand setzt sich intensiv für den Schutz der heimischen Gewässer ein und legt großen Wert

darauf, dieses Bewusstsein auch an die Mitglieder weiterzugeben. Schulungen und Veranstaltungen gehörten daher fest zum Vereinsleben und vermittelten, wie nachhaltiges Angeln und Respekt gegenüber der Umwelt im Alltag umgesetzt werden könne.

Doch nicht nur der Naturschutz steht im Fokus. Gemeinschaft und gegenseitiger Respekt prägten das Miteinander im Verein. Hier werde eine Atmosphäre geschaffen, in der sich Angelfreunde austauschen, voneinander lernen und gemeinsam Zeit in der Natur

verbringen könnten.

Ein besonderes Augenmerk gilt der Nachwuchsarbeit. Als erfahrene Betreuer, die ihr Wissen aus unterschiedlichen Bereichen des Angelns weitergeben, haben es sich die Jugendwarte Sebastian Meyer und Aik Boymann zur Aufgabe gemacht, junge Menschen zwischen zwölf und 18 Jahren für das Angeln zu begeistern und den Nachwuchs stets mit Rat und Tat zu begleiten. In einer eigenen Jugendgruppe finden Jugendliche nicht nur einen Einstieg in das Hobby, sondern auch die Möglichkeit, Kontakte

zu knüpfen und sich untereinander auszutauschen. „Unsere Jugendarbeit liegt uns am Herzen“, sagt Boymann, Jugendwart und stellvertretender Vorsitzender. „Wir wollen die Naturverbundenheit des Nachwuchses fördern, die Gemeinschaft pflegen, sie für Umwelt- und Gewässerschutz sensibilisieren. Deshalb machen wir auch bei der jährlichen Reinigungsaktion der Stadt mit.“

Viele Veranstaltungen für den Nachwuchs

Über das Jahr verteilt organisiert der Verein zahlreiche Veranstaltungen speziell für die Jugendlichen. Dazu gehören unter anderem gemeinschaftliches Nachtangeln oder Austauschangeln mit befreundeten Vereinen. So lernen die jungen Angler verschiedene Gewässer der Region kennen und entwickeln ein Gespür für die Natur und ihre Bewohner. Wer das Angeln einmal ausprobieren möchte, hat jederzeit die Möglichkeit, in die Vereinsarbeit hinein zu schnuppern.

„Wir freuen uns, dass wir das Jubiläum zusammen mit all unseren Mitgliedern, Gästen und mit unserem Partnerverein aus Hannover Laatzen, zu dem eine enge Verbindung besteht, feiern können“, so Boymann. „Dass wir das Jubiläum gemeinsam mit der Fischereigenossenschaft organisieren und begehen können, fördert die Gemeinschaft beider Vereine.“

PETRA SIEBERT

Spucken? Nur wenn man es falsch macht

Was Besucher bei der Alpaka-Wanderung lernen und warum Geduld zählt

Wendershausen – Ruhige Schritte, neugierige Blicke, und immer wieder drehen sich die Wanderer um. Hinter ihnen setzt sich eine 21-köpfige Alpaka-herde in Bewegung. In der Gemarkung Wendershausen führt Nicole Ludolf gemeinsam mit Kevin Eisfeld zur Maiwanderung über die Alpaka-Blumenwiese. Ein Angebot, das Naturerlebnis und Tierbegegnung verbindet.

„Gebt ihnen 20 bis 30 Minuten“, erklärt Ludolf zu Beginn. „Die Tiere müssen euch erst kennenlernen.“ Hektik hat hier keinen Platz. Die Alpakas bestimmen das Tempo, suchen sich ihre Reihenfolge selbst, und ändern sie auch mal unterwegs. Bevor es losgeht, stellt Ludolf ihre Tiere vor. Toffifee etwa, ein ehemaliges Zootier, dem schnell langweilig wird. Leo, der Entdecker, der sich in jedes Gebüsch wirft. Oder Samu, der keine Pfütze auslässt.

Schnell wird klar: Jedes Tier hat seinen eigenen Charakter. Die Route führt durch blühende Landschaften, vorbei an Kirsch- und Apfelbäumen. Immer wieder bleiben Teilnehmer stehen, zücken ihre Handys, machen Fotos oder Selfies mit den Tieren. Der Blick zurück gehört dazu. Die Herde läuft geschlossen hinterher, ruhig und geordnet. Ein ungewöhnliches, entschleunigendes Bild.

Alpakas gelten als sensible Tiere. „Sie sind keine Kuschtiere“, betont Ludolf. Nähe müs-



Verliebt auf den ersten Blick: Andrea Müller-Lares und Thomas Lares begleiten „ihr“ Alpaka. FOTOS: KEREM POLAT

se man sich erarbeiten. Ein wichtiger Schlüssel dabei sei Futter. „Auch wir bauen das Vertrauen jedes Mal neu auf.“ Gefüttert werden die Tiere mit Heu, Gras und speziellem Alpakafutter, das wichtige Mineralstoffe enthält. Obst, Gemüse oder Getreide stehen nicht auf dem Speiseplan. Die Haltung erfordert Fachwissen. Die Wolle der Alpakas ist besonders fein und frei von Wollfett, weshalb sie auch für Allergiker geeignet ist. Zur Reinigung wälzen sich die Tiere im Sand.

Einmal im Jahr, meist im Mai, steht die Schur an. Ein professioneller Scherer übernimmt diese Aufgabe, da die Haut der Tiere empfindlich ist. Dabei werden auch Klauen und Zähne

kontrolliert und bei Bedarf gekürzt. Die Herde von Ludolf und Eisfeld umfasst Tiere im Alter von sechs Monaten bis 20 Jahren. Alpakas können durch-



Neugierig, aber zurückhaltend: Erst nach einiger Zeit fassen die Tiere Vertrauen. Dann darf man ihnen auch näher kommen. FOTO: KEREM POLAT



Aufbruch zur Wanderung: Nicole Ludolf führt die Alpakas aus dem Gehege.

schnittlich 20 bis 25 Jahre alt werden. Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle, denn die nährstoffreichen Wiesen in Deutschland stellen andere An-

forderungen als die ursprünglichen Lebensräume der Tiere. Zwischendurch bleibt die Gruppe immer wieder stehen. Kevin Eisfeld nutzt die Pausen, um den Teilnehmern Details näherzubringen. In seiner Hand, ein Bündel Alpakawolle. Er zieht die Fasern leicht auseinander, zeigt ihre Dichte. „Die ist hohl“, erklärt er. „Deshalb speichert sie Wärme so gut, und bleibt trotzdem leicht.“ Die Besucher rücken näher, stellen Fragen, fassen vorsichtig nach. Die Neugier ist groß, das Interesse spürbar. Ludolf und Eisfeld nehmen sich Zeit, beantworten geduldig jede Frage, von der Haltung bis zur Pflege. Auch die Weiterverarbeitung der Wolle gehört da-

zu. Andrea Müller-Lares und Thomas Lares aus Kassel sind durch einen Besuch auf der Jugendburg Ludwigstein auf die Alpakas aufmerksam geworden. „Wir haben sie dort gesehen und uns sofort verliebt“, erzählen sie. Bei der Wanderung führt ihr Weggefährte Leo sie immer wieder ins nächste Gebüsch. Auch Annika Sennhenn aus Lohfelden ist erneut dabei. Sie hält selbst Ziegen und Schafe und schätzt die Abwechslung: „Es ist mal etwas anderes.“ Zum Abschluss wartet noch eine kleine Überraschung. Jeder Teilnehmer erhält ein Stück handgemachte Seife, aus Alpakawolle, mit feinem Kirschblütenduft.

KEREM POLAT

Geröstet, püriert oder am Spieß

Pizza, Salsa oder Suppe: Erdbeere kann mehr als Marmelade

Was Marmelade angeht, hat die Erdbeere hierzulande die Nase vorn. Der Klassiker lässt sich aber auf vielerlei Weise aufpeppen, sagt Roswitha Schemm. Sie betreibt mit Mann und Sohn den Erdbeerhof Zehelein-Schemm in Franken.

Leckere Marmeladenvarianten

„Eine kleine Chilischote und etwas Ingwer geben der Marmelade eine scharfe, feurige Note“, sagt sie. Die Zutaten: ein Kilo Erdbeeren, 500 g Gelierzucker (2:1), eine fein gehackte kleine Chilischote ohne Kerne, ein Teelöffel frisch geriebener Ingwer. „Vorsichtig dosieren, damit es nicht zu scharf wird“, so Roswitha Schemm. Aufkochen und zum Ende noch zwei Esslöffel dunklen Rum oder Balsamico-Creme hinzufügen.

Ihre mediterrane Marmeladenvariante kombiniert die Expertin gerne mit Ziegenkäse oder dunklen Fleischgerichten wie Rinder- oder Rehbraten. Zu Erdbeeren und Zucker kommen 3 EL Holunderbeerensaft, 2-3 Zweige frischer Rosmarin (eventuell im Netz, weil die Zweige am Ende wieder heraus müssen) und Abrieb und Saft einer halben Bio-Zitrone. „Eine Prise Salz am Schluss verstärkt das Aroma“, sagt Schemm.

Erdbeeren in Suppe und Soße

Auch wenn Erdbeeren am



Eine fruchtige Idee für den Grillabend: Erdbeersalsa aus frischen Erdbeeren, Chilischote, Kräutern und roter Zwiebel passt gut zu einer gebratenen Hühnerbrust mit Salat. FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA

besten frisch schmecken, ist Marmelade nur ein Beispiel, dass die saftigen Früchte auch gekocht werden können. So schwärmt Simon Schumacher vom Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer (VSSE) von einer einfachen Erdbeer-Tomatensuppe.

„Dafür können Sie gut Erdbeeren verwerten, die schon kleine Druckstellen haben“, sagt er. Die Suppe besteht aus drei Teilen Tomaten und einem Teil Erdbeeren. Alles wird gekocht, püriert und neben Salz auch mit Curry gewürzt. „Das

Erdbeeraroma schmeckt man deutlich heraus“, so der VSSE-Chef. Ebenso können pürierte Erdbeeren einen Soßenfond anreichern.

Im Salat oder aufgespießt

Frisch machen sich die saftigen Früchte zum Beispiel gut im Salat oder auf Spießen. Kombiniert mit Zutaten nach persönlichem Gusto, bringen sie je nach Sorte eine süße oder leicht säuerliche Note ins Essen – und mit ihrem Rot noch dazu einen

fröhlichen Farbtupfer.

Für Fleischspieße mit karibischem Touch brät Simon Schumacher mit Sojasoße und Curry gewürzte Hähnchenbrust an und schneidet sie in Stücke. Diese werden dann im Wechsel mit Erdbeeren und Stücken einer vollreifen Ananas aufgespießt.

Genauso kann man die klassischen Tomaten-Mozzarella-Spieße abwandeln, indem man die kleinen Cocktailtomaten durch Erdbeeren ersetzt. „Sie haben dieselbe Süße, Säure und Frische“, sagt der Experte. „Zu Erdbeeren passt auch sehr gut Basilikum.“

Erdbeeren auch auf der Pizza

Eine Pizza mit Erdbeerbelag? Das funktioniert, allerdings nur in frischer Form, so wie man am Ende Rucolasalat auf den italienischen Klassiker gibt. Mit Rucola kombiniert schmeckt die Erdbeere übrigens sehr gut.

Am besten eine Pizza Margherita im Nachhinein mit Rucola und Erdbeeren belegen. Dazu kommen etwas Basilikum und Thymian. „Thymian ist ein guter Begleiter für die Erdbeere“, sagt Simon Schumacher. „Er gehört zur gleichen Familie wie die Minze, die auch gut zur Erdbeere passt, und bringt eine

herbe Note, aber auch Wärme ins Gericht.“

Erdbeer-Salsa für den Grillabend

Für eine Erdbeer-Salsa schneidet Roswitha Schemm für vier Personen 250 g frische Erdbeeren in kleine Würfel. Dazu kommen eine fein geschnittene kleine rote Chilischote und eine kleine rote Zwiebel (oder 1-2 Schalotten). Alles mit 1-2 EL Kräutern (Minze, Basilikum oder Koriander) vermengen.

Würzen mit dem Saft und etwas Abrieb von einer Limette, 1 EL Honig oder Zucker, Salz und Pfeffer. Außerdem mit 1-2 EL Olivenöl abrunden. Das Ganze etwa eine Viertelstunde ziehen lassen und dann servieren. „Dazu passen verschiedene Brotsorten, weißer Fisch wie Kabeljau, Zander, Forelle oder Garnelen, aber auch gegrilltes Hähnchen und Pute.“

Erdbeeren im Drink

Ihr Rezept „Feuerkuss“ für heiße Sommertage kombiniert Erdbeeren mit Champagner. Dafür 250 g möglichst aromatische Erdbeeren mit dem Mark einer halben Vanilleschote, 1 TL Honig und einer Messerspitze Chilipulver pürieren und durch ein Sieb streichen. Abschmecken: Ist das Püree zu scharf,

mehr Erdbeeren oder einen Klecks Sahne dazugeben.

Das Erdbeermark kommt für mindestens 20 min in den Tiefkühler. Anschließend je 2-3 EL in eine Champagnerschale geben und mit Champagner auffüllen. „Ein Rosé-Champagner unterstreicht die Farbe der Erdbeeren perfekt“, rät die Expertin. Wichtig: Püree und Champagner müssen eiskalt sein, damit die Kohlensäure nicht sofort verpufft.

Deko-Tipp: Eine Erdbeere noch mit Kelch leicht einschneiden und auf den Glasrand setzen. Ein Blättchen Zitronenmelisse rundet das Ganze ab.

Zuckersüß: kindgerecht und karamellisiert

Auch wenn Erdbeeren selbst schon eine Süße mitbringen: da geht noch mehr! Simon Schumachers Tipp für Kindergeburtstage sind etwa Schokoschaumküsse, bei denen man oben mit einem scharfen Messer einen kleinen Deckel abschneidet. „Ein bisschen von der Schaummasse auslötfeln und mit kleinen Erdbeerstückchen auffüllen“, sagt er.

Um Erdbeeren zu karamellisieren, brauchen Sie große, feste und trockene Früchte, die Sie halbieren. In einer Pfanne 1-2 EL Butter und 2 EL Zucker schmelzen, bis die Mischung leicht schäumt. Dann die Erdbeeren mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben.

„Einige Tropfen Zitronensaft helfen, dass das Karamell nicht bitter wird, und eine Prise Salz verstärkt das Aroma“, rät Roswitha Schemm. Die Erdbeeren nur etwa 1-2 min anrösten, damit sie nicht zerfallen. Sie sollten glänzen und von Karamell überzogen sein. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Tipp der Expertin: Richten Sie damit ein Amuse-Gueule (französisch für „Gaumenfreude“) an, einen kleinen Appetithapchen vor dem Essen. Dafür gewürfelte Avocado und fein gewürfelten Räucherlachs mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill mischen. Die karamellisierte Erdbeere obendrauf legen und mit einem kleinen Zweig Dill dekorieren. tnn

Aktivrentner

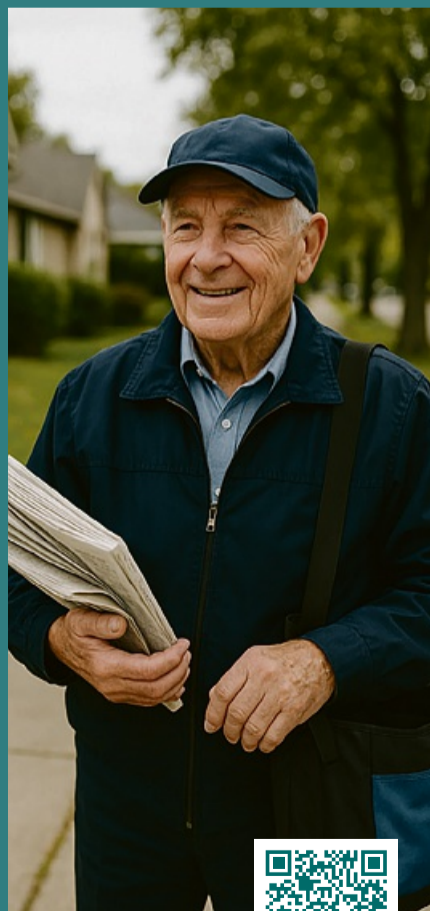
(m/w/d) gesucht

für die Zeitungsverteilung an deinem Wohnort.

die-Zusteller

Rentner aufgepasst: Durch die neue Aktivrente ist ein steuerfreier Zuverdienst in Höhe von bis zu 2.000 € monatlich möglich.

Du bist Frühaufsteher, gut zu Fuß, gerne an der frischen Luft unterwegs und möchtest deine Rente aufbessern? Dann melde dich bei uns und werde Zeitungszusteller (m/w/d).



www.die-zusteller.de · Tel. 0561 203-1175



Die Erdbeer-Tomatensuppe besteht zu drei Teilen Tomaten und einem Teil Erdbeeren. Die Früchte werden gekocht, püriert und mit Curry gewürzt.

Hautkrebsrisiko senken

Sonnenbaden: Warum es keine gesunde Bräune gibt

Bloß nicht blass oder kränklich wirken: Das ist vielen Menschen wichtig. Manche cremen sich daher nach dem Duschen großzügig mit Selbstbräuner ein, andere packen sich im Park, Garten oder Urlaub in die pralle Sonne. Ganz nach dem Motto: Solange das Sonnenbad nicht mit einem Sonnenbrand endet, ist es doch für die Haut kein Problem, oder?

Doch. Denn gesunde Bräune ist ein Mythos, wie die Deutsche Krebshilfe aufklärt. So weist jede sichtbare Bräunung bereits darauf hin, dass durch die UV-Strahlung der Sonne Schäden in der Haut entstanden sind.

Bräune ist demnach nichts anderes als ein Schutzmechanismus der Haut: Sie bildet den Farbstoff Melanin, um das Erbgut der Zellen vor weiteren UV-Schäden zu bewahren. Ein Eigenschutz, der jedoch nur begrenzt wirkt. Experten vergleichen Bräune oft auch mit einem „Hilferuf“ der Haut.

„Sonnenbrand Tattoos“ sind keine gute Idee

Auch vor sogenannten „Sonnenbrand-Tattoos“, die in sozialen Medien zuletzt häufiger zu sehen waren, warnt die Deutsche Krebshilfe. Das Prinzip: Beim Sonnenbaden werden einzelne Hautpartien abgedeckt. Nach dem Aufenthalt in der Sonne bleiben dort helle Muster zurück, während die Haut drumherum durch Sonnenbrand oder Bräune einen Kontrast dazu bildet. Auch die



Wer Sonne tanken will, sollte erst cremen: Gesunde Bräune gibt es nicht, sagt die Deutsche Krebshilfe.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

se „Sonnenbrand-Tattoos“ bedeuten eine „massive UV-Belastung“, wie die Krebshilfe schreibt. Dabei verursacht jeder Sonnenbrand erhebliche Schäden am Erbgut der Hautzellen – und zahlt damit auf das Hautkrebsrisiko ein.

Die Basics für guten UV-Schutz

Was können Freundinnen und Freunde der Sonne also

tun? Wer Bräune ohne Hautkrebsrisiko möchte, kommt um Selbstbräuner nicht herum. Und wenn man draußen unterwegs ist? Als Motto für guten UV-Schutz nennt die Deutsche Krebshilfe: „Meiden, kleiden, cremen“.

■ Meiden

Ab in den Schatten! Insbesondere in den Mittagsstunden ist es sinnvoll, nicht in der prallen Sonne zu braten. Dann steht sie nämlich am höchsten - wo

durch auch die UV-Belastung vergleichsweise hoch ausfällt. Stichwort UV-Belastung: Wie hoch sie genau ist, lässt sich mit einem Blick in die Wetterapp ermitteln. Dort ist nämlich der UV-Index zu finden, der zwischen 1 und 11+ liegen kann - je höher der Wert, desto höher das Gesundheitsrisiko. Wichtige Regel: Ab Werten von 3 sollte man sich aktiv vor der Sonne schützen.

Nicht immer stimmt der Wert

in der App allerdings mit der Realität überein: Werden Sonnenstrahlen von Wasser oder hellen Hausfassaden reflektiert, kann die UV-Belastung auch höher ausfallen, so das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS).

■ Kleiden

Haut, die von Stoff bedeckt ist, ist vor der Sonne geschützt. Wichtig ist auch eine Kopfbedeckung - und eine Sonnenbrille mit der Kennzeichnung

UV400.

■ Cremes

Arme, Hände, Gesicht, Nacken: Unbedeckte Körperstellen sollte man mit Sonnencreme schützen. Das BfS rät dabei zu einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30. Wer beispielsweise in den Bergen unterwegs ist oder einen hellen Hauttyp hat, nutzt besser 50 oder 50+. Um die Schutzwirkung zu erhalten, ist mehrmaliges Nachcremen am Tag wichtig. dpa

Bekanntschaffen

Ich, Karin, 67 J., verwitwet, suche neuen Lebensgefährten. Ich war vor der Rente im Pflegedienst tätig. Ein gepflegtes Zuhause u. ein gutes Miteinander sind mir wichtig. Ich bin herzlich, zuverlässig u. wünsche mir einen anständigen Mann, mit dem ich den Alltag teilen, lachen u. auch mal etwas unternehmen kann. PV Tel. 0152-24910120

Hausfrau (34) privat! 0174 512 09 97

Verkauf

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE
Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,
34466 Wolfhagen-Hppinghausen, 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

Kaufe Möbel, Puppen, Kleidung, Besteck aller Art, Modeschmuck, Briefmarken, Münzen, Geschirr, Manschetten, Zinn, Lampen, uvm. ☎ 0163 1108 658

Landwirtschaft&Forsten

Trockenes Buchenbrennholz
Telefon 05684 931670

Brennholz Buche Eiche 10 Srm
720 € m Lief. Tel. 0176 62681914

Immowelt

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

Auto-Ankäufe

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

Stellenangebote

...IMMER WAS BESONDERES

becker

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

in Vollzeit für unsere Filiale in Witzenhausen/Kleinalmerode

Mitarbeiter im Verkauf

- Verkäufer Möbelmarkt (w/m/d)
- Verkäufer & Kassierer (w/m/d) (Schwerpunkt Gartenmarkt)

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung, gerne auch per E-Mail

RB-Rolf Becker GmbH *Wir freuen uns auf Sie!*
Industriestraße 1
37217 Witzenhausen/Kleinalmerode
centrale@rb-becker.de

Bei Bewerbungen per Post senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen immer in Kopie und nicht in Mappen mit Originalen. Es erfolgt keine Rücksendung.

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller

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
- **Scheden**
Dankelshausen
- **Staufenberg**
Benterode
- **Witzenhausen**
Hundelshausen
Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

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

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

Bezahlung über Tarif!
Wir zahlen mehr als Mindestlohn in Teilzeit!

Wir suchen eine Reinigungskraft
(m/w/d) - Teilzeit
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

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

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.

Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus?

Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

VIELFALT SCHAFFT CHANCEN

sos-kinderdörfer.de

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Unser Trio zum unschlagbaren AUTOLANDPREIS

Neuwagen
bis **30%** günstiger

Jahreswagen
bis **40%** günstiger

Gebrauchtwagen
mit **Bestpreisgarantie**



VW Taigo

115x Neuwagen



28% günstiger

Benzin | 70 kW/95 PS | TZ 03/2026 | Matrix-LED | Digitales Cockpit
Kamera | Sitzheizung | Verkehrszeichen-/Müdigkeitserk. | Tempomat
Verbr. (l/100km) komb. 5,4, CO₂-Emission 123 g/km, CO₂-Klasse D²

UVP¹ € 31.850
€ 22.890
Sie sparen € 12.360

MG3 Comfort

143x Jahreswagen



21% günstiger

Benzin | 85 kW/116PS | EZ 03/2025 | 13 tkm | LED-Licht | Navi | DAB
Kamera | Digitales Cockpit | Sitzhgz. | Verkehrszeichen-/Müdigkeitserk.
Android/Apple | Spurhalte-/Notrufassistent | auch als Automatik

UVP¹ € 20.140
€ 15.890
Sie sparen € 4.250

VW Golf VIII Variant Life

112x Gebrauchtwagen



Benzin | 81 kW/110 PS | EZ 02/2022 | 58 tkm | LED-Licht | Tempomat
Sitz-/Lenkradheizung | Digitales Cockpit | Android/Apple | Einparkhilfe
Navi | Spurhalteassistent | Verkehrszeichen-/Müdigkeitserkennung

€ 19.890
Bestpreisgarantie

NISSAN Qashqai N-Connecta

155x Neuwagen



30% günstiger

Benzin/Elektro | 116 kW/158 PS | TZ 03/2026 | Automatik | LED-Licht
Digitales Cockpit | Navi | 360°-Kamera | Sitz-/Frontscheiben-/Lenkradhgz.
Verbr. (l/100km) komb. 6,3, CO₂-Emission 142 g/km, CO₂-Klasse E²

UVP¹ € 41.250
€ 28.890
Sie sparen € 12.360

5008 GT

58x Jahreswagen



45% günstiger

Benzin | 92 kW/131 PS | EZ 12/2024 | 33 tkm | Automatik | 7-Sitzer
LED-Licht | Kamera | Digitales Cockpit | Sitzheizung | Android/Apple
Navi | Spurhalte-/Totwinkelassistent | Verkehrszeichen-/Müdigkeitserk.

UVP¹ € 46.850
€ 25.890
Sie sparen € 20.960

Hyundai Tucson

220x Gebrauchtwagen



Benzin | 110 kW/150 PS | EZ 05/2022 | 53 tkm | LED-Licht | Kamera
Sitz-/Lenkradhgz. | Fernlicht-/Spurhalteassistent. | Digitales Cockpit | Navi
Android/Apple | Abstandstempomat | auch als Automatik & Hybrid

€ 23.890
Bestpreisgarantie

SCAN



MICH!

AUTOLAND

Deutschlands größter Autodiscounter

15.000 Autos • 30 Marken

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

0%
anzahlen
flexibel
finanzieren
autoland.de

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