

Wir sind weiterhin für Sie da!

Ihr Spezialist vor Ort für **Gardinen,** Sonnen- und Sichtschutz

Unser Aufmaß-, Montage- und Reinigungsservice ist weiterhin für Sie aktiv!

Schützenhagen 17 34369 Hofgeismar  
Ruf 05671 / 92 05 32 Fax 92 05 33



# HEIMAT NACHRICHTEN

HOFGEISMAR  
WOLFHAGEN

DIE SCHNELLE HILFE BEI **RÜCKEN-SCHMERZEN.**

**medifit**

☎ 05692 - 995001  
www.medifit-wolfhagen.de

## Dorfkauf

Nachfolge für Laden in Oberlistingen gesucht.



## Lebensräume

Hessen Forst möchte Teich als Biotop erhalten.



## Igelbände

Tagesmutter-Einrichtung in Balhorn erhält Spende.



25. Jhg. ■ Nr. 4

22. Januar 2022

## Laubach und Warme im Fokus

Gemeinde Habichtswald will den Hochwasserschutz verbessern

**Habichtswald** – Die Laubach in Dörnberg steht schon seit einiger Zeit im Mittelpunkt bei dem Vorhaben der Gemeinde Habichtswald, den Hochwasserschutz zu verbessern. Seit einigen Jahren arbeitet die Kommune an den Plänen für den Bau eines Regenüberlaufbeckens auf einer Fläche im Süden des Ortsteils. Bei Starkregen soll das Bauwerk die Wasserfracht des im Hohen Habichtswald entspringenden Baches aufnehmen und dosiert in den Bachlauf abgeben. Derzeit werde die Genehmigungsplanung erstellt, die dem Regierungspräsidium (RP) Kassel vorgelegt und von ihm genehmigt werden muss, sagt Bauamtsleiter Manfred Zenker.

Er hofft, Ende dieses, Anfang kommenden Jahres mit der Errichtung des Beckens beginnen zu können. Voraussetzung sei jedoch, dass das RP grünes Licht gibt. Damit verbunden wären auch Fördermittel, die die Kosten für die Kommune abfedern würden. Wie teuer das Regenüberlaufbecken am Ende wird und wie hoch der Zuschuss sein wird, sei aktuell Gegenstand der Planungen.

Gegenüber der zunächst erwogenen Variante soll das Becken nun größer werden, kündigt Zenker an. Dafür soll es auf dem Gelände, das die Kommune von der Kirche pachten wird, ein Stück bachaufwärts, also in Richtung Süden wandern.

Dort sei das Tal breiter, das Bassin könne bei einer größeren Fläche mehr Wasser fassen. Damit könnten statt der zunächst erwogenen 1760 Kubikmeter dann 3320 Kubikmeter Wasser aufgenommen werden.



**Kommt aus dem Habichtswald:** Die Laubach in Dörnberg. Weil der Pegel des Gewässers bei Starkregen schnell steigen kann, soll ein Regenüberlaufbecken gebaut werden, das die Gefahr von Überschwemmungen reduziert.

FOTO: ANTIJE THON

Handlungsbedarf an der Laubach besteht aber auch weiter unten im Ort. Betroffen seien etwa fünf oder sechs private Grundstücke, sagt der Bauamtsleiter. Wenn mit der genehmigten Planung feststehe, wie viel Wasser maximal über das Regenüberlaufbecken in die Laubach abgegeben werden kann, will die Gemeinde die fraglichen Ufer neu gestalten. Dass die Kommune selbst auf privaten Flächen aktiv wird, liegt daran, dass die Gewässer in ihren Zuständigkeitsbereich fallen. Ein Teil der In-

vestitionen werde auf die Anlieger umgelegt.

Auf einem Grundstück allerdings sei der Handlungsdruck so hoch, dass die Gemeinde Habichtswald kurzfristig eingreifen muss. Dort ist der Bach eingefasst mit alten Bruchsteinen. Wer diese einst verbaut hat, lasse sich nicht mehr klären. Mit der Zeit habe das Wasser die Steine unterspült und aus den steilen Ufersäumen gelöst. Sollten sie in den Bach fallen und Durchlässe blockieren, drohten Überschwemmungen. Von denen wären dann

wohl alle Häuser im Bereich Lichtebusch und Grüne Aue betroffen, die sich im unmittelbaren Umfeld der Engstelle befinden. Die Eigentümer des Grundstückes selbst hätten das Problem erkannt und seien auf die Gemeinde zugekommen, sagt Manfred Zenker. Vorgesehen sei nun, die Steine zu entfernen, die Böschung flacher zu gestalten, um die Einsturzgefahr zu reduzieren.

„Wir müssen uns den Hochwasserschutz in der gesamten Gemeinde genauer anschauen“, sagt Habichts-

walds Bauamtsleiter. Dabei seien Fließpfadkarten, die zeigen, welchen Weg das Regenwasser bei einem Starkregenereignis aller Wahrscheinlichkeit nach nehmen wird, und ein Prioritätenplan wichtige Instrumente. Dort, wo das Risiko für Überschwemmungen am größten ist, wird die Gemeinde als erstes aktiv werden. In Habichtswald gibt es mit der Warme und der Laubach zwei größere Fließgewässer. Hinzukommen Zuflüsse, die an Wegen, Straßen und Feldern verlaufen.

ant

## Netzausbau in Zierenberg

**Zierenberg** – Die Stadt Zierenberg hat weiterhin die Chance auf den kostenlosen Glasfaserausbau und eine schnelle Internetanbindung.

Bürger im Ausbaubereich, die sich noch nicht für einen kostenlosen Glasfaseranschluss entschieden haben, können noch bis zum Samstag, 5. Februar, einen Vertrag mit dem Telekommunikationsunternehmen Deutsche Glasfaser schließen. Voraussetzung für den Ausbau ist nach wie vor die erforderliche Vertragsquote von mindestens 40 Prozent. Aktuell liegt die Quote bei 24 Prozent.

„Wir verlängern die Nachfragebündelung, da Zierenberg ein weiteres erfolgreiches Projekt im Landkreis Kassel werden soll“, sagt Projektmanager Lennart Götte. Die Deutsche Glasfaser hat in Absprache mit der Stadt die Verlängerung der Nachfragebündelung bis 5. Februar beschlossen. Bislang unentschiedene Bürger können Termine vereinbaren unter der Telefonnummer 0 28 61/ 8 13 34 20.

mow

**Fachbetrieb aus Beverungen**

- ✓ Wintergärten
- ✓ Terrassendächer
- ✓ Haustüren
- ✓ Fenster

**FIRMA FLEX**  
☎ 05273-367530



**UNSER FAHRZEUGANGEBOT:**  
Auf Wunsch mit Finanzierung.

Weitere Fahrzeuge in unserer Ausstellung oder unter [www.mueller-ostheim.de](http://www.mueller-ostheim.de)  
Zu allen Angeboten ist auch eine Finanzierung über die FCA Bank Deutschland GmbH Heilbronn möglich.

**M AUTOHAUS MÜLLER SERVICE**

**Autohaus Friedhelm Müller e. K.**  
Lange Straße 29  
34396 Liebenau-Ostheim  
[www.mueller-ostheim.de](http://www.mueller-ostheim.de)  
☎ 05676 98970  
Fax: 989725

**Fiat 500 Lounge 1,2 8V**  
EZ: 04/17, 51 kW, 32.746 km, schwarzmet., ESP, Klima, el. Fensterheber vorn, ZV m. Funkfernbedienung, NSW, Tempomat, Uconnect mit 5"-Touchscreen, USB, AUX-IN, Bluetooth- und Audiostreaming, Smartphone Schnittstelle (Apple CarPlay & Android Auto), 15" LM-Felgen, Panoramdach (Glas) u. v. m.  
Unser Angebot: **10.000,- €**

**Fiat 500L Opening Edition 1,4 16V**  
EZ: 11/12, 70 kW, 67.190 km, Bicolore weiß/schwarz, ESP, Klima, el. Fensterheber vorn u. hinten, ZV m. Funkfernbedienung, NSW, Tempomat, Parksensoren hinten, Uconnect Radio mit 5"-Touchscreen, Bluetooth, 17" LM-Felgen in Diamantschwarz u. v. m.  
Unser Angebot: **7.900,- €**

**siebentage**  
ESSEN für eine woche

Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €  
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr

Ab Montag, 31. Januar

1. Kasslerbraten & Weinsauerkraut
2. Gnocchi Gemüsepfanne
3. Königsberger Klopse
4. Scharfer Bohnen-Eintopf
5. Wildragout mit Rosenkohl
6. Spinat-Ricottaknödel Pilzragout
7. Hähnchenröllchen mit Feta

jetzt bestellbar unter [grischaefer.de](http://grischaefer.de)

**DER GRISCHÄFER**  
Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

EXKLUSIVE HAUSTÜREN UND BAUELEMENTE

**Dudeck**  
Metall GmbH

Liebenau Haueda ☎ 05676 989 128

# Nachfolge für Laden gesucht

## Dorfkauf Oberlistingen: Inhaberin möchte neue Wege gehen



War mit ganzem Herzen im Dorfkauf Oberlistingen zu Hause: Heike Walter will beruflich neue Wege gehen und sucht deshalb einen Nachfolger für den Einkaufsladen im Breunaer Ortsteil.

FOTO: MONIKA WÜLLNER

**Oberlistingen** – Der Dorfkauf in Oberlistingen wird gut angenommen. Das bestätigt Heike Walter, die den kleinen und gut sortierten Laden in dem Breunaer Ortsteil seit 24 Jahren betreibt. Jetzt aber möchte die 52-jährige beruflich neue Wege gehen und sucht deshalb einen Nachfolger für das kleine Geschäft mitten im Ort. Ihr Ziel ist es, den Laden im Februar zu übergeben. Mit allem, was dazu gehört.

„Ich will noch mal was anderes machen“, sagte Heike Walter. Sie hat eine Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten absolviert und hatte sich zur Heilpraktikerin weitergebildet. Ursprünglich wollte sie den Dorfkauf in Wettelingen übernehmen, doch dann kam alles ganz anders und sie stieg in Oberlistingen ein.

„Hier war ich mein eigener Chef, das war genau richtig für mich“, sagte Heike Walter. Und die Oberlistinger hätten den Laden richtig gut angenommen. Das verwundert auch nicht, weil es dort wirklich alles gibt, was das Herz begehrt. „Und was ich nicht da habe, kann ich schnell be-

stellen“, sagte Walter, die derzeit auf Kundenwünsche eingegangen ist und das auch noch bis zur Übergabe tun

wird. Direkt nebenan ist ein zum Dorfkauf zugehöriger Getränkemarkt. Der Nachfolger sollte dann beide Gebäude pachten.

Im Dorfkauf gibt es neben dem täglichen Bedarf an Lebensmitteln auch alle möglichen Drogerieartikel und ein großes Bio-Sortiment. Wurst wird von heimischen Metzger geliefert, Backwaren kommen von einem Bäcker aus Hofgeismar. Integriert ist

im Dorfkauf auch ein Paketdienst. Zudem kann man dort Bücher bestellen. „Innerhalb von 48 Stunden ist das gewünschte Buch hier im Geschäft“, sagte Heike Walter. Sie hofft, dass sie eine gute Nachfolgeregelung anbieten kann. „Derjenige oder diejenige sollte mit Herz dabei sein“, sagte Walter.

Das sei für ein gutes Miteinander wichtig, so habe sie das in Oberlistingen auch ge-

lebt und erlebt. Gebürtig kommt Heike Walter aus Recklinghausen, aufgewachsen ist sie in Köln. Seit 1990 lebt sie in und um Oberlistingen.

Jetzt hofft sie auf zahlreiche Bewerber, die sich bei ihr unter der Handynummer 0170/399 45 79 der per E-Mail unter [praxiswalter@icloud.com](mailto:praxiswalter@icloud.com) melden können.

mw

Wir suchen Verstärkung für unser **Packteam** im EDEKA Markt Eckert Calden Montag und Mittwoch ab 16.00 Uhr – 20.00 Uhr auf 450€ Basis (m/w/d) Interesse? Wir warten auf Ihren Anruf unter **0173-2530062** oder Bewerbungsunterlagen an: IDE GmbH, Brunsbach 4, 34246 Vellmar oder [amueller@ide-wi.de](mailto:amueller@ide-wi.de)

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

**Fred's** Inh. Fred Roth **Polsterwerkstatt** Aufarbeiten und Neubeziehen von Polstermöbeln [www.freds-polsterwerkstatt.de](http://www.freds-polsterwerkstatt.de) Landstraße 65 • 37287 Wehretal-Reichensachsen Tel.: 0 56 51 / 24 80

Größer - noch günstiger - schöner! ...hin zu... **Kimm!** NEUE: Wäschetrockner ab € 129,- Waschmaschinen ab € 199,- Geschirrspüler ab € 199,- Einbaueinheit mit Cr.-Feld € 299,- NEUE ADRESSE seit 3.01.22: **Philippstraße 23** Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern! **NORBERT KIMM** 34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96 [www.hinzu-kimm.de](http://www.hinzu-kimm.de)

**www.rb-becker.de**

**ab Mo, den 24.01.2022**

**Mini-Backofen** 1500 W, 30 Liter, 60min. Timer, 3 Heizstufen, Temperatur: 100-230° **59,50**

**Heißluft-Fritteuse** 1400 W, 3,5 Liter, Antihaltbeschichtung **45,00**

**Lunch to go** oder mit Besteck und Kühlelement, 1,55l **1,99**

**Toller Schaukelsessel** in schwarz, Gestell aus Holz und Metall, Sitz- und Rückenfläche aus Stoff, Größe B/H/T: 50 x 75 x 60 cm **79,50**

**Filz-Hauslog** für Damen und Herren versch. Farben und Größen **5,99**

**WC-Bürste o. Ersatzbürsten** versch. Modelle oder 6er Set Ersatzbürsten **4,99**

**Edelstahl Badezimmer-Set** Treteimer 3 l & Bürste mit Behälter **9,98**

**Handtuchhalter** 2 in 1 **7,99**

**Metallbett** mit schönen Verzierungen Farbe creme, 90 x 200cm **29,95**

**Vitrine mit Glastüren** 2 Ablageböden, 4 Schubladen, weiß oder natur geölt, Maße ca. B/H/T: 115 x 155 x 38 cm **149,50**

**Holzstuhl mit Geflecht** Farbe natur/schwarz, 45x95x55cm **29,98**

**Zeitungständer** 32x55x21 cm ohne Deckel **9,98**

**Kaminöfen** **Aduro** 6-6,5 KW versch. Modelle II. Wahl **Aduro 1-4** **Aduro 9-5** **Aduro 9-7** **Aduro 15** **799,50** **699,50** **899,50** **999,50**

**Holz-Pellets** EN Plus-A1-ISO 17225-2 **65 Sack à 15 kg auf Palette** **265,00** **Aschesauger GA18-1200.1R** 1200 Watt, 18l Fassungsvermögen, hitzebeständiges mit self Clean, integrierter HEPA Filter **39,98**

**Schwarzwälder Schinken** geschmort, ca. 300 g **-75**

**Hofburger Weichkäse** versch. Sorten 150 g **-79**

**TUC-Kekse** versch. sortiert 100 g **-59**

**Schweineohren** 350 g **-99**

**Fruchtjoghurt** versch. Sorten, 3,8 % Fett 200 g **-29**

**Cabanossi** geräuchert 2 Stück = 300g **-99**

**reis-fit** Naturreis 1 kg **-99**

**WIZ/Kleinalmerode** Industriestr. 1 05542 / 93 39 60 **Kassel** Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551 **Gudensberg** Kasselstr. 78 05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

**ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr**

# Sternsinger auf den Weg geschickt

## Weihbischof Diez in Naumburgs Kirche

**Naumburg** – Gemeinsam mit Naumburgs Stadtpfarrer Johannes Kowal und Jugendpfarrer Alexander Best hat Weihbischof Karlheinz Diez die Aktion „Dreikönigssingen 2022“ im Bistum Fulda mit ei-



**Diözesele Aussendung der Sternsinger:** Weihbischof Prof. Dr. Karlheinz Diez hielt den Gottesdienst in der Naumburger Stadtkirche.

FOTO: KARL-HEINZ THIEDE

**Angebot** 25.01.-28.01.2022

Aus der Region – für die Region! Gutes vom Lande im Hofgut Hofladen

Aus unserer Hofgut Landwirtschaft:

Lachsbraten	100 g	1,29 €
Kammbraten	100 g	1,19 €
Schweinefilet	100 g	1,69 €
Pfefferbeißer	Stück	1,00 €
Jagdwurst klein	300 g	3,30 €
Bauch geräuchert	100 g	1,09 €

Aus eigener Herstellung: Schneewittchen-Kuchen 140 g Glas **4,00 €**

**ÖFFNUNGSZEITEN GÄRTNEREI**  
Mo, Di, Mi, Do 8.00 - 16.00 Uhr  
Freitag 8.00 - 14.00 Uhr  
Telefon: 0 56 71 50 80 11-00

**ÖFFNUNGSZEITEN HOFLADEN**  
Di, Mi, Do 8.00 - 13.00 Uhr  
Freitag 8.00 - 14.00 Uhr  
Telefon: 0 56 71 50 80 11-01  
Schützenhofweg 17  
34369 Hofgeismar  
Email: [bestellungen.hofladen@bdk.de](mailto:bestellungen.hofladen@bdk.de)

nem Gottesdienst in Naumburgs Stadtpfarrkirche St. Crescentius am Freitag eröffnet. Pandemiebedingt nahmen nur wenige Sternsinger teil. Einige zogen am Sonntag zu den Menschen in Naumburg.

Die Kinder in St. Crescentius standen stellvertretend für alle Mädchen und Jungen, die im Bistum als Sternsinger unterwegs sind. Da die in Fritzlare geplante Aussendung coronabedingt abgesagt wurde, brachte Pfarrer Kowal die Stadtpfarrkirche ins Spiel. In seiner kindgerechten Ansprache rückte Diez die „drei wertvollen Geschenke für die Menschheit“ in den Fokus. Er betonte, dass die Gaben der drei Weisen aus dem Morgenland passende Geschenke für einen König seien. Das „Dreikönigssingen 2022“ läuft unter dem Motto „Gesund werden – gesund bleiben. Ein Kinderrecht weltweit.“ ant

**HEIMAT NACHRICHTEN** HOFGEISMAR WITZENHAUSEN IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 71 / 50 90 27 E-Mail: [anzeigen@nh-wochenzeitungen.de](mailto:anzeigen@nh-wochenzeitungen.de)

Layout und Gestaltung: DIGITALE KREATIV AGENTUR Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel Tel.: 0 56 1 / 920 94-301 E-Mail: [info@top-direkt.de](mailto:info@top-direkt.de)

Anzeigenpreisliste: Nr. 1a vom 1.1.2022 Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an [info@top-direkt.de](mailto:info@top-direkt.de), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können. Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de)

# Lebensräume für Uhus und Lurche

Hessen Forst möchte Teich als Löschwasserreserve nutzen und Biotop erhalten

**Habichtswald** – Hessen Forst möchte im stillgelegten Steinbruch Silbersee bei Dörnberg zwei Ziele verbinden: den Erhalt wichtiger Biotope und die Nutzung einer Löschwasserreserve.

Letzteres habe in den vergangenen Jahren bedingt durch die klimatischen Veränderungen an Relevanz gewonnen, sagt der Leiter des Forstamtes Wolfhagen, Uwe Zindel. Fehlende Niederschläge hätten wiederholt zu trockenen Wäldern geführt – vor allem im März und April, wenn das Gras unter den Bäumen noch verdorrt ist, aber auch im August sei die Gefahr groß. Mehrfach wurden vom Deutschen Wetterdienst höhere Waldbrandgefahrenstufen für den Landkreis Kassel ausgerufen.

Der Hohe Habichtswald mit seinem hohen Anteil an abgestorbenen Fichten berge ein gesteigertes Risiko für Brände. Und auch aufgrund der Ausdehnung der Wälder sei es wichtig, eine Reserve zu haben, aus der Wasser entweder aus der Luft entnommen oder vor Ort in Tanklöschfahrzeuge gepumpt werden kann. Da der Hubschrauber mit dem befüllten Behälter nicht über bewohntes Gebiet fliegen dürfe, müsse sich Entnahmestelle im Wald befinden. Gerade mit Blick auf den Klimawandel genossen Erhalt und Schutz der Wälder oberste Priorität, sagt Zindel.

Der Südteich im Steinbruch Silbersee erhält sein Wasser aus den südlich in Richtung Herkules befindlichen Gesteinsschichten, die aus Basalt und Kasseler Meersand bestehen. Würde das Gelände samt Teich – so wie es die aktuell zugelassenen Pläne vorsehen – um etwa 25 Meter mit Aushub aufgefüllt und im Anschluss als ein Biotop für Amphibien gestaltet, würde das Gewässer seine



**Attraktive Brutstätte für den Uhu:** Die Basaltsteinwände oberhalb des Südteiches im stillgelegten Steinbruch Silbersee im Hohen Habichtswald. Würde das Gelände angefüllt, würde der Vogel das Quartier verlassen. FOTO: ANTJE THON

Funktion als Löschwasserreservoir verlieren – unter anderem auch deshalb, weil der Zulauf dann reduziert wäre. Neben dem Südteich könnte zumindest in der Theorie der Vorrat an Wasser aus dem Sichelbachreservoir genutzt werden, sagt Zindel. Das aber hätte Auswirkungen auf die Wasserspiele im Bergpark Wilhelmshöhe, und das wolle ja auch niemand. Andere alte und kleinere Feuerlöschteiche seien mit den Jahren verschlammte, keine tragbare Alternative und ausschließlich geeignet als Amphibienquartier.

Der Südteich habe in seiner gegenwärtigen Situation das Potenzial für ein Musterbiotop. Für seltene Amphibien wie Geburtshelferkröte,

Gelbbauchunke und Kammolch wäre das Terrain ideal. Neben einem Tiefwasserbereich könnte eine sonnenseitige Flachwasserzone mit Geröllumfassung modelliert werden. Von den 18 hessischen Lurcharten sind 13 in ihrem Bestand bedroht oder auf der Vorwarnliste, darunter Gelbbauchunke, Geburtshelferkröte und Laubfrosch.

Im Falle einer weiteren Verfüllung des Südteiches wäre der Betreiber verpflichtet, Wanderteiche anzulegen, in die die Amphibien zwischenzeitlich umgesiedelt werden müssten. Später müssten diese Zwischenlösungen wieder verfüllt und die Lurche zurück in den Südteich gebracht werden. „Aus Sicht von Hessen Forst und der Naturschutzbehörden ist das keine optimale Lösung“, sagt der Forstamtsleiter, der mit seinen Plänen im engen Austausch mit dem Betreiber, der Menke Umwelt Service GmbH, steht.

Der Forstamtsleiter hofft, dass sich die Beteiligten bald einig werden, der Änderungsantrag zum Betriebsplan gestellt wird und eine Genehmigung vom RP Kassel noch in diesem Jahr erfolgt.

## SÜDTEICH



## Training mit Muskelstimulation

Neues Studio wird am 1. Februar in Zierenberg eröffnet

**Zierenberg** – Mit dem Personal-EMS-Training (Elektro-Muskelstimulation) in der Poststraße 15 in Zierenberg sollen Interessierte in 20 Minuten wöchentlich effektiv trainieren können. Michael Wagner, passionierter Mittel- und Langstreckenläufer, hat diese Geschäftsidee nach einem Kontakt mit Vanessa Beile im gleichnamigen EMS-Studio in Warburg nun umgesetzt und wird das Studio in Zierenberg eröffnen. Komplettiert wird das Angebot mit einer Ernährungsberatung.

Beim EMS-Training wird mithilfe eines medizinischen

Gerätes und am Körper angebrachten Elektroden ein Ganzkörpertraining durchgeführt. Großflächige Elektroden, die in einer Weste und an Armen und Beinen fixiert sind, stimulieren die gesamte Muskulatur über einen externen Reiz. Neben dem positiven Effekt des Muskelaufbaus verbrenne das Training in 20 Minuten bis zu 600 Kalorien, heißt es in einer Pressemitteilung. Ein Trainer sei immer an der Seite der maximal zwei Trainierenden, um gezielt auf die richtige Ausführung der Übung zu achten.

Ab Mai soll es ein zusätzliches Angebot für Unterneh-

men zur betrieblichen Gesundheitsförderung geben, sodass das Training durch ein portables Gerät in den Räumlichkeiten des Unternehmens stattfinden kann.

Ein Probetermin wird aufgrund der individuellen Beratung etwas mehr als eine Stunde dauern, da die Gesundheit der Kunden im Vordergrund stehe und vorab auf mögliche Erkrankungen und Kontraindikationen eingegangen werden soll.

Das Studio EMS-Zierenberg ist unter der Telefonnummer 0175 / 7457700 oder per Mail an [info@ems-zierenberg.de](mailto:info@ems-zierenberg.de) erreichbar. mw

**Eisenbahnen, Autos, Zubehör kauft:**  
Raabe's Spielzeugkiste, Wilhelmshaler Str. 11,  
34379 Calden, Telefon 05674 8234317

Speedlog GmbH  
Internationale Spedition sucht  
Kraftfahrer im Nah- und Fernverkehr,  
Tel.: 0561-589468107  
oder [bewerbung@speedlog.de](mailto:bewerbung@speedlog.de)

**LAGERBOXEN ZU** von 4-12 m<sup>2</sup>  
**VERMIETEN - in Kassel**  
**H&S Lagerbox selfstorage**  
Tel. 0561/84 0 73 oder -74

**Praxis in Kassel-**  
**Wilhelmshöhe impft täglich!**  
**Voranmeldung unter**  
**Tel. : 05 61 - 98 83 74 44**  
[www.diabetologikum-raab.de](http://www.diabetologikum-raab.de)

**SPARFUCHS**  
**MITTWOCHS von 17-23 Uhr**  
**NACHTFLOHMARKT sowie**  
**FR. 9-18 UHR · SA. 9-18 UHR**  
Drusefthalstr. 1 B · 34131 KS-Wilhelmshöhe  
Telefon 01 73 - 5 68 97 64

**BARGELD SOFORT!**  
**WIR SIND AUCH**  
**JETZT FÜR SIE DA UND**  
**KAUFEN (FAST) ALLES!**  
**money point**  
Friedrichsplatz 6 – 0561-9701105  
[www.moneypoint.kassel.de](http://www.moneypoint.kassel.de)



Für 291,- €  
mtl. leasen<sup>2</sup>

## Das Angebot „roct“

**VW T-Roc Cabrio R-Line 1,5 L TSI 110 kW<sup>1</sup> (150 PS) Benzin, 2-Türer, 6-Gang-Schaltung**  
Ausstattung: Lack Kurkmagelb, Design Paket „Black Style“, Leichtmetallfelgen 8x19 Suzuka, Windschott, Digital Cockpit, Klimaanlage Climatronic, Navigation Discover Media, DAB+, u.v.m.

<sup>1</sup>Kraftstoffverbrauch auf l/100 km: innerorts 6,6; außerorts 5,4; kombiniert 5,9, CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km: 134 kombiniert. Effizienzklasse B.

Nettodarlehensbetrag (Anschaffungspreis):	38.291,00 €
Sonderzahlung:	4.776,00 €
Sollzinsen (gebunden) p. a.:	1,93 %
Effektiver Jahreszins:	1,93 %
Laufzeit:	48 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Gesamtbetrag:	18.744,00 €
48 mtl. Leasingraten à	291,00 € <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Ein Privatkundenangebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Sofort verfügbare Lagerwagen zur Abholung in Wolfhagen oder Melsungen. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungstand unwesentlich abweichen. Stand 01/2022. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher.



**Autohaus Ostmann**

**Autohaus Ostmann KG**  
Ippinghäuser Straße 10  
34466 Wolfhagen  
Tel. +49 5692 9876-100

**Autohaus Ostmann Melsungen GmbH**  
Nürnberger Straße 52-54  
34212 Melsungen  
Tel. +49 5661 7055-0

[www.autohaus-ostmann.de](http://www.autohaus-ostmann.de)

► Die beim vorweihnachtlichen Treckerkorso durch Balhorn gesammelten Spenden in Höhe von 650 Euro übergaben Joachim Risseler (links) und Eckhard Bröske an die Igelbande-Tagesmütter Nicole Mundt-Bräutigam (links), Melanie Faber und Stefanie Risse (rechts). Darüber freuten sich auch Mia, Medine, Johannes, Mika, Henry und Sarina.

FOTO: REINHARD MICHL



## Freude in der Igelbande

### Tagesmutter-Einrichtung in Balhorn erhält 650-Euro-Spende

**Balhorn** – Der in der Vorweihnachtszeit durch den Bad Emstaler Ortsteil Balhorn rollende und weihnachtlich leuchtende Treckerkorso hatte nicht nur bei den vielen Zuschauern am Straßenrand für strahlende Augen gesorgt (wir berichteten). Nun sorgte er auch bei Nicole Mundt-

Bräutigam und Melanie Faber, ihrer Mitarbeiterin Stefanie Risse und den von ihnen betreuten zehn Kindern im Alter zwischen einem und drei Jahren für Freude.

Denn für sie gab es jetzt ein verspätetes Weihnachtsgeschenk. Sie konnten sich über eine Barspende in Höhe von 650 Euro freuen, die von den Treckerkorso-Mitorganisatoren Eckhard Bröske vom Jungbauernclub sowie Joachim Risseler von den Balhorer Schlepperfreunden übergeben wurde. Zweckgebunden für die pädagogische Arbeit der von Nicole Mundt-Bräutigam und Melanie Faber seit Januar 2017 ins Leben gerufene Tagesmutter-Einrichtung „Igelbande.“

Zwar gibt es in Balhorn weitere Tagesmütter, die die ihnen anvertrauten Kinder in ihren jeweiligen Privatwohnungen betreuen. Nicole Mundt-Bräutigam sowie Melanie Faber, ausgebildete Erzieherinnen mit dem Zusatzzertifikat Tagesmutter, beschränkten aber einen anderen

Weg. Sie mieteten die Räume einer ehemaligen Gaststätte an der viel befahrenen B450 und bauten diese gemäß den gesetzlichen Vorgaben um. Zur Igelbande-Einrichtung gehört hinter dem Haus auch eine weiträumige Freizeit- und Spielfläche. Doch damit nicht genug. Während ihres Aufenthalts, in der Regel täglich von 7.30 bis 15 Uhr, werden die maximal zehn betreuten Kinder voll verköstigt. Im Klartext: Es gibt Frühstück und Mittagessen, das im Haus jeweils selbst zubereitet wird. Nicole Mundt-Bräutigam: „Wir sind also nicht nur pädagogisch als Erzieherinnen gefordert, sondern auch als Küchenmeisterinnen.“

Die für alle offene Tagesmutter-Einrichtung „Igelbande“ finanziert sich überwiegend durch die von den Eltern zu entrichtenden Gebühren, was vom Einkommen der Familie abhängig ist, sowie einem festen Zuschuss für jedes betreute Kind durch das Jugendamt. Über dieses

erfolgt auch die gesamte Abrechnung. Muss ein Kind nach Erreichen des dritten Lebensjahres oder auf Wunsch der Eltern früher die „Igelbande“ verlassen, hat es einen gesetzlichen Anspruch auf einen Kindergartenplatz. Wobei die in Trägerschaft des Deutschen Roten Kreuzes befindliche örtliche Kindertagesstätte „Regenbogen“ seit rund einem Jahr auch schon Kinder ab dem zweiten Lebensjahr aufnimmt.

Eckhard Bröske: „Der vorweihnachtliche Treckerkorso mit zuletzt 19 Fahrzeugen des Jungbauernclubs und der Schlepperfreunde mit ihrer Helferschar, der auch ein Ersatz für den in den vergangenen zwei Jahren durch die Covid-19-Pandemie jeweils ausgefallenen Balhorer Adventsmarkt war, könnte durchaus eine Dauereinrichtung werden.“ Das sei ein guter Beitrag für die Dorfgemeinschaft, gleichzeitig könnten so Spenden für örtliche Einrichtungen gesammelt werden. nh

**dierichs**  
Versand-Service

Die Dierichs Versand-Service GmbH ist die Tochterfirma der Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, die seit vielen Jahrzehnten der Spezialist für die Herstellung von Zeitungen, Beilagen und Anzeigenblättern ist.

Für unser Druckzentrum in Kassel-Waldau suchen wir für unsere Donnerstag- und Freitagproduktion:

### Versandhelfer\*innen

als Minijob auf 450-€-Basis oder in Teilzeit mit 60–80 Stunden im Monat.

Zu Ihren Tätigkeiten gehören die Kommissionierung und Konfektionierung von Beilagen und Zeitungen an der Maschine oder von Hand.

### Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Dierichs Versand-Service GmbH  
z. Hd. Herrn Stefan Voss  
Wilhelmine-Reichhard-Straße 1  
34123 Kassel

E-Mail: stefan\_voss@dierichs.de

www.zeitungsdruck.dierichs.de

**GOLDANKAUF LOHFELDEN**

**Aktion nur 5 Tage gültig!!**  
**Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit.**

Mo. bis Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

**Ankauf ohne Risiko!**  
Unverbindliche Beratung  
Transparente Abwicklung  
Seriöser Ankauf  
Sofortige Barauszahlung

Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
24.	25.	26.	27.	28.
Januar	Januar	Januar	Januar	Januar

**WIR KAUFEN AN:**  
Wir zahlen bis zu **63€** pro Gramm

**Goldpreis auf Rekordhöhe!**  
Machen Sie Ihr Gold zu Bargeld!

**ZAHNGOLD** (mit und ohne Zähne)  
**ANTIKE GOLDARM-BÄNDER** (bervorzugt in breiter Form)  
**GOLD-TASCHEN-UHREN** (aller Art)  
**BERNSTEIN, ZINN** (Zinnkrüge/Zinneschirr aller Art)  
**PELZMÄNTEL\***  
**LEDER- UND LAMMFELL\*** \*in Verbindung mit Gold

**Hausbesuche bis zu 60 km kostenlos!**  
**Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!**

**WIR SCHÄTZEN IHRE ANTIQUITÄTEN, SCHMUCK, PELZE u. v. m.**  
**Kostenlos und unverbindlich!**

**Goldankauf Lohfelden**  
Hauptstraße 31 | 34253 Lohfelden  
**Telefon 0561 430215 53**  
**oder Mobil 0176 20961546**

**Für Pelze und Nerze bis zu 6.000,- €**

**Ankauf von Goldschmuck aller Art.**  
Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form), Colliers, Medaillons, Golduhren – auch defekt, Pelz i. V. mit Gold

**Ankauf von Lederjacken und Ledermänteln aus Glat- oder Wildleder, auch Lamfellmäntel, zum Höchstpreis von bis zu 2.500,- €**

**Ankauf auch von vergoldetem Schmuck!**  
Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu 30,- € bei Verkauf!

## Gemeinsam trainieren

### VfL Wolfhagen entwickelt neue Ideen für die Jugendarbeit

**Wolfhagen** – Ringer mit Faszirollen unterm Arm? Leichtathletinnen, die gezielte Abwehrgriffe lernen? Was sich erst mal völlig unge- wohnt anhört, das könnte sich bald zu einer festen Größe in der Vereinsarbeit des VfL Wolfhagen etablieren.

„Wir gehen bei unserer Jugendarbeit nämlich gern neue Wege und beteiligen unsere Jugend an unserem Angebot“, sagt VfL-Vorsitzen- de Monika Jakob. Daher habe der Verein die Idee eines ab- teilungsübergreifenden Trainingslagers aufgestellt. Und wenn man eine Sport-Bildungsstätte wie die Jugendburg Sensenstein in der Nähe habe, dann werde auch ein richtig tolles Erlebnis für alle Beteiligten daraus.

Die Abteilungen Ringen und Leichtathletik haben auf dem Sensenstein dabei nicht nur ihr abteilungsinternes Trainingslager durchgeführt, sondern darüber hinaus vielfältige gemeinsame Aktivitäten absolviert. Bei einem Hockeyspiel traten die Leichtathletik-Mädels gegen Ringer-Jungs an und besiegten diese mit 10:8, es gab Wassergymnastik und Schwitzeinheiten in der Saug- na. Und auch eine Einführung in „Selbstverteidigung für Mädchen“ war gefragt. „Es war nicht nur für jeden etwas dabei, sondern die Harmonie zwischen den Abteilungen einerseits und zwischen Jungen und Mädels andererseits wurde durch diese gemeinsamen Tage auf dem Sensenstein enorm gesteigert“, sagt Jakob, die sich darüber freut, dass das Konzept aufging. Denn: Gemeinsame Aktivitäten schweißen bekanntlich zusammen.

„Genau das ist es, was wir in unserer Jugendarbeit erreichen wollen“, sagt die VfL-

Trainingslager durchgeführt, sondern darüber hinaus vielfältige gemeinsame Aktivitäten absolviert.

Bei einem Hockeyspiel traten die Leichtathletik-Mädels gegen Ringer-Jungs an und besiegten diese mit 10:8, es gab Wassergymnastik und Schwitzeinheiten in der Saug- na. Und auch eine Einführung in „Selbstverteidigung für Mädchen“ war gefragt. „Es war nicht nur für jeden etwas dabei, sondern die Harmonie zwischen den Abteilungen einerseits und zwischen Jungen und Mädels andererseits wurde durch diese gemeinsamen Tage auf dem Sensenstein enorm gesteigert“, sagt Jakob, die sich darüber freut, dass das Konzept aufging. Denn: Gemeinsame Aktivitäten schweißen bekanntlich zusammen.

„Genau das ist es, was wir in unserer Jugendarbeit erreichen wollen“, sagt die VfL-

Chefin. Vom Breitensport mit Integration, Inklusion, Eltern-Kind-, Kinder- und Jugendangeboten, Erwachsenen- und neuerdings auch Seniorenangeboten bis hin zum Leistungssport mit doch einigen Spitzensportlern, die in Auswahlkader berufen wurden, all das halte der VfL für Wolfhagen und Umgebung vor, ergänzt Vorstandsmitglied Heiko Weiershäuser. „Und da müssen alle an einem Strang ziehen.“

Passender Nebeneffekt: Die Abteilung Ringen hatte zum Trainingslager auch ihre Freunde vom ASV Ladenburg eingeladen, sodass es auch dadurch zu einem weiteren schönen Austausch gekommen ist. Alle Beteiligten waren sich einig: Das abteilungs- übergreifende Training soll in den nächsten Winterferien wiederholt werden. ant

# Auszeit im Job gönnen

Was Sie über ein Sabbatical wissen müssen

Eine längere Auszeit im Job gefällig? Ein Sabbatical ist nicht nur für gestresste Manager eine Option. Doch besteht ein Anspruch darauf? Und wie funktioniert das? Was Beschäftigte dazu wissen müssen.

Der Alltag in der Arbeitswelt verursacht mitunter Stress - auch die anstrengende Corona-Zeit macht vieles nicht gerade leichter.

Manche Beschäftigte möchten einfach mal ihre berufliche Routine durchbrechen und eine längere berufliche Auszeit nehmen. Möglich ist das beispielsweise mit einem Sabbatical.

**Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Sabbatical?** „Das ist individuell verschieden“, sagt Ute Bölke, Karriere-Coach in Wiesbaden. Auslöser für den Wunsch nach einer längeren Auszeit im Job können Erschöpfung, ein Burnout oder etwa die Corona-Zeit sein.

Viele wollen mit einem Sabbatical auch ihr Berufsleben überdenken und sich neu orientieren - etwa wenn sie viele Jahre in einem Job gearbeitet haben, erklärt Silvia Hänig, Chefin der Kommunikationsberatung Ikom in München.

Ein anderes Motiv kann sein, dass sich die eigene Branche strukturell verändert. Oder man möchte sich bei einer Fortbildung neues Wissen aneignen.

„Der richtige Zeitpunkt für ein Sabbatical hängt auch

von der wirtschaftlichen Situation des Arbeitgebers ab“, so Hänig. Befindet sich ein Unternehmen gerade im Umstrukturierungsprozess, sei es nicht empfehlenswert, den Chef oder die Chefin nach einer Auszeit zu fragen. Auch wenn die Firma neue Geschäftsfelder entwickelt, sollte man laut Hänig Vorgesetzte besser nicht mit dem Wunsch konfrontieren.

**Wie lange dauert in der Regel ein Sabbatical?** Auch das ist verschieden. Es kann ein ganzes Jahr dauern, aber mitunter sind es auch nur neun, sechs oder drei Monate.

**Wie lange im Voraus sollten Arbeitnehmer das planen?** Mindestens sechs Monate, besser ein Jahr im Voraus sollten laut Hänig Beschäftigte bei der Unternehmensleitung ihr Anliegen zur Sprache bringen. So kann die Firma für die Dauer des Sabbaticals nach einer Vertretung suchen. „Je größer das Unternehmen ist, desto eher ist es in der Lage, den personellen Ausfall durch eine berufliche Auszeit zu kompensieren“, sagt Bölke.

**Wie können Beschäftigte sich rechtlich absichern?** Eine mehrmonatige Unterbrechung der Tätigkeit müssen Arbeitgeber und Arbeitnehmer vertraglich vereinbaren. In dem Schriftstück sollte auch ein Rückkehranspruch in die alte Position vermerkt werden - falls der oder die Beschäftigte dies wünscht. Außerdem sinnvoll: mit dem Arbeitgeber ein Verbot betriebs-

bedingter Kündigung zu vereinbaren.

**Wie läuft ein Sabbatical finanziell ab?**

„Beschäftigte können zum Beispiel unbezahlten Sonderurlaub nehmen“, so Bölke. Allerdings sind freigestellte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verpflichtet, selbst für die Kranken- und Pflegeversicherung aufzukommen. Bei der Renten- und Arbeitslosenversicherung ist es möglich, sich freistellen zu lassen. Außerdem gibt es die Option, die Zeit für das Sabbatical vor- oder nachzuarbeiten. „Der Vorteil hierbei liegt darin, dass weiter Gehalt auf dem Konto landet und zudem der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin weiter die Sozialversicherungsbeiträge zahlt“, erklärt Bölke. Dabei kommen bereits geleistete Überstunden auf ein Zeitwertkonto. Zudem können Beschäftigte sich auch eine Zeit lang ihr Gehalt reduziert auszahlen lassen - oder sich etwa das Urlaubsgeld erst später vom Arbeitgeber überweisen lassen. Möglich ist oft auch ein Teilzeitmodell. Dabei arbeiten Beschäftigte in Vollzeit für ein niedrigeres Gehalt. Das angesparte Entgelt zahlt der Arbeitgeber dann später in der Freistellungsphase aus. Beschäftigte sollten das vor Beginn des Sabbaticals vereinbaren.

**Wer kann eine solche Auszeit nehmen?** „Früher war eine Auszeit vom Job etwas für dauergestresste Manager auf ihrem weiteren Weg nach oben“, sagt Hänig. Dies hat

sich inzwischen geändert. Ein Sabbatical ist längst kein Privileg mehr für Manager und andere Führungskräfte.

„In meiner Beratungspraxis ist bei Akademikerinnen und Akademikern allerdings ein Sabbatical verbreiteter als etwa bei Handwerkerinnen und Handwerkern“, räumt Bölke ein.

**Besteht ein Anspruch auf ein Sabbatical?** Im Öffentlichen Dienst ja, in der Privatwirtschaft zumeist nicht. Es kann aber sein, dass ein Anspruch auf ein Sabbatical in einem Arbeits- oder in einem Tarifvertrag verankert ist.

**Wofür dürfen Arbeitnehmer ihr Sabbatical nutzen?** Hausbau, Weltreise, Fortbildung - möglich ist alles, worauf man Lust hat. Beschäftigte sind nicht verpflichtet, dem Arbeitgeber zu sagen, was sie während des Sabbaticals tun. „Aber fürs betriebliche Miteinander ist es doch gut, wenn man dies mitteilt“, so Hänig.

Zudem kann es von Vorteil sein, wenn man den Nutzen des Sabbaticals auch für das Unternehmen deutlich macht - vor allem, wenn ein Arbeitgeber nicht in der Pflicht steht, ein Sabbatical zu bewilligen.

**Macht sich ein Sabbatical gut im Lebenslauf?** Ja, wer ein Sabbatical gemacht hat, signalisiert: ich nehme meine Karriereplanung selbst in die Hand. „Vor allem, wenn die Gründe für das Sabbatical plausibel sind, macht sich das gut im Lebenslauf“, betont Bölke.



Mal was anderes sehen und sich neu orientieren: Ein Sabbatical macht's möglich. FOTO: FLORIAN SANKTJOHANSER/DPA-TMM

**Sicherheitsmitarbeiter für den Einsatz in Malsfeld gesucht.**

Kontrolltätigkeit in Spedition. Einsatz auf 450 € Basis, wochentags/morgens. Auch junggebliebene Rentner/ Pensionäre sind willkommen.

Bewerbungen unter 0171-1277957 oder bewerber@comsec.de Comsec GmbH

**GOLDANKAUF HOFGEISMAR SOFORT BARGELD!**

- ✓ Goldschmuck und Altgold
- ✓ Zahngold (auch mit Zähnen)
- ✓ Gold- und Silbermünzen
- ✓ Gold- und Silberuhren (Markenuhren)
- ✓ Silberbesteck (auch Auflage)
- ✓ Tafelsilber
- ✓ Zinn (nur mit Stempel)

Töpfermarkt 6 (neben Parfümerie Weber) 34369 Hofgeismar Mo.-Fr. 10.30-15 Uhr, Sa. 10.30-13 Uhr

☎ 0173 5762768

**Traumtänzer?**

„Ich habe schon immer gern getanzt. Mit meinem Nebenjob als HEIMATNACHRICHTEN-Zusteller konnte ich mir jetzt einen professionellen Tanzkurs leisten!“

**Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienst Du Dein Geld an der frischen Luft.**

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Du bist dafür verantwortlich die HEIMAT NACHRICHTEN Hofgeismar/Wolfhagen **samtstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- **BAD EMSTAL:** Balhorn (Am Distelberg, Lindenstr.)  
Merxhausen
- **CALDEN:** Westuffeln (Kasseler Str.)
- **HABICHTSWALD:** Dörrberg (Silberseestr.)  
Ehlen (Kasseler Str., Lohweg)
- **HOFGEISMAR:** Hümme (Hauptstr.)  
Stadt (Am Hang, Am Wippeteich)
- **IMMENHAUSEN:** Holzhausen (Eichwaldstr., Tannenstr.)  
Stadt (Am Leutenhäuser Berg, Berliner Str., Lohweg, Mariendorfer Str., Meisenweg, Querstr., Untere Bahnhofstr.)
- **LIEBENAU:** Niedermeiser  
Ostheim
- **NAUMBURG:** Heimarshausen
- **REINHARDSHAGEN:** Veckerhagen (Königsberger Str.)
- **TRENDELBURG:** Deisel (Oberdorf)  
Eberschütz, Gottsbüren
- **WOLFHAGEN:** Altenhasungen (Bärenbergstr.)  
Gasterfeld, Stadt (Ulmenstr.)  
Wenigenhasungen
- **ZIERENBERG:** Stadt (Leipziger Str, Stettiner Str.)

Bewerben Sie sich jetzt: (0561) 92094-100 oder -101 www.top-direkt.de



Ein Sabbatical kann sich durchaus gut im Lebenslauf machen. FOTO: MONIKA SKOLIMOWSKA/DPA/DPA-TMM

**Piper**

Jetzt bewerben!

Internationales Luftfahrtunternehmen am Kassel-Airport sucht Sie!

Piper Deutschland AG  
Vorstandsreferent/in (m/w/d)  
Sachbearbeiter/in Personalwesen (m/w/d)  
Mitarbeiter/in Qualitätsmanagement (m/w/d)  
Werkstudentenstelle Marketing (m/w/d)

Global Aviation + Piper Parts (Flugzeugersatzteilhandel)  
Regional Sales Manager Türkei (m/w/d)  
Kaufm. Sachbearbeiter/in Backoffice (m/w/d)  
Lagerfachkraft Wareneingang (m/w/d)  
Lagerfachkraft Warenausgang (m/w/d)

GLOBAL AVIATION + PIPER PARTS

Bewerbungen bitte per E-Mail an Frau Stöber: hr@piper-germany.de Mehr unter: piper-germany.de/stellenangebote

Piper Deutschland AG | Fieseler-Storch-Str. 10 | 34379 Calden  
+49 (0) 5674 704-52 | sales@piper-germany.de | piper-germany.de

**Rixer Bauernladen**

**Hausmacher Wurstwaren**  
Unsere Schweine werden auf Stroh gehalten und haben einen überdachten Auslauf!

Mittwoch ab 12 Uhr  
Schnitzel mit wechselnden Beilagen 7,50 €  
Donnerstag - Eintopf 5,- €  
Freitag ab 12 Uhr  
Tortellini-Auflauf 6,- €  
Um Vorbestellung wird gebeten!

**Aus eigenem Anbau!**  
Weißkohl, Rotkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Steckrüben, Sellerie, Rote Beete, Porree, Knoblauch, Pastinaken, Wirsing, Möhren, Petersilienwurzel, Hokkaido

Weißkohl (3-6 Kg) Stk. 0,80 €  
Rotkohl (3-5 Kg) Stk. 0,80 €

**Kartoffeln**  
Verschiedene Sorten  
Sonderaktion!  
12,5 kg 5,- €

Für Pferdehalter!  
Möhren 12,5 kg 3,75

**Freilandeier**  
aus unserem Hühnermobil

Mo - Mi & Fr 9-13 & 14-18 Uhr  
Do 9-13 Uhr & 14-19 Uhr  
Sa 9-13 Uhr

**Familie Peter Koch**  
34393 Grebenstein-Friedrichsthal Nr. 5  
☎ 05674-1355

Ankauf

Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u. v. m., auch größere Mengen  
Telefon 0 56 61 - 92 10 90

# Die Miete erhöhen

## Worauf es für Mieter und Vermieter ankommt

Viele merken es: Wohnen wird immer teurer. Was aber kann man tun, wenn eine Mieterhöhung ins Haus flattert? Ist jede Mieterhöhung berechtigt? Fakten, die man kennen sollte.

Mieterhöhungen sorgen immer wieder für Reibereien zwischen Mietern und Vermietern. Dabei gibt es für das Heraussetzen der Miete klare

rechtliche Vorgaben. Wichtige Regeln für Eigentümer und Mieter im Überblick.

**Voraussetzungen der Mieterhöhung:** Zentral für Mieterhöhungsbegehren ist das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB). Aus Paragraph 557 leiten sich die drei wesentlichen Möglichkeiten für Vermieter ab, um mehr Geld von ihren Mietern zu verlangen. Erstens im Rahmen der

ortsüblichen Vergleichsmiete, zweitens nach einer Modernisierung und drittens, wenn der Mieter freiwillig mit einer höheren Miete einverstanden ist.

Andere Möglichkeiten sind in der Regel unzulässig, wie Beate Heilmann, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Mietrecht im Deutschen Anwaltverein, erläutert.

**Abstand zwischen Mieterhöhungen:** Wann der nächste Aufschlag fällig ist, hängt vom angeführten Kriterium des Vermieters ab: Bei der Vergleichsmiete muss er die Miete zunächst mindestens zwölf Monate konstant halten, bevor er ein neues Schreiben losschickt. Diese neue Forderung wird drei Monate nach Zustellung an den Mieter wirksam. Rechnerisch liegen also 15 Monate zwischen den Mieterhöhungen.

Mehr Geld wegen einer Modernisierung steht Eigentümern nach Abschluss der Arbeiten zu.

Drei Monate nach Erhalt des Erhöhungsschreibens müssen Mieter den höheren Betrag überweisen.

**Mietpreisbremse, Kappungsgrenze:** Die Mietobergrenze entsprechend der ortsüblichen Vergleichsmiete richtet sich nach zwei Bestimmungen. Zum einen gilt, dass das erhöhte Entgelt die ortsübliche Miete für vergleichbare Wohnungen nicht überschreiten darf (§ 558 BGB).

Diese Vergleichsmiete variiert von Kommune zu Kommune. Angaben dazu finden Vermieter und Mieter meistens im Mietspiegel. Den geben entweder die Kommunen selbst oder Organisationen wie Mietervereine und Eigentümerverbände heraus und veröffentlichen ihn im Internet.

Zum anderen ist die Mietpreisbremse zu beachten. Demnach darf die Miete innerhalb von drei Jahren um nicht mehr als 20 Prozent an-



An Modernisierungen können Vermieter ihre Mieter beteiligen. Umgelegt werden dürfen die Kosten aber nur anteilig.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

gehoben werden.

In vielen Regionen sind Wohnungen knapp. Die Kommunen dort haben deshalb den Wohnungsmarkt als angespannt deklariert. Häufig gilt dann mit der Mietpreisbremse die sogenannte Kappungsgrenze. Sie deckelt Mietaufschläge auf 15 Prozent.

Es kann vorkommen, dass Vermieter mit der geplanten Steigerung zwar unter der ortsüblichen Vergleichsmiete bleiben, aber an die Kappungsgrenze stoßen. „Dann muss der Vermieter sein Erhöhungsverlangen auf diese Grenze beschränken“, erläutert Beate Heilmann.

Heißt: Dann ist bei 15 Prozent Schluss statt bei 20 Prozent. Umgekehrt könnten beispielsweise nur noch drei Prozent Miet-Plus drin sein, weil eben die ortsübliche Vergleichsmiete erreicht ist.

**Modernisierungumlage:**

Nach einer Modernisierung können Vermieter acht Prozent der Baukosten auf die Jahresmiete draufschlagen - und das auf Dauer (§ 559 BGB). Allerdings sind Fristen und Beträge ebenfalls gesetzlich begrenzt.

Demnach darf innerhalb von sechs Jahren um maximal drei Euro pro Quadratmeter erhöht werden. Bei Ausgangsmieten von netto kalt unter sieben Euro sind zwei Euro pro Quadratmeter

innerhalb der Sechsjahresfrist drin, wie Jutta Hartmann vom Deutschen Mieterbund (DMB) in Berlin erläutert.

Umlegbar ist lediglich der auf die jeweilige Wohnung entfallende Anteil an den Baukosten. Heißt: Vermieter müssen dem DMB zufolge für jeden einzelnen Mieter aufschlüsseln, auf welchen wertschöpfenden Arbeiten in seiner Wohnung die Mieterhöhung basiert. Ausgaben für Instandsetzungen, sprich Reparaturen, gehören nicht dazu.

Achtung: In Gebieten mit angespanntem Wohnungsmarkt ist nach Auskunft von Beate Heilmann auch bei Modernisierungsmieterhöhung die Kappungsgrenze einzuhalten. Zunächst für die ersten sechs Jahre. Falls Vermieter anschließend mehr Geld verlangen wollen, müssten sie dies dem Mieter schon mit der ersten Mieterhöhung ankündigen.

**Begründung der Mieterhöhung:** Geplante Mieterhöhungen sind Mietern per Brief oder Mail mitzuteilen. In dem Schreiben müssen Vermieter ihr Vorhaben begründen. „Sie können sich auf einen Mietspiegel beziehen oder drei vergleichbare Wohnungen benennen, an deren Miete sie sich orientieren“, sagt Jutta Hartmann. Die simple Ansage, es sei einfach mal wieder an der Zeit, genügt als Begründung nicht und würde vor Gericht durchfallen.

Die Vorgaben sollen sicherstellen, dass Mieter die Erhöhung bis zur ortsüblichen Vergleichsmiete überprüfen können. Damit das klappt, sollte das Schreiben zum Beispiel sowohl auf den Mietspiegel verweisen als auch auf die Wohnungsgröße und die Netto-Kaltmiete sowie auf

für die jeweilige Wohnung maßgebliche Merkmale abstellen.

Die im sogenannten Mieterhöhungsbegehren gemachten Angaben haben richtig zu sein: Wer schummelt, riskiert bei einem Rechtsstreit mit dem Mieter den Kürzeren zu ziehen. Inhaltliche Fehler, etwa eine falsch angegebene Wohnfläche oder Ausstattung sowie falsch errechnete Miethöhen können die geplante Erhöhung ebenfalls zu Fall bringen.

Der Mietspiegel an sich müssen Vermieter nicht mit-schicken, auch Angaben zur Mietspanne dürfen fehlen. Das hat der Bundesgerichtshof entschieden (Az.: VIII ZR 167/20). Mieter könnten sich den Mietspiegel selbst besorgen und die Mietspanne ausrechnen.

**Mieterhöhung ablehnen:** Mieter haben das Recht, sich gegen eine Mieterhöhung zu wehren. Sie können das Vorhaben ihres Vermieters ablehnen. Bei der Vergleichsmieterhöhung werden „sie dann voraussichtlich auf Zustimmung verklagt, und das Gericht überprüft die Berechtigung des Erhöhungsbegehrens“, sagt Beate Heilmann. Zuvor sollten Mieter nach Ansicht von Jutta Hartmann aber erst einmal gucken, ob die neue Miete tatsächlich ortsüblich ist und ob der Vermieter im Mietspiegel nicht zu teure Wohnungen herausgegriffen hat.

Bei nur teilweise berechtigten Mieterhöhungen sollten Mieter lediglich den unstrittigen Umfang akzeptieren. Bei Modernisierungsmietforderungen gehört laut Mieterbund die Überprüfung auf die tatsächlichen Baukosten und das Einhalten der Kappungsgrenze auf die Agenda. Am Ende entscheiden im Streitfall die Gerichte.

tmn

**Der ambulante Pflegedienst Ochs GmbH**  
sucht ab sofort oder später  
eine 1- oder 3-jährig exam.  
**Pflegekraft (m/w/d) oder eine**  
**Pflegehilfskraft (m/w/d) für eine**  
½- bis Vollzeitstelle im Wechselschichtsystem.  
Bewerbungen schriftlich, per E-Mail oder telefonisch an:



**AHDO**  
Ambulanter  
Hauspflegedienst  
**OCHE GmbH**  
Bahnhofstraße 10  
34369 Hofgeismar  
tamara@ah-do.de  
Tel. 05671 920245

[www.ah-do.de](http://www.ah-do.de)

Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt | Bahnhofstr. 4 | 34369 Hofgeismar  
**Ihre Spezialisten für medizinische Fußbehandlung**



**Wir finden für jedes Fußproblem eine Lösung!**

**Behandlung von:**

- ▶ eingewachsene Nägel ohne OP
- ▶ Nagelpilzinfektion
- ▶ Hühneraugen / Warzen
- ▶ Druckstellen
- ▶ und vielem mehr

**Kassenleistung für:**

- ▶ Diabetiker
- ▶ Neuropathiker
- ▶ Patienten mit Querschnittssyndrom

Hausbesuche?  
JA!



Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter  
**0 56 71-608 77 11**

**Schmidt**  
www.podologie-schmidt-hofgeismar.de

## Familienanzeigen

zum günstigen Preis!

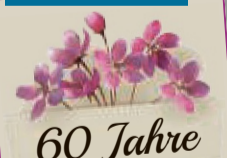
Bereiten Sie Ihren Lieben zu Geburtstagen und Jubiläen eine Freude mit einer Glückwunsch-Anzeige in den Heimatnachrichten.



**Jetzt buchen unter:**  
[hna-familienanzeigen.de](http://hna-familienanzeigen.de)  
**0800 203-4567** (gebührenfrei)  
Oder geben Sie Ihre Familienanzeige in der HNA-Geschäftsstelle Hofgeismar (Bahnhofstr. 6) auf.

Mit einer **Grußanzeige** in den **Heimatnachrichten Hofgeismar-Wolfhagen** erreichen Sie über **40.000 Haushalte.**

Muster FR 5-32

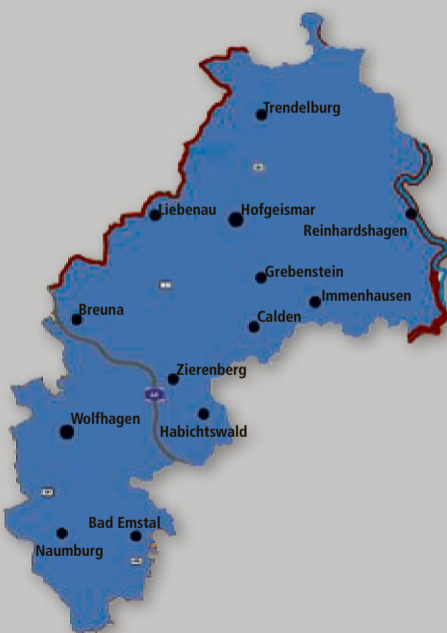


nur **60 €**

**60 Jahre**  
Annela & Gerd  
Muster  
Zu eurem  
**60. Hochzeitstag**  
gratulieren wir von Herzen und wünschen euch weiterhin viele schöne Jahre bei bester Gesundheit.

Jörg und Claudia  
Musterort, den 4. Juni 20..

Größe: 1 Spalte/  
100 mm hoch



Größe: 2 Spalten/  
60 mm hoch



Muster FR 5-12

nur **72 €**



**Wollen Vermieter mehr Geld für die Wohnung, müssen sie die Mieterhöhung schriftlich ankündigen.** FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

# Der Kampf mit dem Knopf

## Enge Kleidung kann ungesund sein

Zwar ist die Röhrenjeans keinesfalls das Korsett des 21. Jahrhunderts. Dennoch zu enge Kleidung, kann zu Verspannungen und anderen körperlichen Beschwerden führen.

Ob nun die Röhrenjeans oder die eng geschnittene Bluse: Die Kleidung, in der man sich selbst im Spiegel richtig gut gefällt, ist leider nicht immer die bequemste.

Da kann man den Kampf gegen den Knopf nur mit Baucheinziehen und Luftanhalten gewinnen. Ganz abgesehen vom Komfort: Schadet es dem Körper, wenn man regelmäßig enge Kleidung trägt?

Dass Trends mitunter sehr ungesund sein können, zeigt ein Blick auf die Frauenmode der Vergangenheit. Bis ins 20. Jahrhundert hinein waren Korsetts gefragt. Sie formten durch eine enge Schnürung eine schmale Taille. Die Frauen zahlten für diese Körperform mitunter einen hohen gesundheitlichen Preis: Durch den Druck des Korsetts verformten sich nicht selten Lunge, Magen und Darm oder wurden gar innerhalb des Körpers verschoben.

Die gute Nachricht: Bei Röhrenjeans, Shapewear und Co. sind solche enormen gesundheitlichen Gefahren nicht zu befürchten. „Der Druck durch eine enge Hose ist für die Bauchorgane und die Verdauung nicht relevant“, sagt Ivo Grebe, Vorstandsmitglied des Bundesverbandes Deutscher Internistinnen und Internisten (BDI).

Damit die Verdauung gut arbeiten könne, ist vor allem genügend Bewegung wichtig. Verdauungsbeschwerden allein auf zu enge Kleidung zurückzuführen, hält der Internist aus Aachen für zu kurz gedacht.

Enge Kleidung kann aber dennoch zu Beschwerden führen. Vor allem durch den Druck, den sie auf den Körper ausübt. „In der Brust kann es etwa durch das Tragen eines zu engen BHs zu Schmerzen kommen, die fälschlicherweise als Herzschmerzen oder Lungenschmerzen interpretiert werden“, sagt Grebe.

Dazu kommt, dass enge Kleidung die Bewegungsfreiheit einschränkt. Wer sich schonmal in ein enges Hemd oder Kleid gezwängt hat, weiß: Den Atem tief in den Bauch zu schicken, ist in so einem Outfit kaum möglich. „Die Atmung kann abflachen, wenn sich der Brust-



Die beste Wahl ist Kleidung, in der man sich wohl fühlt.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

korb nicht physiologisch bewegen kann“, sagt Physiotherapeutin Ute Merz. Mögliche Folgen sind Konzentrationsprobleme und Kopfschmerzen, da das Gehirn dann nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt wird.

Laut der Physiotherapeutin können enge Hosen auch für Verspannungen im Rücken sorgen. Der Grund: Aufrecht sitzen ist mit kniefendem Ho-

senbund kaum möglich. Das lädt geradezu zu einer gekrümmten Sitzhaltung ein und die wiederum begünstigt Rückenschmerzen.

Enge Kleidung kann auch aus einem anderen Grund unerwünschte Nebenwirkungen haben. Schließlich ist sie - im wahrsten Sinne des Wortes - alles andere als luftig. Da die Luft nicht zirkulieren kann, sammelt sich die Wär-

me unter dem Stoff. Und beim Schwitzen in enger Kleidung kann der Schweiß nur schwer über die Haut verdunsten und damit den Körper kühlen.

Schlimmstenfalls kann das dazu führen, dass der Körper überhitzt, was sich durch Kreislaufprobleme bemerkbar macht. Etwa dann, wenn man ein anstrengendes Training hinter sich hat und enge, nicht-atmungsaktive Kleidung am Körper trägt.

Wer sich nach dem Sport schnell der verschwitzten Kleidung entledigt, ist auf der sicheren Seite. „In der Regel spürt man selbst, dass es eine gute Idee wäre, dann die Kleidung zu wechseln“, sagt Internist Grebe. Umso wichtiger: Diese Gefahr bei Kindern oder Menschen mit Behinderungen im Blick zu haben.

Die Wärme unter enger Kleidung kann sich auch auf den Genitalbereich auswirken - zum Beispiel auf die Hoden. Die liegen nicht ohne Grund außerhalb des Körpers: Damit sie optimal funktionieren, also Spermien produzieren können, brauchen sie eine Umgebung, die etwas kühler ist als die Körpertemperatur. Wärmestau in engen Hosen kann die Produktion von Spermazellen in den Hoden beeinträchtigen - zumindest vorübergehend.

Auch vaginale Pilzinfektionen können durch zu enge Kleidung begünstigt werden. „Die Hefepilze der Candida-Familie besiedeln die Vagina, werden aber normalerweise durch den niedrigen pH-Wert dort in Schach gehalten“, sagt der hannoveraner Gynäkologe Christian Albring.

„Sie vermehren sich aber, wenn der pH-Wert in der Vagina ansteigt, oder auch dann, wenn die Hautbarriere nicht mehr intakt ist.“ Scheuern enge Hose den Intimbereich wund, haben die Pilze der Candida-Familie freie Bahn - was spätestens dann lästig wird, wenn es im Schritt juckt oder brennt.

Auch abseits des Intimbereichs mögen Pilze enge Kleidung. So gibt es mit den Dermatophyten Hautpilze, die in geringer Zahl immer auf der Haut zu finden sind. „Sie vermehren sich gerne in feuchtem und von Luft abgeschlossenen Milieu, also vor allem in warmen Hautfalten“, sagt Christian Albring. Das kann die Hautfalte unter der Brust sein, in der Leistenregion oder am Bauch. Der Nachteil an enger Kleidung: Sie drückt die Hautfalten so stark zusammen, sodass die Hautpilze eine optimale Umgebung



Enge Sportkleidung kann tückisch sein: Beim Schwitzen kann darin der Schweiß nur schwer über die Haut verdunsten und damit den Körper kühlen.

FOTO: EVA BLANCO/WESTEND61/DPA-TMN

vorfinden.

Und nun? Weg mit allem, was eng ist? Nicht unbedingt. Die Dosis macht's. Wer regelmäßig zwischen figurbetonnt und luftig wechselt, die nächste Röhrenjeans vielleicht eine Nummer größer kauft und auf die Zeichen sei-

nes Körpers achtet, muss sich nicht sorgen.

Die beste Wahl ist Kleidung, in der man sich wohl fühlt - und zwar nicht nur, weil sie im Spiegel gut aussieht, sondern auch, weil sie sich beim Tragen gut anfühlt. tmn

## Einfach besser schlafen im neuen Jahr!

-20% mit Code SCHLAF22 (bei der Bestellung eingeben, gültig bis 28.02.22)

INNOVATIONSPREIS ERGONOMIE 2021

In enger **Zusammenarbeit mit Schlafforschern** und auf Basis von Studien aus Wissenschaft und Praxis entwickeln wir **funktionale Schlafprodukte**, von Nachtwäsche über Kissen und Bettdecken bis hin zu Matratzenschonern, um das besondere Drittel unseres **Lebens zu verbessern**.

30 Tage Probeschlafen

Versandkostenfrei ab 50 €

Kostenlose Retoure

**Kniekissen**  
24,95 €

**Ergonomisches Seitenschläferkissen ACAMAR**  
1,4 05/2020  
sehr gut  
69,95 €

**Aloe Vera Kopfkissen NuMOON**  
1,6 11/2021  
gut  
69,95 €

**Bettdecke AERO ActiveClima 135 x 200 cm**  
1,3 11/2021  
sehr gut  
149,95 €

**Bettdecke AERO ActiveClima 135 x 200 cm**  
1,4 06/2020  
sehr gut  
149,95 €

Direkt bestellen: [www.third-of-life.com](http://www.third-of-life.com)

Info + Beratung: Tel. 089 - 44 35 55 04



**Third of Life**  
Your Sleep Company

Kissen | Decken | Bettwäsche | Topper  
Sleepwear | Zubehör | Beratung

### AUSBILDUNG ZUM/ZUR KAUFMANNI-/FRAU FÜR BÜROMANAGEMENT (M/W/D)

Wir sind regional, innovativ und geben jungen Menschen eine berufliche Zukunft. Du willst ein Teil unseres Teams werden? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung bis zum 31.01.2022!

#### Stellenausschreibung:

Die Ausbildung beinhaltet vielseitige Einsatzmöglichkeiten und du erhältst umfassende Kenntnisse über Unternehmensprozesse aus betriebswirtschaftlicher Sicht. Neben Bürokommunikation und organisatorischen Aufgaben gehören auch Vertrieb, Marketing, Buchführung, Personalverwaltung und Kundenbetreuung zum Aufgabenfeld eines/einer Kaufmanns/-frau für Büromanagement. Selbstverständlich unterstützen wir Dich in den unterschiedlichen Aufgabenfeldern und stehen dir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

**Ausbildungsbeginn: 01.08.2022!**

#### Dein Profil:

- Fachhochschulreife oder Abitur
- Interesse an kaufmännischen, wirtschaftlichen und organisatorischen Aufgaben und Zusammenhängen
- Eigeninitiative sowie gute Team- und Kommunikationsfähigkeiten
- Freude am kundenorientierten Denken und Handeln
- sorgfältige und strukturierte Arbeitsweise
- Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit

#### Wir bieten:

- eine interessante und abwechslungsreiche Ausbildung
- ein modernes und innovatives Unternehmen
- ein junges und aufgeschlossenes Team
- verantwortungsvolle und flexible Tätigkeiten
- Berufsschule: Herwig-Blankertz-Schule, Hofgeismar
- überdurchschnittliche Ausbildungsvergütung
- Urlaubsanspruch über gesetzlichem Niveau: 30 Tage im Jahr

Donig Mineralöl-Vertriebs GmbH  
z. Hd. Herrn Sven Fülling  
Max-Eyth-Straße 4-8 | 34369 Hofgeismar | Tel.: 0 56 71 / 40 900 27 | E-Mail: [sven.fuelling@donig-oe.de](mailto:sven.fuelling@donig-oe.de)





Rosmarin, Lavendel und Salbei lassen sich für frische Tees verwenden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

# Gesundes Grünzeug

## Was alles in frischen Kräutern steckt

Sie geben nicht nur Geschmack, sondern halten auch viele gute Inhaltsstoffe bereit: Frische Kräuter. Man sollte sie möglichst häufig wohldosiert verzehren – am besten zu ausgezogener Kost.

Petersilie, Kresse, Dill & Co.: Kräuter sind mehr als ein Gewürz und ein schönes Topping auf einer Mahlzeit. Sie sind für sich genommen auch noch sehr gesund. „Kräuter punkten mit sekundären Pflanzenstoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen“, sagt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Sekundäre Pflanzenstoffe können im Körper antibakteriell und entzündungshemmend oder sogar blutdrucksenkend wirken. Nicht zuletzt tun die in Kräutern enthaltenen ätherischen Öle, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, dem Organismus gut.

„Wenn etwa Basilikum oder Thymian extrem duften, deutet dies auf einen hohen Anteil von ätherischen Ölen hin“, erklärt Daniela Krehl

von der Verbraucherzentrale Bayern.

Die ätherischen Öle können je nach Kräuterart beispielsweise appetitanregend oder beruhigend wirken. Oder Blähungen vorbeugen. Das sind die sieben gängigsten Kräuter und womit sie punkten:

**Petersilie:** Enthält neben den Vitaminen C und K auch Mineralstoffe wie Eisen sowie Beta-Karotin. Diesen Pflanzenfarbstoff wandelt der Körper in Vitamin A um. Er wirkt laut Restemeyer antioxidativ und regt einige Funktionen des Immunsystems an.

**Koriander:** In Koriander stecken ätherische Öle, die laut DGE appetitanregend sind und gegen Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Magen-Darm-Krämpfe helfen. Auch Vitamin C steckt drin.

**Basilikum:** Beinhaltet neben Beta-Karotin auch Magnesium und Eisen. Basilikum wirkt appetitanregend, entwässernd und blutdrucksenkend. Es hat den Ruf, bei Verdauungsbeschwerden zu helfen.



Kräuter sollten Komponenten einer gesundheitsfördernden Ernährung sein – etwa in einer Tomatensoße.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

**Liebstockel:** Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Kalium sind hier drin. Die Kräuterart regt den Appetit an und soll der DGE zufolge auch harntreibend sein.

**Salbei:** Die darin enthaltenen Gerbstoffe sind verdauungsfördernd und blähungslindernd. Sie können zudem schweißhemmend sein. Sal-

bei wirkt darüber hinaus antibakteriell sowie entzündungshemmend.

**Dill:** Beta-Karotin, aber auch Vitamin C, Kalzium und Kalium stecken in Dill. Das Gewürzkräuter hilft laut DGE als Mittel bei Blähungen. Es unterstützt zudem die Regeneration der Zellen im Körper.

**Thymian:** Enthält Eisen und

Kalzium. Weil Thymian antiviral und schleimlösend wirkt, ist es nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern wird auch vielfach bei Husten und Halskratzen als Tee getrunken. Alles zusammengenommen liefern diese Beispiele also gute Gründe, öfter zu frischen Kräutern zu greifen. Aber taugen Petersilie & Co. auch als gesunder Snack für zwischendurch? Kann man sich ein Schälchen zum Naschen hinstellen?

DGE-Expertin Restemeyer ist eher skeptisch. „Wirklich satt machen sie nicht“, sagt sie. Und als Naschwerk bieten sie sich auch nur bedingt an, da es sogar schädlich sein kann, zu viele Kräuter auf einmal zu essen, so Verbraucherschützerin Krehl. „Die in vielen Kräutern steckenden ätherischen Öle können die Magenschleimhaut reizen und damit letztendlich zu Magenbeschwerden führen.“

Wohldosiert können frische Kräuter aber in jedem Fall häufiger begleitend zu anderen gesunden Snacks eingesetzt werden. „Zum Beispiel ein paar Basilikum-Blätter auf ein Käsebrot oder Quark mit frischen Kräutern auf eine Scheibe Vollkorn-

brot“, so Restemeyer.

Gut zu wissen: Kräuter sind echte Mimosen, also hochempfindlich. Daher sollten sie nach dem Kauf möglichst schnell verzehrt werden. „Damit sie noch einige Tage frisch bleiben, kann man Kräuter schneiden, sie in ein feuchtes Tuch wickeln und in den Kühlschrank legen“, sagt Daniela Krehl. Eine Alternative: Die Kräuter leicht befeuchtet in einen durchlöcherichten Plastikbeutel ebenfalls im Kühlschrank lagern.

Wer das Grünkraut länger als ein paar Tage aufbewahren will, kann es trocknen oder einfrieren. So kann man Kräuterzweige bündelweise in kleinen Portionen wie an einer Wäscheleine aufhängen. „Zum Trocknen eignen sich allerdings längst nicht alle Kräuter“, so Krehl. Bei Kresse oder Schnittlauch zum Beispiel funktioniert es nicht.

Beim Einfrieren die Kräuter vorher waschen und klein schneiden. Sie kommen mit ein paar Tropfen Wasser in Eiswürfelschalen und dann ins Gefrierfach. Die Kräuterwürfel werden dann nicht aufgetaut zu Eintöpfen oder Fleischgerichten hinzugefügt. tmn

### Stellenangebote

**Evergreen – ein Tag wie Urlaub.**

**Wir suchen ab sofort und unbefristet an unserem Standort Kassel**

**Buchhalter/Bürokaufmann (m/w/d) in Teilzeit/Vollzeit**

**Aufgabenbereich:**

- allgemeine Büroorganisation, Finanz- und Rechnungswesen/Buchhaltung
- Unterstützung der Projektleitungen

**Anforderungen:**

- Mindestens eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- fundierte EDV-Kenntnisse (DATEV-Unternehmen online, MS-Office Word und Excel)

**Bewerbungen richten Sie bitte an:**  
Evergreen GmbH & Co.KG | Herrn Christian Rode | Kunoldstraße 29 | 34131 Kassel  
verwaltung@gartenfestivals.de | www.gartenfestivals.de

Suche **Kraftfahrer/-in** mit Führerschein Klasse C1E bis CE in Vollzeit im Bereich FV mit vorhandenen Qualifikationen. Info an Bossaerts Transporte: 05692 9964010 oder info@bossaerts-transporte.de

### Kontakte

**Sexy Hausfrau (32)** 01525-720 64 42

**Nackte Rentnerin (68)** 01522-136 08 78

Liebe Leser, kaufe Wohnwagen mit/ ohne TÜV, zu fairen Preisen. Bitte alles anbieten. ☎ 0152-54658507

**1A Buche ab 39,- €** ☎ 0152-28000388  
www.brennholzhandel-vey.de

### Baumarkt

Immobilienkomplettsanierung o. Teilsanierung vom Keller bis über den Balkon zum Dach.  
Meisterbetrieb alles aus einer Hand. Beratung beim Immobilien Kauf/Verkauf, Kostenschätzung für die Sanierung, Kimm Gebäudeservice 05692 994530 - www.kimm-gbs.de

### Auto-Ankäufe

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

**€ Auto für Export gesucht. Zahle über Wert. Kaufe alle Kfz, Diesel u. Benziner, auch mit Motorschaden. TÜV/km Stand egal. 0157-570 178 22**

Liebe Leser: kaufe PKWs zu fairen Preisen. Unfall, auf ohne TÜV, hohe KM. Bitte alles anbieten! ☎ 0152-54658507

Wir holen kostenlos Ihr Alt/Schrottfahrzeug ab! Tel: 01 72 - 56 05 98 2

### Bekanntschaffen

**Brigitte, 67 J.**, noch nicht so lange verwitwet, aber ich halte die Einsamkeit einfach nicht mehr aus. Habe eine schlanke, etwas vollbusige Figur, mag alles Schöne, wie Kochen, Garten u. die Natur. Suche üb. PV e. aufrichtigen Mann, evtl. mit ähnl. Schicksal, dem eine liebe, ehrl. u. warmherzige Frau fehlt. Tel. 0176-34488463

**Rita, 62 J.**, mit schöner fraul. Figur, suche nach einiger Zeit des Alleinseins wieder e. lieben Mann, für den ich ganz Frau sein darf. Bin Gartenfee u. Küchenwunder, eine sichere Autofahrerin, mag Zärtlichkeiten u. gemütl. Fernsehhabende. Melde Dich üb. PV, dann sind wir bald nicht mehr allein. Tel. 01520-8293309

**Hildegard, 74 J.**, sorgfältige Hausfrau, mit schöner vollbus. Figur, aufrichtig u. verträglich. Habe so manchen Schicksalsschlag wegstecken müssen u. nach so vielen Ehejahren stehe ich als Witwe ganz alleine da. Würde gerne ein Zuhause in Ihrem Herzen finden u. für Sie da sein. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Neujahrsaktion!! Vermittlung für alle Damen ab 50 J. unbegrenzt und garantiert kostenlos üb. PV Tel. 0800-2886445

**Kartenlegerin Frau Lydia Lange**  
Termin unter G0 0551 38113648

### Verkauf

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

**Entrümpelung kostenlos?** Wir holen alles, was man noch brauchen kann - kostenlos! Tel: 01 72 - 56 05 98 2

Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

### Ankauf

**Antikhalle Kassel, Haushaltsauflösungen mit Wertausgleich.** Tel: 05 61 - 49 88 35

Antiquitäten, Kunsttrödel & Spielzeug  
Telefon: 05 61 - 49 88 35

### Landwirtschaft & Forsten

**www.kaminbrennholz.com**  
Tel.0173/3950311

Platten, Verbundsteine + Pflaster aller Art, Gartenarbeit übernimmt Fa. Engel Tel: 05 61 - 49 88 35

## Zivilcourage ist nie zu viel Courage!

Wer hilft, muss nicht den Helden spielen:  
www.aktion-tu-was.de



www.polizei-beratung.de

Zeitung lesen - und mitreden können!