

DER Fischladen
auf Rädern

Öffnungszeiten von 10 bis 18 Uhr

Di. WIZ: TS-Schiwo
Mi. Waldkappel: Rewe
(14-tägig)
HeLi: Getränkemarkt
Brandl (14-tägig)
Do. Großalmerode:
Edeka Brandl
Fr. WIZ: Herkules Baumarkt

Abholung auch auf Bestellung in
Trubenhäusen, Mobil: 0172 1798037

**Augenoptik
Heitzenröder**
Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in
SOODEN

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Auf dem Herrengraben 3 (Nähe Kurpark)
37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon 05652 918555

**HEIMAT
NACHRICHTEN**

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

**Sani
Reha
Ortho**

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und
Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

- Sanitätsfachgeschäfte
- Rehatechnik
- Orthopädietechnik
- Orthopädie-schuh-technik
- Sport & Gesundheit
- Homecare

Mittelalterdorf
Steinrode: weniger
Veranstaltungen.

Inklusion
Daniel Krause arbeitet seit
zehn Jahren im Autohaus.

Kegelclub
Mündener Club Blau-Weiß
52 feiert Jubiläum.

**Neues
Tanz-Angebot
des SVS Schedetal**

Hann. Münden/Volkmarshausen –
Durch einen Kooperationsver-
trag mit dem Verein „Inspired
by Dance“ haben Kindern, Ju-
gendliche und Erwachsene
nun die Möglichkeit, beim SVS
Schedetal Dance- und Hip-Hop
Kurse unter den derzeit gülti-
gen Corona-Regeln zu belegen.
Das teilt Achim Sonne vom
SVS mit. Die Trainingszeiten
sind:

Dance-Fun Kids (6 bis 11 Jah-
re): freitags 16.15 bis 17.15
Uhr im Dorfgemeinschafts-
haus Volkmarshausen.
Dance-FunTeens (12 bis 16 Jah-
re): freitags 17.30 bis 19 Uhr im
Dorfgemeinschaftshaus Volk-
marshausen.
Dance-Fit für Erwachsene: don-
nerstags 20.30 bis 21. 30 Uhr in
der Jahnturnhalle Hann. Mün-
den. Auch ohne Mitglied im
SVS Schedetal Volkmarshau-
sen zu sein, gibt es für Interes-
sierte die Möglichkeit, drei Mal
zu „schnuppern“. Bei weiterer
Teilnahme sind Eintrittserklä-
rungen für den SVS bei den
Trainern erhältlich oder auch
auf der Homepage des SV Sche-
detal unter svsvolkmarshau-
sen.de zu finden.

42. Jhg. ■ Nr. 6

5. Februar 2022

Hinter den Kulissen der 112

Großalmeröder Feuerwehr sendet Aufklärungsvideo zum Tag des Notrufs

Großalmerode – „Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich einen Unfall beobachte und es dort Verletzte gibt?“ Diese Frage steht im Mittelpunkt einer Livesendung, die die Feuerwehr Großalmerode am 11. Februar anlässlich des europäischen Tages des Notrufs ausstrahlen wird.

Es ist Samstagvormittag, kurz nach elf Uhr. Auf der Landstraße zwischen Uengsterode und Laudenbach hat sich ein Verkehrsunfall ereignet. Eine Frau hat während der Fahrt auf ihr Handy geschaut, dabei in einer Kurve die Kontrolle über ihr Fahrzeug verloren, ist gegen einen Baum gekracht und hat sich eine schwere Kopfverletzung zugezogen. Dies ist das glücklicherweise nur nachgestellte Szenario eines Filmes, den die Feuerwehr Großalmerode mit Unterstützung des Medienwerks Werra-Meißner und dem DRK-Kreisverband Witzenhausen am Wochenende vorproduziert hat und der am europäischen Tag des Notrufes die Grundlage einer Livesendung bilden wird.

In dem Film wird unter anderem gezeigt, wie man einen Notruf absetzt und was dann hinter den Kulissen abläuft. Zudem wird demonstriert, was alles zu tun ist, bevor die professionellen Hilfskräfte am Unfallort eintreffen. „Ziel der Sendung wird es sein, den Zuschauern alle wichtigen Themen rund um das Thema Notruf in Erinnerung zu rufen“, sagt Martin Jilg von der Feuerwehr Großalmerode. Das Leitthema werde dabei die Erste Hilfe sein. „Es werden Themen wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung, die stabile Seitenlage, das Überprüfen von Vitalfunktionen und vieles mehr angesprochen und demonstriert“, sagt Jilg. Außerdem



Nur gestellt: Teammitglieder des Medienwerks Werra-Meißner drehten am Samstag einen Film, der am europäischen Tag des Notrufs die Grundlage einer Livesendung der Feuerwehr Großalmerode sein wird.

FOTO: PER SCHRÖTER

sta

werde die Feuerwehr auf verschiedene Gefahren eingehen, die im Haushalt lauern, und dabei einen Fettbrand nachstellen.

„Für die Sendung werden wir in unserem Feuerwehrstandort in Laudenbach ein temporäres Sende-Studio einrichten, hier wird der Moderator durchs Programm führen und Gäste vom Feuerwehrverband, vom Brandschutzamt und vom DRK-Kreisverband begrüßen“, kündigt Martin Jilg an. „Zuschauer haben dabei die Möglichkeit, im Live-Chat Fragen an die Studiogäste zu stellen, die dann direkt beantwortet werden.“ Als einen Höhepunkt kündigt der Initiator

den Besuch von Pierre-Enric Steiger an, dem Präsidenten der Björn-Steiger-Stiftung. „Diese Stiftung hat das Rettungswesen in Deutschland maßgeblich vorangetrieben und mit viel Überzeugung und sogar einer Klage gegen die Bundesrepublik Deutschland den Grundstein für den heutigen einheitlichen Notruf 112 gelegt“, sagt Martin Jilg.

„Sogar das Miniatur-Wunderland beteiligt sich an unserer Sendung“, freut sich Jilg. Da die Rettungsgasse ein großes Thema der Spezialsendung sein werde, habe man in Hamburg angefragt und die Erlaubnis bekommen, ein Rettungs-

gassen-Video vom Miniatur-Wunderland in Hamburg ins Programm einzubauen.

„Darüber hinaus dürfen wir uns auf eine Videobotschaft der beiden Gründer und Geschäftsführer Frederik und Gerrit Braun freuen, die uns für unser Gewinnspiel auch einige Freikarten für das Miniatur-Wunderland zur Verfügung gestellt haben“, so Jilg. Insgesamt würden in der Sendung Sachpreise im Wert von mehr als 700 Euro verlost.

red

Sendetermin: Die Sendung „Notruf 112“ wird am Freitag, 11. Februar, ab 20 Uhr auf der Homepage **notruf112.eu** zu sehen sein.

siebentage
ESSEN für eine woche

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

Ab Montag, 14. Februar

1. Tortellini mit Frischkäsefüllung
2. Köttbullar in Preiselbeersauce
3. Kräftige Gulaschsuppe
4. Hähnchenbrust in Kräuterrahm
5. Quark-Palatschinken mit Apfel
6. Zanderfilet mit Mandelbutter
7. Schwäbische Maultaschen

**bestellbar unter
grischaefer.de**

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

Die Nachhilfe-Profis für:

Deutsch, Englisch, Latein, Mathematik, Bio, Physik, Französisch, Russisch, Spanisch und WL

Witzenhäuser Nachhilfe

Mo.-Fr. von 14 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung
Steinstr. 2 | 37213 Witzenhausen
Tel. 05542 999812 | 05542 8969
www.witzenhausen-nachhilfe.de

eB
Mit Bagger-
vermietung

Pflasterarbeiten • Dachbegrünung
Teichanlagen • Holzarbeiten
Pflanzung • Pflege • Winterdienst

Eickmeyer-Bolle
Ihr Partner für
Garten- und Landschaftsbau

Wir bieten auch im Winter
**Vollzeitstellen
und suchen
Mitarbeiter
zu sofort.**

**Einfach
anrufen
oder
mailen!**

Hinter dem Hamberge 17
37124 Rosdorf
Tel. 0551 78423
www.eickmeyer-bolle.de

Wir, ein sympathischer Baumarkt mit einem tollen Team, suchen

- **Mitarbeiter (m/w/d) für den Verkauf**, Vollzeit
- **Mitarbeiter (m/w/d) für die Warenannahme/ Lager**, Vollzeit/Teilzeit
- **Aushilfe (m/w/d)** auf 450-Euro-Basis

Gerne auch Quereinsteiger mit Spaß am Heimwerken.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter:
m.rybarczyk@hagebau-dreyer.de
und **m.koetz@hagebau-dreyer.de**

Gartenmarkt DREYER
hagebaumarkt Drive-In

Auefeld 4 | 34346 Hann. Münden
☎ 05541 9840-0

BITTER DER BRATWURST **BITTER DER ROTWURST**

UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDEN
Angebote vom 07.02. - 12.02.2022

WIR SIND FÜR EUCH DA!!!

- *Schlachtfisches Gehacktes/Thüringer Mett vom Strohschwein mit oder ohne Knoblauch oder Jägermett 1 kg **6,98 €**
- *Griechische Schnitzeltaschen, gefüllt mit Feta und Krautsalat 100 g **1,79 €**

JETZT IST DIE RICHTIGE ZEIT FÜR HEISSE WÜSTCHEN: DIESE WOCHE ÖSTERREICH ZU BESUCH

- *Kraiser, klassisch 100 g **1,69 €**
- *Käsekrainer, mit extra viel Käse 100 g **1,79 €**

„DIE SCHMECKEN WIE AM WIENER WÜSTELSTAND“

BESTES FLEISCH AUS DER HEIMAT: *Querrippe für eine winterliche Brühe, natürlich vom Hilwartshäuser Weideochsen 1 kg **9,99 €**

Jeden Samstag zum Mitnehmen **Heiße Grillhaxe** Stück **3,50**

Jeden Mittwoch zum Mitnehmen **Heiße 1/2 Grillhähnchen** Stück **3,50**

Mittwochs-**SPARTÜTE** 4 Rindswürstchen vom Hilwartshäuser Weideochsen 100% BEEF pro Tüte **4,90 €**

Mett-Brötchen mit Genuss und Tradition Stück **1,30 €**

KÖSTLICHKEITEN AUS DER MÄRCHENWALDREGION
Schumann & Sohn GmbH | Lange Str. 29 | 34346 Hann. Münden | Tel. 05541 5151 | schumann-feinkost.de

Unsere Wochenendangebote vom 10.02. bis 12.02.2022

Schnitzel vom Schwein 1 kg **9,90 EUR**

Schweinefilet 1 kg **14,90 EUR**

Geräucherte Jagdwurst 100 g **1,29 EUR**

Pfefferbeißer 100 g **0,99 EUR**

Freitag:
KRUSTENBRATEN
mit Kartoffelgratin
Portion **7,00 EUR**
– Auf Vorbestellung –

O. Engel
Fleischerei Fleckenstein
... man weiß, wo es her kommt!
SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
Tel. 05604 5801

Ausstellung: Krummes Gemüse

Esther Niederhammer zeigt ihre Bilder im Stadtcafé

Hann. Münden – Eine ursprünglich schon für 2020 mit Susan Kuke, der Inhaberin des Mündener Stadtcafés, vereinbarte Foto-Ausstellung von Esther Niederhammer wird nun nachgeholt.

Besonders krumm gewachsen

Dabei dreht sich alles um Obst und Gemüse, genauer gesagt, um besonders krumm gewachsene oder

„mit der Fotografin sprechende“ Exemplare, teilt Esther Niederhammer, Freie Journalistin und Autorin, mit.

Die Ausstellung ist ab sofort geöffnet und dauert bis Ende April 2022. Insgesamt sind 26 Bilder in zwei Formaten ausgestellt. Die kleineren Bilder sind 45 mal 45 Zentimeter (cm) groß, die größeren Bilder 70 mal 45 cm. Es gibt reine Fotos, verfremdete Bilder und Foto-Collagen, die besondere Wurzeln oder Gemüse in ein neues Licht set-

zen und einfach durch ihre Skurrilität und farbigen Hintergründe eine neue Perspektive eröffnen.

Landet nicht im Supermarkt

Auftakt für dieses Fotoprojekt mit dem Titel „Gemüse-Persönlichkeiten“ war eine persönliche und wiederkehrende Freude an krumm gewachsenen Kartoffeln und Wurzelgemüsen. Schließlich sammelte und fotografierte Esther Niederhammer alles, was normalerweise nicht im Supermarkt und auch nur selten auf dem Markt landet. Die Bilder können während der Öffnungszeiten des Stadtcafés, Lange Straße 61 in Hann. Münden, noch bis Ende April, in beiden Stockwerken betrachtet werden.

Auf eine ursprünglich geplante Vernissage wird aufgrund der steigenden Corona-Zahlen verzichtet. Stattdessen soll es eine Finissage zum Ende der Ausstellung geben.

Öffnungszeiten: Stadtcafé Hann. Münden Montag bis Samstag 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag 13 bis 18 Uhr



Die Ausstellung „Gemüse-Persönlichkeiten“ im Stadtcafé Münden.

FOTO: ESTHER NEIDERHAMMER/NH



Die Mittelalterband Irregang schaut aus dem Vogthaus. Sie spielte in Steinrode.

FOTO: BETTINA SANGERHAUSEN/NH

Corona plagte Steinrode

Weniger Veranstaltungen und schwere Planung

Hann. Münden – Vor dem mittelalterlichen Modelldorf Steinrode machte die Corona-Krise auch im Jahr 2021 nicht Halt. Schulklassen- und andere Kindergruppenangebote waren über einen langen Zeitraum gar nicht möglich. Statt Mitte März, wie eigentlich üblich, durfte das Dörfchen erst ab dem 18. April sonntags für Besucher öffnen – und das auch nur unter strengen Auflagen.

Eine Anmeldung mit Terminvergabe war wochenlang genau vorgeschrieben, auch nach der ersten Lockerung durften nicht unbegrenzt viele Gäste gleichzeitig das Gelände betreten. Über zwei Monate lang war es nicht gestattet, Speisen und Getränke anzubieten. Das berichtet Bettina Sangerhausen vom Verein für Umweltbildung und Waldpädagogik an Schulen, Libellula, der das Modelldorf im Wald zwischen Münden und Staufenberg betreibt. „Alles das bedeutete für das Team mehr Arbeit hinter den Kulissen und stets eine große Unsicherheit, wie welches Angebot angenom-

men werden würde“, schreibt Sangerhausen.

Langfristige Planung und somit auch größere Feste seien kaum möglich gewesen. Dafür gab es an den geöffneten Sonntagen immer verschiedene Aktionen. „Neben Führungen und persönlicher Besucherbetreuung bieten wir immer auch mindestens eine kostenlose Bastel- oder Mitmachaktion. Diese Angebote variieren und hängen unter anderem davon ab, welche Ehrenamtlichen, an welchem Sonntag mitwirken können. Für Spielstationen kann man kostenlos Spielutensilien ausleihen, die nach Gebrauch desinfiziert oder ausgetauscht werden“, heißt es von Sangerhausen dazu. Mittelalterliche Musik erklang zweimal auf dem Dorfplatz: Einmal Harfenweisen mit Bettina Kallausch und Valerie Liese, einmal wurde es mit der Mittelalterband Irregang etwas lauter. Der Auftritt von Irregang gehörte ins Programm der Sommer-Kultour im Göttinger Land, ermöglicht mit der Kooperation mit dem Münden-

der KunstNetz. „Das Konzept kommt gut an: Kamen im Jahr 2020 im Durchschnitt 50 Besucher pro Sonntag, waren es in der Saison 2021 durchschnittlich 60“, so Sangerhausen. Eine Woche in den Sommerferien 2021 wurde Steinrode zum „LernRaum“. In Kooperation mit der Volkshochschule Göttingen, finanziert durch das Niedersächsische Kultusministerium, haben Kinder fünf Tage lang gelernt. Es wurden Walstagebücher gebunden und mit Feder und Tinte geschrieben, ein Ausflug mit dem Waldpädagogen zu Streuobstwiese und Bienenstöcken stand auf dem Programm, dazu Handwerkliches auf der großen Wiese. Für dieses Jahr ist laut Bettina Sangerhausen Harfenmusik eingeplant, der Termin stehe aber noch nicht fest.

Der Trägerverein hat eine neue Telefonnummer für das Vereinshandy, so Sangerhausen. Die Nummer ist: 01 76/52 41 44 53

jed

www.rb-becker.de

becker

ab Mo. den 07.02.2022

2 Glasschalen Herz
schweres, stabiles Glas,
30 x 30, 5 x 6 cm und
16,5 x 16,7 x 6,5 cm
Set je **12,98**

Schriftzug Country
braun, Maße: 95 x 20 x 12 cm
COUNTRY
zum Dekorieren mit Kerzen u.o. **9,98**

Duftkerze im Glas
versch. sortiert **2,49** je

Kaffeetasse
"I love you" **0,75**

Kerzenhalter
Holz, weiß/golden,
Höhe ca. 51 cm **5,00**

Wetterstation
digital, mit
Innen-
thermometer,
& -hygrometer,
u. Wettervor-
hersage **4,99**

Gute Laune Strumpf- und Sportwolle
75 % Schurwolle,
versch. Farben
100 g Knäuel **3,99**

Action
100 % Polycryll,
versch. Farben
50 g Knäuel **0,99**

Porzellan-Kombiservice "romy"
bestehend aus je 4
Kaffeetassen, Untertassen,
Kuchenteller, Suppenteller
und Essteller **29,98**

Ravensburger
Kinder- oder Malbücher
versch. sortiert **1,99** je

Gartenstecker
Yoga Baum,
Höhe ca. 145 cm **2,99**

Gartenstecker
rostoptik,
Höhe ca. 87 cm **1,99**

Gartenstecker
Metall,
schwer,
Höhe ca. 30 cm **1,99**

Pflanztopf-Set
zum Hängen,
Ø 19,
15 und
11 cm **4,98**

Weidenpflanzkorb
mit Folie ausgelegt
40 x 34 cm **12,98**
45 x 38 cm **15,00**

Schmutzwasser-Tauchpumpe GS 4001
Fördermenge
max. 8000 l/h,
Förderhöhe
max. 5 mtr **35,00**

Eisendünger
10 kg Eimer **9,98**

Frühlingsrasen-dünger
5 kg **6,99**

Rasendünger mit Eisen
9 kg Eimer **9,98**

Benzinkettensäge KS 400-41 V
Oregon Kette + Schwert,
Federunterstütztes Leichtstart-
system, SDS - Kettschnell-
spannsystem **99,50**

Benzin-Vertikutierer BV 400
4-Takt OHV-Motor, 2,2 kW / 3 PS,
7-fache zentrale Schnitthöhenverstellung,
48 Liter Fangsack, große leichtgängige Räder,
Reversierstart, Arbeitsbreite ca. 400 mm **229,50**

Messorwolle mit 18 Stichmessern
1,59

Speisezwiebeln
5 kg **1,59**

10 kg Einkellerungs-kartoffeln
vorwiegend
festkochend **2,22**

Sägekettenschärf-gerät GKS 108
Schärfwinkel 2 x 35°,
Brustwinkel: 60° fest,
Schleiftiefenbegrenzung **25,00**

Schneppach Benzin-Rasenmäher M5161-46
Mähen, Sammeln,
Mulchen &
Seitenauswurf
mit Hinterrodantrieb,
Schnitthöhenverstellung
von 25 mm - 75 mm,
3 kW / ca. 3,9 PS, 161 ccm,
II. Wahl **199,50**

Castello Frischkäse
Schnittlauch &
Frühlingszwiebeln
125 g **0,95**

Funny Frisch Erdnuss Donuts
110 g **0,89**

Nescafé Dolce Gusto
versch. Sorten
88 - 128 g **2,99**

Südtiroler Markenspeck
ca. 300 - 800 g **1,60**

Nordsee-Krabben-Cocktail
mit Ei und
Schnittlauch
150 g **0,59**

Bergader Bavaria blu
der Sanfte
blu **0,89**

Funny Frisch Big Erdnuss Flippies
175 g **0,59**

WIZ/Kleinalmerode Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 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

WERRA - MEISSNER - KREIS
Der Kreisausschuss

Erhebungsbeauftragte (m/w/d)

in ehrenamtlicher Tätigkeit zur Durchführung
des Zensus 2022 für den Werra-Meißner-Kreis gesucht.

Was ist Zensus?

Im Jahr 2022 finden ab 15. Mai 2022 stichprobenartige Haushaltsbefragungen der Bevölkerung statt. Der Werra-Meißner-Kreis sucht zur Durchführung des Zensus Erhebungsbeauftragte. Interessierte Bürger*innen können sich ab sofort als Interviewer*in bewerben.

Weitere Informationen zu Zensus unter www.zensus2022.de

Näheres unter: www.werra-meissner-kreis.de
unter der Rubrik „Stellenausschreibungen“

Bewerbungsschluss: 15. März 2022

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEHN
WITZENHAUSEN

IMPRESSUM

Herausgeber:
NHV 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.: 05 51 / 7 97 79 18
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice
GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 5 61 / 920 94-301
E-Mail: 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, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.
Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de



◀**Gelebte Inklusion:** Björn Schindewolf (links) und Daniel Krause sind im Autohaus Stöber in Bad Sooden-Allendorf ein seit Jahren bestens aufeinander abgestimmtes Team. Die beiden sind für die Fahrzeugaufbereitung verantwortlich.

FOTO: LARS WINTER/NH

„Meinen Platz gefunden“

Daniel Krause arbeitet seit zehn Jahren im Autohaus Stöber

Bad Sooden-Allendorf – Ein zehnjähriges Mitarbeiter-Jubiläum ist immer etwas Besonderes. Im Fall von Daniel Krause ist es aber mehr als besonders, es ist außergewöhnlich. Denn der 29-Jährige ist beeinträchtigt, er arbeitet in der Werkstatt des Autohauses Stöber in Bad Sooden-Allendorf.

Auf Initiative von Andrea Stöber vom Verwaltungsrat von Werraland-Lebenswelt, der Organisation für Menschen mit Beeinträchtigungen im Werra-Meißner-Kreis, und dem damaligen Werraland-Vorstand Gerd Hoßbach, war Daniel Krause damals zu dem Autohaus gekommen.

„Daniel hat als schüchterner junger Mann bei uns angefangen, mit wenig Selbstvertrauen und großen Zweifeln, ob er es als beeinträchtigter Mensch überhaupt schaffen kann, hier zu arbeiten“, erinnern sich Geschäftsführer Torsten Stöber und seine Frau Andrea. Jetzt, zu Krauses zehnjährigem Jubiläum, steht fest: Er hat es geschafft. „Aus Daniel ist ein selbstbewusster Mann und

ein zuverlässiger, fleißiger Mitarbeiter geworden, der bei uns einen super Job macht“, sagt Torsten Stöber.

„Hier habe ich meinen Platz und meinen Wunschberuf gefunden“, sagt Daniel Krause. Dass die Integration des Jubilars nach anfänglichen Schwierigkeiten eine solche Entwicklung genommen hat, ist ein Verdienst mehrerer Akteure und der Kooperation des Autohauses Stöber und der Werraland-Lebenswelten. „Wir standen besonders zu Beginn im ständigen Austausch, begleiteten und unterstützten Daniel“, sagt Julia Weber, Fachkraft für berufliche Integration der Werraland-Lebenswelten.

Das Sozialunternehmen sei immer auf der Suche nach heimischen Unternehmen, die bereit sind, Menschen mit Beeinträchtigungen einen sogenannten Außenarbeitsplatz zur Verfügung zu stellen, wirft Pressesprecher Lars Winter ein. „Über das Budget für Arbeit, einen betriebsintegrierten Beschäftigungsplatz oder Praktika – da gibt es viele Möglichkeiten“, ergänzt Julia

Weber. Mehr als 40 Menschen, die einst in der Werkstatt am Hessenring in Eschwege tätig waren, arbeiten aktuell in Unternehmen der Region. Ein zehnjähriges Jubiläum ist bisher nur einem gelungen: Daniel Krause.

Mit einem beeinträchtigten Menschen zusammenzuarbeiten, sei für alle Mitarbeiter damals Neuland gewesen, erinnert sich Torsten Baum, Assistent der Geschäftsführung im Autohaus Stöber. „Das ganze Team hat ein Bewusstsein für das Thema Inklusion bekommen und die Kultur in unserem Unternehmen konnte sich sozial entwickeln“, sagt Andrea Stöber.

Einem Mitarbeiter wird dabei ein Extra-Lob zuteil, sein Verdienst an der Entwicklung von Daniel Krause sei enorm: Björn Schindewolf. Der langjährige Mitarbeiter des Autohauses hat die innerbetriebliche Patenschaft für Krause übernommen. Schindewolf ist Mentor, Anleiter und Kollege zugleich. „Aus dem ängstlichen Jungen ist ein toller Kollege geworden, auf den ich mich zu 100 Prozent ver-

lassen kann“, sagt Björn Schindewolf.

Gemeinsam sind die beiden die Zuständigen für die Fahrzeugaufbereitung. „Eine hohe Verantwortung, denn Björn und Daniel sind die letzten Mitarbeiter der Werkstatt, die an den Fahrzeugen arbeiten, bevor sie zurück zum Kunden gehen“, sagt Torsten Baum.

Wie sehr Daniel Krause gereift ist, zeigen auch seine Leistungen außerhalb des Berufs. Nicht nur, dass der Witzenhäuser jetzt in seiner eigenen Wohnung lebt, er hat auch seinen Führerschein gemacht. Und das ist alles andere als eine Selbstverständlichkeit.

„Daniel hat Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben, also haben wir eine Fahrschule gesucht, wo er die theoretische Prüfung audiovisuell absolvieren konnte“, sagt Andrea Stöber. „Und die Jungs haben mit ihm das Fahren hier auf dem Gelände geübt“, fügt Torsten Stöber hinzu. All das zeigt: Daniel Krause ist in der Autohaus-Familie längst angekommen.

sff

Ihre neue Apotheke in Witzzenhausen

KESPER-APOTHEKE

umfassendes Sortiment an Apothekenkosmetik

kostenlose Parkplätze direkt vor der Apotheke

kostenloser Botendienst

ständig attraktive Angebotspreise

umfassendes Sortiment an Apothekenkosmetik

EUBOS MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE **Avène MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE** **DERMASENCE MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE**

Linola DR. THEISS Eucerin WELEDA LA ROCHE-POSAY

Am Eschenbornrasen 11 | 37213 Witzzenhausen
Tel.: 05542 - 50 75 900 | Fax: 05542 - 50 76 980
Email: kesper-apotheke@gmx.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo - Fr 9:00 - 13:00 Uhr & 14:00 - 18:00 Uhr
Sa 9:00 - 13:00 Uhr

DO IT

Wir stellen ein:
2 Schreiner (m/w/d)
für Möbel- und Küchenmontagen

Für unseren Standort Eschwege suchen wir Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt!

Einfach online bewerben!

Täglich begeistern wir unsere Kundinnen und Kunden mit unseren innovativen, individuell geplanten, hochwertigen Küchen- und Möbelloösungen – serviceorientiert, persönlich und mit bestem Preis-Leistungsverhältnis.

Ihre Aufgaben

- Auslieferung und fachgerechte Montage unserer Marken-Einbauküchen und -Möbel
- Elektro- und Wasseranschlüsse
- Übergabe der Küchen an unsere Kunden mit Einweisung der Elektrogeräte

Was wir bieten

- einen unbefristeten Arbeitsvertrag in einem erfolgreichen Unternehmen
- Arbeitsaufträge in Heimate Nähe
- eine attraktive Entlohnung
- ein motiviertes, freundliches Arbeitsumfeld
- regelmäßige Produktschulungen
- hohe Wertschätzung und eine optimale Arbeitsplatzausstattung inkl. Arbeitskleidung
- weitere Extras wie z.B. VWL, Bike Leasing

Was Sie mitbringen

- mehrjährige Berufserfahrung idealerweise als gelernter Schreiner oder Tischler
- Erfahrungen in der Küchen- und Möbelmontage
- eine gültige Fahrerlaubnis Klasse B
- ein kundenfreundliches, serviceorientiertes Auftreten
- Gewissenhaftigkeit, Flexibilität, Kreativität, Teamfähigkeit

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich jetzt!
z.Hd. Herrn Fritz Klug
bewerbung@moebelkreis.de
05631 / 9587-10

Moebelkreis Werraland GmbH & Co.
Ausstattungshaus KG
Thüringer Straße 6 - 37269 Eschwege
www.moebelkreis.de

MOBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN

JETZT VORTEILE SICHERN!

RANZEN KELLNER'S WOCHE
VOM 4. BIS 12. FEBRUAR 2022

GROSSE AUSWAHL AN RANZEN - KLEINE ÜBERRASCHUNGEN

RANZEN NEUHEITEN 2022 - KOMPETENTE BERATUNG

Kellner's Spielwelt

BITTE VEREINBAREN SIE IHREN BERATUNGSTERMIN
34260 Oberkaufungen · Leipziger Str. 467 A · Telefon: 05605 9474 17
Geöffnet von 9 bis 18 Uhr, samstags bis 16 Uhr

BARGELD SOFORT!

WIR SIND AUCH JETZT FÜR SIE DA UND KAUFEN (FAST) ALLES!

money point

Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105
www.moneypoint.kassel.de

SPARFUCHS

MITTWOCHS von 17-23 Uhr NACHTFLOHMARKT sowie FR. 9-18 UHR · SA. 9-18 UHR

Druseltalstr. 1 B · 34131 KS-Wilhelmshöhe
Telefon 01 73 - 5 68 97 64

TEAM 4

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

LAGERBOXEN ZU VERMIETEN - in Kassel
H&S Lagerbox selfstorage
Tel. 0561/84 0 73 oder -74

Briefmarken • Gold • Münzen
Ansichtskarten, Schätzung, Beratung
An- u. Verkauf • Dr. Rohde & Kornatz,
Treppenstr. 13, Kassel, Tel.: 05 61 - 1 62 17

Abspritzgarantie 0221 5600 577

Ankauf

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

GOLDANKAUF LOHFELDEN

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

Montag bis Freitag 10.00 - 18.00 Uhr

Für Pelze und Nerze bis zu 6.500,-€

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.

WIR KAUFEN AN:
Wir zahlen bis zu 65€ pro Gramm

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

Hausbesuche bis zu 60 km kostenlos!

Goldpreis auf Rekordhöhe!
Machen Sie Ihr Gold zu Bargeld!

WIR SCHÄTZEN IHRE ANTIQUITÄTEN, SCHMUCK, PELZE U.V.M.
Kostenlos & unverbindlich!

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

Geme übernehmen wir Ihre Spitzkosten bis zu 20 € - bei Verkauf!

Goldankauf Lohfelden Hauptstraße 31 | 34253 Lohfelden
Telefon 0561 43021553 oder Mobil 0176 20961546

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner
Waschmaschinen
Geschirrspüler
Einbaugeräte mit Cr.-Feld
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

vario
TREPPEN
aus Holz oder Metall, für innen oder außen, für Alt- oder Neubau
Breitenbacher Weg 9, 36179 Bebra
Telefon 06622 9261-0, www.variotreppen.de

Lossetal
Ambulanter Intensivpflegedienst
Unser Team freut sich über Verstärkung
**Pflegefachfrau/
Pflegefachmann**
(m/w/d) – Dauernachtwache
Attraktives Gehalt
zzgl. Weihnachtsgeld & steuerfreie
Zulagen & 30 Arbeitstage Urlaub*
*bei Vollzeit
Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!
Fröbelstraße 1, 34298 Hessa
(05605) 929 79 50
Frau Nicole Träbing
pd@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

13 Millionen Euro fürs Klima

Göttingen – Die Stadt Göttingen will bis 2030 klimaneutral werden und stellt für das laufende Jahr ein mehr als 13 Millionen Euro umfassendes Klimabudget auf. Mit dem Geld sollen Maßnahmen und das nötige Personal zu deren Umsetzung bezahlt werden, sagte Oberbürgermeisterin Petra Broistedt (SPD) am Dienstag. Die Stadtverwaltung präsentierte den Haushaltsentwurf ebenfalls am Dienstag im Umweltausschuss des Rates. Über das Klimabudget sowie die neuen Personalstellen wird der Rat im Rahmen der weiteren Haushaltsberatungen abstimmen.

„Unsere Klimaschutzziele sind ambitioniert. Deshalb müssen wir jetzt die notwendigen Weichen stellen, um sie zu erreichen“, betonte Broistedt. „Mit dem Klimabudget zeigen wir transpa-

rent, was finanziell für den Klimaschutz drin sein muss.“

Allein im Referat für nachhaltige Stadtentwicklung sind für die Betreuung von 14 Sofortmaßnahmen und sechs weiteren Projekten, die noch 2022 starten sollen, knapp 460 000 Euro vorgesehen. Den größten Anteil daran hat mit 225 000 Euro der Klimafonds, mit dem Klimaschutzinvestitionen der Göttinger Einwohner gefördert werden. Für Klimaschutz und Klimaanpassung in unterschiedlichen Fachbereichen der Verwaltung will die Stadt insgesamt sechs neue Stellen schaffen. Die neu einzustellenden Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sollen sich um Mobilitätsthemen, energieeffiziente Quartiere, Klimaanpassungsstrategien und die energetische Sanierung der städtischen Gebäude kümmern.

epd/bsc

HINTERGRUND

Farben der Mündener Fußballer

Der Kegelclub Blau-Weiß 52 ist aus mehreren verlorenen Fußballspielen der TSG Münden hervorgegangen. Nachdem am 14. Januar 1952 wieder einmal ein Spiel verloren wurde, ärgerten sich zwei Kicker auf dem Nachhauseweg darüber. Als sie am Kegelheim an der Kasseler Straße vorbei kamen, meinte einer der Männer: „Warum kegeln wir nicht? Da haben wir mal die Chance zu gewinnen“. Das war die Gründung des Kegelclubs, der Blau-Weiß heißt, weil in diesen Farben Fußball gespielt wurde. Gründungsmitglieder waren Karl Pröschold, Helmut Schild, Ernst Wenzel, Herbert Henke und Willi Braun. Pröschold leitete den Club 18 Jahre lang. Gekegelt wurde im Haus Weserland und im Weserblick Gimte, bis 2008 als reine Herrengruppe. Parallel dazu gab es seit 1983 eine Damenmannschaft, die im Bergschlößchen ihr Domizil hatte. Als es in beiden Gruppen immer weniger Mitglieder wurden, schlossen sich Frauen und Männer 2008 zusammen.

zpy



Tischkegler im Wohnzimmer: Im Vordergrund ist die Tischkegelbahn von Blau-Weiß 52 zu sehen. Unser Bild zeigt im Hintergrund (hintere Reihe von links) Sigrid Frankfurth, Ralf Bertram, Wolfgang Frankfurth und Uschi Bertram. In der vorderen Reihe sind Elke Waldmann, Rosi Schluckebier, Gerda Gottfried, Willi Schluckebier und Helga Koch zu sehen. FOTO: JENS DÖLL

Kegelbahn auf dem Tisch

Mündener Club Blau-Weiß 52 feiert Jubiläum

Hann. Münden – Kegeln im heimischen Wohnzimmer. Das betreiben die Mitglieder, oder eher Mitkegler, des Kegelclubs Blau-Weiß 52 aus Hann. Münden im Wohnzimmer von Uschi und Ralf Bertram. Das Tischkegelspiel schafften sie bereits Ende 2019 an, bevor 2020 das Vereinsleben wegen Corona nahezu zum Erliegen kam. An dem zwei Meter langen Spielfeld feiern die Kegelbrüder und -schwestern nun das 70-jährige Bestehen ihres Clubs.

„Für uns steht die Geselligkeit im Vordergrund“, sagt Kegler Willi Schluckebier. An Stadtmeisterschaften und Wettbewerben nehmen sie lange nicht mehr teil, dafür ist die Mannschaft zu klein. Elf Mitglieder zählt der Kegelclub. Bis vor dem Ausbruch der Pandemie waren sie alle zwei Wochen zum gemeinsamen Kegeln im Restaurant Weserblick in Gimte, davor im Freizeit Inn. Vor zehn Jahren, um die Zeit ihres 60. Geburtstages, trafen sie sich noch regelmäßig im Mündener Bergschlößchen.

„Nachwuchs ist Mangelware“, sagt Mitglied Wolfgang

Frankfurth. Die Keglerinnen und Kegler sind alle schon etwas älter. Ältestes Mitglied ist Gerda Gottfried mit 88 Jahren. Sie ist mit 60 Jahren erst Clubmitglied geworden.

Früher sei der Kegelsport „ein großes Ding“ gewesen, berichten die Clubmitglieder. In den 70er Jahren seien die Keglermeisterschaften in Hann. Münden ein Ereignis mit dutzenden Vereinen gewesen. Dazu sei dann immer noch ein rauschendes Fest gekommen. Seit geraumer Zeit habe der Sport aber an Bedeutung verloren, es gebe immer weniger Hobbykegelclubs und auch weniger Bahnen. „Bei den Jüngeren ist das amerikanische Bowling beliebter“, sagt Ralf Bertram.

Nach langer Durststrecke wegen Corona wird nun am Wohnzimmerisch von Familie Bertram gekegelt. Die Kegel, das Holz, sind im Miniaturformat, der Ball ebenso. Mit einer kleinen, beweglichen Rampe wird dieser Ball auf Geschwindigkeit gebracht und auch gezielt. „Da ist Glück und eine ruhige Hand gefragt“, sagt Frankfurth. Alle Kegelvarianten

wie Abräumen und Bilderkegeln sind auch mit der „Heimvariante“ möglich.

„Wir können damit am Spaß weiter teilhaben. Zielen und Konzentration sind gefragt, bei einem Fehlwurf ärgert man sich auch mal“, berichtet Ralf Bertram. Aber die Fehlwürfe gehören eben zu dem Sport dazu. In zwei Gruppen wird gespielt, Männer und Frauen zusammen. Damit niemand warten muss, haben sie sich noch das Geschicklichkeitsspiel Jakko angeeignet. So können sie immer im Wechsel spielen.

Trotz aller Unwägbarkeiten, dazu gehört auch die weitere Entwicklung der Pandemie, lassen sich die Elf Blau-Weißen ihren Humor nicht nehmen. „Unser Ziel ist es, dass der Club seinen 100. Geburtstag auch noch schafft“, sagen sie. Auch auf ihren aktuellen Geburtstag sind sie stolz: „Es gehört schon viel Herzblut dazu.“ Neben dem Sport gehörten auch Ausflüge wie an den Gardasee, in den Spreewald und in die Niederlande zum Kegelerleben.

red

» HINTERGRUND

Anzeige
JETZT auch in Kassel: seit 01.02.2022

NEUERÖFFNUNG: FRÖLICH-REISEN SEIT DEM 01.02.2022 IM HAUS DER REISE IN KASSEL

KASSEL Der traditionsreiche Reiseveranstalter und Busbetrieb Frölich-Reisen mit Wurzeln im Jahre 1883 geht in der Bustouristik neue Wege und eröffnete am 01.02.2022 im Haus der Reise in Kassel ein exklusives Reisebüro mit Premiumbereich und Abfahrtspunkt. Im Haus der Reise beginnt das Reiseerlebnis bereits bei der kompetenten Beratung und Buchung in erholbarer Atmosphäre. Bei den von Frölich-Reisen veranstalteten exklusiven Premiumreisen werden die Taxi-Haustürabholungen zum Haus der Reise vorgenommen und die Reisegäste können sich vor Abfahrt im neuen Premiumbereich gemütlich auf

die Reise bei Kaffee und Kaltgetränken einstimmen. „Wir wollen unseren Kunden nur das Beste bieten. Dies zieht sich künftig bereits von der Abfahrt über den exklusiven Premiumbus bis zum erstklassigen Reiseprogramm durch“, so Geschäftsführer Bernd Frölich. „Gerne wollen wir die Eröffnung mit unseren Kunden gebührend feiern und planen hierzu ein Sommerfest. Aber bereits jetzt können die Kunden bei Buchung bis zum 11.02.2022 in unserem neuen Reisebüro Vorteile genießen“, so Frölich weiter. Das Haus der Reise liegt verkehrsgünstig in der Leipziger Straße 73-75, so dass schnell und direkt alle Autobahnen erreicht wer-



den können und die Reisen ohne Zeitverzögerungen gestartet werden können. Aber auch mit dem ÖPNV kann das Haus der Reise gut erreicht werden, denn die Haltestelle Platz der Deutschen Einheit liegt in unmittelbarer Nähe. Wer mit dem Pkw anreist, kann diesen auf dem großen P+R Parkplatz Schwanenwiese kostengünstig parken.

Frölich-Reisen

Kassel | Leipziger Straße 73-75 | Telefon 0561 102993
www.froelich-reisen.de | info@froelich-reisen.de



**GHS
Werra-Meißner**

Gesellschaft für
Gesundheitsservice

Wir suchen zur Optimierung unserer Arbeitsprozesse zum nächstmöglichen Zeitpunkt Unterstützung als

Service-Mitarbeiter (m/w/d) Reinigung

am Standort Hessisch-Lichtenau (Stadtkern) im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung (450 €).

Arbeitszeit: 3 x 2,5 Stunden/Woche
Vergütung: TV-Service

Für Vorabfragen melden Sie sich gern telefonisch unter 05651 - 82 1902 oder per E-Mail: nicole.kloetzel@ghs-wm.de

Nett oder auch nützlich?

Was Auto-Apps leisten und was noch nicht

Die meisten Autohersteller bieten inzwischen Apps an, mit denen sich Funktionen am und rund ums Auto steuern lassen. Ist das eine sinnvolle Ergänzung zum Fahrzeug oder am Ende doch nur Spielerei?

Mit ein paar Fingertipps steht die Route. Geplant wird abends vom Sofa aus. Ein weiterer Tipp befördert die Route dann ins Navi im Auto. Am nächsten Morgen nach dem Einsteigen kann es dann sofort losgehen. Das ist eine Funktion, die die Apps von Autoherstellern bieten. Aber ist das vielleicht auch schon das beste Beispiel? Gibt es noch mehr gute Funktionen oder bleiben die Hersteller bei den Apps noch hinter ihren Möglichkeiten zurück?

Integriertes Fahrtenbuch

„Fast jeder Hersteller bietet für seine Fahrzeuge passende Apps an. Viele können aber nur wenig und die Funktionen sind überschaubar“, sagt Luca Leicht vom Fachmagazin „auto motor und sport“. Er sieht bei den Apps der Autohersteller nur wenige Vorteile: „Einen Werkstatttermin online buchen mag ja nett sein, aber der Fall tritt eher selten auf“. Interessanter für viele Autofahrer, vor allem Dienstwagenfahrer, sei da schon ein integriertes Fahrtenbuch.

Mit einigen Hersteller-Apps lässt sich auch der Standort des Autos suchen, man kann Fenster öffnen oder schließen und die Türen ver- oder entriegeln. Auch das Abfragen des Tankinhalts und der damit verbundenen Restreichweite kann nützlich sein. Manche Hersteller wie Mercedes oder Mini bieten über ihre Apps Zusatzinfos zum Motor an, etwa Beschleunigung, Motorlast, Öl- und Wassertemperatur.

Remote Smart Parking Assist oder Remote Control Parking wie von BMW, Hyundai,

Tesla oder Mercedes vereinfachen in manchen Situationen das Ein- und Ausparken in engen Parklücken. Dabei wird das Auto über eine App auf dem Smartphone - oder auch mit einem speziellen Schlüssel - auf den Parkplatz ferngesteuert.

„Bei bestimmten Fahrzeugen wie Elektroautos lässt sich über die Apps der aktuelle Ladezustand der Batterie ablesen, dazu das Auto vorkonditionieren. Das ist ein echter Mehrwert“, sagt Luca Leicht. Unter Vorkonditionierung verstehen die Hersteller, den Ladezustand der Elektroauto-Batterie und die Temperatur im Fahrzeug vor Abfahrt auf optimal beziehungsweise wie gewünscht zu regeln. Auch das Übertragen einer Route vom Handy zum Auto-Navi findet er sinnvoll - das spare Zeit und sei praktikabler.

Kritisch sieht Experte Leicht, dass Fahrer nicht immer darauf hingewiesen werden, dass ihre Daten an den Halter geschickt werden. Das passiert häufig dann, wenn die App mit dem Fahrzeug (Fahrzeugbezogenheit) in Verbindung gebracht wird und nicht mit dem Nutzer (Nutzerbezogenheit). Daher sollte man vor der Installation unbedingt die Nutzungs- und Datenschutzrichtlinien durchlesen.

Updates und der Umgang mit Daten

Sven Hansen begrüßt grundsätzlich die Konnektivität von Autos über Apps und eigene Ökosysteme. Der Redakteur vom IT-Fachmagazin „c't“ sieht darin unter anderem Vorteile bei weiteren Funktionen und einfachen Updates over the air. „Damit wird das Fahrzeugsystem aktualisiert, Fehler können behoben oder neue Funktionen integriert werden“, so Hansen. Das erhöht die Fahrzeugsicherheit und Autofahrer müssen nicht mehr extra in die Werkstatt fahren.

Bei Apps von Autoherstellern findet auch Hansen nur wenige Funktionen sinnvoll,

zum Beispiel das Verschließen, die Standortsuche oder das Hupen oder Blinken lassen zum Wiederfinden etwa auf großen Parkplätzen. Bei Elektrofahrzeugen sei die Kontrolle des Ladevorgangs sehr hilfreich. „Damit teilt die App mit, wann das Auto vollgeladen ist. An öffentlichen Parkplätzen kann eine Standgebühr drohen, wenn das E-Auto vollgeladen zu lange auf dem Ladeparkplatz steht.“ Entscheidend für die Nutzung der Apps und digitalen Ökosysteme der Hersteller ist für Hansen der Umgang mit den Daten. „Die Funktionen sollten transparent dargestellt werden, der Nutzer muss wissen, welche Daten wohin fließen“, sagt er. Bei guten Systemen lassen

sich die Infos einsehen und die Dienste deaktivieren. Im Idealfall erhält der Kunde die komplette Kontrolle über das System. Für Jan Burgard sind Auto-Apps von Herstellern nur dann sinnvoll, wenn sie das Autofahren erleichtern und unterstützen. Und: „Interessant wird es, wenn das Auto nicht auf die Befehle des Fahrers reagiert, sondern ihm proaktiv Vorschläge unterbreitet und das tägliche Leben erleichtert“, so Burgard, Geschäftsführer der Strategieberatungsfirma Berylls. Das könne etwa der Hinweis auf eine frühere Abfahrt sein, weil durch einen Stau oder einen notwendigen Ladevorgang auf der Strecke sonst der nächste Termin nicht erreicht werden könne. tmm



Entspannt und konzentriert am Steuer: Anwendungen haben im Hintergrund die passende Route errechnet und führen wie gewünscht zum Ziel.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

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

FLEXIBLE AUSHILFSKRÄFTE (M/W/D) GESUCHT
für den Verkauf in unserer Filiale in Witzhausen (bis EUR 450,- mtl. netto). Bei Interesse bewerben Sie sich bitte telefonisch unter 05542-911459 bei unserem Store Manager. Im Falle von schriftlichen Bewerbungen senden Sie bitte nur Kopien (keine Mappen), da nach Abschluss des Auswahlverfahrens alle Unterlagen vernichtet werden und keine Rücksendung erfolgt.
Takko Holding GmbH, Am Markt 15-16, 37213 Witzhausen

VERKAUF VON HOTELMÖBELN

Wegen bevorstehenden Zimmerrenovierungen bieten wir diverse Hotelmöbel zum Verkauf an.

Zum Verkauf stehen folgende Möbel:

- Gastronomie Küche (gebraucht)
- Beistelltische in verschiedenen Ausführungen • Büromöbel
- Nachttischleuchten und Stehlampen • Sofas, Stühle und vieles mehr

Bitte beachten sie folgendes:

1. Komplettverkauf | Einzelverkauf auch möglich.
2. Besichtigungstermine jederzeit möglich.
3. Preise vor Ort

Bei Interesse kontaktieren Sie uns einfach:
Hotel La Strada
Frau Tanja Otto (Tel. 0561-2090707)
Raiffeisenstraße 10 • 34121 Kassel



Wir suchen ab sofort in unbefristeter Festanstellung (Vollzeit)

Monteur für Stahl- und Metallbau

(m/w/d)

Ihre Aufgabe ist das Errichten von Stahlbaukonstruktionen mit Eindeckung, Treppen, Geländern u. Steigleitern in Höhen bis zu 5m. Sie arbeiten stets im Team mit erfahrenen Kollegen. Daher sind Vorkenntnisse im Stahlbau nicht zwingend erforderlich.

Ihr Profil:

- Führerschein Klasse B oder 3
- Reisebereitschaft (Mo-Fr)
- Ausbildung im handwerklichen Beruf
- Teamfähigkeit

Unser Angebot:

- sehr gute Bezahlung
- Arbeiten im Team mit Entwicklungsmöglichkeit
- Tätigkeit in geschlossenen Hallen (wetterunabhängig)
- regelmäßige Schulungen und zusätzliche Qualifizierungen



Lager- und Fördertechnik GmbH

Sie erreichen uns: Am Rathaus 2 • 34513 Waldeck
job@ibwgmbh.de • 05634/91163

Weitere Infos und Stellenangebote: www.ibwgmbh.com/jobs

Ranzenwoche vom 4. bis zum 12. Februar bei Kellner Spielwelt

Bei Kellner Spielwelt sind Sie mit den Fragen genau richtig!

Kommen Sie zur professionellen Schulranzenberatung. Vereinbaren Sie einen individuellen Termin, so haben wir genügend Zeit (ca. 30-45 Min.) um gemeinsam mit Ihrem Kind den passenden Schulranzen zu finden. Damit aus der großen Auswahl der perfekt passende Schulranzen für Ihr Kind gefunden wird, empfiehlt es sich verschiedene Modelle durchzuprobieren, um die optimale Passform zu finden. Hierbei unterstützt Sie das gut geschultes Fachpersonal sehr gerne. Besonders wichtig sind Ergonomie, Tragekomfort, Stabilität und die Sicherheit. Besondere Angebote gibt es bei der Ranzenwoche im Zeitraum vom 4. bis 12. Februar. Unter den vielen "Schulanfängern" fühlen sich die Kinder bei diesem Ereignis sehr wohl und der Ranzenkauf wird zu einem bleibenden Erlebnis. Kellner Spielwelt bietet Ihnen eine große Auswahl Schulranzen, kleine Überraschungen, viele Ranzen-Neuheiten und selbstverständlich eine kompetente Beratung von geschulten Fachpersonal.

Beratungstermin – Telefon & WhatsApp 05606 9474-17

Vereinbaren Sie noch heute Ihren Beratungstermin zur Ranzenwoche und sichern Sie sich damit Ihre Vorteile beim Schulranzenkauf.



Handy verbinden und ab dafür: Manche Apps lassen sich auch auf das Auto-Display spiegeln.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-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



Ergonomisches Seitenschlāferkissen
ACAMAR
69,95 €

Kniekissen
24,95 €

testieger.de
1,4
05/2020
sehr gut

testieger.de
1,6
11/2021
gut

testieger.de
1,3
11/2021
sehr gut

Aloe Vera Kopfkissen
NuMOON
69,95 €

Bettdecke AERO
ActiveClima
135 x 200 cm
149,95 €

testieger.de
1,4
06/2020
sehr gut

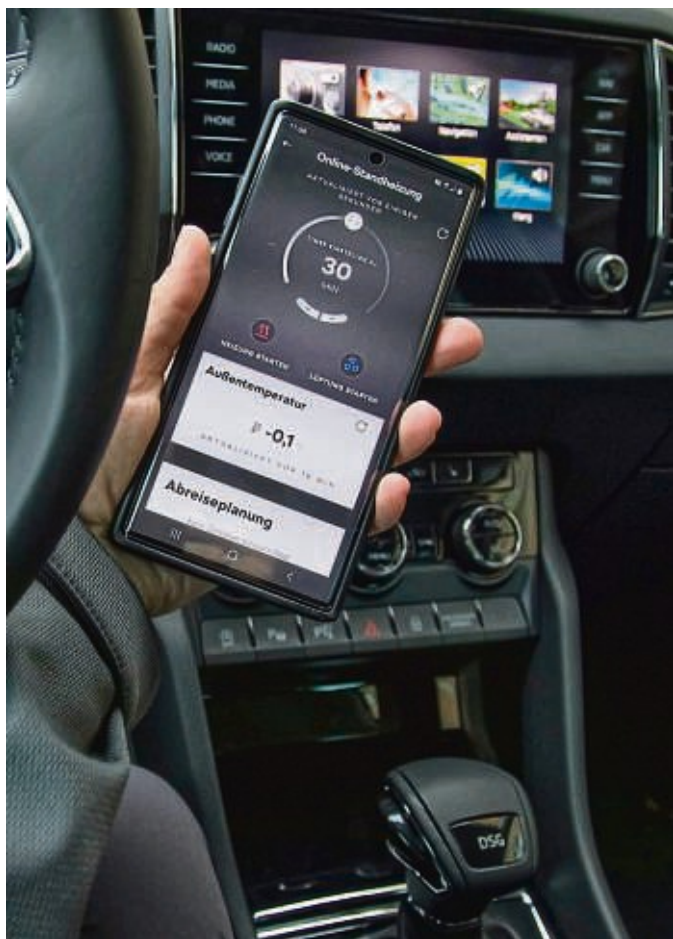
Direkt bestellen: www.third-of-life.com

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



Third of Life
Your Sleep Company

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



Heiße Sache: Bequem, wenn eine Standheizung auch über eine App gesteuert und vor dem Start vorgewärmt werden konnte.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN



GETRÄNKE • FACHMARKT

Leikeim Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,00 €

- 33 %

9.99



Köstritzer Schwarzbier

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

- 20 %

11.99

Jever Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

- 44.99

12.99

Weißenoher Bier

diverse Sorten,
außer Bonator,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

- 44.99

12.99

Mooser Liesl Helles

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

- 47.99

15.99

Warsteiner Brewers Gold

Pack = 5 x 0,5 l,
zzgl. 0,40 € Pfand,
1 l = 1,20 €

- 25 %

2.99

Volvic

natürliches Mineralwasser,
Kasten = 6 x 1,5 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
1 l = 0,55 €

- 5.99

4.99

Eschweger Klosterbräu, Jacobinus Bier*

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

- 24 %

10.99

Plose Mineralwasser

natürliche,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,00 €

- 20 %

5.99

RhönSprudel PLUS

Zitrone, Limette,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,55 €

- 23 %

4.99

Wetterauer Gold

Apfelsaft, Apfelwein,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,08 €

- 74.9

6.49

Coca-Cola Kombikiste

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,50 €

- 40.99

8.99

Kulmbacher Edelherb, Alkoholfrei

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1 l = 1,20 €

- 13.99

11.99

Entspricht einem Kastenpreis von 9,99 €

Capri Sun

diverse Sorten,
Pack = 10 x 0,2 l,
1 l = 1,40 €

- 2.99

2.79

Monster Energy

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

- 41 %

0.99

Jive Sekt

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 3,32 €

- 2.99

2.49

Dornfelder Rotwein

trocken, halbtrocken,
0,75 l-Flasche,
1 l = 3,32 €

- 2.99

2.49

Freixenet Mederano

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 4,65 €

- 3.99

3.49

Smirnoff Red Label

Vodka, 37,5%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 12,69 €

- 29 %

8.88

top frisch Apfel-Schorle

Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,72 €

- 7.99

6.49

Kilbeggan

Irish Whiskey,
40%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 17,13 €

- 43.99

11.99

Tanqueray

London Dry Gin,
43,1%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 19,99 €

- 22 %

13.99



Der Genuss reiner Natur

Frisch aus dem Biosphärenreservat

- 21 %

5.49

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,66 €

- ✓ Honigaroma
- ✓ Ausgewogen mineralisiert
- ✓ Für Zubereitung geeignet



GETRÄNKE • FACHMARKT

Folgen Sie uns auf:

In Ihrer Nähe:

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

Angebote gültig vom 07.02. – 12.02.2022

www.logo-getraenke.de



SERVICE

Zu viel Speisesalz tut uns auf Dauer nicht gut. Daher gilt: Lieber selbst kochen als auf Fertiggerichte setzen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Salz reduzieren

Lieber mehr selbst kochen

Früher war Salz ein kostbares Gut, heute ist es ein Centprodukt. Das hat zur Folge, dass wir viel zu viel davon essen. Gesunde Tipps, wie viel ausreicht und wo man es einsparen kann.

Mehr als ein Gramm Salz pro Tag brauchen wir eigentlich nicht. Tatsächlich aber nehmen in Deutschland Männer im Durchschnitt 10 Gramm zu sich und Frauen 8,4 Gramm, heißt es in der „Apotheken Umschau“ (Ausgabe A2/2022). Die Maximalmenge sollte laut Informationen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei sechs Gramm liegen, das entspricht etwa einem Teelöffel voll Salz.

Wo also lässt sich Salz einsparen? Das Problem sind vor allem verarbeitete Produkte, zum Beispiel Brot, Wurst und

Käse. Und mit Tiefkühlpizza, Tütensuppe oder fertiger Salatsoße werden die sechs Gramm pro Tag schnell überschritten. Vor allem dauerhaft genossen haben Produkte mit hohem Salzgehalt negative Effekte auf die Gesundheit: Der Blutdruck steigt und in den Blutgefäßen finden unerschwellige chronische Entzündungsprozesse statt, die wiederum Gefäßverkalkung begünstigen. Natürliche Produkte dagegen enthalten selten viel Salz. Wer also selbst kocht, am besten mit viel Gemüse und mit Kräutern sowie Gewürzen abschmeckt, tut viel für die eigene Gesundheit.

Und das muss keineswegs fad schmecken: Spätestens nämlich nach zwei Wochen sei der Geschmackssinn sozusagen umerzogen, heißt es in der Zeitschrift. Dann würden alle anderen Aromen viel intensiver wahrgenommen.

tmn

Nativ oder nativ extra?

Wie sich Olivenöl-Qualität unterscheidet

Macht es einen Unterschied, ob ich bei Olivenöl ein „natives“ oder „natives extra“ wähle? Das kleine Wörtchen „extra“ macht klar, dass es sich um unterschiedliche Güteklassen handelt, weist die Verbraucherzentrale Bayern hin und klärt über die EU-weite Regelung auf.

„Natives Olivenöl“: Es wird rein mechanisch ohne Hitzeeinwirkung direkt aus den Oliven gewonnen. Sein Gehalt an freien Fettsäuren darf zwei Prozent nicht übersteigen, und es sollte nur leichte geschmackliche Fehler zeigen.

„Natives Olivenöl extra“: Es stammt zusätzlich aus der ersten Pressung. Sein Gehalt an freien Fettsäuren liegt bei

höchstens 0,8 Prozent. Öle dieser höchsten Qualitätsstufe seien oft besonders aromatisch. Sie weisen in der Regel keine geschmacklichen Fehler auf.

„Die verschiedenen Qualitäten sind zum schonenden Braten und Frittieren durchaus geeignet“, sagt Silke Noll, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale. Aufgrund der Fettsäurezusammensetzung blieben die Öle bis zu 180 Grad stabil. Es entstehen keine gesundheitlich bedenklichen Stoffe.

Allerdings leiden beim Erhitzen Vitamine und Aromen, und wertvolle Antioxidantien könnten verloren gehen. Ein wirklich hochwertiges Öl sollte daher am besten in der kalten Küche verwendet werden.

tmn

Hochwertiges Olivenöl sollte am besten in der kalten Küche verwendet werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht.

Für Druckfehler keine Haftung!

*nicht in allen Filialen erhältlich

NORMA®

AM 14. FEBRUAR
IST
Valentins-
tag!

ab Montag,
7. Februar

Rotkäppchen
Sekt trocken oder halbtrocken
0,2-l-Flasche
(100 ml = -50) je Flasche

33% billiger
statt 1,49
-,99*

Aktionszeitraum:
07.02. bis 13.02.2022

Milka Sag es mit Pralinés
Alles Gute, Von Herzen, Danke, Mitbringsel,
Haselnuss oder Happy Birthday
110-g-Packung (100 g = 1,01) je Packung

51% billiger
UVP 2,29
1,11*

Lindor-Tafeln
Milch, Dark 60%, Dark 70%, Caramel Salz, Pistazie oder Weiß
100-g-Tafel je Tafel

31% billiger
UVP 2,19
1,49*

Geschenkerz mit Pralinen
erlesene Pralinen in der dekorativen
Geschenkpäckung „Emotion Herz-
bären“ 45-g-Packung (100 g = 5,76) oder
„Emotion Herz mit Sprüchen“
54-g-Packung (100 g = 4,80) je Herz

2,59*

Nestlé Choco Crossies XXL
Original
300-g-Packung (1 kg = 8,30)

37% billiger
zum Vergleich:
UVP 150-g-Packung = 1,99
2,49*

300 g

Eierlikör & Erdbeere
15% vol, 0,7-l-Flasche
(1 l = 6,84) je Flasche

17% billiger
UVP 5,79
4,79*

Kinder Country
16 Riegel,
376-g-Packung
(1 kg = 7,95)

23% billiger
zum Vergleich: UVP 9 Riegel = 2,19
2,99*

Handgemachte Kerzen
als Relief in Geschenkfolie
• exklusiv handgemachte Kerzen
• Größe: Quader 13 cm,
Stumpe 20 cm,
Pyramide 25 cm
je Kerze

4,79*

Kulina- rische Reise

Appel Zarte Filets vom Hering
in Eier-Senf-Creme, Salsa-Picante,
in Tomaten-Creme, Tatarsauce
oder Lukullus-Sauce, 200-g-Dose (100 g = -50) je Dose

37% billiger
UVP 1,59
-,99*

Intermezzo
Italienisches
Temperament
in Bohnenform
ganze Bohne,
1-kg-Packung

32% billiger
UVP 13,99
9,44*

1 kg

CHIVERS Original englische Marmelade
Lemon Curd 320-g-Glas (1 kg = 6,22), Ginger Jam
oder English Orange 340-g-Glas (1 kg = 5,85) je Glas

26% billiger
UVP 2,69
1,99*

STROH Original Jagertee
Österreichische Spezialität
40% vol, 0,5-l-Flasche
(1 l = 17,98)

18% billiger
UVP 10,99
8,99*



ERSTER DISCOUNTER

ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT!



TOPTEX Profi-Forst-Softshelljacke
• Oberstoff wind- und wasserdicht,
96% Polyester,
4% Elasthan
• Größen
M (48/50) –
XXL (60/62)
je Jacke

24,99*

WALTER Li-Ion Akku-Kettensäge 40 V inkl.
2x 20V Li-Ion Akkus • Sofort-Kettenbremse • Hochwertiges
OREGON®-Schwert und -Kette • Kettengeschwindigkeit
8,5 m/s • Werkzeuglose
Kettenschnell-
spannung

30% billiger
UVP 199,-
139,-*

KOMPLETT-SET
Inkl. 2x 20V Li-Ion Akkus

Schwert-
länge
ca. 35,5 cm

OREGON

Auch online

Sägeketten-öl
5 Liter
• Verschleiß-
und Korro-
sionsschutz
(1 l = 3,60)

17,99*

Made in Germany

Auch online

KRAFT Naturseil • Sisal-Seil
45 m x 6 mm (1 m = -22) oder 30 m x 8 mm
(1 m = -33) • Baumwollseil 60 m x 6 mm
(1 m = -17) • Sisal-Schnur 220 m x 2,8 mm
(1 m = -05) • Jute-Schnur 400 m x 3 mm
(1 m = -02) je Ausführung

9,99*

Sisal-
Schnur

Baum-
wollseil

(Nicht zur Personen-
sicherung oder zum
Heben von Lasten)

KRAFT XXL-Längenlehre 750 mm
• Einstellbereich: 0 bis 24" bzw. 0 bis 610 mm
3 Jahre Garantie

9,99*

ca. 750 mm

Universelle Führungsschiene
mit Spannfunktion • Inklusive 1 ver-
schiebbare Klemmblocke
3 Jahre Garantie

je Ausführung
9,99*

In 3 Größen erhältlich: 600 mm,
900 mm oder 1200 mm

**TOPTEX Profi-Schnitt-
schutz-Hose**
• Hohe Reiß- und
Abriebfestigkeit
• Schmutz- und wasser-
abweisend
• Obermaterial/Futter:
100% Polyester
• Größen 50 – 58
je Hose

39,99*

Reflexpaspeln

3M Scotchlite

**TOPTEX Arbeits-Mikrofleece-
Troyer** • Hochwertige, weiche
Mikrofleece-Qualität • Mit
Antistatik- und Antipilling-
Ausrüstung
• Größen M (48/50) –
XXL (60/62)
je Troyer

6,99*

Gummiverlängerungskabel
3 Jahre Garantie

Verlängerungs-
kabel ca. 10 m
9,99*

Verlängerungs-
kabel ca. 25 m
19,99*

Spritzwasser-
geschützt – IP44

Kabel
speziell
für den
Außen-
einsatz

4-fach-Steckdosen-
block, ca. 10 m
19,99*

KRAFT Bohrer-/Fräser-Set im Alu-Koffer
3 Jahre Garantie

Fräser-
Set
12tlg.

HSS-Bohrer-
Satz 100tlg.

Kombi-
bohrer-
Satz
100tlg.

je Ausführung
19,99*

Auch online

Feinripp-Achselhemd 4er
für Herren • Reine Baumwolle
• M/5 – XXXL/9
je 4er-Pack

8,99*

55% billiger

Gartenabfalltasche/Pop-Up-Sack
selbststehend, mit Trage- und Entleerungsgriffen
Gartenabfalltasche 272 l: • Reißfestes Kunststoffgewebe
Pop-Up-Sack 100 l: • Reißfestes Nylon-
gewebe 3 Jahre Garantie

je Ausführung (beide
Modelle in
allen Farben
erhältlich)

3,99*

100 Liter

272 Liter

Besonders
reißfest

XXL-Zaunzubehör 3 Jahre Garantie

je Ausführung
Pflanzclips
Set 142tlg.

Bindedraht 80 m
oder Spanndraht
80 m
(1 m = -10)

je Set
7,79*

Drahtspanner-
Set
8tlg.

**KRAFT Karbonstahl-Lochsägen-
Set 15tlg.** für Hartholz • 12 Lochsägen von
Ø 19 bis 76 mm • 3/8" und 1/4" Aufnahme
mit 6 mm Zentrierbohrer • Sechskantschlüssel
3 Jahre Garantie

je Set
9,99*

Auch online

Lifetex XL-Teppich „Soft Touch“
ca. 160 x 240 cm • Hochwertige Qualität – allseitig umkettelt
• 100% Polypropylen/Polyamid • Trittschalldämmend
und formbeständig
je Teppich

34,99*

ca. 240 cm

ca. 160 cm

DEKO-Orchidee
oder Lilie in Glasvase
• Aus textilem Material
oder Kunststoff
• Vase Ø ca. 5,5 x 13,5 cm
• Gesamthöhe ca. 40 cm
je Ausführung

8,99*

Natur- und
detailgetreu
gearbeitet

NEU
Deko-
Lilie

**Lifetex XXL-Teppich-
läufer „Aspen“**
ca. 67 x 400 cm
• Trittschalldämmend
und rutschfest
• 100% Polyamid
je Läufer

24,99*

ca. 67 cm

ca. 400 cm

Made in EU

Extra
lang!

trendstabil Universal-/Schuhschrank
ca. 103,5 x 48 x 29,5 cm
• Aus FSC®-zertifiziertem Holz
(FSC® N001587)
• Belastbarkeit ca. 150 kg
je Schrank

39,99*

Außere Fächer
sind variabel
einstellbar

Auch online

(ohne Schuhe)

Leggings
• 95% Poly-
ester, 5%
Elasthan
• Seamless
• Modische
Prägung
• Größen
S (36/38) –
XXL (52/54)
je Leggings

Warm und
weich durch
angeraute
Innenseite

5,99*

camprella Winterhausschuhe
• Synthetisches Filz • Druckdämpfende
Laufsohle • Größen 37 – 45
je Paar

50% billiger
UVP 19,99
9,99*

**J-Line Taillesslips
Seamless 2er-Pack**
• 56% Polyamid, 38% Polyester,
6% Elasthan • Größen M (40/42) –
XL (48/50) je 2er-Pack

53% billiger
UVP 14,95
6,99*

**Sneaker-
Socken**
10 Paar • Hoher Baumwollanteil
• Größen 39/42 – 43/46 je 10 Paar

(Modell-
beispiele)

71% billiger
UVP 34,95
9,99*

**Komfort-
Leichtlauf-
schuh** mit extra breiten
Leisten • Leichter Textil/
Mesh-Obermaterialmix
• Memory-Foam-Decksohle
• Größen 42 – 45 je Paar

55% billiger
UVP 44,95
19,99*

3M Scotchlite
Reflective Material

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kauf-
zwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet
und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.

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

NORMA®

MEHR FÜRS GELD.



AKTUELLE PROSPEKTE –
einfach & bequem online durchblättern
unter www.norma-prospekt.de



**ENTDECKEN
SIE MEHR
AKTIONEN!**



NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg



Wenn wir singen, atmen wir intensiver und fühlen uns belebt.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA-TMN



Musizieren kann Stress abbauen.

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA-TMN

Droge ohne Nebenwirkungen

Was die Macht der Musik bewirkt

Singen, Musizieren, Konzerte besuchen: Die positive Wirkung der Klänge ist enorm. Warum es sich lohnt, sich (wieder) öfters der Musik zuzuwenden - und die Töne dabei auch mal schief klingen dürfen.

Heute schon gesungen? Nein? Legen Sie doch einfach mal los. Was so banal klingt, kann eine tolle Wirkung haben. Es kann innere Anspannungen lösen - und noch viel mehr. „Singen unter der Dusche stärkt sogar das Selbstbewusstsein“, sagt der promovierte Musikwissenschaftler und Kabarettist Markus Henrik alias „Dr. Pop“. Das sei wissenschaftlich belegt, sagt Henrik. Unter der Dusche hallt es angenehm und das Wasser entspannt zusätzlich.

Trifft man den Ton? Völlig egal!

Auch der Musikpsychologe und Pianist Prof. Karl Hörmann ist überzeugt: „Singen unter der Dusche tut gut.“ Es befreit - dabei spielt es keine Rolle, ob man den Ton trifft oder nicht. Das Trällern einer Melodie sorgt für eine intensivere Atmung, wodurch

mehr Sauerstoff in den Körper gelangt.

Bei Menschen, die gemeinsam singen, schlägt wiederum offenbar das Herz nach einer gewissen Zeit im Takt, wobei sich der Herzrhythmus stabilisiert. Singen im Chor etwa wirkt sich demnach positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, wie vor einigen Jahren eine Studie aus Schweden nahelegte.

Aber nicht nur Singen ist eine Wohltat für einen selbst. Auch ein Instrument spielen oder Musik hören hat in aller Regel eine positive Wirkung. Um Stress abzubauen, rät Hörmann: „Mindestens 15 Minuten lang konzentriert musizieren oder sich der Musik aussetzen, um ein Flow-Erlebnis zu erreichen.“ Welche Musik es nun sein soll - ob Klassik, Pop oder Co. -, ist dem eigenen Geschmack überlassen.

„Musik trifft uns unmittelbar“, sagt Markus Henrik. Dies habe auch evolutionäre Ursachen. „Menschen mussten in früheren Zeiten im Bruchteil einer Sekunde Geräusche unterscheiden können.“ War das jetzt nur ein Windstoß, der den Busch zum Rascheln gebracht hat oder haut mir gleich ein Bär seine Tatze über den Kopf?

„Klänge werden sofort im Gehirn bewertet“, sagt Hen-

rik. Darum könnten wir auch bei Songs im Radio im Bruchteil einer Sekunde sagen: „Bitte mach das aus.“ Oder: „Dreh mal lauter!“

Positiv empfundene Musik treibt an

Er ist überzeugt: „Musik ist die einzige Droge, die keine Nebenwirkung hat.“ Als positiv empfundene Musik treibe einen an, traurige Musik vermittele das Gefühl, verstanden zu werden. Wer eine einfühlsame Stimme singen höre, fühle sich nicht allein. „Jemand ist da für uns. Er oder sie ist dann auch ein Stellvertreter und singt unseren Schmerz aus.“ Danach gehe es vielen besser.

Verantwortlich dafür seien Hormone im Körper. Beim Hören von Balladen etwa werde das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet.

Musik kann aber noch viel mehr. Viele treiben mit Kopfhörern Sport. Die Lieder dienen dann als Motivationsanreiz, aber auch dazu, um die Leistung zu steigern, sagt Karl Hörmann.

Die Musik kann sich durchaus positiv auf die eigene Leistung auswirken, vor allem bei Sportarten mit zyklischem Rhythmus wie Joggen oder Radfahren. Der Grund:

Sie funktioniert als Ablenkung, versetzt uns in gute Stimmung und lenkt unsere Reize auf die Umwelt, wie der Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse 2019 erklärte. Einer der Effekte: Das Training wird als nicht so anstrengend empfunden, was wiederum die Leistungsfähigkeit etwas erhöhen kann.

Wichtig ist aber die richtige Dosierung. Damit sich der Effekt der Musik beim Training nicht abnutzt, sollte man nach zwei Einheiten mit Beschallung eine ohne Musik einlegen.

Musik ist auch häufig Bestandteil von Therapien - etwa bei Depressionen. Studien legen zudem nahe, dass durch bestimmte Musik und Klänge die Einnahme von Schmerzmedikamenten reduziert werden könnte, nur unter ärztlicher Aufsicht natürlich.

Die motivierende Macht der Musik

Markus Henrik betont die Macht der Musik für Motivationszwecke. Er rät: Wenn man ein bestimmtes Ziel vor Augen hat, macht man sich eine passende Playlist mit Songs oder Musikstücken. Wer dann den Eindruck hat, sich selbst mal wieder ans



Für jedes Gefühl die richtige Playlist: Musik tröstet uns, macht uns fröhlich, treibt uns an.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Ziel erinnern zu müssen, oder einen Motivationsschub braucht, hört diese Playlist an.

„Wir brauchen sie ganz einfach, die Musik“, sagt Karl Hörmann. Und wir müssen sie nicht unbedingt auf den Ohren haben. „Ein Rhythmus im Dreier-Takt lässt sich oft problemlos in den Alltag integrieren“, so Hörmann. Etwa beim Einkaufengehen, indem man gedanklich „Eins, Zwei, Drei“ vor sich hinzähle - und schon gehe man mit mehr Schwung los.

„Mehr Mut zur Musik!“, ruft Markus Henrik. Dazu gehöre, gute Radiosender zu hören, in Plattenläden zu gehen. Und sich ruhig mal wieder zu trauen, ein Instrument in die Hand zu nehmen. Dies sei in jeder Lebensphase eine Wohltat, auch im Rentenalter.

Oder man fängt halt unter der Dusche an, mit der Brause als Mikro. Markus Henrik ist sich sicher: „Einmal am Tag ein Liedchen aktiv vor sich hinträllern, ist auch ein guter Anfang.“

tmn

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

Bekanntschaften

Heidemarie, 75 J., mit weibl. Figur u. Kurven an den richtigen Stellen. Habe e. kleinen Wagen, mag kochen, backen, Haus- u. Gartenarbeit. Ich weiß, was es heißt, als Witwe ganz allein zu sein. Würde zu gerne wieder e. einsamen Witwe bis 85 J. eine liebev., zärtl. Partnerin sein u. hoffe auf Ihren Anruf üb. PV Tel. **0176-34488463**

Bärbel, 68 J., mit weibl.-schmeichelnder Figur, aufmerksam, warmherzig, gute Hausfrau, Köchin u. Autofahrerin, ohne übertriebene Ansprüche. Wenn Sie auch verwitwet sind, werden Sie die plötzliche Stille u. Einsamkeit kennen. Rufen Sie üb. PV an u. lassen Sie uns liebend gern zusammen kommen. Tel. **0176-56848299**

Hanne, 61 J., fraulich-hübsch, mit schlanker, etwas vollbus. Figur. Ob kochen, backen, Haus- u. Gartenarbeit, das alles geht mir leicht von der Hand. Doch leider bin ich verwitwet u. fühle mich sehr einsam. Suche einen lieben Mann, der meinem Leben wieder einen Sinn gibt. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

Er 47, 1,81 m., suche Dich, zw. 44 u. 49 J. Ich bin ein zuverl., fest im Leben stehender Mann. Wenn Du, so wie auch ich, nicht d. Hoffnung aufgegeben hast, in d. heutigen Zeit noch d. Glück zu finden, dann bist Du bei mir a. d. richtigen Stelle. Tel: 0152 29929026

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter Gö 0551 38113648

Umzüge

Biete Montageservice 01754517218

Verkauf

Waschmaschine, Herde, Trockner, Gefrierkombis 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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

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

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

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**

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. **05684 931670**

Brennholz auf Wunsch mit Lieferung, offenfertig • Telefon 05606 3332

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

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

Stellenangebote

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

Auto-Ankäufe

€Auto-Export ges. Zahle über Wert.
Kaufe alle Kfz, Diesel/Ben., auch Motorschaden. 0157-570 178 22

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
0800-186 00 00 (kostenlos)
www.ankautwohnmoblie.de

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

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

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

SUCHEN SIE EIN ZIMMER, EINE WOHNUNG, EIN HAUS?
EINE ANZEIGE IN IHRER ZEITUNG HILFT IMMER!