

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf
Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Schmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerland/Feingold • u. v. m.

Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 129,30 €/g.

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

0561 93711200

**HEIMAT
NACHRICHTEN**

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Bei den Niedersächsischen Landesforsten ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Stelle als

Reinigungskraft (m/w/d)

im Nds. Forstamt Münden zu besetzen. (E2 TV-L; 26 Std./Woche)
Es handelt sich um eine zunächst auf zwei Jahre befristete Stelle.

Nähere Einzelheiten zum Aufgabengebiet und zum Anforderungsprofil finden Sie unter www.landesforsten.de

Wald in guten Händen. charta der vielfalt

Seit 1981 • Nr. 26

27. Juni 2026

Auf musikalischer Reise

Vier Chöre sangen beim Sommerkonzert in der Reformierten Kirche Münden

Hann. Münden – Viele zündende Ideen brachten die Flaxtöne sowie die Stimmwerk-Kids aus Volkmarshausen, der Frauenchor aus Bühren und die Chorgemeinschaft Bonaforth mit zum gemeinsamen Sommerkonzert in der Reformierten Kirche Hann. Münden. Diese fungierte am Montagabend als Gastgeberin für die Auftritte. Jeder Chor begab sich auf eine musikalische Reise zu anderen Ländern, Sprachen, Musikstilen und Zeiten, betonte Chorleiter Lars Bucker bei seiner Begrüßung.

Außerdem habe jeder Chor den Gospel „Burden down Lord“ in einer eigenen Interpretation vorbereitet, sagte Bucker, der auch als Arrangeur vieler Stücke die Chöre am Keyboard begleitete. „Es ist eine bunte Mischung dabei, bei der sich auch die Bühne richtig füllt“, beschrieb es Sina Sjuts, Vorsitzende der Chorgemeinschaft Volkmarshausen. Die Stimmung im voll besetzten Saal war hervorragend, denn Humor und gute Laune gehörten mit dazu. Zudem unterstützten passende Bilder und Informationen als Projektion die Wirkung der Lieder.

Mit dem Lied „Hallo“ eröffneten die Flaxtöne das Sommerkonzert. Nach der Eröffnung trat die Chorgemeinschaft Bonaforth auf. Es war eine Zeitreise durch Dialekte und Zeiten. „Mein kleiner grüner Kaktus“, schwungvoll vorgetragen, begeisterte das Publikum, das gleich voll auf ihrer Seite war. Lustig war auch ihr „Raphuhn“, gemeinsam mit den Kindern der Stimmwerk-Kids gesungen und gestisch begleitet. Jung und Alt harmonierten hervorragend miteinander. Fröhlich ging die Reise weiter mit „Paule Puhlmanns Paddelboot“ sowie einem Lied über das Piratenleben.

Bei „Tage wie diese“ der Toten Hosen zeigten die Kinder ihr Können. Dabei standen sie nicht alleine auf der Bühne, sondern sangen zusammen mit einigen erwachsenen Sängern der Flaxtöne. Die Zuhörer quittierten den Vortrag mit großem Beifall. Die Lacher auf ihrer Sei-



„Let my light shine bright“: Mit viel Power und Enthusiasmus rundeten die Flaxtöne, Stimmwerk-Kids, die Chorgemeinschaft Bonaforth und der Frauenchor aus Bühren den Abend mit dem Lied ab. Im Vordergrund ist Chorleiter Lars Bucker zu sehen. FOTO: HARALD SCHMIDT

te hatten die Flaxtöne mit ihrem Song über Kuriositäten in den WhatsApp-Gruppen-Chats von „Eure Mütter“.

Der eingeladene Chor aus Bühren überzeugte mit seiner Zeitreise. Bei dem Ohrwurm der 50er Jahre, „Marina“ von Rocco Granata, summten und sangen viele Zuhörer leise mit. Weitere Hits, wie „Über sieben Brücken“, „Wie schön du bist“ und das selbstironische Lied „Hefe“ – „In jeder Frau steckt ein Stück Hefe“ präsentierten die stimmlich guten Sängerinnen aus Bühren. Martin Hermann dirigierte und begleitete den Chor am Piano.

Der erneute Auftritt zum Ende des Konzertes war den Flaxtönen vorbehalten. Es sei eine Reise mit ruhigeren Klängen durch verschiedene Länder und Sprachen mit christlichem Hintergrund, so Bucker. Hervorzuheben seien das südafrikani-

sche Lied „Nikiohkelele Bawo“ oder das eindrucksvolle „Tebe Poem“. Alle vier Chöre rundeten zum Schluss mit viel Lei-

denschaft und Begeisterung mit dem Lied „Let my light shine bright“ den gelungenen Abend ab.



Alle vier Chöre, die Flaxtöne, StimmWerk Kids, die Chorgemeinschaft Bonaforth und der Frauenchor aus Bühren rundeten zum Schluss mit viel Power und Enthusiasmus den gelungenen Abend mit dem Lied „Let my light shine bright“ ab. FOTO: HARALD SCHMIDT

der musikalischen Reise mit den Flaxtönen, den Stimmwerk-Teens, einem Männerchor aus Löttingsen und dem Chor Juvenis Cantare aus Mielkenhausen. HARALD SCHMIDT

Gartenmöbel bis zu 50% REDUZIERT

GARTENMÖBEL RÄUMUNGSVERKAUF
LAGERRÄUMUNG! ALLES NUR SOLANGE VORRAT REICHT!*

Kissen und Auflagen zum **1/2 PREIS**

* gilt nicht für Bestellware

Carl Hasselbach GmbH & Co. KG
Am Flüthedamm 2
37124 Rosdorf
Tel. 0551 50099-0

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9.00-18.00 Uhr
Sa. 9.00-16.00 Uhr
So.* 13.00-17.00 Uhr
*(Schausonntag, jeden 1. Sonntag im Monat, keine Beratung & Verkauf)

HolzLand Hasselbach
www.holzland-hasselbach.de

ANTIK SPEZIALIST - BARES FÜR ALTES
Alter Steinweg 10 • 37269 Eschwege
Tel.: 0177 - 36 73 725

Gültig vom 29.06.2026 bis 02.07.2026 (4 Tage).

Wir zahlen zur Zeit bis zu **147,77 €** pro Gramm

Ankauf von Zahngold
Ankauf von Silberbesteck
Ankauf von Goldarmbänder
Ankauf von exklusiven Taschen
Ankauf von Zinn
Ankauf von Bernstein
Ankauf von Goldschmuck
Ankauf von Kristallgläser
Ankauf von Modeschmuck aller Art

Ankauf von Gold - Silbermünzen aller Art
Taschenuhren aller Art
Goldringe & Ketten aller Art
Ankauf von Lederjacken & Ledermäntel bis 2.500 €

*Ankauf von Pelzen bis 9.900€
Alle Ankaufe nur in Verbindung mit Gold

Sicher auf zwei Rädern

Mündener Lions Club sponsert Verkehrserziehung an Grundschulen in der Umgebung

Hedemünden – Kräftig in die Pedale tretend, die Augen auf den Parcours gerichtet – so waren die Kinder der Grundschule Hedemünden am Dienstagmorgen für ihr Verkehrssicherheitstraining auf dem Schulhof unterwegs. Mit dabei waren die Verkehrswacht Münden, Mitglieder des Lions Clubs und Polizeihauptkommissar Mario Spangenberg.

Schon seit über 25 Jahren unterstützt die Verkehrswacht Münden die Verkehrserziehung an den umliegenden Grundschulen, zum Beispiel mit Übungsheften, sagte Geschäftsführer Klaus Ulbricht. Gesponsert wurde die Verkehrserziehung in diesem Jahr erstmalig durch den Lions Club. Mit dem Polizeiorchester aus Hannover organisierte der Club ein Benefizkonzert. „Wir haben auch Einnahmen durch den Adventskalender gemacht“, sagte Wulf Richter vom Lionsclub beim Ortstermin. Insgesamt gelang es den Mitgliedern, 1744 Euro zu sammeln, berichtete Pressesprecher Hartmut Rohr.

Rund vier Wochen haben sich



Zertifiziert verkehrssicher: die Klassen 3a und 3b mit Klassenlehrerin Carolin Wild (letzte Reihe von links), Polizeihauptkommissar Mario Spangenberg, Klaus Ulbricht (Verkehrswacht Münden) und Mitglieder des Lions Clubs Bernd Löhner, Andreas Bochert und Wulf Richter.

FOTO: INGA MICHELBRINK

FOTO: INGA MICHELBRINK

die Schülerinnen und Schüler der dritten Klasse auf die Fahrprüfung vorbereitet. Neben einigen Verkehrsregeln stand auch jede Menge praktisches Training auf dem Plan, berichtete Carolin Wild, Klassenlehre-

rin der 3b. „Manche Kinder konnten zu Beginn fast gar nicht fahren. Ein Junge hatte vorher immer Stützräder“, sagte Wild. Umso stolzer ist sie darauf, die großen Fortschritte der Kinder sehen zu können. Zu-

frieden schaute sie den jungen
Fahrern hinterher, während sie
die Zeit stoppte.

Auch Schulleiterin Simone Schulenberg freute sich über den Erfolg der Kinder. „Jeder besteht die Fahrprüfung“, betonte

sie. Zum Schluss würde dann noch die Sicherheit der Fahrräder überprüft. Je nachdem, wie die Prüfung ausfiele, bekämen die Fahrräder dann eine Plakette. Die könnten Schüler aber auch später erhalten, wenn sie

ihr Fahrrad nachrüsteten. Am Ende des Parcours bekamen die Kinder noch ein paar Tipps von Polizeihauptkommissar Spangenberg. „Hast du aber sonst gut gemacht“, sagte Spangenberg zu einem Jungen, der auf den letzten Metern noch ein Hütchen umgeworfen hatte. Lobende Worte fand er für jedes Kind.

Seit rund vier Jahren übernimmt Spangenberg die Verkehrserziehung für Kinder. Dazu gehöre auch ein Fußgängertraining mit Kindergartenkindern. Für rund 350 Kinder sei er dieses Jahr zuständig. „Klar, alle sind aufgeregt, aber alle geben ihr Bestes“, lobte Spangenberg die Schülerinnen und Schüler. „Sie sollen gestärkt werden, damit sie sich trauen, Fahrrad zu fahren.“

Daher finde die Verkehrserziehung auch immer in der dritten Klasse statt. Damit die Kinder in der vierten Klasse mit dem Fahrrad zur Schule fahren könnten. Zum Schluss gab Spangenberg den Kindern noch den Tipp, in den kommenden Sommerferien fleißig zu üben.

INGA MICHELBRINK

Den Jüngsten Geschichte nahe bringen

Neuer Kinderführer für das Grenzmuseum Schiffersgrund vorgestellt

Asbach-Sickenberg – Im Grenzmuseum Schiffersgrund waren die Plätze vor der Bühne in der vergangenen Woche restlos gefüllt. Der Grund: die Vorstellung des neuen Museumsführers für Kinder. Die Leiterin des Projekts, Anne Vaupel-Meier, stellte diesen gemeinsam mit den rund 100 Kindern vor, die an dessen Ausarbeitung beteiligt waren: Schüler der Grundschule Bad Sooden-Allendorf und der Grundschule Meinhard sowie die Junior Ranger des Naturparks Eichsfeld-Hainich-Werratal.

Der Museumsführer umfasst 36 Seiten und soll Kinder mit leicht verständlicher Sprache durch die Ausstellung leiten. Los geht es auf der ersten Seite mit einem alten Bild des Eingangstores. Daneben steht: „Dieser Ort hier heißt Schiffersgrund. Hier gibt es noch ganz viel von der alten Grenze zu sehen.“ Auf der zweiten Seite ist ein Bilderrätsel. Die Kinder sollen dort ankreuzen, was sie von ihrem Standpunkt aus sehen können – etwa den Zaun oder den Turm.

Danach geht es unter anderem zu den Panzern auf der Außenanlage. Im Museumsführer steht dazu: „Diese beiden Fahrzeuge sind sehr alt. Sie haben im Zweiten Weltkrieg gekämpft. Das war ein schlimmer Krieg. 60 Millionen Menschen sind gestorben.“ Daneben steht wieder ein Quiz. Die Kinder sollen hier einzeichnen, ob es sich bei den Panzern um französische, britische, amerikanische oder sowjetische Modelle handelt.

Weiter hinten gibt es noch einige Grenzgeschichten in kindgerechter Sprache. Zum Beispiel die von Ursel Langes Gartenhacke, welche sie nutzte, um über die Grenze nach West-



Haben den Museumsführer für Kinder mitentwickelt: Schüler der Grundschulen in Bad Sooden-Allendorf und Meinhard sowie die Junior Ranger des Naturparks Eichsfeld-Hainich-Werratal.

FOTO: LEON KAISER

FOTO: LEON KAISER

LEON KAISER

[illegible]


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 Donner (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.
Idealerweise auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, unter Angabe Ihrer Anschrift, an zeitungs@mhms-team.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Liebe in vielen Klangfarben

„Fun in Music“ und der Gastchor „Juvenis Cantare“ boten dem Publikum ein abwechslungsreiches Konzert

Wiershausen – „Alles Liebe“ lautete das Motto des Sommerkonzerts, zu dem der Chor „Fun in Music“ aus Hedemünden in die St.-Petri-Kirche nach Wiershausen eingeladen hatte. Gemeinsam mit dem Gastchor „Juvenis Cantare“ aus Mielenhausen gestalteten die Sängerinnen und Sänger unter der Leitung von Johanna Schluckwerder ein abwechslungsreiches Programm über Liebe, Freundschaft, Sehnsucht, Zusammenhalt und Hoffnung.

Dass das Konzert ausgerechnet zeitgleich mit dem Eröffnungsspiel der deutschen Fußball-Nationalmannschaft stattfand, tat dem Zuspruch keinen Abbruch: Mehr als 150 Gäste kamen, zusammen mit den rund 50 Sängerinnen und Sängern war die Kirche voll. Etwa 30 Stimmen stellte „Fun in Music“, weitere 20 kamen vom Gastchor (Leitung: Reinhold Stamm). Besonders eindrucksvoll wurde es immer dann, wenn beide Chöre gemeinsam sangen: Dann füllten die Stimmen den Kirchenraum mit einem warmen, vollen Klang.

Ob Zufall oder Absicht, den gemeinsamen Auftakt bildete die inoffizielle WM-Hymne „Tage wie diese“ - und dabei kam unweigerliche WM-Stimmung auf. Danach übernahm zunächst „Juvenis Cantare“ mehrere Titel. Mit „Musik sein“ von Wincent Weiss ging es um die verbindende Kraft der Musik. „Hungrißes Herz“ und „Parkplatzregen“ erzählten von Beziehungen, Spannung, Nähe und widrigen Umständen, die Menschen auch enger zusammenführen können. Mit „The town“, „Killing me“ und „Take a chance“ folgten englischsprachige Titel, in denen Heimatliebe, musikalische Verführungs-



Volles Haus: „Fun in Music“ und „Juvenis Cantare“ singen gemeinsam unter der Leitung von Reinhold Stamm und füllen mit ihrem Gesang die Wiershäuser Kirche aus.

FOTO: CHRISTIAN MÜHLHAUSEN

kraft und die Bitte um eine Chance anklingen.

Anschließend kamen beide Chöre wieder zusammen. Sympathisch: Wenn einer der beiden Dirigenten die Leitung übernahm, reihte sich der andere in die Reihen der Sänger ein. „Come again“ von John Dowland führte zurück zu Liebessehnsucht, Begegnung und Berührung. Danach zeigte „Fun in Music“ die ganze Bandbreite des Konzertmottos: „El Vito“ brachte spanische Tanzfreude

und temperamentvolles Flirten in die Kirche. Die irische Ballade „The Star of the County Down“ erzählte von der Bewunderung für eine schöne junge Frau. Mit „Take those lips away“, einem Stück nach einem Text aus Shakespeares „Measure for Measure“, wurde die dunklere Seite der Liebe berührt: Enttäuschung, Verrat und die Erfahrung, dass äußere Schönheit täuschen kann.

Auch humorvolle Töne fehlten nicht. „Das Rendezvous“ be-

schrieb eine romantische Liebeszene, die schließlich im Desaster endet. Mit „Ist da jemand“ rückte der Chor die menschliche Sehnsucht nach Verbundenheit, Verständnis, Vertrauen und einem Menschen in den Mittelpunkt, der auch in schwierigen Zeiten bleibt.

Besonders berührend war „Wunder gescheh'n“. Das Lied von Nena entstand in einer Zeit, in der ihr erster Sohn schwer krank war und später starb. Es

verarbeitet Trauer, aber auch die Erfahrung, dass selbst in tiefster Verzweiflung neue Hoffnung entstehen kann.

Mit dem zum Schluss gemeinsam gesungenen „Only you“ stellten die Chöre die Sehnsucht nach verlorenen oder zerbrechender Liebe in den Mittelpunkt. Mit „Count on me“ wurde es wieder heller: Freundschaft, Verlässlichkeit und Zusammenhalt standen im Vordergrund. Als Zugabe erklang „Evening rise“ – ein ruhiger ge-

meinsamer Abschluss eines Konzerts, das Liebe nicht nur romantisch verstand, sondern als großes Thema menschlicher Begegnung.

CHRISTIAN MÜHLHAUSEN

Frühere Trafostation wird zur Kletterwand

Versorgungsbetriebe verlegen Anlage zur Stromversorgung

Hann. Münden – Die Kindertagesstätte am Schloss hat eine Kletterwand bekommen. Wo früher der Strom durch die alte Trafostation floss, sind jetzt Stauraum für Spielzeuge und Dreiräder und die kleine Kletterwand entstanden. Die Versorgungsbetriebe Hann. Münden (VHM) haben die Trafostation vom Kita-Gelände auf den Parkplatz gegenüber verlegt. Dadurch sei die Station nun im Notfall leichter erreichbar, so Malte Osenbrück, Mitarbeiter des Bauhofs, der an der Umsetzung beteiligt war.

Rund sechs Monate Zeit haben Umbau und Planung in Anspruch genommen, schätzte Stefan Beer, technischer Leiter der Versorgungsbetriebe. „Es war sehr aufwendig“, sagte Beer. Die Trafostation versorge auch Teile der Innenstadt. Die Versorgung musste während der Umbauarbeiten aufrechterhalten werden. Mittlerweile ist alles umgeschaltet. Die neue Station liegt nun außerhalb der Schlossmauern und bietet auch Ladestationen für Elektrofahrzeuge. Zu den Kosten äußerte sich die VHM nicht.

Für die Kita hat die Verlegung der Trafostation noch einen



Vor der neuen Kletterwand: (von links) Stefan Beer, Seyda De-rebasi, Tobias Dannenberg und Malte Osenbrück.

FOTO: INGA MICHELBRINK

weiteren Vorteil. Es ist ruhiger geworden. „Es war ein ständiges Summen“, sagte Seyda De-rebasi, Leiterin der Kita am Schloss. „Wenn die Kinder draußen getobt haben, ging das unter. Ansonsten war es immer zu hören.“ Auch der neu gewonnene Stauraum komme der Einrichtung zugute. Zwar könnten die Kinder die Räume nicht zum Spielen nutzen, erklärte Schmidt, doch böten sie Platz für Spielsachen, Bobby-

cars und vieles mehr. Beim Umbau sei zudem auf Nachhaltigkeit geachtet worden: Für die Türen wurden Teile des Zauns wiederverwendet, der zuvor die Trafostation umgeben hatte. Bürgermeister Tobias Dannenberg war auch zufrieden mit dem Ergebnis. Mit der Verlegung seien wichtige Voraussetzungen für die aktuelle und zukünftige Energieversorgung der Stadt geschaffen worden.

imm

Gesundheit für unsere Region!

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

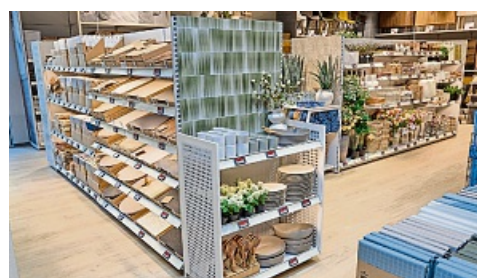
Staufenberg (Zentrale) | 2 x Kassel (Innenstadt & Klinikum) | Hofgeismar Gudensberg | Niestetal | (Zentrallager)

Rehatechnik | Homecare | Wohnraumberatung Orthopädietechnik | orthopädische Einlagen | Kompressionsversorgung

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

ANZEIGE

Große Wiedereröffnung bei JYSK!



Wir sind wieder für dich da: Nach umfangreichem Umbau öffnen wir die Türen unseres neugestalteten Stores in Hann.-Münden. Das wollen wir feiern!

Die Wiedereröffnung findet statt am 09. Juli 2026 in der Göttinger Str. 23, 34346 Hann.-Münden.

Unser Store präsentiert sich im frischen Look mit unserem brandneuen Ladenbaukonzept „Store-Concept 3.0“. Dieses macht einfach nur Lust auf skandinavisches Design und lädt zum ausgiebigen Shoppen ein. Unsere – und vielleicht auch bald deine – Lieblingsprodukte aus dem Out- und Indoor-Bereich kannst du auf den einladenden Inspirationsflächen entdecken. Denn hier werden sie mit passenden Accessoires perfekt in Szene gesetzt. Das Herzstück unseres neugestalteten Stores bildet das große Matratzenstudio mit Probetten, Matratzen & Co., wo du alles für einen erholsamen Schlaf findest.

Bist du neugierig geworden und hast Lust, dich von unseren vielen attraktiven Angeboten inspirieren zu lassen? Dann schau am 09. Juli bei uns vorbei.

Wir sehen uns! Oder wie man in Skandinavien sagt: „Vi ses!“

Fünf Dörfer, ein Fest, eine Gemeinde

Mit Erntekrone, Bieranstich und Projektchor startete Neu-Eichenberg ins Heimatfest



Bevor im Festzelt gefeiert wurde, stand die Erntekrone im Mittelpunkt. Ihr Einzug markierte den offiziellen Beginn des Heimatfestes.

FOTO: ELVAN POLAT

Neu-Eichenberg – Mit dem Einzug der Erntekrone begann am Samstagabend in Hebenshausen das, worauf viele Neu-Eichenberger fünf Jahre gewartet hatten. Begleitet von den Ermschwerder Musikanten zog das traditionelle Symbol des Heimatfestes ins Festzelt ein und markierte den Auftakt des 11. Heimatfestes. Zugleich feiert die Gemeinde in diesem Jahr ihr 55-jähriges Bestehen.

Heimatfestpräsidentin Nadine Wilhelm-Israel begrüßte die Besucher sowie zahlreiche Ehrengäste aus Politik und öffentlichem Leben. Hinter den vier Festtagen liege ein erheblicher organisatorischer Aufwand, betonte sie. Allein 22 Sitzungen habe der Heimatfestausschuss absolviert, um das Heimatfest vorzubereiten. Ihr Dank galt den Helfern, Unterstützern, Sponsoren, Ehrendamen und Erntekranzträgern, die zum Gelingen des Festes beigetragen haben.

Beeindruckt zeigte sich auch Kreisbeigeordneter Andreas Hölzel, der die Grüße von Landrätin Nicole Rathgeber überbrachte. Bereits beim Betreten des Festplatzes sei er überrascht gewesen. „Ich bin positiv baff, was Sie alles hier auf die Beine gestellt haben“, sagte Hölzel. Anlässlich des 55-jährigen Bestehens überreichte er der Gemeinde eine Glückwunschkarte des Werra-

Meißner-Kreises.

Den Blick auf die Geschichte Neu-Eichenbergs richtete Bürgermeister Marcus Stolle. Er erinnerte an den Zusammenschluss der Ortsteile Berge, Eichenberg, Hebenshausen, Hermannrode und Marzhausen im Jahr 1971 und würdigte die Entwicklung der Gemeinde. „Aus fünf Dörfern ist eine Gemeinde geworden. Aus vielen einzelnen Geschichten ist in den vergangenen fünfzehn Jahren eine Geschichte entstanden“, sagte Stolle. Das Heimatfest stehe beispielhaft für den Zusammenhalt und das ehrenamtliche Engagement, die das Gemeindeleben bis heute prägen.

Nach den Grußworten eröffneten Wilhelm-Israel und Stolle das Heimatfest mit dem traditionellen Festbieranstich. Anschließend wurden die neuen Volksschützen proklamiert. André Lübke errang den Titel des Volksschützenkönigs, Sabine Nickel wurde zur Volksschützenkönigin gekürt. In der Jugendwertung setzte sich Isa Wettig durch.

Zu den Höhepunkten des Abends gehörte die Premiere des Projektchors „Die von hier!“. Unter der Leitung von Ulrike Hildebrandt erhoben sich die Sänger aus den Reihen des Publikums und zogen sternförmig auf die Bühne. Wochenlang Proben gingen dem Auftritt voraus. Jan Tino Demel dankte der Sparkasse sowie dem Leiter des Beratungszentrums in Wittenhausen, Lars Bathge, für die Unterstützung des Projekts. Mit Blick auf die Entwicklung des Chors sagte Demel schmunzelnd, er hätte vor einem halben Jahr nicht gedacht, „dass es so schön werden wird“. Auch Bathge zeigte sich begeistert.

Eine bessere Idee, als den Projektchor zu unterstützen, hätte man für das Heimatfest kaum finden können, machte er deutlich. Der Auftritt wurde mit lang anhaltendem Applaus und Zugabern belohnt.

Später übernahmen die Rockpiraten die Bühne und sorgten für ausgelassene Stimmung. Die hochsommerlichen Temperaturen machten sich dabei deutlich bemerkbar. Immer wieder wurden Getränke nachbestellt, vielerorts sorgten Handfächer und improvisierte Wedel für etwas Abkühlung. Besucher wechselten zwischen Festzelt und Festplatz, suchten frische Luft und kehrten wenig später wieder zurück. Der Stimmung tat die Hitze keinen Abbruch. Bis tief in die Nacht wurde getanzt, gesungen und gefeiert.

ELVAN POLAT



Aus vielen Stimmen wurde ein gemeinsamer Klang. Der Projektchor „Die von hier!“ gehörte zu den Höhepunkten des Eröffnungsabends.

FOTOS: ELVAN POLAT



Tradition gehört zum Heimatfest wie die Erntekrone zum Festumzug. Entsprechend groß war die Freude bei den neuen Volksschützen.

FL♥HMARKT
Höfner, KS-Fuldabrück
Sonntag, 28. Juni
Geänderte Marktzeiten:
Aufbau ab 5 Uhr,
Verkauf ab 7 Uhr
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Wo die Gemeinschaft lebt

Bad Sooden-Allendorfs Eichwegsiedlung feierte 90-jähriges Bestehen

Bad Sooden-Allendorf – „Hier wird Gemeinschaft gelebt.“ Freude und Anerkennung spiegeln sich wider in den Worten von Pfarrer Hubertus Spill, der am Samstagnachmittag in der Hospitalkapelle einen feierlichen Dankgottesdienst hielt. Anlass war das 90-jährige Bestehen der Eichwegsiedlung im Nordosten der Badestadt.

Geprägt durch schmucke Einfamilienhäuser, waren die ersten Gebäude dort in der Mitte und am Ende der 1930er Jahre bezogen worden, darunter auch ein imposantes Fachwerkhaus, das einst als Jugendheim diente und nach der Umbenennung bis heute als „Haus der Siedler“ eine Art Kristallisationspunkt ist. Über Jahrzehnte richtete der vor 70 Jahren gegründete Festausschuss dort die Siedlerkirmes aus und förderte das Gemeinschaftsleben in der Stadt. Finanzielle und personelle Not zwangen zum Umdenken. So wurde aus dem Festausschuss ein gemeinnütziger Verein unter dem Namen der Siedlung, der mit dem Osterfeuer und einem Weinfest Jahr für Jahr zwei attraktive Veranstaltungen anbietet, die gut angenommen werden.

Erst fünf Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges war die Bautätigkeit in der Siedlung wieder aufgenommen worden. Eine neue Heimat fanden vor allem Vertriebene aus dem Su-



1000 Euro für die Hospitalkapelle: Im Kreis der Siedler und ihrer Gäste überreichte Vorsitzender Mike Ulzheimer (Mitte, links) die Spende an Klaus Herbst. FOTO: CHRIS CORTIS

detenland, Egerland, Pommern und Schlesien, was auch in der Namensgebung der Siedlungsstraßen zum Ausdruck kommt.

Wenn man so will, gehört zu den Migranten auch der heute 72-jährige Mike Ulzheimer, der seit zehn Jahren Vorsitzender des gemeinnützigen Vereins

ist. Der Ex-Frankfurter hatte 1971 zu den ersten Athleten gehört, die das inzwischen über-eignete Sportinternat bevölkerten. Als Sprinter schaffte er über 100 oder 400 Meter Bestzeiten von 10,9 und 49,6 Sekunden. Die Liebe kettete den Südhessen an Nordhessen. Mit seiner

Frau Angelika feierte er vor Kurzem die Goldene Hochzeit.

Zum Siedlungsjubiläum hielt der Verein nicht die Hand auf für Geschenke, sondern spendete im Gegenteil 1000 Euro für die Erhaltung der Hospitalkapelle. Die war etwa Mitte des 14. Jahrhunderts errichtet worden

und ist mit ihren Fresken ein kunsthistorischer Anziehungspunkt für Einheimische wie Touristen. Im Kreise der Siedler nahm Klaus Herbst das Geld dankbar entgegen. Er tat das in Vertretung von Marianne Hap-pel, der früheren Vorsitzenden des Fördervereins Hospitalka-

pelle, der inzwischen im Verein für Heimatkunde aufgegangen ist. Gemeinsam mit seinem Kollegen Simon Graef erteilte Pfarrer Spill den Siedlern und ihren Besuchern Gottes Segen, ehe im Außengelände der Kapelle an Speis und Trank reich aufgefah-ren wurde. **CHRIS CORTIS**

Gesundheit

ANZEIGE

Extra Power für Muskeln und Gelenke mit CBD-PLUS-KOMPLEX

Wenn Knie, Rücken oder Schultern belastet sind. Pflanzliche Hilfe dank innovativem CBD-PLUS-Komplex.

Viele Menschen kennen das Gefühl: Wenn Muskeln oder Gelenkregionen beansprucht sind, möchte man schnelle und spürbare Unterstützung. Genau hier setzt das neue Rubaxx CBD Gel PLUS an. Es ist die kraftvolle Weiterentwicklung des Nr. 1 CBD Gels aus der Apotheke und basiert auf einem innovativen CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip.

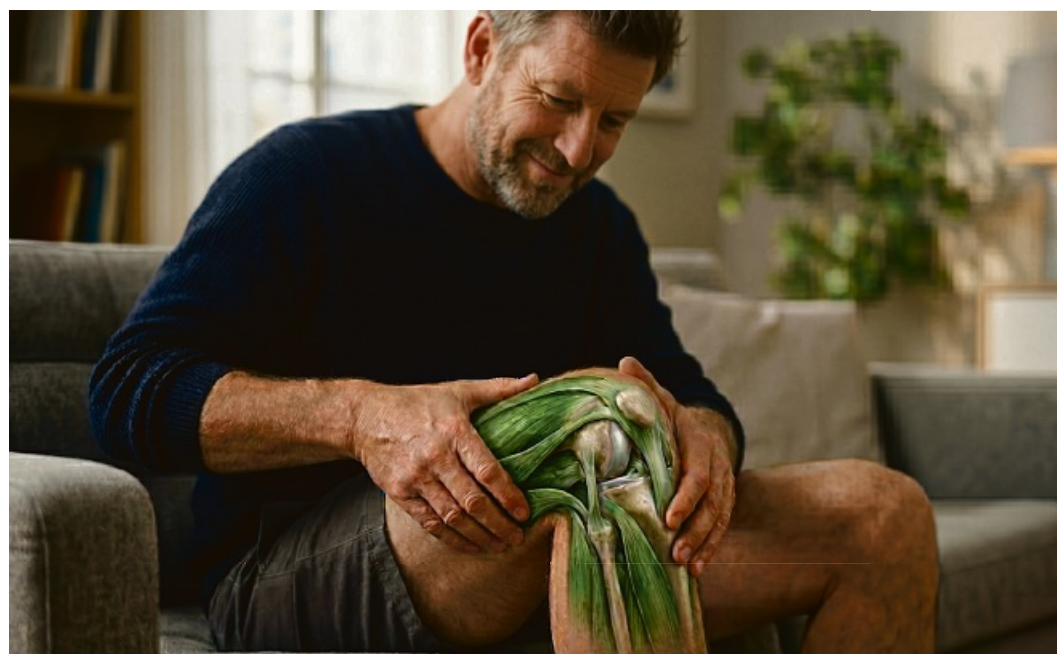
Eine schnelle und spürbare Versorgung strapazierter Körperzonen ist enorm wichtig. Das neue Rubaxx CBD Gel PLUS setzt genau an diesem Wunsch an und liefert das extra PLUS, das man fühlt – entwickelt für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen.

Rubaxx CBD Gel PLUS:
Die neue Generation ist da

Damit der Körper mitzieht, braucht es ein Gel, das nicht nur schnell ein gutes Gefühl schenkt, sondern auch das Maximum aus seinen Inhaltsstoffen herausholt. Genau das leistet der neue CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip.

1. Aktivierung der Haut

Der neue CBD-PLUS-KOMPLEX enthält eine spezielle Kombination aus reinem CBD,

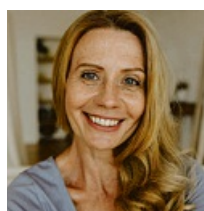


Menthol und Minzöl. Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen. Durch das Einmassieren des Gels sorgt es so für eine sanfte Steigerung der Durchblutung und eine bessere lokale Verteilung der Inhaltsstoffe.

2. Sofortiger Frische-Effekt

Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl

auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl. Das ätherische Öl ist eine hochkonzentrierte Essenz der Pflanze, die das Frischegefühl intensiviert.



– Judith F. –



„Für mich das beste CBD-Gel auf dem Markt. Ich kann es nur weiterempfehlen.“

3. Das Plus an CBD

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchst-dosierte Gel in deutschen Apotheken**. Der Extrakt wird aus der Sorte Cannabis sativa L. gewonnen, mittels moderner CO₂-Extraktion, die höchste Reinheit garantiert. THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.

Neu in der Apotheke

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie

mit einem intelligenten **CBD-PLUS-KOMPLEX**. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden. Das Gel eignet sich insbesondere nach täglicher Anstrengung, einseitigen Belastungen sowie langem Sitzen, Stehen oder Laufen. Ideal für Körperpartien, die sich angespannt oder überlastet anfühlen.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx CBD Gel PLUS.

NEU

Für Ihre Apotheke:
**Rubaxx
CBD Gel PLUS**
(PZN 20136718)



www.rubaxx.de

NEU

Mit dem
extra **PLUS.**



Von der Nr. 1*

RubaXX®

Das Ziel fest im Blick

Bogen bauen und testen im
Mittelalterlichen Dorf Steinrode

Steinrode – „Mit Pfeil und Bogen“ lautete am Freitag im Mittelalterlichen Dorf Steinrode die Devise. Die Besucher konnten lernen, einen Bogen zu bauen, aus Zweigen Pfeile zu schnitzen und beides dann direkt im Wald auszuprobieren. Andreas Borchert, 2. Vorsitzender des Fördervereins Libellula, zeigte ihnen, wie das geht.

Auch Amalia Herzog und ihre Oma Silvia Rehrmann nutzten das Angebot und machten sich ans Schnitzen und Basteln. Dabei entstanden aus Hasel- und Ahornzweigen echte Kinderbögen. Es zeigte sich schnell, dass ein funktionierender Bogen mehr benötigt als einen gebogenen Ast.

Als zertifizierter Bogenschießlehrer auf historischen Holzbögen kennt Borchert sich mit dem Material bestens aus und weiß auch, wie ein Pfeil konstruiert sein muss, damit er beim Flug nicht ins Trudeln gerät.

Mit Schnitzmessern wurde zunächst die Rinde entfernt und sorgfältig Kerben in die Enden der Zweige gearbeitet. Auf diese kommt es besonders an, denn nur so lässt sich die Mauer schnur später sicher als Bogensehne befestigen.

Der schwierigste Teil der Aufgabe war das Fertigen der Pfeile. Für einen stabilen Flug erhielten die dünneren Äste je-

weils drei halbierte Federn als Befiederung, die mit etwas Geschick am Pfeilschaft mit Kerben befestigt wurden. Statt einer Spitze sorgte ein Korken für die nötige Sicherheit.

So entstanden individuelle Pfeile. Höhepunkt war der praktische Test: Andreas Borchert gab Hilfestellung, während die Teilnehmenden mit ihren Bögen und Pfeilen versuchten, ausgeblasene Eier auf einem Holzbrett zu treffen. Dabei waren Konzentration und eine ruhige Hand gefragt.

Der Nachmittag verband auf anschauliche Weise Naturerlebnis, Handwerk, Geschichte und Bewegung und zeigte, dass man aus einfachen Materialien aus der Natur mit etwas Geschick erstaunliche Dinge schaffen kann. Auf das Basteln mit Naturmaterialien kommt es Bettina Sangerhausen, Koordinatorin des Mittelalterdorfs, bei den Kreativangeboten besonders an.

Das Bogenbauen in Steinrode war Teil der „Woche der Natur“, die von der Niedersächsischen Bingo-Umweltstiftung gemeinsam mit der Umweltlotterie Bingo organisiert wird. Ziel ist es, Menschen und besonders Kinder wieder stärker mit der Natur in Berührung zu bringen.

Die Teilnahme war kostenlos. Die Kosten wurden von der Stiftung übernommen.

zsk

Auszeichnung auf dem Hessentag

Brunnenfestausschuss für ehrenamtliches Engagement geehrt

Fulda/Bad Sooden-Allendorf – Mit „#deinehrenamt – 80 Jahre Hessen“ auf dem Hessentag in Fulda hat die Hessische Staatskanzlei das freiwillige Engagement zahlreicher Vereine gewürdigt. Wie die Veranstalter mitteilten, standen dabei sowohl Vereine im Mittelpunkt, die wie das Land Hessen im Jahr 1946 gegründet wurden und in diesem Jahr ihr 80-jähriges Bestehen feiern, als auch weitere Organisationen mit besonderem ehrenamtlichem Einsatz.

Zu den vier zusätzlich ausgezeichneten Vereinen zählt nach Angaben der Staatskanzlei auch der Brunnenfestausschuss Bad Sooden-Allendorf. Staatssekretär Benedikt Kuhn hob bei der Ehrung die Bedeutung des Ehrenamts für den gesellschaftlichen Zusammenhalt hervor. Millionen Freiwilli-

ge prägten das Leben in Hessen, stärkten Gemeinschaft und Vielfalt und leisteten einen wichtigen Beitrag für das Gemeinwesen, erklärte er.

Für den Brunnenfestausschuss stellt die Auszeichnung eine Anerkennung der zahlreichen Helferinnen und Helfer dar, die das Brunnenfest seit vielen Jahren mitgestalten. Das traditionsreiche Fest gilt als wichtiger Treffpunkt für Bürgerinnen und Bürger sowie für die örtlichen Vereine.

Als Zeichen der Wertschätzung erhielten die Mitglieder des Ausschusses T-Shirts mit dem Aufdruck „80 Jahre Hessen“. Damit sollte die Verbindung zwischen der Landesgeschichte und dem ehrenamtlichen Engagement vor Ort unterstrichen werden.

elv



Große Bühne für großes Ehrenamt: Der Brunnenfestausschuss wurde beim Hessentag in Fulda ausgezeichnet. Mit im Bild sind Staatssekretär Benedikt Kuhn (rechts außen), Michael Meiers von der SV Sparkassenversicherung (Dritter von links) und Fußball-Weltmeister Guido Buchwald (Mitte).

FOTO: BRUNNENFESTAUSSCHUSS

Angebote gültig vom 29.06. – 04.07.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

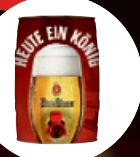
logo
GETRÄNKE • FACHMARKT



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

Aktion!

Beim Kauf
von 2 Kästen
+ 1 König Pilsener
Partyfass 5 l
GRATIS!
Im Wert von 10,99 €



-35%
10,99

**Weiss Rössl
Brotzeit Helles**
Kasten = 20 x 0,5 l
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

Jetzt zugreifen!
Nur für kurze Zeit



14,99
12,99

Flensburger Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,33 l
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,97 €



-24%
12,99 **12,49**
11 = 1,89 €

Chiemseer Hell
Kasten = 20 x 0,5 l
zzgl. 3,60 € Pfand,
11 = 1,80 €



Aktion!
+ 2 Dosen GRATIS!
20,99
17,99 **16,99**
11 = 1,70 €

Keiler Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,40 €

Aktion!

Beim Kauf
von 3 Kästen
+ 1 Plüsch-Keiler
GRATIS!



45,99
13,99 **12,99**
11 = 1,30 €

Meckatzer Hell
Kasten = 20 x 0,5 l
zzgl. 3,26 € Pfand,
11 = 2,00 €



Aktion!
+ 2 Flaschen GRATIS!
19,99
Entspricht einem
Kastenpreis von 18,47 €

Oberbräu Hell*
Pack = 6 x 0,33 l
zzgl. 1,50 € Pfand,
11 = 1,01 €



-33%
1,99

MiXery Biermix
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Pack = 6 x 0,33 l
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,02 €



-31%
3,99 **3,49**
11 = 1,76 €

Corona
Extra, Cero 0,0%,
Pack = 6 x 0,35 l
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,48 €



San Miguel
Original Lager Beer,
Pack = 6 x 0,33 l
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,67 €



ANGEBOT
5,29

Gösser NaturRadler
Original, 0,0% alkoholfrei,
Pack = 6 x 0,33 l
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,77 €



6,29
5,49

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 1 l
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,52 €



-21%
6,29

Bad Brückener Limonade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,78 €



-22%
6,99

RhönSprudel
Holler Blüte, Schorle,
Vita, diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €



10,79
8,99

Heil Saft, Nektar*
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 2,00 €



ANGEBOT
11,99 **9,99**
11 = 1,67 €

Spezi Original, Zero
koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €



ANGEBOT
12,99 **11,99**
11 = 1,20 €

Super Pop Limo*
diverse Sorten,
mit Apfelessig,
ballaststoffreich, zuckerfrei,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,48 €



Nur für kurze Zeit!
-67%
0,49

Powerade Sports
Wild Cherry,
Mountain Blast,
0,5 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,98 €



-29%
0,99

Jack Daniel's Whiskey
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 6,03 €



-33%
1,99

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,42 €



3,99
3,49

Bad Brückener Mineralwasser mit Geschmack
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,72 €



ANGEBOT
6,49 **5,99**
11 = 0,67 €

Kessler Zink Wein
diverse Sorten,
1 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 3,49 €



-22%
3,49 **2,99**
11 = 2,99 €

Puschkin
Vodka, Nuts & Nougat,
0,7 l - Flasche,
11 = 7,84 €



Aktion!
+ 1 2er Set Gläser GRATIS!
5,49

Wir haben den Award!

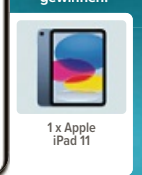
Haben Sie die App?



ntv
DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger
Getränkemarkt-Apps
Kundenservice & 4 Anbieter: 49/50
BESTER SERVICE FÜR SERVICE-QUALITÄT
2026



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



*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.

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg



www.logo-getraenke.de

NUR NOCH WENIGE TAGE

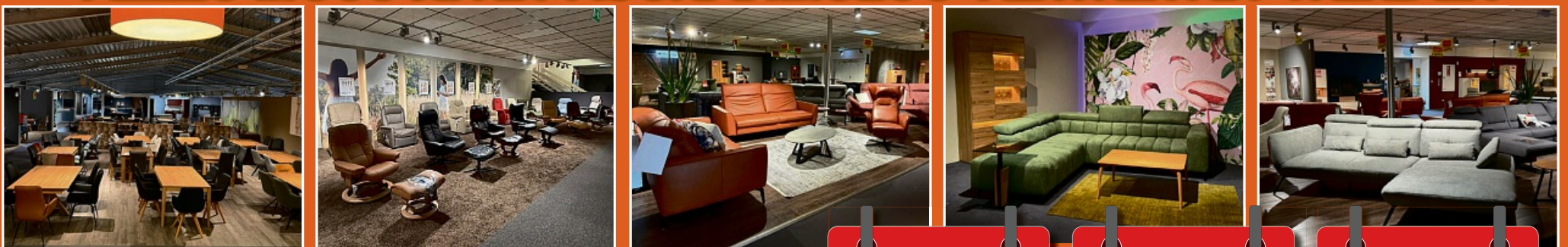
auf über 5.000 qm radikale Preisnachlässe wegen Firmenschliessung

§ § § § TOTALE § § § § GESCHÄFTSAUFGABE

RIESIGE AUSWAHL AN EINBAUKÜCHEN



ALLES MUSS JETZT AUSNAHMSLOS VERWERTET WERDEN



RABATT-COUPON

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie

60 % Rabatt

auf alle Orientteppiche

Nur gültig bei Neuauflagen.
Bitte diesen Coupon Ihrem Einrichtungsberater Vorlegen.

MATRATZEN-UMTAUSCH-AKTION



Bei Kauf einer neuen Matratze ab 200,- € und Rückgabe Ihrer alten Matratze profitieren Sie von diesen Vorteilen:

100,- €

Gutschrift für Ihre alte Matratze

Kostenlose Lieferung Ihrer neuen Matratze!

Kostenlose Abholung und Entsorgung Ihrer alten Matratze!

RADIKAL REDUZIERT BIS ZU:

80 %

HARTMANN
WOHNIDEEN

Verkauf/Organisation: MHZ Möbel Consulting GmbH • Erich-Weinertstr. 13 • 10439 Berlin

Hartmann Wohnideen
Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege
Telefon: +49 (0) 5651-9223-0
www.hartmann-wohndeiden.de

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag 9.00 - 16.00 Uhr

Mehr als nur Essig und Öl

Pfiffige Dressings in der Salatschüssel

Eine Bowl mit Salat ist im Sommer leicht und erfrischend. Der Salatsoße gebührt dabei die Hauptrolle, auch wenn sie oft vernachlässigt wird und fertige Mischungen in der Schüssel landen. „Erst gut angemacht, wird aus allen Zutaten ein Salat“, erklärt Kochbuchautorin Tanja Dusy aus Lörrach (Baden-Württemberg).

Das Dressing kommt zwar erst zum Schluss dazu, aber es entscheidet über den Geschmack. Es kann schlicht mit Essig und Öl sein oder cremig mit Mayo, Sahne oder anderen Milchprodukten.

Mehr als nur Ergänzung

In ihrem Kochbuch „Always Fully Dressed“ zeigt Clem Haxby, Küchenchefin bei Londons Salat-Kette „The Salad Project“, wie Soßen oder Vinaigretten einen einfachen Salat in ein raffiniertes Gericht verwandeln. Wenn sie Salate kreiert, denkt sie zuerst über die passende Soße nach.

Dabei ist für die Expertin Ausgewogenheit das Wichtigste. „Ich bin überzeugt, dass man meisterhafte Dressings zaubern kann, wenn man die Komponenten Salz, Säure, Fett und Süße in Harmonie zusammenbringt“, schreibt sie.

Keine italienische Erfindung

Wer denkt, das Dressing sei eine italienische Erfindung, irrt. „Die Italiener kennen eigentlich kein Dressing. Auf dem Tisch stehen immer Balsamico, gutes Olivenöl, Meeressalz und eine Pfeffermühle“, sagt Feinkosthändler und Balsamico-Experte Uwe Tippmann aus Braunschweig.

Das typische Dressing sei erst mit Fast Food aus Amerika nach Italien gekommen. Angerührte Salatsoßen oder italienische Kräutermischungen sind dort nach wie vor kaum verbreitet. „Das höchste des italienischen Topping-Genusses sind eine „Salsa Yogurt“ oder zum Meeresfrüchte-Salat eine „Salsa Cocktail“, so der Fachmann.

Selbst machen lohnt sich: Die 4 Must-haves

„Dressings fertig zu kaufen, geht gar nicht“, findet Tanja Dusy. In industriell hergestellten Salatsoßen sind oft Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und viel Zucker enthalten. Selbst machen lohnt sich also nicht nur für den Geldbeutel.

Die Faustregel des britischen „Salad Project“ für ein gelungenes Dressing lautet: 5 Prozent Salz, 30 Prozent Säure, 55 Prozent Fett und 10 Prozent Süße.

■ **Must-have Salzigkeit:** Durch Salz erhalten die Zutaten im Salat mehr Biss und Geschmack. Salzigkeit müsse dabei nicht immer nur durch Meeres- oder Speisesalz kommen. Man kann sie auch durch Kapern, Salzzitronen, Parmesan, Miso-Paste oder Sojasoße beimischen. Und warum nicht auch pürierten Feta nutzen? Oder Sardellen? Klein gemixt sind die oft auch eine Geheimzutat in einer Sauce hollandaise.

■ **Must-have Säure:** „Ohne Säure ist ein Dressing charakter-



Einen Sommersalat toppt Uwe Tippmann mit einem Dressing aus 2 EL kaltgepresstes Olivenöl, 6 EL dickflüssigem Aceto Balsamico und 3 TL Teelöffeln kernlosem Himbeergelee. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer.

FOTO: THOMAS SIXT/DPA-TMN

los“, so Autorin Clem Haxby. Für eine gute Bindung sorgen Aceto Balsamico, Apfelessig, Zitronen, Limette, Reisweinessig, Rot- oder Weißweinessig.

■ **Must-have Fett:** Fett als Geschmacksverstärker rundet mit vielen Aromen bis hin zu erdigen und nussigen Noten ab. Kaltgepresstes Olivenöl, Naturjoghurt, Crème fraîche, saure Sahne, Kokosmilch, geröstetes Sesamöl, Avocadoöl oder Tahin, eine Paste aus Sesamsamen, eignen sich dafür.

■ **Must-have Süße:** „In der richtigen Dosierung sollte die Süße in einem guten Dressing eigentlich kaum wahrnehmbar sein“, sagt Clem Haxby. Süße bringen feinsten Zucker, brauner Vollrohrzucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Mirin oder Granatapfelsirup.

Loblied auf den Klassiker

„Die ultimative Salatsoße ist für mich die Vinaigrette. Sie ist unglaublich wandelfähig“, sagt Tanja Dusy. Für die Essig-Öl-Soße nimmt sie einen leichten Weißweinessig, ein kaltgepresstes Olivenöl, Salz und Pfeffer. Soll die Vinaigrette süßlicher sein, schafft sie dies mit einer Prise Zucker, Honig oder Ahornsirup. Ihr Tipp: „Ich gebe immer wie bei der französischen Variante etwas Senf dazu.“

Für Profikoch und Blogger Thomas Sixt aus Ronningen bei Hannover muss das Verhältnis von Essig und Öl stimmen. „Während früher ein Teil Essig zu vier Teilen Öl gelehrt wurde, will man heute eine leichtere und bekömmlichere Vinaigrette“, sagt er.

Dazu verrührt er Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf mit dem Schneebeesen in einer Schüssel. Dominiert der Essig, verdünnt Sixt mit etwas Wasser. Dann gießt er das Öl ein, bis die Mischung emulgiert.

Grundsätzlich gilt: Um Fette mit Wasser oder Essig zu verbinden, benötigt man einen Emulgator. Diese Funktion übernimmt in diesem Fall der Senf.

Sommerliches Balsamico-Dressing

Die Wahl des Dressings ist eine Frage des Geschmacks und auch der Jahreszeit. Tanja Dusy empfiehlt darauf zu achten, was Textur und Geschmack des Salates vertragen. Eine einfache Vinaigrette passt zu Blattsalaten, Gemüsesalat und Wurstsalat. Der Klassiker lässt sich aber auch mit Kräutern, Schallotten, Frühlingszwiebeln, klein gehackten Tomaten, Kapern oder Anchovis aufpeppen.

Für einen milden Salat eignet sich ein intensives Dressing. „Aber man sollte darauf achten, dass es den Salat nicht überbittert“, rät die Autorin. Bei einem herben Salat mit Radicchio spielt sie gern mit Fruchtsüße wie etwa Orange. „Der Ausgleich der Bitterkeit ist die Süße“, sagt die Fachfrau.

Einen Sommersalat toppt Uwe Tippmann mit einem Balsamico-Himbeer-Dressing. Für zwei Personen verrührt er 2 EL kaltgepresstes Olivenöl mit 6 EL dickflüssigem Aceto Balsamico und 3 TL kernlosem Himbeergelee. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer. Dann verteilt er frische Himbeeren auf dem Salat und beträufelt alles mit der fruchtigen Soße.

Cremiges zu Stückigem

Stückigen Salaten mit Kartoffeln, Nudeln oder Gemüse verpasst Tanja Dusy eine cremige Soße mit Joghurt, Sauerrahm, Skyr oder anderen Milchprodukten. Ihr Knusper-Gnocchisalat bekommt ein mit dem Stabmixer fein püriertes Dressing aus griechischem Joghurt, mittelscharfem Senf, Weiß-



Einen Kohlrabi-Apfelsalat krönt Kochbuchautorin Tanja Dusy mit einem Dressing aus Knoblauch, Chili, Limetten, Zucker, Rapsöl, Sesamöl, Salz und Pfeffer.

FOTO: OLIVER BRACHAT/ZS VERLAG/DPA-TMN

weinessig, kaltgepresstem Olivenöl und frischem Basilikum. Geträufelt wird es über mit Knoblauch, Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gewürzten und im Backofen gegarten Paprikastücken, Gnocchi aus dem Kühlregal und Rucola.

Der berühmte Caesar-Salat bekommt bei Clem Haxby eine leicht veränderte Würze. Ihr Chipotle-Caesar-Dressing besteht aus geriebenem Parmesan, zerdrücktem Knoblauch, Meeressalz, Mayonnaise, Worcestersoße, Weißweinessig, frisch gepresstem Zitronensaft, Pfefferkörnern, einer Prise Cayennepfeffer und geräucher-

tem Paprikapulver. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. In einem Schraubglas oder luftdichtem Behälter hält sich die Soße im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Dressing auf Vorrat

Eine einfache Vinaigrette ohne Zwiebeln und Kräuter kann mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dabei gilt als Faustregel: Die Zutaten je nach Bedarf vervielfachen, in ein sauberes Schraubglas füllen, aufschütteln und in

den Kühlschrank stellen. Bei Bedarf herausnehmen und wieder gut schütteln.

Viele andere Dressings halten sich im Kühlschrank gut bis zu zwei Tage. „Auch Dressings mit Mayonnaise können im Kühlschrank problemlos 24 Stunden aufbewahrt werden“, sagt Tanja Dusy.

Wer seinen vorbereiteten Salat außer Haus essen will, sollte die Soße in einem extra Behälter mitnehmen. Damit der Genuss knackig und frisch ist, das Dressing erst kurz vor der Essenspause darüber geben. Guten Appetit!

tmn

Von Kühlflasche bis Trinkerverinnerung

Hitze setzt Pflegebedürftigen zu: Sechs Tipps für Angehörige

„Wie geht's dir? Wie viel hast du schon getrunken?“. Wer einen pflegebedürftigen Menschen in seinem Umfeld hat, greift während Hitzewellen am besten häufiger zum Telefon. Vor allem, wenn die Person alleine lebt.

Im besten Fall gibt es sogar ein Netzwerk, etwa aus Nachbarn, Freunden und Familie, das sich in Hitzephasen aktivieren lässt. Denn Älteren und Pflegebedürftigen setzen hohe Temperaturen besonders stark zu. Ein Grund: Ältere Menschen schwitzen weniger, die körpereigene Klimaanlage funktioniert schlechter. Außerdem verspüren sie weniger Durst und trinken daher oft weniger.

All das erhöht das Risiko für Dehydratation und Überhitzung, wie das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) auf dem Portal „Klima Mensch Gesundheit“ erklärt. Wie Angehörige Pflegebedürftige an heißen Tagen konkret unterstützen können.

1. Körper abkühlen mit Wasseranwendungen

Wasser entzieht dem Körper Wärme. Und: Verdunstet es auf der Haut, bringt das eine willkommene Kühlung. Möglichkeiten, sich diese Effekte zunutze zu machen, gibt es viele: So können pflegende Angehörige kühle, feuchte Umschläge auf



Weil älteren Menschen oft das Durstgefühl fehlt, ist es gut, sie regelmäßig ans Trinken zu erinnern. FOTO: SEBASTIAN WILLNOW/DPA

Arme, Beine, Stirn oder Nacken der pflegebedürftigen Person platzieren, schlägt das BIÖG vor.

Auch kühle bzw. lauwarme Fußbäder oder Duschen schützen vor Überhitzung. Noch einfacher: ein Wasserspray. Dafür Wasser in eine wiederverwendbare Sprühflasche füllen und die Haut damit nach Bedarf benetzen.

Für die Nächte ist eine „Kühl-

flasche“ - also eine Wärmflasche, die mit kaltem Wasser gefüllt ist - angenehm. Eines ist aber zu viel des Guten: Kühlakus auf nackter Haut. Dann drohen Erfrierungen.

2. Wohnung oder Zimmer kühl halten

Ist es morgens noch frisch oder haben sich die Temperaturen am Abend abgekühlt, ist

der beste Zeitpunkt zum Lüften. Tagsüber verschattet man die Fenster am besten mit Rollos oder Jalousien, damit möglichst wenig Sonnenstrahlen in die Räume fallen.

Angenehm ist auch ein Ventilator. Vorsicht, falls sich die Wohnung bereits stark aufgeheizt hat: Ab Temperaturen von etwa 35 Grad ist die Luft, die der Ventilator im Raum verteilt, so warm, dass sie die Haut nicht

mehr kühlen kann. Dann kann es laut dem BIÖG sogar zu einer Überhitzung kommen.

3. Kleidung und Bettzeug sollten luftig sein

Baumwolle und Leinen sind leichte Stoffe, die Luft durchlassen - und sind damit eine gute Wahl für Kleidung an heißen Tagen. Auch die Bettwäsche der pflegebedürftigen Person sollte aus einem leichten, atmungsaktiven Stoff sein. Es kann eine gute Idee sein, die Bettdecke durch ein Laken zu ersetzen.

Schwitzt die pflegebedürftige Person nachts stark, schlägt das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ein Frotteehandtuch auf dem Kopfkissen vor.

Bettunterlagen, die mit Folie beschichtet sind und bei Inkontinenz zum Einsatz kommen, sind hingegen keine gute Idee - es droht ein Wärmestau. Das gilt auch für Inkontinenzhosen mit Folienbeschichtung. Netzhosen mit Einlage sind eine hitzetaugliche Alternative.

4. Zum Trinken anregen

Weil Älteren und Pflegebedürftigen oft das Durstgefühl fehlt, ist es gut, sie regelmäßig ans Trinken zu erinnern. So können pflegende Angehörige etwa die Trinkmenge für den

ganzen Tag morgens bereitstellen. Oder sie stellen regelmäßige Trinkerverinnerungen auf dem Smartphone.

Optimalerweise nehmen sie bei Hitze zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich, nennt das BIÖG einen Richtwert - vorausgesetzt, es sprechen keine Vorerkrankungen von Herz oder Nieren dagegen. Geeignet sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und dünne Saftschorlen. Sie sollten kühl, aber nicht eiskalt sein.

5. Arzneimittel checken (lassen)

Einige Medikamente stellen bei Hitze ein Risiko dar - zum Beispiel Blutdrucksenker, die entwässernd wirken. Am besten sprechen Pflegebedürftige und/oder ihre Angehörigen mit Arzt oder Ärztin ab, ob während Hitzewellen die Dosis angepasst werden sollte.

6. Warnzeichen für Hitzschlag kennen

Ist die pflegebedürftige Person nicht mehr ansprechbar oder wirkt verwirrt, kann das auf eine Überhitzung des Körpers hindeuten. Auch ein schneller Atem oder Kreislaufprobleme sind Warnzeichen. Dann rät das ZQP: sofort ärztliche Hilfe holen, also den Notruf 112 wählen.

tmn

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierete Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor



allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das

Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung

von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu

körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann³: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deutschen Apotheken.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Stark für die Nacht

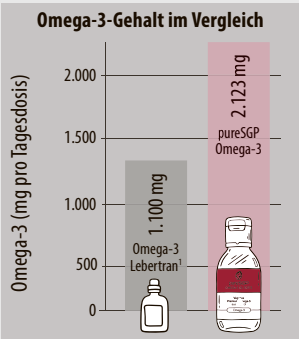
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

Omega-3: Auf Dosierung und Reinheit kommt es an

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei*, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion** und Sehkraft** bei. Da der Körper sie nur begrenzt selbst bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant. Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 (z. B. Küchenöle) und zu wenig Omega-3 (z. B. Seefisch). Moderne Präparate liefern EPA/DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und



100% pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer.

Auch die Darreichungsform spielt im Alltag eine Rolle: Als Öl ist Omega-3 besonders unkompliziert integrierbar. Die tägliche Einnahme ist angenehm und vielseitig, z. B. pur, in Smoothies, Säften oder als Salat-Dressing. pureSGP Omega-3 Öl FORTE (neu, Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – hochdosiert mit >2.100mg Omega-3 und hochrein mit einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3 beim Algenöl. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:

pureSGP

Omega-3 Öl FORTE

(PZN 19985754)



www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250mg EPA/DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250mg DHA/Tag). • Marktführer Omega-3 Lebertran

¹ORF: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.ort.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schultz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

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

Bis zu 70 Prozent Zuschuss

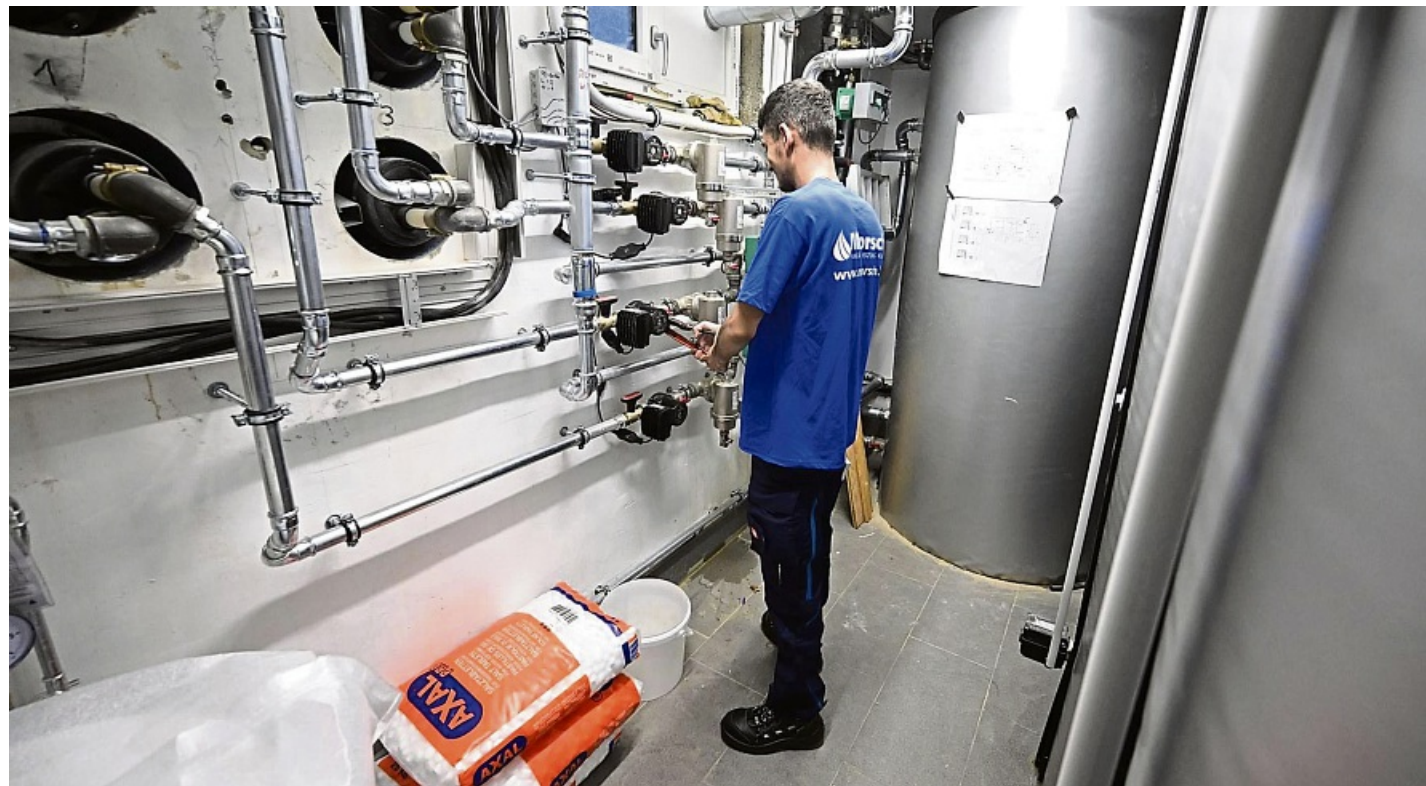
Heizungstausch in WEG: So sichern Sie sich alle Fördergelder

Wer auf eine klimafreundliche Heizung umsteigt, kann dafür staatliche Zuschüsse erhalten. Das gilt auch für Wohnungseigentümergeinschaften (WEG). Laut dem Ratgeberportal „Finanztip“ ist die Förderlogik dort allerdings komplex. Eigentümer sollten sich nicht alleine auf den Antrag der Eigentümergemeinschaft verlassen - sonst riskieren sie, dass ihnen mehrere Tausend Euro Förderung entgehen.

Denn für den Einbau einer neuen gemeinschaftlichen Heizungsanlage wie etwa einer Wärmepumpe stellt die WEG zunächst nur den Basisantrag bei der Förderbank KfW. Bei entsprechender Bewilligung kann sie die Grundförderung sowie den möglichen Effizienzbonus erhalten. So werden aber längst nicht alle Fördermittel beantragt, die bei dem Heizungstausch fließen könnten, so „Finanztip“. Denn selbst nutzende Eigentümerinnen und Eigentümer können zusätzlich noch persönliche Boni - zum Beispiel den Klimageschwindigkeits- oder den Einkommensbonus - erhalten.

Das sind die Fördersätze

- Den Geschwindigkeitsbonus in Höhe von 20 Prozent der för-



Alle Fördermittel für den Umstieg auf eine klimafreundliche Heizung abzugreifen, kann für eine WEG durchaus kompliziert sein. Die einzelnen Haushalte haben separate Möglichkeiten.

FOTO: BERND WEISSBROD/DPA

derfähigen Kosten gibt es, wenn der Heizungstausch bis zum 31. Dezember 2028 vollzogen wird.

- Den Einkommensbonus in Höhe von 30 Prozent erhalten Haushalte mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von maximal 40.000 Euro. Voraussetzung ist jeweils unter anderem, dass eine fossile Hei-

zung gegen eine nachhaltige Variante getauscht wird, die mit mindestens 65 Prozent erneuerbarer Energie betrieben wird.

Die einzelnen Förderungen lassen sich bis zu einer maximalen Gesamtförderung in Höhe von 70 Prozent addieren. Der Förderantrag wird online bei der KfW gestellt.

Beispielrechnung gefällig, inwieweit sich das finanziell auswirkt? „Finanztip“ rechnet vor: Eine WEG mit acht Wohneinheiten ersetzt ihre fossile Heizung durch eine moderne Erdwärmepumpe. Kostenpunkt: 150.000 Euro. Weil die förderfähigen Kosten gedeckelt sind, können davon nur 121.000 Euro berücksichtigt werden - spricht

bei gleichmäßig verteilten Mit-eigentumsanteilen von 12,5 Prozent für jede Eigentümerpartei 15.125 Euro.

Unterlagen frühzeitig bereitlegen

Über den Gemeinschaftsantrag erhält die WEG bereits die Grundförderung in Höhe von

30 Prozent sowie den Effizienzbonus in Höhe von fünf Prozent - macht 42.350 Euro Förderung, pro Einheit also 5.294 Euro. Beantragen Eigentümerinnen und Eigentümer zusätzlich noch Klimageschwindigkeits- und Einkommensbonus separat, können sie aufgrund des 70-Prozent-Deckels noch einmal 35 Prozent Zuschuss herausholen. So verdoppelt sich die Förderung auf 10.588 Euro. Von den Kosten für den Heizungstausch in Höhe von 18.750 Euro je Mit-eigentumspartei bleiben so nach Abzug des Zuschusses lediglich 8.162 Euro übrig.

„Gerade bei größeren Sanierungsprojekten lohnt es sich, die Fördermöglichkeiten genau zu prüfen“, sagt Sandra Duy, „Finanztip“-Expertin für energetische Sanierung. Ihr Rat: Schon vor dem Beschluss zum Heizungstausch die persönlichen Fördervoraussetzungen prüfen und die Unterlagen bereitlegen.

Dazu gehören insbesondere Meldebestätigung, Grundbuchauszug und bei Beantragung des Einkommensbonus die relevanten Einkommensteuerbescheide. Ferner sollten Eigentümer ihre Verwaltung frühzeitig um die Angaben aus dem WEG-Basisantrag bitten, damit sie den Zusatzantrag fristgerecht stellen können.

dpa

ePaper bestellen.

Prämie wählen.

Lesesommer genießen.



Tablet oder 180 €

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

- ☐ Ich bestelle das ePaper für derzeit nur **32,40 €/Monat für mindestens 24 Monate.** (Inkl. gesetzl. USt.)

MEIN DANKESCHÖN:

- ☐ Samsung Tab A11+ WiFi **ODER** ☐ 180 € Geldprämie

Das Abonnement soll beginnen: ☐ sofort ☐ ab _____

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail (wichtig für ePaper-Nutzung)

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

IBAN

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

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

Datum, Unterschrift

Wenn ich die Abonnementsdauer nicht einhalte, wird mir die Prämie in Rechnung gestellt. Mit dem Auftrag ist keine Abbestellung der HNA verbunden, auch nicht von im selben Haushalt lebenden Personen. In den letzten sechs Monaten waren weder ich noch ein Mitglied meines Haushaltes Abonnent der HNA. Meine Prämie erhalte ich nach der ersten Zahlung der Bezugsgebühren. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/ SEPA Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739

Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter hna.de/agb

6K26S01V

ePaper
HNA

Jetzt bestellen bis 31. Juli 2026:

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



NORMA®

BIO-GESAMTSIEGER!
zur aktuellen
DLG Bio Prüfung

Zum
17. Mal
in Folge

SO FEIERN WM-FANS AUF GEHT'S JUNGS

ab Montag, 29. Juni

Bio-Zitronen-/Limettensaft
je 2x250 ml, ohne Pfand (1 l = 5,98)

DOPPEL PACK

2,99*

Bio-Getreide XXL Quinoa
je 800 g (1 kg = 4,99), **Sesam** je 850 g (1 kg = 4,69), **Haferkleie**, **Buchweizen** je 1,2 kg (1 kg = 3,33) oder **Bulgur** je 1,5 kg (1 kg = 2,66)

3,99*

teilweise koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk je 1,25 l, zzgl. -25 Pfand (1 l = -79)

statt 1,59 -99*

37% billiger

1,25 Liter

Seconade
Zitrone oder Pink Grapefruit
5,5 % vol, je 0,33 l (1 l = 4,82)

20% billiger

UVP 1,99 1,59*

Bio-Hanfsamen geschält
je 200 g (1 kg = 12,95)

2,59*

Bio-Bouillon Gemüse oder Huhn je 540 g, ergibt 27 Liter (1 l = -15)

3,99* ergibt 27 Liter

Ice Pops Wassereis mit Fruchtsaft
je 10x40 ml (1 l = 4,98)

20% billiger

UVP 2,49 1,99*

10er-Pack

Würstchen XXL
36 Stück, je 1,5 kg (1 kg = 5,33)

16% billiger

UVP 9,59 7,99*

1,5 kg 36 Stück • XXL

Bio-Agavendicksaft
hell oder dunkel je 500 g (1 l = 6,66)

3,33*

Bio-Chiasamen/Leinsamen XXL Chiasamen je 350 g (1 kg = 8,54), **Leinsamen geschrotet** je 800 g (1 kg = 3,74) oder ganz je 1 kg (1 kg = 2,99)

2,99*

Limonade Orange, Grapefruit oder Zitrone
je 1,5 l, zzgl. -25 Pfand (1 l = -59)

25% billiger

UVP 1,19 -89*

1,5 Liter

Salami Auslese
Sweet Onion oder Pizza Style
je 150 g (1 kg = 13,27)

28% billiger

UVP 2,79 1,99*

BIS ZU 60% SPAREN

Aloe-Vera Jersey-Bettwäsche
Kissen ca. 80x80 cm, Bezug ca. 135x200 cm

- 100 % Baumwolle
- Geschmeidig im Griff durch Aloe-Vera-Ausrüstung
- Hautsympathisch, pflegeleicht und bügelfrei
- Mit YKK-Markennähtverschluss je Ausführung

TOP PREIS-LEISTUNG
10% billiger
statt 19,99 € **17,99***

Ronley Achselhemd 5er-Pack für Herren

- Weiß: 100 % gekämmte Baumwolle
- Grau-Melange: 93 % gekämmte Baumwolle, 7 % Polyester
- Ohnestörende Seitennähte
- 1 x 1 Rippe
- Größen M-XXXL

5x Weiß

13,99*

Sabots für Herren

- Pflegeleichtes Obermaterial aus strapazierfähigem PU mit Elastik-Einsätzen
- Leichte und flexible Phylon-Laufsohle
- Größen 42-45

49% billiger
UVP 39,95 **19,99***

Ultraleichte Barfußschuhe
für Damen und Herren • Strapazierfähiger Obermaterial-Mix • Textil-Innenfutter

- Waschbar bei 30 °C • Damen-Größen 38-40
- Herren-Größen 42-44

54% billiger
UVP 39,95 **17,99***

Aloe-Vera Jersey-Spannbettuch in 3 Größen • 100 % Baumwolle • Mit Aloe-Vera-Ausrüstung

- Steghöhe ca. 30 cm

ca. 90-100x200 cm 7,99*
ca. 140-160x200 cm 9,99*
ca. 180-200x200 cm 11,99*

Nachthemd 2er-Pack kurzärmelig, für Damen • Weiche Single-Jersey-Qualität

- Hautsympathisch durch reine Baumwolle
- Größen M (40/42) - XL (48/50)

2er-Pack 9,99*

KRAFT Silikon/Acryl/Reparaturpachtel
Malen-Acryl, Acryl-Dichtstoff
Weiß 310 ml (1 l = 6,42), Montage-Kleber Weiß 450 g (1 kg = 4,42), Reparaturpachtel Weiß 500 g (1 kg = 3,98) je Ausführung

1,99*

Sanitär-Silikon 310 ml (1 l = 9,65) je Sanitär-Silikon

2,99*

Beton-Dehnfugen-Silikon, Bau- und Fugensilikon 310 ml (1 l = 16,10) je Ausführung

4,99*

Ronley Shorty-Set für Damen und Herren

- Reine gekämmte Baumwolle oder hoher Baumwoll-Anteil
- Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen M (48/50) - XL (56/58)

je Shorty-Set 7,99*

Arbeits-Softshell-Bermuda für Herren

- Wasser- und winddichtes Softshell-Material
- Asphalt
- mit schmutzabweisender BIONIC FINISH® ECO-Ausrüstung
- Obermaterial 94 % Polyester, 6 % Elasthan
- Größen M (48/50) - XL (56) je Ausführung

14,99*

Sicherheitsschuhe S1P für Herren

- Atmungsaktives Mesh-Material und Innenfutter
- Durchtrittssicher
- Antistatisch • Kraftstoffbeständige Sohle
- Sicherheitsklasse S1P, geprüft nach EN ISO 20345: 2022 + AMD:1:2024
- Rutschhemmend
- Größen 42-45

48% billiger
UVP 49,99 **25,99***

Wende-Sommer-Leichtsteppbett in 2 Größen • Beidseitig verwendbar

- Vorderseite mit Design/Rückseite in Unifarben
- Auch für Allergiker geeignet je Steppbett

ca. 135x200 cm 9,99*
ca. 155x220 cm 12,99*

KRAFT Klapptritt 3-stufig

- 3 Stufen mit großer Trittfläche
- Ausgeklappt ca. 40 x 106 x 66 cm
- Belastbar bis max. 150 kg
- Platzsparend zusammenklappbar
- 3 Jahre Garantie je Ausführung

24,99*

Hyperflon Hochrandpfanne „Hexcalibur“ mit Glasdeckel

- Backofenfest bis ca. 260 °C
- Jeweils mit strapazierfähiger Antihalt-Beschichtung mit Wabenstruktur
- Extra hoher Pfannenkörper
- Glasdeckel hitzebeständig mit Dampfaustritt
- Für alle Herdarten geeignet, auch Induktion

52% billiger
UVP 54,99 **25,99***

ÖKO-TEST Mineralwasser still je 1,5 l zzgl. -25 Pfand (1 l = -19)

sehr gut

ÖKO-TEST Mineralwasser still je 1,5 l zzgl. -25 Pfand (1 l = -19)

gut

ÖKO-TEST Mineralwasser still je 1,5 l zzgl. -25 Pfand (1 l = -19)

sehr gut