

Werratalpraxis Stryga und Kollegen
Zahnmedizinisches Versorgungszentrum

Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir:

Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r (m/w/d)
zur Assistenz am Behandlungsstuhl

Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r (m/w/d)
mit Abrechnungskennnissen

jeweils in Teilzeit oder Vollzeit möglich.

Mündener Straße 21 | 34346 Hann. Münden-Hedemünden
Telefon: 05545 301 | E-Mail: Stryga@t-online.de
Detaillierte Stellenausschreibungen unter: www.zahnzentrum-hannmuenden.de

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDE
WITZENHAUSEN

CAR WASH CENTER
Bischhäuser Aue 5
37213 Witzzenhausen
Tel.: 0 55 42 - 500 180
Öffnungszeiten:
Mo.-Sa. 8.00-18.00 Uhr
Zusätzlich SB-Waschplatz 6.00-22.00 Uhr

**TEXTIL
TÜV
NORD**
SPURLOS REINIGEN

Für ein glänzendes
Waschergebnis!

Fotogeschäft
Viele Aufträge trotz Corona.



Volkshochschule
Neue Kurse von Februar
bis Ostern.



Oldies
Konzert mit Jukebox Hero-
es - Kartenvorverkauf läuft.



42. Jhg. ■ Nr. 7

12. Februar 2022

Neustart für Awuko

Indische Gruppe übernimmt Schleifmittelhersteller

Hann. Münden – Für die Hann. Mündener Firma Awuko Abbrasives Wandmacher GmbH und Co.KG geht es weiter. Seit 1. Februar firmiert das Unternehmen, welches Schleifmittel herstellt, unter dem Namen Cumi Awuko Abbrasives GmbH. Der Schleifmittelproduzent Cumi Carborundum Universal Limited konnte sich als Bieter bei dem Gläubigerausschuss der Firma durchsetzen.

**97 Mitarbeiter
weiter beschäftigt**

Der Standort Münden wird erhalten, 97 Mitarbeiter werden weiter beschäftigt. 65 müssen gehen, es wurde ein Sozialplan erstellt. „Etwa Zweidrittel der Betroffenen wurden durch eine Transfergesellschaft aufgefangen“, berichtet Betriebsratsvorsitzender Joachim Riedel. Awuko war im August 2021 in die selbstverwaltete Insolvenz gegangen. Im Dezember vergangenen Jahres war dann die Vollinsolvenz beantragt worden.

**Zeit der
Ungewissheit**

„Awuko hat nun wieder eine Zukunft“, sagt Olaf Welter, Leiter Personal der Firma. Für die Mitarbeiter sei die lange Zeit der Ungewissheit schwer gewesen, gibt Welter zu. „Was passiert? Gibt es Entlassungen?“, seien Fragen gewesen, die die Belegschaft umgetrieben hätten. Zum Stellenabbau sagt Riedel: „Es tut weh, aber es verlief harmonisch.“ Eine neue Geschäftsführung wird noch ge-



Awuko in Hann. Münden: Der Schleifmittelhersteller firmiert nun seit 1. Februar unter neuem Namen. 65 Mitarbeiter mussten gehen. Die Firma war seit Mitte 2021 insolvent.

sucht, die alte Geschäftsführung hat das Unternehmen verlassen. Momentan ist ein Berater am Firmensitz aktiv. „Die Ungewissheit hat nun ein Ende“, berichtet Vertriebsleiter Thomas Müller. Ziel sei es jetzt, den Ruf des Schleifmittelproduzenten bei den Partnern, Kunden und in der Öffentlichkeit wieder zu stärken.

„Wir müssen das Laufen wieder lernen“, sagt Welter. Und „raus aus dem Verteidigungsmodus“, fügt Müller hinzu. Man blicke voller Optimismus in die Zukunft.

Das Unternehmen Cumi ist auf Schleifmittel für Metall spezialisiert. „Wir ergänzen uns enorm“, so Welter. Cumi ist Teil der indischen Holding Murugappa Group, die in vielen verschiedenen Sparten aktiv ist.

Der Geschäftsführer der Murugappa Group, M. M. Murugappan, hat sich bereits den Mitarbeitern via Videoschleife aus Indien vorgestellt. Awuko war seit 2019 in wirtschaftliche Schieflage geraten, Sanierungen waren gescheitert.



Blicken in die Zukunft: Betriebsratsvorsitzender Joachim Riedel und Olaf Welter, Leiter Personal.

jed

FOTOS: JENS DÖLL

**GROTE
Container**

Unsere Leistungen:

- Containerdienst
- Baggerbetrieb
- Fuhrunternehmen
- Reststoffentsorgung

Wir liefern Ihnen:

- Kies und Schotter • Komposterde

Container 30,-
von 1-60 m³ ab €

www.grote-container.de

**Sie finden unseren Recyclinghof
in Neu-Eichenberg (BHF)
in der Ladestr. 1**

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00-16.30 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tel.: 05542 - 2130 oder
0171 - 4635536 • Fax: 50 79 09
info@grote-container.de

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

LOKAL

Ihre Tageszeitung
berichtet auch
aus Ihrem Ort!

NEU bei uns: Moderne Floristik!

**BLUMEN
CENTER**
in der Hedemündener Str. 32

**Große Auswahl
Orchideen
zu TOP-Preisen**
gepflanzte Körbe &
Gefäße ab **7,99 €**

ACHTUNG!
Sonntag, den 13.02.2022
von 12.00-17.00 Uhr
geöffnet.

Floristisch gebundene Sträuße in TOP-Qualität!
Gerne nehmen wir Ihre Bestellung unter 05541 7579933 entgegen.

Gute Parkmöglichkeiten hinter dem Gebäude.

**Unsere Wochenendangebote
vom 17.02. bis 19.02.2022**

Rouladen	1 kg	14,90 EUR
Kotelett	1 kg	6,90 EUR
Mett im Gelee	100 g	0,99 EUR
Salami-Aufschnitt	100 g	1,99 EUR

Freitag:
½ HÄHNCHEN
Stück **6,00 EUR**
– Auf Vorbestellung –

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

BITTER DER BRATWURST **BITTER DER ROTWURST**

UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDE
Angebote vom 14.02. – 19.02.2022

WIR SIND FÜR EUCH DA!!!

- *Schlachtfisches Gehacktes/Thüringer Mett vom Strohschwein mit oder ohne Knoblauch oder Jägermett 1 kg **6,98 €**
- *Schnitzel aus der Schweineoberschale geschnitten 100 g **1,19 €**
- FRISCH AUS DER WURSTKÜCHE:
Hausmacher grobe Leberwurst, mit gerebelten Majoran verfeinert 100 g **1,39 €**
- BESTES FLEISCH AUS DER HEIMAT:
Vom Hilwartshäuser Weideochsen
*Hüftsteaks, top gereift 100 g **2,49 €**

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

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

Mittwochs-SPARTÜTE
300 g Thüringer Mett und 300 g Weckewerk pro Tüte **3,90 €**

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

ECKSTEIN
einfach besser

NUR FÜR KURZE ZEIT

THORPLATTE
MIT BEILAGEN UND SAUCEN
AB **48,00 €**
FÜR 2 / 4 / 6 PERSONEN

BESTELLEN →

ECKSTEIN-LIEFERTE.DE **0561 71 33 00**

Workshop über NS-Begriff

Kostenfreie Veranstaltung

Göttingen – Die Ausstellung „Auf der Spur der europäischen Zwangsarbeit. Südnie-dersachsen 1939-1945“ in Göttingen bietet einen Work-shop an. Dieser trägt den Ti-tel „Noch immer von ges-tern? Die Ideologie der Volks-gemeinschaft“. Das teilt Vin-cent Knopp von der Ausstel-lung mit, die an der Gode-hardtstraße 11 beheimatet ist mit.

Einer der zentralen ideolo-gischen Fluchtpunkte der na-tionalsozialistischen Ideolo-

gie war die „Volksgemein-schaft“. Sie definierte sich vor allem über den Ausschluss je-ner Gruppen, die für die Na-tionalsozialisten die Feinde des deutschen „Volks“ wa-ren, heißt es.

**Für Menschen
ab 15 Jahre**

In dem Workshop wird un-tersucht, wie sich solche Ide-en auch heute noch auswir-ken und wie moderne rechts-

extreme Organisationen ihn für sich nutzen. Der Work-shop ist für Menschen ab 15 Jahren geeignet, die Teilnah-me ist kostenlos. Er wird bis Ende Juli angeboten und dau-ert etwa zweieinhalb Stun-den. Er kann mit dem Team des Museums vereinbart wer-den.

Kontakt: Telefon: 05 51 / 29 34 69 01; E-Mail: info@zwangs-arbeit-in-niedersachsen.eu; Web-site: zwangsarbeit-in-niedersach-sen.eu



Eson Krusha hat mit seiner Frau vor einem Jahr ein neues Fotogeschäft in Hann. Münden er-öffnet. Seitdem hatte er schon viele Aufträge.

FOTO: CLARA PINTO

Viele Aufträge trotz Corona

Mündener Fotogeschäft öffnete in Pandemiezeiten

Hann. Münden – „Wir haben viel zu tun und können uns nicht beschweren“, sagt Eson Krusha. Mit seiner Frau Nora hat er vor etwas über einem Jahr das neue Geschäft „Im-pressio“ an der Langen Straße 94 in Hann. Münden eröffnet. Ende 2020 hatten sie das Ge-schäft von Ralf Schimeck übernommen.

Neben Fotos von besonde- ren Anlässen, Portrait-, Be-werbungsfotos und mehr bie-tet Krusha auch die Produkti-on von Filmen an, beispiels-weise Imagefilme für Firmen.

Außerdem verkauft er Foto-Geschenkartikel und bietet alle Services eines Copyshops (Drucken, Kopieren, Buchbin-den), Textildruck und -besti-ckung und Ballons an.

„Das Geschäft läuft gut. Wir haben so viele Aufträge, dass ich auch schon darüber nach-gedacht habe, einen Mitarbei-ter einzustellen“, sagt Krus-ha. Denn nach Ladenschluss hat er noch lange keinen Fei-

„Über kurz oder lang werden wir noch einen Angestellten brauchen.“

Eson Krusha
Ladenbesitzer

erabend. „Manchmal sitze ich samstags bis 23 Uhr hier und arbeite. Über kurz oder lang werden wir noch einen Angestellten brauchen.“

Besonders froh ist er darü-ber, dass das ganze Spek-trum, das er anbietet, ange-nommen wird. „Von Ge-schenkartikeln, bis hin zu Textildruck.“

Was täglich in Anspruch genommen werde, sei das Fo-tostudio im hinteren Bereich des Ladens. Hier macht Eson Krusha Pass- und Bewer-bungsfotos. Während des Lockdowns durfte er das Stu-dio sogar geöffnet lassen.

**Besondere Zeit
erfordert Mut**

Das Besondere daran: Zu der Zeit, als er den Laden er-öffnete, herrschte noch der Lockdown. Ein Geschäft in solch einer Zeit zu öffnen er-fordert viel Mut. Und der macht sich jetzt bezahltbar:

Denn: „Passbilder brauchen die Menschen immer.“

Nur bei der Eventfotografie habe es im vergangenen Jahr etwas mau ausgesehen. „Jetzt geht es aber langsam los. Kunden sichern sich schon Termine für dieses Jahr“, be-richtet Krusha.

Neben seinen Privatkun-den hat er auch einige Ge-schäftskunden. Zum Beispiel hat er eine Arztpraxis von Grund auf ausgestattet.

Er entwarf ein neues Logo, bedruckte neue Arbeitsklei-dung, Flyer und Visitenkar-ten. Auch die Volkmarshäu-ser Feuerwehr wurde von ihm ausgestattet. Für die Zu-kunft hat Eson Krusha viele neue Ideen. „Ich komme nur im Moment nicht dazu, sie umzusetzen.“ Von neuen Pro-dukten, bis hin zu Valentins-tagsangeboten. In Krushas Kopf warten viele kreative Gedanken auf die Umset-zung.

**Zufriedenheit
der Kunden**

Trotz vieler Aufträge steht für ihn aber eines im Vorder-grund: Kundenzufriedenheit und persönlicher Kontakt. Und die Kunden scheinen zu-frieden zu sein. „Wir haben schon viele Komplimente für unser Geschäft bekommen. Es ist hell und modern, die Menschen fühlen sich wohl“, sagt Krusha.

red

ZUR VERSTÄRKUNG UNSERES TEAM SUCHEN WIR SIE IM NEBENJOB!

Wir sind der leistungsstarke Partner für Haushaltswerbung im Großraum Nord- und Ostthessen. Zusammen mit mehreren namhaften Verlagsobjekten verteilen wir im Rahmen der flächendeckenden und adressierten Zu-stellung jede Woche über 607.000 Anzeigenzeitungen sowie rund 6,7 Millionen Prospekte.

Wir bieten Ihnen eine spannende und abwechslungsreiche Aufgabe auf Minijob-Basis (30 Std./Monat). Für das Gebiet Cornberg, Nentershausen und Waldkappel (ESW-07) suchen wir ab 01.03.2022 bzw. zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

VERTRIEBSINSPEKTOR (M/W/D)

Ihr Aufgabenbereich:

- Sicherstellung einer lückenlosen Verteilung der Anzeigenzeitungen Heimat-Nachrichten Rotenburg/Bebra und Marktspiegel Eschwege
- Überprüfung der Zustellqualität vor Ort (Kontrolltätigkeit am VT Samstag)
- Personalsuche, Einstellung und Einweisung von Zustellern
- Personalplanung und Betreuung von Zustellern
- Bearbeitung und Klärung von Reklamationsfällen
- Bindeglied zum Verwaltungssitz unseres Unternehmens

Ihre Qualifikationen:

- Kontaktfreudigkeit und eine natürliche Art im Umgang mit Menschen
- Erfahrung in der Mitarbeiterführung und Durchsetzungsvermögen
- Engagement, zeitliche Flexibilität, Mobilität und Belastbarkeit
- Führerschein, eigener PKW, PC, Drucker mit Scanner, E-Mail-Zugang
- sicher in der Nutzung von MS-Office-Produkten
- idealerweise wohnen Sie im gesuchten Gebiet

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung mit Lebenslauf, die Sie bitte richten an:

**TOP
DIREKT**

Top Direkt Marktservice GmbH
z.Hd. Herrn Nückel
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel
E-Mail: nueckel@top-direkt.de

www.top-direkt.de

**HEIMAT
NACHRICHTEN**
HANN. MÜNDENER
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@nhv-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 5 61 / 920 940
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 An-gabe 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

www.rb-becker.de

becker

ab Mo, den 14.02.2022

Benzin-Hochtaster HB30
1,0kW/1,36PS
Gesamtlänge ca. 2,70 Meter
Kettensägeaufsatz 90° schwenkbar, Oregonkette-8-Schwert
119.50

SENIX Elektrischer Teleskop-Hochtaster CSPE7.5-M-EU
750W, Schnittgeschwindigkeit ca. 11m/sec., 5600U/min. Oregonkettenschwert & Kette
39.98

Elektrische Kettensäge CSE22-M1-EU
Schwert: 400mm, 2000Watt
35.90

SENIX Elektro-Messerhacker SDE25-M-EU
2500W, 5300U/min, Schnittdurchmesser: max. 40mm, inkl. Laufhantelsock & Stopfer
39.98

4 Takt Benzin Heckenschere HT4QL-M-EU
650W, Schnittlänge: 480mm
79.50

Gartentrolley Easy Go
hochwertiges Polypropylen, wetter- & UV-beständig
19.98

Der Große Bauer
versch. Sorten 250 g
100g = 0,116 **-29**

FruchtZwerge Milchdrink
Vanille o. Schoko 200 ml
100 ml = 0,135 **-27**

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelbergstr. 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 Deka. Für Druckfehler keine Haftung.

Aussaaterte
zum Säen Stecken & Pikieren 20 Liter Sack
1.99

Neu eingetroffen! FRANKONIA Qualitäts-Sämereien
viele versch. Sorten
ab 29

Kamin-Ofen 9
6 kW, Raumheizvermögen 334 m², mit Holz-fach, schwarz
799.50

Aschesauger GA18-1200.1
1200 Watt, 18l Fassungs-vermögen, hitze-beständiges Aluminium-Saugrohr
29.98

Kopfkissen oder Steppbett
Natürlich gesunder Schlaf
5.98 7.98 7.98 14.99 29.98

Schmutzfang-matte Lupo
40 x 60 cm, rutsch-fest, versch. Farben
2.99

Bequemer gepolsterter Stuhl
gelb, hellgrau und anthrazit, Sitzhöhe ca. 49 cm, Breite ca. 65 cm
29.95

Mörtelrührer GRW 1414.1
Rührer für Mörtel, Putz und Kleber, Robustes und lang-lebige Metall-gehäuse
59.50

Wilckens Tiefengrund
5 Liter
5.99

Ulith Sanitär-silikon
versch. Farben 300 ml
4.99

Nitro Universalver-dünnung
1 Liter
2.55

Ulith Acryl-Dichtstoff
versch. Farben 300 ml
1.99

Wand- & Deckenfarbe
gut deckend, weiß, atmungsaktiv
10 Liter Eimer 5.99

Wilckens Polarweiß
extreme Deck-kraft, hoher Weißgrad
10 Liter 19.98

Milka Kekse
versch. Sorten 150-260g
100g = 0,86-0,50 **1.29**

Haribo
CandyMix oder KinderMix 550g
z.B. 0,29
z.B. 0,15 MW-Planet
11 = 0,58 **1.29**

Coke light
0,5 Liter Glasflasche
Kiste 20 x 0,5l = 10 l
3.50

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

Von Wandern bis Gartengestaltung

Volkshochschulkurse starten von Februar bis Ostern

Altkreis Münden – Von Februar bis Ostern beginnen bei der Volkshochschule Göttingen-Osterode (VHS) rund 800 neue Kurse, die bis in den Sommer laufen. Auch in der Geschäftsstelle Hann. Münden mit ihren Außenstellen in Dransfeld und Staufenberg sind ab sofort Anmeldungen für Sport-, Sprach-, Computer-, Kreativkurse und mehr möglich.



Sonja Lehmann

Leiterin der Geschäftsstelle

Pandemiebedingt veröffentlicht die VHS kein umfangreiches Halbjahresprogramm mehr, sondern mehrere kurze Programme über das Jahr verteilt, um flexibler auf das Infektionsgeschehen und veränderte Coronaregeln reagieren zu können. Online wird das Kursangebot regelmäßig aktualisiert und erweitert. „Inzwischen sind sowohl alle VHS-Seminarräume und -Lernumgebungen pandemiegerecht gestaltet als auch Kursleitende sowie Teilnehmende ausreichend sensibilisiert, um von unserer Seite aus – trotz der sich kontinuierlich verändernden Rahmenbedingungen – mit einem guten Gefühl direkte Begegnungen von Menschen ermöglichen zu können“, wird

Carola Müller, VHS-Geschäftsführerin, in einer Mitteilung zitiert.

Diese Erfahrung bestätigt auch Sonja Lehmann, Leiterin der Geschäftsstelle Hann. Münden. Die meisten Kurse finden unter 2G-Bedingungen und in Kleingruppen statt, berichtet sie. Davon ausgenommen sind Kurse des Zweiten Bildungsweges, berufliche Fortbildungen, Integrationskurse und ähnliches, die mit der 3G-Regel allen zugänglich bleiben sollen. „Die Online-Kurse sind jetzt ein festes Angebot und werden es auch nach der Pandemie bleiben“, sagt Lehmann. Besonders Sprach- und Fitnesskurse funktionierten online gut. Der Schwerpunkt im Frühjahrsprogramm Hann. Münden liegt laut Lehmann wieder auf den Fremdsprachen, die um Spanischkurse und neue Englischkursformate erweitert wurde. In der Kategorie „Kochen – Kultur – Kreatives“ gibt es neue Kurse zum Anlegen von Naturgärten und Harfespielen. Unter „Leben – Umwelt – Freizeit“ wird Winterwandern in der Region angeboten. „Gesundheit und Sport“ wurde um verschiedene Entspannungstechniken erweitert.

red

Infos und Anmeldung: VHS Geschäftsstelle Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 90, Telefonnummer 0 55 41/9 54 83 60, E-Mail: hmue@vhs-goettingen.de. Das Kursangebot wird unter der Internetadresse vhs-goettingen.de aktualisiert.



Die Volkshochschule Göttingen-Osterode befindet sich in Hann. Münden an der Wilhelmshäuser Straße 90.

FOTOS: KIM HENNEKING

Vortrag in St. Paulus

Landkreis Göttingen – Der erste Vortrag der siebenteiligen Reihe „Hoffnung für Hiob“ findet am 6. Februar in der St. Paulus Kirche in Göttingen statt. Der Vortrag „Wieso lässt der gute Gott uns Leiden?“ – das Problem der Theodizee – beginnt um 10.45 Uhr. Referent ist Lukas Wiesen-

hütter, wissenschaftlicher Mitarbeiter an Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Bonn.

clp

Informationen: Es gilt die 2G-Regelung sowie die Verpflichtung zum Tragen einer FFP2-Maske. Keine Anmeldung notwendig.



Geborgenheit im Leben und im Alter

Psychiatrisches Pflegezentrum Werrablick

Kompetentes Team sucht Unterstützung!

Wir pflegen und unterstützen mit unserem Psychiatrischen Pflegezentrum Werrablick aktuell 61 Bewohner. Wir brauchen Verstärkung! Sie erledigen die typischen Tätigkeiten eines

Pflegefachkraft/Pflegehilfskraft in der stationären Pflege Alltagsbegleiter*in

Wir wünschen uns flexible Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen, die verständnisvoll und mit freundlicher Geduld, pflegebedürftige Menschen unterstützen möchten.

Wir bieten Ihnen:

- Eine abwechslungsreiche Tätigkeit in Voll- oder Teilzeit
- Attraktive Vergütung mit transparenter Gehaltsentwicklung
- Faire Zulagen für Zusatzaufgaben und -qualifikationen
- 32 Tage Urlaub in der 5,5-Tage-Woche; großzügige Sonderurlaubstage
- Teamveranstaltungen, wie Sommerfeste oder Weihnachtsfeiern
- Steuerfreie Sachzuwendungen
- Arbeitgeberfinanzierte Weiterqualifikationen und individuelle Karriereförderung
- Fortbildungen durch unser geschultes QM – gerne auch extern
- Unbefristeter Arbeitsvertrag, damit Sie langfristig für die Zukunft planen können
- Sicherer Arbeitsplatz, verantwortungsvolle Geschäftsführung und pünktliches Gehalt

Unser Team zeichnet sich durch hohe Fachkompetenz und ebenfalls hoher Sozialkompetenz aus. Das gilt auch für das Miteinander im Team.

Wir freuen uns auf Ihre komplette schriftliche Bewerbung.

PDL Frau Nelli Fayemi, Mail: info@pflegezentrum-werrablick.de, Psychiatrisches Pflegezentrum Werrablick · Hubertusweg 3 · 34346 Hann. Münden
Tel. 05546 9607-0 · www.pflegezentrum-werrablick.de



Impfen hilft.

Auch allen, die du liebst.

Wir helfen bei Fragen:

116 117

corona-schutzimpfung.de



Die Bundesregierung

Polin macht alles! **01522-779 88 37**

20 Katzen brauchen Hilfe

Tierschutzverein will Tiere vermitteln

Altkreis Münden – Der Hann. Mündener Tierschutzverein steht vor einer Herausforderung. Circa 20 frei lebende Katzen brauchen einen neuen Unterschlupf.

Jahrelang wurden sie von einem Mann angepflegt. Sie lebten nicht im Haus, sondern draußen. Der Mann versorgte sie täglich mit Futter und hatte im Garten eine kleine Ecke mit Unterschlupf und Katzenklos hergerichtet. Nun ist er gestorben und die Katzen brauchen ein neues Zuhause. Der Tierschutzverein hat sich der großen Aufgabe angenommen, die Kat-

zen zu vermitteln. „Wichtig ist, dass sie nicht alleine sind. Es sollten immer mindestens zwei zusammen genommen werden“, betont Susanne Messow vom Tierschutzverein. Auch zu beachten ist, dass die Katzen keine klassischen Hauskatzen sind. „Sie haben lange draußen gelebt und sind daran gewöhnt. Sie können nicht einfach umgezogen werden“, sagt sie. clp

Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite tierschutzverein-hmue.de. **Interessierte** können sich bei Susanne Messow unter der Tel. 01 51/20 01 17 02 melden.



Jukebox Heroes wird am 24. Februar den Gästen live in der Stadthalle Dransfeld so richtig einheizen.

FOTO: JUKEBOX HEROES/NH

Hits von Sweet und Chicago

Konzert mit Jukebox Heroes - Kartenvorverkauf läuft

Dransfeld – In der Stadthalle Dransfeld gibt es am Donnerstag, 24. Februar, ab 19.30 Uhr, Musik mit der Band Jukebox Heroes aus England, teilt Veranstalter Rudolf Hauptmann von RH Events mit. Es gilt die 2G-Regel. Es gibt noch Karten im Vorverkauf. Der Musiker Jeff Brown gründete die Band 2005. Die Idee der Gruppe war, eine

Band von Original Glam Rock-Superstars mit langjährigen Mitgliedern bekannter Glam Rock-Bands zu präsentieren und eine Show von Seventies-Klassikern zu liefern, die Musikgeschichte geschrieben haben, heißt es von RH Events.

Die Musiker stammen aus folgenden Bands: Jeff Brown, Sweet; Phil Hendriks, Bay Ci-

ty Rollers; Ian Twynham, Mud; Pete Phipps, Glitterband; Philip Wright, Paperlace und Dave Major; T-Rex. Gespielt werden Songs wie: „Ballroom Blitz“ und „Fox on the run“ von Sweet, „Coz I Luv You“ und „My Oh My“ von Slade, „Bye Bye Baby“ von Bay City Rollers, „Angel Face“ und „Come on“ von der Glitterband, „Chicago Night

Died“ und „Billy Don't Be A Hero“ von Paperlace. **Kartenvorverkauf/Infos:** Tickets gibt es ab 39,90 Euro bei: Tickets Dransfeld - Göticket, Lange Straße 9, 37127 Dransfeld, goeticket.de, 0 55 02/9 10 91 42, alle bekannten Vorverkaufsstellen und über die Ticketsysteme Reservix: 0 18 05/70 07 33 Tickets drucken unter reservix.de Eventim: 0 18 06/57 00 70. Infos: konzertbuero-rheydt.de

Wettbewerb um das schönste Kirchenbild

Beste Motive kommen in Kalender

Süd-niedersachsen – „Kirchen in Szene setzen“ lautet das Motto eines Fotowettbewerbs der evangelischen Stiftung zur Bewahrung kirchlicher Baudenkmäler in Deutschland (KiBa) und der Bank für



Auch die Kirche in Hedemünden eignet sich für ein Bild.

ARCHIVFOTO: JENS DÖLL

Diakonie. Regionalbischöfin Dr. Adelheid Ruck-Schröder ruft zum Mitmachen auf. Laut Mitteilung freue sie sich auf möglichst viele Einsendungen aus dem Sprengel Hildesheim-Göttingen. Amateure und Profis können jeweils bis zu fünf kreative Aufnahmen von und aus evangelischen Kirchengebäuden einsenden, teilt die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) mit.

Zwölf der schönsten Motive werden in einen Kalender für 2023 abgedruckt. Aus den eingesandten Fotos prämiiert eine Jury der KiBa die drei besten Motive mit einem Preisgeld von 100 bis 300 Euro. Einsendeschluss ist der 12. Mai.

Laut der Mitteilung gibt es im Sprengel Hildesheim-Göttingen über 700 Kirchen und Kapellen, die schöne Fotomotive abgeben. „Es wäre groß-

Teilnahme: Bilder werden unter der Internetadresse stiftung-ki-ba.de/fotowettbewerb angenommen.

Lossetal
Ambulanter Intensivpflegedienst

Unser Team freut sich über Verstärkung

Pflegefachfrau/ Pflegefachmann
(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst

Attraktives Gehalt
zzgl. Weihnachtsgeld & steuerfreie Zulagen & 30 Arbeitstage Urlaub*

*bei Vollzeit

Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa
(05605) 929 79 50
Frau Nicole Träbing
pd@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

Witzenhäuser Nachhilfe
www.witzenhausen-nachhilfe.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

BARGELD SOFORT!
WIR SIND AUCH
JETZT FÜR SIE DA UND
KAUFEN (FAST) ALLES!
money point
Friedrichsplatz 6 · 0561-9701105
www.moneypoint.kassel.de

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

AUFGEPASST !!!
Werbewochen bei Firma Stieb - Kassel
Dach- und Fassadensanierung, auch Dachreparaturen, Dachbeschichtung, Flachdachsanierung, Innenausbau, Fachwerkrenovierung und Reinigung von Photovoltaikanlagen.
Wir sind hessenweit für Sie unterwegs.
Gerne erstellen wir Ihnen ein kostenloses, unverbindliches Angebot vor Ort.
Mobil 0172 - 5625766 oder Büro 0561 - 51058961
Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Firma Stieb

siebentage
ESSEN für eine woche
Single-Menü 60 € **Paar-Menü 100 €**
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr

Ab Montag, 21. Februar

1. Kreolische Hähnchenpfanne
2. Spaghetti a la Carbonara
3. Pichelsteiner Gemüseintopf
4. Kalbsfrikasse mit Champignons
5. Gnocchi-Gemüse-Pfanne
6. Seelachsfilet in Schalotten-Senf
7. Schweinebraten & Backpflaumen

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

Hotel Kronenhof sucht...
Teamplayer mit

Zur Verstärkung unseres Service-Teams suchen wir zum 1. April eine/n

Chef de Rang / Restaurantfachkraft
(m/w/d) in Voll- & Teilzeit

Damit überzeugen Sie uns:

- ✓ Erfahrungsschatz im à la Carte und/oder Bankettservice
- ✓ Ein hohes Maß an Zuverlässigkeit und Eigenmotivation
- ✓ Freude daran, Freude zu verbreiten :-)

Damit überzeugen wir Sie:

- ✓ Schönes Ambiente und ein familiäres Arbeitsklima
- ✓ Flexible Dienstplangestaltung, keine Teilschichten
- ✓ Faire Trinkgeldverteilung

WIR BILDEN AUS: Koch/Köchin & Hotelfach ab 1.8.2022
Wir freuen uns über Ihre Bewerbung an:
Hotel Kronenhof, Bremerstr.11, 34399 Wesertal oder
ann-sophie.przyludzki@kronenhof-oedelsheim.de

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

LAGERBOXEN ZU von 4-12 m²
VERMIETEN - in Kassel
H&S Lagerbox selfstorage
Tel. 0561/84 0 73 oder -74

RATIO_Land
XXL FLOHMARKT
RATIO LAND BAUNATAL
20.2.
hansenmaerkte.de • ☎ 06424-6191

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!

NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-

NEUE ADRESSE seit 3.1.22:
Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

Ankauf

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



Ein Kompost ist ein Weg, dem Gartenboden etwas zurückzugeben.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Nachhaltiger gärtnern

Es kommt auch auf die kleinen Dinge an

Wer etwas nimmt, muss auch etwas zurückgeben. Das gilt für viele Beziehungen in unserem Leben - auch für die zum eigenen Garten. Was heißt das für das Hobbygärtnern?

Auch wenn man einen prächtig grünen Garten hat – er ist anders als die Natur. Und oft tun wir darin Dinge, die nicht gut für ihn und in der Folge auch nicht so gut für die Umwelt sind. Dabei könnte nachhaltiges Handeln gerade hier anfangen: im eigenen Garten, wo man sich der Natur zumindest gefühlt so bewusst wird.

„Während sich in der Natur die Stoffe beim Wachsen und Vergehen von pflanzlichem und tierischem Leben im Gleichgewicht halten, wurde im Laufe der Industrialisierung im gärtnerischen Landbau immer mehr entnommen als gegeben“, sagt Marja Rottlieb vom Naturschutzbund Deutschland (Nabu). Schließlich werden heutzutage nicht nur Blätter, Blüten und Früchte geerntet, sondern auch Schnittgut und Herbstlaub dem Kreislauf entzogen.

Ein guter Anfang, etwas zurückzugeben, ist für Rottlieb das Anlegen eines Komposts im Garten. „Man sammelt die gesunden Pflanzenreste im Garten ein, lässt sie verrotten und bringt sie anschließend wieder als Dünger in den Kreislauf ein.“ Gleichzeitig wird mithilfe von Kompost die Bodenstruktur verbessert, sodass sich Würmer und viele im Boden lebenden Insekten besser darin bewegen können. Darüber hinaus verhilft Kompost beim Speichern von Wasser in der Erde.

Dem Boden etwas zurückgeben

Eine gute Alternative ist die Verwertung der abgeschnittenen und gehäckselten Pflanzenreste als Mulch zwischen den Pflanzen im Beet. Der Vorteil des Mulchens ist, dass die Decke die oberste Bodenschicht schützt. „Eine Bodenbedeckung erhält auch das Bodenleben und sorgt dafür, dass eine natürliche Lockerung und Belüftung des Bodens erfolgt“, so Rottlieb. Da der Mulch nach und nach verrottet, gehen auch über ihn wertvolle Nährstoffe zu-

rück an die Erde. „Wenn man keine Pflanzenreste zum Abdecken hat, sät man eine Gründüngung“, empfiehlt Rottlieb. Pflanzen wie Senf, Buchweizen und Feldsalat werden nicht oder nur teilweise geerntet und in den Boden eingearbeitet.

Regionale Pflanzen bevorzugen

Die Nachhaltigkeit beim Gärtnern lässt sich Schritt für Schritt steigern. Ein Baustein ist die Auswahl und der Einkauf der Pflanzen. Für Burkhard Bohne, Technischer Leiter des Arzneipflanzengartens der Technischen Universität Braunschweig, haben heimische Pflanzen eine wichtige Rolle inne. Er rät gerade auch im Gemüsegarten auf regionale Sorten zu setzen.

Diese regionalen Pflanzen kommen schließlich mit den heimischen Bedingungen gut klar, ihr Anbau hat sich bewährt und bei diesen Samen und Pflanzen fallen keine weiten Transportwege an. Das verringert den Energieverbrauch und CO2-Ausstoß - was beim Klimaschutz hilft.

Der Nachhaltigkeitstipp für das Staudenbeet sind Wildvarianten, die meist weniger Wasser und Nährstoffe als Prachstauden benötigen. Außerdem kann man sie leicht selbst aus Samen ziehen. So schlägt man auch bei

ihrem Kauf einen nachhaltigeren Weg ein, weil man auf schwere Transportgewichte sowie aufwendige Verpackung beim Versand von Pflanzen verzichtet. Immergrüne Sträucher, die vergreisen, kann man durch vitale heimische Laubsträucher wie Feldahorn, Kornelkirsche oder Buchen ersetzen.

Nicht unterschätzen sollte man übrigens den Kauf oder die eigene Anzucht von Pflanzen in Plastiktöpfen. Die Stoffe - und wenn es nur Splitter sind - können in den Boden gelangen und dort als Mikroplastik zu einer Belastung werden.

Junge Pflanzen in Papierbeuteln

Es gibt aber schon Alternativen im Handel: Auf Märkten zum Beispiel werden junge Pflanzen in Papierbeuteln verkauft, und im Gartenhandel findet man gar nicht mal so selten kompostierbare Töpfe. Letztere werden mit dem Wurzelballen in den Gartenboden gesetzt. Bohnes Rat für die eigene Anzucht: Man kann kleine Gefäße aus Zeitungspapier falten oder Eierkartons zweckentfremden. Langlebige Alternative sind Saatschalen aus Holz oder offenporige Tongefäße.

Und manchmal sind es die Kleinigkeiten im Garten, die man ändern kann: Auf Plas-

tikschilder beim Beschriften der Aussaaten zugunsten von Metall- oder Holzschildern verzichten. Selbstmachen lassen sie sich etwa aus den gesammelten Holzstielen von Eis. Oder man stülpt die leere Samentüte über einen Stock und schützt sie mit einem leeren Marmeladenglas vor Feuchtigkeit.

Plastikmüll fällt auch beim Kauf von Blumenerde an, darauf weist Burkhard Bohne hin. Dabei kann man den guten Gartenboden doch auch für Töpfe nutzen, gemischt mit Sand und Komposterde. Für die Anzucht von neuen Pflanzen aus Samen verzichtet man aber besser auf den Zusatz von Dünger.

Und ein Tipp: Die Anzuchterde lässt sich wiederverwerten, indem man sie durch Erhitzen im Backofen sterilisiert. Ausgewachsene Pflanzen in Kästen und Kübeln brauchen mehr Nährstoffe. „Die können durch entsprechend großzügige Kompostanteile zugefügt werden“, so Marja Rottlieb. Alternativ lassen sich gebrauchte Teeblätter und Kaffeesatz als Dünger nutzen.

„Ich empfehle, auf dem Balkon auch mal eine sogenannte Wurmkompostkiste auszuprobieren“, nennt die Nabu-Referentin eine weitere Düngeralternative. In dieser Kiste zersetzen Kompostwürmer pflanzliche Küchenabfälle zu einem nährstoffreichen Humus. Gleichzeitig entsteht eine wässrige Lösung, die mit Gießwasser gemischt Nährstoffe in den Boden bringt.

Mit diesen kleinen Stellschrauben wird der Garten Stück für Stück nachhaltiger und bietet mehr Raum für Tiere. Sie sind Regulatoren. Und auch hier ist es wieder so wie beim Boden: Gibt man ihnen Nistmöglichkeiten, Überwinterungsplätze und Nahrung, geben sie auch etwas zurück.

So vertilgen Igel und Laufkäfer etwa Schnecken, die sonst so manche Lieblingspflanze im Garten abknabbern würden. Meisen verringern die Blattläuse und Fledermäuse ernähren sich von Mücken.

Und vor allem: „Natürlich braucht man für die Bestäubung auch Insekten und Vögel sowie Ameisen für die natürliche Ausbreitung von Samen“, ergänzt Rottlieb. Sie betont daher: „Ein zirkuläres Denken beim Gärtnern ist ganz wichtig.“

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN



Es müssen nicht immer die Prachstauden sein: Wildstauden wie der Steppen-Salbei (Salvia nemorosa) sind oft sogar pflegeleichter.

FOTO: ANDREA WARNECKE/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 Seitenschlärkissen ACAMAR 69,95 €

testieger.de 1,4 05/2020 sehr gut

Kniekissen 24,95 €

testieger.de 1,6 11/2021 gut

Aloe Vera Kopfkissen NuMOON 69,95 €

testieger.de 1,3 11/2021 sehr gut

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



Würzburger Hofbräu Pilsner

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1 l = 1,10 €

- 21 %

10.99

+ 4er Pack GRATIS!



Entspricht einem Kastenpreis von 9,16 €

Heineken Original

Kasten = 20 x 0,4 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 2,00 €

48.49

15.99



Schneider's Helles Landbier, Schneider Weisse

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,50 €

47.99

14.99

+ 2 Flaschen GRATIS!



Entspricht einem Kastenpreis von 13,63 €

Warsteiner Brewers Gold

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

5 Flaschen + 1 Glas

- 25 %

2.99



Mooser Liesl Helles

Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 2,27 €

4.99

4.49



Förstina Sprudel Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,44 €

- 20 %

3.99



Bad Brückenauer Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,46 €

- 25 %

5.49



Licher Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,20 €

- 20 %

11.99

+ 2 Natur Radler GRATIS!

Jetzt NEU im Sortiment



Entspricht einem Kastenpreis von 10,90 €

Förstina Schorle, Vital

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,83 €

- 29 %

4.99

klein & praktisch!



Förstina Limonade

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,61 €

- 21 %

5.49



Blauer Bock, Der alte Hochstädter

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,50 €

40.99

8.99



fuze tea

diverse Sorten,
1 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 0,99 €

- 27 %

0.99



Chiemseer Hell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,60 €

- 20 %

15.99

+ 2 Flaschen GRATIS!



Entspricht einem Kastenpreis von 14,54 €

Bembel with care

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

4.99

0.99



Graeger Sekt

diverse Sorten,
0,2 l - Flasche,
1 l = 5,95 €

- 20 %

1.19



Jack Daniel's Whiskey

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
10 %, 0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 6,03 €

- 31 %

1.99



Niersteiner Rheinhessen

diverse Sorten,
1 l - Flasche,
1 l = 3,49 €

3.99

3.49



Echter Nordhäuser Reiche Ernte

Williamsbirne,
Haselnuss, 30 %, 0,5 l - Flasche,
1 l = 11,98 €

6.99

5.99



Russian Standard Vodka

40 %, 0,7 l - Flasche,
1 l = 11,41 €

- 38 %

7.99



top frisch Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,33 €

- 20 %

2.79



Ramazotti

diverse Sorten,
0,7 l - Flasche,
1 l = 14,27 €

- 23 %

9.99



Bad Brambacher Garten-Limonade

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 0,90 €

10.99

8.99



Jameson

Irish Whiskey, 40 %, 0,7 l - Flasche,
1 l = 21,41 €

- 21 %

14.99



Logo Getränke Fachmarkt

Folgen Sie uns auf:





In Ihrer Nähe:



Heurich GmbH & Co. KG

Landwehr 20-26

D-36100 Petersberg

Angebote gültig vom 14.02. – 19.02.2022

www.logo-getraenke.de

SERVICE

Wenn es trotz aufrechter Sitzhaltung im Kreuz schmerzt, überrascht das nicht: Der Rücken braucht Abwechslung.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Aufrecht sitzen und viel schonen?

Irrtümer über Rückenschmerzen

Immer schön aufrecht sitzen, dann gibt's keine Rückenschmerzen. Diesen Satz hat wohl jeder schon gehört. So ganz stimmt das aber nicht.

Beim Thema Rückenschmerzen kann fast jeder mitreden. Einige Annahmen darüber beruhen jedoch auf Irrtümern. Darauf weist Prof. Nikolai Rainov vom MVZ Wirbelsäulenzentrum München/Taufkirchen hin.

Dazu gehört die Annahme, dass es nur eine aufrechte Sitzhaltung braucht, um von Schmerzen verschont zu bleiben. „Sehr langes Sitzen - egal ob gerade oder schief - führt zur einseitigen Belastung, die dem Rücken schadet“, so Rainov, Facharzt für Neurochirurgie und spezielle Schmerztherapie. Besser sei es, die Sitzposition zwischendurch zu wechseln und regelmäßig aufzustehen, um sich Bewegung zu gönnen. Der Rücken freut sich über Abwechslung.

Zieht und sticht es bereits unangenehm, kommen viele Betroffene auf die Idee, sich besonders zu schonen. Dabei tut meist genau das Gegenteil

dem Rücken gut - Bewegung. Ob durch einen entspannten Spaziergang oder einen Besuch im Schwimmbad: Körperliche Aktivität kann Verspannungen oft lösen.

Wer Schmerzen vorbeugen will, trainiert gezielt die Rückenmuskulatur. Mediziner Rainov weiß, worauf dabei zu achten ist: „Um Fehlhaltungen zu vermeiden, sollten die Übungen Rücken- und Bauchmuskeln gleichermaßen beanspruchen.“

Nicht zuletzt glauben viele Menschen, dass Rückenschmerzen mit dem Alter kommen. So pauschal lässt sich das aber nicht sagen. „Lendenwirbel blockieren beispielsweise häufig, wenn die umliegenden Muskeln überlastet sind - unabhängig vom Alter der Person“, so Rainov.

Häufig ist es das Iliosakralgelenk, ein Gelenk zwischen Kreuz- und Darmbein, das Beschwerden im unteren Rücken verursacht. Eine Blockade in diesem Gelenk muss aber keine Alterserscheinung sein, sondern kann auch beim Golf oder Fußballspielen oder in einer Schwangerschaft auftreten.

tmn

Am Ball bleiben und fit werden

Trainingsroutine hält einen bei der Stange

Fit in den Frühling starten. Wer sich das vornimmt, sollte nicht einfach planlos mit Sport anfangen - ansonsten ebbt die Anfangseuphorie wahrscheinlich schneller ab, als einem lieb ist. Damit man langfristig dabei bleibt, muss man sich eine Routine aufbauen, sagt Sportwissenschaftlerin Laura Blanz. Ehe es auf den Sportplatz oder ins Fitnessstudio geht, sollte man sich deshalb daheim hinsetzen und überlegen: Welche Ziele will ich durch das Training erreichen? Wie viel Zeit steht mir pro Woche zur Verfügung und welche Erfahrungen oder Trainingsvorlieben habe ich?

Die Antworten notiert man sich. Je konkreter sie ausfallen, desto leichter werde das Finden des richtigen Trainingsrahmens, verspricht die Expertin von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. Und desto größer sind die Chancen, dass man es länger durchzieht.

Ein wichtiger Tipp für Sporteinsteiger: Häufigkeit schlägt Intensität. Entsprechend sind drei wöchentliche

Einheiten à 30 Minuten besser als eine Einheit pro Woche à 90 Minuten. Laura Blanz begründet: Wer sich durch zu intensives Training körperlich überfordert, nimmt sich schnell die Bewegungsfreude.

Denn man sollte nicht vergessen: Muskeln, Sehnen und Gelenke brauchen Zeit, um sich an die neue Belastung zu gewöhnen. Deshalb lieber mit einer moderaten Intensität in die neue Trainingsroutine starten.

tmn

Ob Springseilspringen, Joggen oder beides zusammen: Regelmäßiges Training funktioniert besser durch das Schaffen von Routinen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht.

Für Druckfehler keine Haftung!

*nicht in allen Filialen erhältlich

NORMA®

Mehr fürs Geld.

JETZT ZUGREIFEN!
SOLANGE VORRAT
REICHT!

ab Montag,
14. Februar

Waschmittel
Universal oder Color –
flüssig 4,9-l-Flasche
für 140 Waschlädungen
(pro Waschgang –,05)
oder Pulver 7,5-kg-Packung
für 100 Waschlädungen
(pro Waschgang –,07) je Artikel

100 WL/
140 WL

UVP 10,99
6,99* **36% billiger**

Balcerzak Original
polnische Krakauer
350-g-Packung
(1 kg = 8,54)

25% billiger
UVP 3,99
2,99*

RAMAZZOTTI
Kräuterlikör
aus Italien
30% vol, 0,7-l-Flasche
(1 l = 14,11)
je Flasche

17% billiger
UVP 11,99
9,88*

Connemara
Peated Single
Malt Irish
Whiskey
Original 40% vol,
0,7-l-Flasche (1 l = 28,56)

UVP 23,99
19,99* **16% billiger**

Kuschelweich
Weichspüler
Sommerwind, Sommerliebe
oder Glücksmoment
1-l-Flasche für 38 Wasch-
ladungen (pro Waschgang –,03)
je Flasche

38 WL

UVP 1,59
1,11* **30% billiger**

Cat
XXL Multipack
feine Mahlzeiten in Sauce oder Gelee
44x100-g-Packung + 14x15 g Schleck Snacks
(1 kg = 1,95) je Packung

8,99* **44x100 g + 14 Schleck Snacks**

Tracht-Honig
Raps-, Linden-, Wald- oder Sonnen-
blumen-Honig, 500-g-Glas (1 kg = 7,98)

500 g

18% billiger
UVP 4,89
3,99*

nutella
Biscuits
Keks mit 40%
Nuss-Nougat-Füllung
304-g-Packung
(1 kg = 9,18)

billiger
UVP 2,99
2,79* **304 g**

1-2-3 fertig!

Miracoli
Spaghetti-
fertiggericht
Klassiker Spaghetti
3 Portionen,
379,8-g-Packung
(1 kg = 4,19)

UVP 2,29
1,59* **30% billiger**

Knorr
Hütten-
schaus
z. B. Spätzle in
Champignonsauce
151-g-Packung (100 g = –,79)
und weitere Sorten
je Beutel

14% billiger
UVP 1,39
1,19*

Instant Teegetränk
Erdbeer-Kiwi, Mango-Maracuja oder Kirsch-Banane
ergibt bis zu 4 Liter, heiß oder kalt ein Genuss,
400-g-Dose
(1 kg = 3,73)
je Dose

1,49*

Reeva
Instant Nudeln Cup
Rind- oder Huhn-Geschmack
ergibt 400 ml, 75-g-Becher

(100 g = 1,32)
je Becher

16% billiger
UVP 1,19
–,99*



ERSTER DISCOUNTER

ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT!

NORMA®



Design WC-Sitz
• Aus MDF mit Holzkern
• Absenkaufschalter
• Inkl. Absenkscharniere
3 Jahre Garantie

je Ausführung
22,99*
Auch online

Alle Modelle mit
brillantem
Farbdruck
auf
3 Seiten

Hoch-
wertige
Frotterwaren
„Korfu“
• 100% Baumwolle
• Walkfrotter
vom Feinsten
• Mit Auf-
hänge-
kordel

je Gästehandtuch
3er-Set oder
je Handtuch
2er-Set
2,99*
4,99*
7,99*
Auch online

NEUE Farben

SANTOSINI
Weichschaum-Badematte
• 100% Polyester • Hoch-
wertiger Digitaldruck

24 Auch online

Halbrund
bzw. eckig
ca. 50x55 cm
5,99*

Eckig
ca. 50x80 cm
Rund Ø
ca. 70 cm
9,99*

Tief Fußbett-Pantoletten
• Gepolsterte Decksohle
aus Rindsveloursleder
• Pflegeleichtes, strapazier-
fähiges Obermaterial
• EVA-Laufsohle
• Größen 37–45
je Paar

8,99*

Edel-Renforcé-Bettwäsche
• 100% Baumwolle • Mit Marken-Reißverschluss
• Mit Soft-Touch Ausstattung • Einlaufgeschützt
durch SANFOR-Standard

1 Kissen ca. 80x80 cm,
1 Bezug ca. 135x200 cm
12,99*
Auch online

Made in Germany

Jersey-
Spannbettuch
• 100% Baumwolle
• Steghöhe
ca. 30 cm

ca. 140–160x200 cm
7,99*

ca. 180–200x200 cm
9,99*

Ronley Winterhaus-
schuhe • Obermaterial aus
synthetischem Filz
• Größen 37–45
je Paar

9,99*

CARRETTA
Profi-Induktionspfanne „Rovigo“
mit Whitford Quantum Titanium Granitoptik-Beschichtung
• Aus geschmiedetem Aluminium • Hohe Form
• Extra starker Boden
10 Jahre
Garantie

Mit Hitze-
kontrolle!

Pfanne Ø ca. 20 cm
14,99*

Pfanne Ø ca. 24 cm
17,99*

Pfanne Ø ca. 28 cm
19,99*

Spültischarmatur in Granitoptik
• Handbrause mit Antikalk-Softdüsen
und Umschaltendrucktaucher • Ausziehbarer
Handbrause mit 1,2 m Schlauch und
2 Strahlarten

je Ausführung
29,99*
Auch online

ca. 80 x 190 cm
12,99*

ca. 67 x 250 cm
14,99*

Lifetex XL-Designläufer
• Rückseite mit Anti-Rutsch-
beschichtung • 100% Polyamid
(Modellbeispiele)

5,99*
Auch online

NEUE Designs

Profi-Dickenhobel PLM1800
• 2 Hobelmesser für perfekte Ergebnisse
• Starke 1500 Watt für planungsaues Hobeln
• Hohe Vorschubgeschwindigkeit ca. 7,4 m/min
• Einfache Höhenverstellung per Handkurbel
• Spanabnahme max. 2,8 mm
• ca. 630 x 580 x
500 mm / ca. 33 kg

57% billiger
UVP 699,–
299,–*
Auch online

Durchlasshöhe 152 mm /
Durchlassbreite 330 mm

KRAFT
Werk- und Spanntisch
• Stahlrahmen mit
MDF-Platten (25 mm)
• ca. 60,5 x 63 x 76 cm
• Belastbar bis 150 kg
3 Jahre Garantie
je Tisch

Spannwinkel bis
10° einstellbar
19,99*
Auch online

KRAFT
Rollenbock
• Verzinkt und pulver-
beschichtet • Klappbar
• Rollengröße
Ø ca. 48 x 280 mm
3 Jahre Garantie
je Rollenbock

Belast-
bar bis
90 kg
14,99*

bella casa
Wachstuch-Tischdecke
mit geprägter Oberfläche • Aus robustem PVC
je Tischdecke

ca. 100x140 cm
(1 m² = 2,49)
3,49*
Auch online

ca. 130x160 cm
(1 m² = 2,16)
ca. 140x220 cm
(1 m² = 2,92)
4,49*
Auch online

ca. 140x190 cm
(1 m² = 2,25)
ca. 140x220 cm
(1 m² = 1,94)
5,99*
Auch online

NEUE Designs

bella casa
Leinenoptik-Tisch-
decke mit Fleckschutzbeschichtung
• 100% Polyester
(Teilweise nicht alle
Farben in allen
Größen erhältlich)

ca. 100x140 cm
5,99*

ca. 130x160 cm
7,99*

ca. 140x220 cm
ca. 150x250 cm
11,99*

bella casa
Kurzgardine 3er-Set
• Hochwertig bestickt • Mit Satin-Band
• 1 x ca. 20 x 70 cm und
2 x ca. 20 x 90 cm
• 100% Polyester
je 3er-Set

5,99*
Auch online

(Modell-
beispiele)

Bambus-
Küchen-
helfer

je Ausführung
13,99*

Schneide- &
Abdeckplatte
ca. 56 x 50 x 4 cm

24 Auch online

Messer-
block
ca. 12,5 x
24 x
18,5 cm

24 Auch online

Brot-
kasten
ca. 36 x
14 x 20 cm

24 Auch online

Bambus-Eckregal
ca. 52 x 39 x
29,5 cm

24 Auch online

Küchenregal
ca. 28,5 x 25 x 7 cm

24 Auch online

LED-Fluter
• Metall-Gehäuse • Neutralweiß • IP65
• Inkl. Befestigungsbügel • 50 Watt

UVP 39,99
29,99* **25% billiger**
Auch online

4000 LUMEN

Profi-Handschuhe
„Master Shock“ • Handinnenfläche aus
Synthetik-Leder
• Größen 7–11
je Paar

8,99*
Auch online

WALTER
Auto-
Batterieladegerät /
Starthilfe 2in1
• Mit Starthilfefunktion
• Auch für 12 V AGM und
Gel-Batterien

UVP 69,99
49,99* **28% billiger**
Auch online

* 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 langfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass die einzelnen 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.

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

7/22

NORMA®
Nachhaltigkeitsbericht
ZUM 6. MAL IN FOLGE

HIER ONLINE ANSCHAUEN:
www.norma-online.de/nachhaltig

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

Du bist Soz.-Pädagoge, Erzieher, Heilpädagoge, Heilerziehungspfleger (m/w/d)?

Wir sind FAMILIE – und DU gehörst dazu!

Du bestimmst im wesentlichen Deine Arbeitsinhalte mit und wir freuen uns über neue Ideen. Das alles in dörflicher Umgebung.

Bezahlung in Anlehnung an TVöD.

Dann nimm jetzt Kontakt auf:

Jugendhilfe Alltagshelden
Fabrikweg 4, 37247 Großalmerode
z. Hd. Frau Klemens
Tel. 05604 9190151
alltagshelden@t-online.de • www.jugendhilfealltagshelden.de



WIR für Sie

in der Region

Baumschule

SPIESS
Baumschule & Gartengestaltung
Weidenstr. 22 • 34399 Wesertal
Telefon 0 55 72 / 93 74 0
www.baumschule-spiess.de
Wir gestalten Ihren Gartentraum!

Hörgeräteakustik

DIE KLANGMEISTER
HÖRAKUSTIK GMBH
Bahnhofstraße 42 • 34346 Hann. Münden
Tel. 05541 9548 218 • Fax 05541 9548 219
info@dieklangmeister.de • www.dieklangmeister.de

GalLa-Bau

GA-LA-BAU HASSELBERG
☎ 0171-177 47 19
Fachbetrieb im Bauhauptgewerbe
ILONA HASSELBERG
Schulstraße 25
34346 Hann. Münden
Tel. 05541 73480
ilona.hasselberg@web.de
Mitarbeiter gesucht

Schlosserei

HUSEMANN
SCHWEISSFACHBETRIEB
Inh. J. Boos
• Bauschlosserei • Balkongeländer
• Treppengeländer • Vordächer
• Zaun- und Toranlagen • Flüssiggas
Im Schulzenrode 15 • Hann. Münden
Tel.: 0 55 41 - 3 10 75
Fax: 0 55 41 - 3 10 06
info@husemann-schlosserei.de

Wohnmobile

caravan herzog
seit 1986
Wohnwagen – Wohnmobile
Vermietung
Service – Wartung – Reparatur
Reisemobil-Caravan Herzog oHG
Schmaligweg 4-6 • 37079 Göttingen
Telefon 0551 61304
info@campingherzog.de
www.campingherzog.de

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

0 551-7977918



Eine Führungsposition zu übernehmen ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Daher zieht es auch längst nicht jeder und jede in Betracht.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Karriereziel Führungskraft

Kann ich das? Und will ich das?

Karriere machen heißt in vielen Köpfen: Irgendwann eine Führungsposition übernehmen. Bleibt die Frage: Was bedeutet das für mich?

Das Unternehmen mitgestalten, auch mal unangenehme Entscheidungen treffen, im Fokus stehen: Die Anforderungen an Führungskräfte sind hoch. Dennoch oder gerade deshalb wird es für Berufstätige oft als Karriereziel ausgegeben.

Allzu viele sind es aber nicht, die wirklich danach streben. Einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der Initiative Chefsache aus dem Jahr 2020 zufolge wollen lediglich 35 Prozent der 5000 Befragten eine Führungsposition übernehmen. 30 Prozent der Frauen und knapp 40 Prozent der Männer. Tendenz: sinkend.

Ob Führung etwas für einen ist, merke man oft schon in der Jugend, sagt Jörg Schmidt. Er ist Geschäftsfüh-

rer der Haufe Akademie für den Bereich Kompetenz für Fach- und Führungskräfte. Wer proaktiv etwas gestalten möchte, gerne im Fokus steht und wem es leichtfällt, zu kommunizieren, der erfülle schon wichtige Bedingungen.

Hinzu kommt: Man muss es mögen, sich selbst zu reflektieren und zu entwickeln. „Grundsätzlich kann man all das auch lernen“, sagt Schmidt. „Aber man sollte sich in einer Führungsposition auch wohlfühlen. Dazu ist Affinität wichtig.“

Motivation und Sozialkompetenz

So sieht es auch Karrierecoach Ute Bölke. „Wer Führungskraft wird, sollte das aus innerer Überzeugung tun.“ Sich aus Statusgründen oder wegen des Geldes dafür zu entscheiden, könne einem „früher oder später um die Ohren fliegen“.

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Allen voran: „Men-

schen sind schwierig“, so Ute Bölke. Was lustig klingt, ist durchaus ernst gemeint: Nicht immer sind Dynamiken im Team nachvollziehbar, geschweige denn kontrollierbar. Genau das sei aber die Aufgabe als Führungskraft. Dafür braucht es viel Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, das Vertrauen von Menschen zu gewinnen.

Man muss sich aber auch durchsetzen können. Und natürlich müssen die Ansichten der Führungskraft zu denen des Unternehmens passen. Außerdem sollte man sich im Klaren darüber sein, dass man als Führungskraft fachliche Aufgaben abgibt. Die erledigen dann die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. „Es geht darum, das volle Potenzial eines Teams auszuschöpfen, statt jede Entscheidung selbst zu treffen“, sagt Schmidt.

Es warten immer Herausforderungen

Wer sich diesen Aufgaben gewachsen fühlt, kann sich als Führungskraft probieren. Aber es warten noch mehr Herausforderungen - egal, ob man im eigenen Unternehmen aufsteigt oder ob man von außen kommt, wie Bölke sagt.

Werden Beschäftigte innerhalb ihres Teams befördert, bekommen sie es vor allem mit Akzeptanzproblemen zu tun. Von der Kollegin zur Vorgesetzten: Das passt nicht jedem, der auf seinem alten Posten bleibt. Den Respekt als Führungskraft muss man sich erarbeiten, auch wenn man sich bereits kennt.

Kommt man neu in das Unternehmen, können unschöne Überraschungen warten: Das Team, das man leiten soll, funktioniert nicht oder die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter trauern der alten Vorgesetzten nach.

Gerade in sogenannten Sandwichpositionen hat man es immer schwer. „Erwartungen und Ansprüche von unten und oben, das setzt viele unter Druck“, sagt Bölke.

Immerhin: Zwänge durch ungeschriebene Gesetze wie „Der Chef ist der erste der

kommt und der letzte der geht“, die gebe es eigentlich nicht mehr. Auch als Vorgesetzte immer das letzte Wort haben zu wollen, sei überholt, sagt Schmidt. „Die Mitarbeiter wissen es oft einfach besser.“

Nicht kopflös in die Aufgabe stürzen

Wer sich seines Ziels sicher ist, sollte sich gut überlegen, wie man die künftige Arbeit als Führungskraft gestalten will und nicht improvisieren, empfiehlt Schmidt. Am besten geht man die neue Aufgabe mental durch und entwirft ein Szenario für die ersten 100 Tage: Was will ich bis dahin erreicht haben? Und wie will ich das erreicht haben?

Gedanken machen sollte man sich auch, wie man Meetings aufsetzen will, wie oft man sich mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eins zu eins trifft und wie man im Führungskreis zusammenarbeiten möchte.

Als Vorgesetzter befinde man sich oft auf dem schmalen Grat, sich gut in die Unternehmenskultur einzupassen, aber auch prägend Einfluss zu nehmen, sagt Schmidt. „Man will sich profilieren mit seinen Ideen, Dinge in Frage stellen, aber die unternehmenskulturellen Grenzen nicht überschreiten.“

Eine Gebrauchsanleitung für das richtige Maß gibt es natürlich nicht. Die Dos und Don'ts seien je nach Unternehmen sehr unterschiedlich, sagt Schmidt. Mit der Zeit entwickle man ein Gefühl dafür, wie sehr man anecken kann und sollte und wann man besser mit dem Strom schwimmt.

Schmidt betont aber auch: Jeder weiß, man ist neu. „Man braucht also nicht so zu tun, als ob alles perfekt läuft.“ Er rät, offen damit umzugehen, wo man steht. Bloß keine Schwäche zeigen wollen und bei völliger Ahnungslosigkeit Kompetenz vortäuschen, das sei der falsche Ansatz. „Die meisten merken, wenn man unsicher ist. Man sollte offen damit umgehen und als Person authentisch bleiben.“

tmn



GROSSALMERODE GEHT MIT HIGHSPEED IN DIE ZUKUNFT.

Online-Infoabend am 22.2.22 um 19 Uhr
Anmelden unter:
<https://ugg-events.com/2202>



Scannen & anmelden

powered by Allianz



JETZT ZUM ONLINE-INFOABEND ANMELDEN

Lernintensive Fächer

Wie Studis Stoff und Nerven behalten

Studierende müssen sich jede Menge Wissen aneignen - und in der Prüfungsphase oft Schlag auf Schlag abrufen können. Wie lassen sich die Berge an Lernstoff bewältigen?

Ein Studium verlangt einem in der Regel viel ab: Motivation, Ehrgeiz, methodisches Vorgehen und wissenschaftliche Präzision. Gleichwohl gibt es einige besonders lernintensive Fächer, für die eine extra Portion Fleiß und Ausdauer nötig sind. Ob Physik oder Chemie, Maschinenbau, Medizin oder Jura: Die Klausurphasen sind oft eng getaktet, der Druck ist hoch. Kein Wunder, dass das Nervenkostüm flattert. Wie kommen Studierende da am geschicktesten durch?

Stoff zum eigenen Wissen machen

Ein lernintensives Studienfach hat sich auch Henning Beck nach dem Abitur ausgesucht. Die Biochemie. Promoviert hat er anschließend in Neurowissenschaften und beschäftigt sich bis heute intensiv mit dem menschlichen Gehirn. In Vorträgen und Büchern geht er unter anderem der Frage nach, welchen Weg das Wissen nimmt, um ins Gehirn zu gelangen und dort zu bleiben. Indem man zum Beispiel nicht nur lernt, sondern auch versteht. „Egal, wozu es geht, es ist wichtig, dass man den Stoff zum eigenen Wissen macht. Also möglichst nicht passiv konsumieren, sondern aktiv mit dem Stoff umgehen“, sagt er. Etwa, indem man sich selbst Schaubilder erstellt oder Fallstudien anwendet.

Dabei gilt: „Jeder kann entsprechend eigenen Vorlieben eine Technik entwickeln. Die eine schreibt selbst eine Zusammenfassung, der andere verstetigt das Erlernte, indem er anderen dieses Wissen vermittelt, etwa durch einen Vortrag“, so Beck.

Der Neurowissenschaftler vergleicht das gezielte Lernen auf eine Prüfung mit dem Training für einen Wettkampf. Sein Tipp: Rechtzeitig

einen Zeitplan erstellen, in dem konkret der Lernstoff und das Datum, bis wann der sitzen soll, festgehalten werden. Der Plan kann dann so aussehen, dass man in der ersten Lernphase die Grundlagen erarbeitet, sich dann in einer zweiten Phase Spezialfragen widmet und kurz vor dem Prüfungstermin auf den Punkt lernt.

Ideal ist, wenn das Lernen zur Gewohnheit wird. Etwa, indem regelmäßige Zeitfenster dafür reserviert werden, zum Beispiel immer von 16 bis 18 Uhr. „Der erste Tag ist immer der Schwerste“, sagt Beck. Wichtig sei, dass man überhaupt beginnt. „Und sei der erste Schritt auch noch so klein, es ist ein Anfang.“

Auch Cordula Nussbaum ist Fan definierter Lernziele, die man schwarz auf weiß festhält. Sie persönlich favorisiert die Rückwärtsrechnung: Ausgehend vom Termin der Prüfung wird definiert, welches Pensum bis wann geschafft sein will.

„Wenn man die Aufgaben in kleinere Schritte aufdröselte, türmen sie sich nicht wie eine unbezwingbare Wand auf“, sagt die Zeitmanagement-Expertin und Trainerin. Zudem könne man Meilensteine festlegen und sich darüber freuen, wenn man die erreicht.

Nussbaum weist aber darauf hin, dass Lernpläne nicht für jeden erfolgversprechend sind. „Man sollte prüfen, welcher Lerntyp man ist. Manche gehen die Sache systematisch an, andere, die ich 'kreative Chaoten' nenne, benötigen Freiraum und Flexibilität, um gut und produktiv arbeiten zu können.“

Ankerpunkte für die Speicherung

Ob nun systematischer oder spontaner Lerntyp, Nussbaum empfiehlt bei einem großen Lernpensum, verschiedene Merktechniken auszuprobieren. Sie würden helfen, Informationen zu speichern und zu behalten - und so Zeit zu sparen. Merktechniken kommen in Form von Eselsbrücken wie Merksätzen, Reimen oder Grafi-

ken, aber auch als komplexe Systeme, mit denen man sich komplette Bücher, endlose Wort-Listen oder tausendstellige Zahlen merken könne.

Zum Beispiel mit der Loci-Methode: Dabei schafft man sich gedanklich feste Plätze und legt die Informationen, die man sich merken will, dort ab. „Ich persönlich mag den Körperbriefkasten als Merktechnik“, sagt Nussbaum. Andere würden Räume in einem Haus als Ankerpunkte für die Wissensspeicherung festlegen.

Dort legt man dann die Lern-Inhalte ab, immer in der gleichen Reihenfolge. „Und wenn wir uns an das Gelernte erinnern wollen, dann spazieren wir gedanklich die Plätze ab und kommen so schneller an die Lerninhalte wieder heran“, erläutert Nussbaum. Die Technik helfe dabei, Lerninhalte an einem Gerüst entlang anzuordnen und somit strukturiert abzurufen.

Ruhepausen fürs Gehirn

Übrigens benötigt das Gehirn auch Zeit, um das Erlernte zu verarbeiten. „Permanente Wissenszufuhr funktioniert nicht, das Gehirn muss die Chance bekommen, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen und sich zu regenerieren“, sagt Hennig Beck. Er rät dazu, in allen Zeitplänen neben aktiven Phasen auch Ruhephasen einzubauen.

„Als Faustregel kann man sagen, fünf Teile Arbeit, ein Teil Pause, in der man dann vielleicht eine Runde spazieren oder kurz einkaufen geht, oder mit jemandem am Telefon plaudert. Also nach 100 Minuten lernen, zwanzig Minuten Pause einplanen.“ Nussbaum hat noch einen Hinweis zur Stärkung der Selbstmotivation und des Nervenkostüms: „Man sollte auch kleine Teilerfolge abhaken und sich darüber freuen, dass etwas geschafft wurde.“ Am besten gönne man sich gleich eine Belohnung: Schokolade, Sport, ein Nickerchen - alles, was als Anerkennung guttut.

tmn



Auch wenn die Prüfungsphase stressig ist: Das Gehirn braucht auch ab und zu Pausen, um Gelerntes zu verarbeiten.

FOTO: FELIX KÄSTLE/DPA-TMN

DESIGN-KÜCHEN DIREKT AB WERK

Profitieren Sie bei Beratung und Preis!



müller küchen – Werksverkauf Kassel
Holländische Straße 316, 34127 Kassel
Mo, Mi, Do, Fr: 10:00 – 18:30 Uhr
Sa: 10:00 – 16:30 Uhr
Tel. +49 (0) 561 – 861 94 176
www.mueller-kuechen-kassel.de

müller | Küchen
Qualität seit über 100 Jahren

AKTION BIS 28.02.2022

ALLE KÜCHEN
INKL. MIELE-BACKOFEN
+
MIELE-PIZZASTEIN
(IM WERT VON 199 €)



Gilt für alle Kaufverträge mit einem Verkaufspreis von mind. 10.000 Euro und Angebotsdatum ab dem 25.01.2022.

Offener Bewerbertag Mittwoch 16. Februar

Mein...

10:00
12:00
Eschwege
Niederhoner
Str. 4

Wir
suchen für
**Hessisch
Lichtenau**

15:00
17:00
Reichensachsen
Landstraße
40-42

Guter Gerlach sucht **Mitarbeitende** (m/w/d) für die **neue Filiale Hessisch Lichtenau**. Wir laden Sie auf einen Kaffee und ein Gespräch ein, natürlich unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regeln. **Spontan, ohne Termin.**



Wer ganze Bücher nahezu auswendig kennen muss, braucht gute Lernstrategien.

FOTO: MARKUS HIBBELER/DPA-TMN

Ich kaufe
PELZE und NERZE jeder Art,
zahle bis 5000 Euro in bar.

Aktionswoche
vom 12.02. bis 19.02.2022

**Kaufe auch Antike Möbel, Wanduhren, Standuhren,
Ölgemälde, Klaviere, Porzellan und Silberbestecke**

Tel.: 0163/4694197

Mehr Stauraum am Auto

Was bei Dachboxen wichtig ist

Es geht in den Urlaub aber der Kofferraum reicht mal wieder nicht aus? Hier kann eine Dachbox helfen. Ein paar Tipps helfen beim sinnvollen Einsatz.

Dachboxen erweitern den Stauraum auf Reisen und sind auch für Skiausrüstung praktisch. Aber was ist bei Dachboxen in Sachen Zuladung, Tempo und Kraftstoffverbrauch wichtig? Ein paar Tipps von ADAC und TÜV Süd. Für die Boxen wird in der Regel ein extra auf das eigene Automodell passender Grundträger benötigt. Er darf nur an den dafür gedachten Punkten am Auto montiert werden, so der TÜV Süd. Das sorgt nicht nur für festen Sitz, sondern verhindert Schäden an Blech und Lack.

Auf maximale Dachlast achten

Allerdings können die Boxen auch nicht unendlich viel Last schlucken. Wie viel dort hinein darf, richtet sich nach der Herstellervorgabe und der maximal erlaubten Dachlast des eigenen Autos. Meist sind das zwischen 50 und 100 Kilogramm – ein Blick ins Handbuch des Autos klärt darüber auf. Wichtig: Auch das Gewicht von Box und Trägersystem muss man einkalkulieren.

Nicht nur die Box muss ver-
rutschsicher befestigt sein. Auch die Ladung darin zurrt

man besser fest – etwa mit Spanngurten. Wer weiche Sachen wie etwa eine Decke oder einen Schlafsack vorn unterbringt, kann verhindern, dass empfindliche Dinge beim Bremsen durch Ver-
rutschen leiden. Nach etwa 50 Kilometern kontrolliert man besser die Befestigung der Box am Auto und zieht bei Bedarf nach.

Nicht so schnell wie sonst fahren

Es gebe zwar rein rechtlich kein spezielles Tempolimit mit Dachbox. Doch sie gilt als Ladung und das Tempo müsse „angemessen“ sein, so der ADAC. Einige Hersteller raten zu einer bestimmten Maximalgeschwindigkeit, die man auch aus Haftungsgründen beachten sollte. Der ADAC rät etwa zu Höchsttempo 130.

Mit Box auf dem Dach reagiert das Auto empfindlicher auf Seitenwind. Auch der Kraftstoffverbrauch steigt. Bei Tempo 130 sind das laut Messungen des ADAC rund 18 Prozent Mehrverbrauch oder knapp ein Liter mehr auf 100 Kilometer. Daher demontiert man die Box nach Gebrauch am besten möglichst schnell. Und noch eine Sache ist wichtig: Fahrerinnen und Fahrer dürfen nie die ungewohnte Höhe des Autos mit Dachbox vergessen, sonst knirscht es unangenehm. Zum Beispiel in der niedrigen Einfahrt einer Tiefgarage.

tmm



FOTO: HALL-WATTENS.AT

Ein wahrer Kraftort: Die Marienbasilika in Absam ist weithin sichtbar.

Frühlingserwachen in Tirol

Zauberhafte Wanderungen in einer tollen Natur

Die Sonne strahlt vom Himmel und alles grünt und blüht: Jetzt wird in der Region Hall-Wattens im Herzen Tirols beim Radieschenmarkt die erste Ernte gefeiert, zauberhafte Frühlingswanderungen laden zu Entdeckungen in der erwachenden Natur ein und besondere Kraftorte geben Raum und Zeit zum Auftanken und Durchatmen.



FOTO: STADTMARKETING HALL IN TIROL

Meist prächtiges Wetter: Mitte April werden die ersten Radieschen geerntet, Ende April findet der Radieschenmarkt statt.

und Maiglöckchen: Im Frühling sind die Temperaturen perfekt für eine Wanderung in den niederen Lagen der Region Hall-Wattens. Zwischen dem Kloster St. Martin und St. Michael in Gnadenswald etwa geht am Gnadenswälder Baumpfad auf Entdeckungsreise. Entlang des lauschigen Waldrandes erfährt man auf vierzehn Stationen Wissenswertes zu den Bäumen und Sträuchern im Alpenraum.

Kaum eine Region im Tiroler Inntal ist so reich an Kunstdenkmälern wie die Region Hall und Wattens. Viele dieser historischen Schätze entdeckt man bei einer früh-

lingshaften Wanderung entlang des „Historischen Rundwanderwegs“, der durch blühende Wiesen und Wälder führt.

Traumhafter Aussichtspunkt

Spiritualität, Geschichte und landschaftliche Schönheit liegen selten so eng beieinander wie an dem traumhaften Aussichtspunkt, an dem das Romedikirchl und die Schlossruine hoch über dem Dorf Thaur thronen. Beide Sehenswürdigkeiten sind über zahlreiche Wanderwege

erreichbar und auch Kraftorte der Region Hall-Wattens.

An den insgesamt vierzehn Kraftorten am Berg und im Tal halten die Besucher inne, verweilen und tanken neue Lebensenergie. Einige der Orte sind versteckt, wie etwa der Mölssee, ein mystischer Gebirgssee; andere dagegen weithin sichtbar, so die Marienbasilika in Absam.

Eines aber haben sie alle gemeinsam: Sie bieten eine ideale Möglichkeit, durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen.

nh

Urlaubstipps gibt es unter hall-wattens.at



Quasi der Dachbodenausbau beim Auto: Mit einer Dachbox lässt sich für Urlaubsfahrten zusätzlicher Stauraum schaffen.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMM

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

Bekanntschaften

Petra, 65 J., bin eine liebe, hübsche Frau, mit ansprech. Figur, war Krankenschwester u. auch privat helfe ich wo ich kann, liebe es neue Kochrezepte auszuprobieren, mag Ausflüge mit meinem Auto, doch am liebsten möchte ich ganz für SIE da sein. Das Alleinsein ist furchtbar, bitte rufen Sie gleich üb. PV an. **Tel. 0176-34488463**

Doris, 59 J., fraulich-schlank, mit viel Sinn für ein sauberes, gemütli. Zuhause u. mit meinem Auto immer flexibel. Keine langen Reden, denn alles andere findest Du am besten selbst heraus. Ich wünsche mir e. ehrl. Mann, den es nicht stört, dass ich so gerne koche u. umsorge. Melde Dich üb. PV, am besten noch heute. **Tel. 01520-8293309**

Eise, 77 J., vital und jung geblieben, mit dem Herz am rechten Fleck, firm in Garten und Haushalt, mag Busreisen, bin auch selbst eine gute Fahrerin. Eine schöne Zeit kann für uns beide beginnen, ich freue mich auf Sie! Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

Edith, 72 J., hübsche und unterhaltsame Witwe, hier aus der Gegend, begabte Köchin, mit Int. für Natur und Politik. Habe ein Auto und würde Sie besuchen oder Sie kommen zu mir. Alleinsein ist so schwer, rufen Sie über PV an, alles Weitere besprechen wir beide. **Tel. 0176-43632696**

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

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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.ankaufwohnmoblie.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**

Umzüge

Biete Montageservice 01754517218

Kontakte

Polin macht fast alles! **01522-779 8837**

Bethel

menschlich.Bethel

v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel · www.bethel.de

LOKAL – Ihre Tageszeitung berichtet auch aus Ihrem Ort!