

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

medi fit

☎ 05692 - 995001
www.medifit-wolfhagen.de

Waldhotel Schäferberg
Lecken Essen täglich!

Mo.-Do.:
Mittagstisch 11.30 - 14.00 Uhr
Kaffee + Kuchen 15.00 - 17.00 Uhr
Abends 18.00 - 21.30 Uhr
Fr.-So. 11.30 - 21.30 Uhr

www.schaeferberg.de
Tel. 0 56 73 - 99 60 / 34314 Espenau

**HEIMAT
NACHRICHTEN**

HOFGEISMAR
WOLFHAGEN

**Die Renault
Z.E. MODELLE**
100 % elektrisch.
100 % alltagstauglich.

H.K. MÖLLER
Renault-Vertragspartner
Autos für's Leben

H.K. Möller GmbH & Co. KG
Im Tor 14
34308 Bad Emstal-Balhorn
Telefon 05625 850

Wurst für mehr Bäume
Thorsten Leimbach will
Gemeinde unterstützen.

Post nimmt Formen an
Neubau soll im April
in Betrieb gehen.

Trip in die Wüste
Zierenberger sammeln für
Schule in Afrika.

Tausenden Bienen droht Kältetod

Unbekannte öffnen Kästen eines Imkers und gefährden damit die Völker

Kelze – Imker Walter Freiburger (70) aus Kelze ist wütend und verärgert. Unbekannte haben in der Nacht von Montag auf Dienstag die Deckel von sechs Bienenbeuten (Fachbegriff für Bienenkästen) entfernt. „Sie haben die Bienen dem Tod ausgesetzt“, ist der Imker entsetzt. Zwei der sechs betroffenen Völker müssen möglicherweise sterben. Er hätte es ja noch verstehen können, wenn jemand im Sommer an die Kästen geht, um Honig zu stehen.

Aber das hier jemand nur auf Schaden aus war, mache ihn wirklich ratlos, erklärt Freiburger.

In einer geschlossenen Bienenbeute sind es im Winter um die 20 Grad Celsius. Wie Freiburger erläutert, gebe es bei den Bienen keinen Winterschlaf, aber sie schließen sich zusammen, versammeln sich um die Königin, und bleiben dabei stets in geringer Bewegung, um sich aufzuwärmen.

Bei einem geöffneten Bienenkasten aber können die Bienen die aktuellen Temperaturen um den Gefrierpunkt nicht lange überleben. Insgesamt drei bis vier Stunden seien die Kästen wohl offen gewesen. Glücklicherweise hatte ein Hundebesitzer die geöffneten Bienenkästen bei einem Spaziergang am Vormittag entdeckt, erzählt Freiburger.

Trotzdem werden wohl zwei Bienenvölker sterben. Jetzt sind die Kästen fürs Erste wieder zu. In ein paar Wochen weiß der Imker, ob die Völker fortbestehen oder nicht. Bis dahin sind die Kästen nun extra gesichert.

Das Seltsame: Vor exakt



Der Imker Walter Freiburger verärgert und traurig über den durch Unbekannte verursachten Schaden. Der gebürtige Kelzer ist seit 2009 als Imker aktiv.

FOTO: AMIR SELIM

sieben Jahren gab es ein ähnliches Ereignis. Auch damals wurden Deckel von Freiburgers Bienenkästen entfernt. Er habe bei dem Vorfall auch die Polizei eingeschaltet. Doch wurde das Verfahren mangels Hinweisen nach vier Wochen eingestellt.

Neben dem tierischen Schaden gibt es auch einen wirtschaftlichen Schaden für den Imker. Rund 200 Euro Schaden je Bienenvolk seien es.

Schließlich waren die betroffenen Bienenvölker gezüchtet worden, um im Som-

mer den Honig zu liefern. Von Anfang April bis Ende August sei nämlich die Hauptarbeitszeit, berichtet der Imker. In dem Zeitraum sei an Urlaub und Freizeit nicht zu denken.

Doch der wirtschaftliche Aspekt sei gar nicht so wichtig. Der Ärger und die Wut entstehen durch die Gefährdung der Insekten.

Rund 15 000 Bienen zählt ein Bienenvolk aktuell. Das damit vorsätzlich rund 90 000 Bienen dem Tod ausgesetzt wurden, ärgere den Siebzigerjahren sehr.

red



Die Bienenkästen wurden von unbekannten Tätern geöffnet. Zwei der sechs betroffenen Bienenvölker könnten wegen der Kälte sterben.

FOTO: WALTER FREIBURGER

Terminnachfrage im Impfzentrum bleibt groß

Calden – Die Nachfrage nach Terminen im Impfzentrum Calden ist weiterhin groß. In der vergangenen Woche wurden laut Kreissprecher Harald Kühlborn 5240 Impfungen verabreicht, davon waren 3842 Drittimpfungen. „Aktuell melden sich viele, die eine Impfung mit Johnson&Johnson erhalten haben und jetzt eine Zweitimpfung benötigen. Außerdem gibt es Nachfragen nach Drittimpfungen für Zwölf- bis 17-Jährige“, sagt Kühlborn.

Über **landkreiskassel.de** können wieder Termine für Erst- und Zweitimpfungen für Kinder zwischen fünf und elf Jahren gemacht werden. Diese gibt es von Dienstag, 1. Februar bis einschließlich Donnerstag, 10. Februar.

Zusätzlich werden diese Woche Termine für Drittimpfungen mit Biontech für Zwölf- bis 29-Jährige freigeschaltet. Im Februar hat das Impfzentrum samstags geschlossen.

nen

Fachbetrieb aus Beverungen

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

FIRMA FLEX
☎ 05273-367530

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir für sofort

1 Kfz-Mechatroniker m/w/d
– Pkw –
in Vollzeit/Festanstellung
(gern auch Quereinsteiger)

Ihre Bewerbung senden sie bitte an:

Eckart GmbH
Zur alten Mühle 21
34388 Trendelburg
Tel. 05675 74960
Fax 05675 749633

**NEU- JAHRES- DIENST-
GEBRAUCHTWAGEN**

MEISTER DER ELEMENTE

Ein Team. Ein Ziel.
Ihre Solarwärme.

WIR BERATEN SIE GERNE:

SCHRECKERT
Schreckert GmbH
Unterer Semmetweg 1 | 34311 Naumburg
Tel. 05625-923950 | www.schreckert.de

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

**GÖNN DEINEM LEBEN
EIN NEUES SOFA**

DYNAMISCHE CHILL-OUT AREA
T12642 | Bequeme Liegewiese mit Extra-Wohlfühlfaktor und Platz für die ganze Familie. Stellmaß ca. 302 x 175 cm, strapazierfähiger Softbezug in Grau.

Möbel Engelhardt
Sie finden unsere **Prospekte online** unter www.moebel-engelhardt.com
Am Hohen Weg 1 | 34369 Hofgeismar
Telefon 05671 2639

**EXKLUSIVE HAUSTÜREN
UND BAUELEMENTE**

Dudeck
Metall GmbH
Liebenau Haueda ☎ 05676 989 128

Wurst für mehr Bäume im Wald

Metzgermeister Thorsten Leimbach will Gemeinde Breuna unterstützen

Breuna – Alte Wurst hat einfach Tradition – so lautet die Einstellung von Metzgermeister Thorsten Leimbach aus Oberlistingen. Und mit dieser Grundhaltung ist es dem 57-jährigen ein besonderes Anliegen, auch etwas für den Klimaschutz zu tun. Die Idee, pro Wurst einen Euro an die Gemeinde Breuna zu spenden, kam ihm bei der Autofahrt.

„Hier können wir regional was tun und das dann auch sehen“, sagte Leimbach. Er selbst bezeichnet sich als „wandelnde Ideenfabrik“ und lacht herzlich los, als er das über sich selber sagt.

Dennoch lasse sich nicht alles umsetzen, was ihm so in den Kopf komme. Aber dieses Waldprojekt in Breuna, das laufe ab Februar an, und er hoffe auf einen tollen Erfolg. „Wir haben bei der Gemeinde offene Türen eingearannt“, so Leimbach weiter.

Das bestätigte auch Breunas Bürgermeister Jens Wiegand. „Wir freuen uns über jede Spende für die Aufforstung“, sagte Wiegand. Leimbach habe gute Ideen und sei sehr engagiert. Im Schnitt



Ahle Wurst vom Hausmetzger Thorsten Leimbach aus Oberlistingen: Für jede verkaufte Wurst spendet der Metzger einen Euro an die Gemeinde Breuna für die Aufforstung des Gemeindewaldes.

FOTO: MONIKA WÜLLNER

verkauft der Metzgermeister aus Oberlistingen im Monat um die 2000 Würste in ver-

schiedenen Verkaufsstellen im Landkreis Kassel bis hin nach Warburg, Homberg-Ef-

ze und Melsungen. In circa 40 Rewe- und Edeka-Märkten wird seine Ware wie Stracke

und Konserven sowie Fertig- gerichte verkauft. Wo die Geschäfte sind, erfährt man

über die Internetseite der- hausmetzger.de. Thorsten Leimbach hat in Oberlistingen bei Metzgermeister Herbert Busch seine Ausbildung gemacht. Vor fünf Jahren hat er dann den Betrieb mit den Gebäuden übernommen, er hat inzwischen 15 Mitarbei- ter. Im Trend liege eher Wurst, statt Fleisch, erklärte Leimbach. Kotelette oder Schweinebraten sei kaum noch gefragt. Der Kunde kau- fe lieber fertig gewürzte Pro- dukte, sehr gerne auch Fertig- gerichte.

Daran komme er auch sel- ber nicht vorbei, denn beruf- lich bedingt sei auch seine Zeit knapp, und dann esse er abends mit seiner Partnerin gerne auch mal Rouladen aus dem eigenen Haus, aber be- reits fix und fertig. Der Ren- ner unter den Fleischkonsu- menten sei nach wie vor frisches Gehacktes sowie Brat- wurst. Und im Sommer alles Mögliche an Grillspezialitä- ten. Regional und hausge- macht sei gefragt. Und da ge- be es eine richtige Fange- meinde. Und die wird jetzt mit jeder Wurst den Wald wachsen lassen.

mw

Wechsel an der Firmenspitze

Altersgrenze: Jost Riedel übergibt Geschäftsführung

Bad Karlshafen – Aus Altersgrün- den schied jetzt Jost Riedel (65) aus der Geschäftsführung der Krebs & Riedel Schleifschleifen- fabrik in Bad Karlshafen aus. Er übergab, wie die Firma jetzt mitteilte, am 1. Januar seine Funktion an seinen Bruder, Dip- lom-Volkswirt Florian Riedel (53).

Jost Riedel war insgesamt 38 Jahre für Krebs & Riedel tätig. Davon war er 36 Jahre Gesell- schafter und stand dem Unter- nehmen 24 Jahre als Geschäfts- führer vor. Krebs & Riedel wird nun von Diplom-Volkswirt Flo- rian Riedel und Dr. Ingo Kuhl geführt. Jost Riedel bleibt dem Unternehmen als Gesellschaf- ter und Berater erhalten.

Jost Riedel habe das Unter- nehmen erfolgreich durch zahlreiche Krisen geführt, teil- te Krebs & Riedel mit. Unter sei- ner Führung verdoppelten sich der Umsatz und die Betriebs- gröÙe. Zukünftige Herausfor- derungen seien vor allem die Erweiterung des Standortes in Bad Karlshafen und die Erwei- terung der nationalen und in- ternationalen Vertriebsstruk- turen. Durch die Regelung



Wechsel der Geschäftsführung (von links): Dr. Ingo Kuhl, Jost Riedel und Nachfolger Florian Riedel.

FOTO: KREBS & RIEDEL / NH

der Nachfolge in der Ge- schäftsführung aus dem Ge- sellschafterkreis werde die Kontinuität für eine erfolgrei- che Zusammenarbeit mit den Kunden und Geschäftspart- nern sichergestellt, heißt es weiter. Die Gesellschafter und die Mitarbeiter des Un- ternehmens dankten Jost Rie- del für seine langjährige er- folgreiche Führung und wünschten ihm für den Ru- hestand alles Gute.

Krebs & Riedel gehört mit rund 250 Mitarbeitern und ei- nem Jahresumsatz von 30 Mil- lionen Euro zu den weltweit

führenden Lösungsanbietern für anspruchsvolle Schleifpro- zesse.

Hauptmärkte sind die Auto- mobil-, Getriebe-, Luft- und Raumfahrtindustrie, der Ma- schinenbau, die Medizintechnik und die Energietechnik. Das mittelständische Familien- unternehmen hat Tochterun- ternehmen in China und In- dien sowie technisch geschulte Vertriebspartner in mehr als 30 Ländern der Welt.

tt

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**

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

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

Benzin-Rasenmäher
MS161-46
mit Hinterrodantrieb,
Schnitthöhenverstellung
von 25 mm - 75 mm,
3 kW / ca. 3,9 PS, 161 ccm,
II. Wahl **199,50**

Speisezwiebeln
5 kg **1,59**
1 kg = 0,318

10 kg Einkellerungs- kartoffeln
vorwiegend
festkochend **1,99**
festkochend
1 kg = 0,199 **2,22**

Südtiroler Markenspeck
ca. 300 - 800 g **1,60**
100 g = 0,323

Castello Frischkäse
Schnitzlauch &
Frühlingszwiebeln
125 g **0,95**
100 g = 0,76

Funny Frisch
Erdnuss Donuts
110 g **0,89**
100 g = 0,809

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

Nordsee-Krabben- Cocktail
mit Ei und
Schnittlauch
150 g **0,59**
100 g = 0,393

Bergader Bavaria blu
der Sanfte
140 g **0,89**
100 g = 0,636

Funny Frisch
Big Erdnuss
Flippies
175 g **0,59**
100 g = 0,337

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 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 Witztenhausen/Kleinalmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deka. 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

GOLDANKAUF KASSEL
OBERE KÖNIGSSTRASSE 37A
- AM OPERNPLATZ -

MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD

- Altgold
- Zahngold (auch mit Zähnen)
- Goldmünzen, Goldbarren
- Silberschmuck und Münzen
- Silberbesteck / Zinn
- 90/100/800 abgestempelt
- 5 DM und 10 DM Münzen
- Erbnachlässe / Diamanten
- Kompl. Münzsammlungen

LUXUS-/NOBELUHREN

Bitte Termin vereinbaren unter 0561-5055515

Vertrauen Sie dem Juwelierfachmann
GOLDANKAUF KASSEL

Obere Königsstraße 37a · 34117 Kassel · Mobil 0174 3612005
Direkt am Opernplatz, unterhalb von Brillen Fielmann · www.goldankaufkassel.de
Öffnungszeiten: Montag-Freitag von 10.00-18.00 Uhr · Samstag von 9.30-14.00 Uhr

HEIMAT NACHRICHTEN
HOFMEIER WOLFFHAGEN

IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf:
Tel.: 0 56 71 / 50 90 27
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 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

Zustellstützpunkt nimmt Form an

Im April soll Neubau der Post in Lippoldsberg in Betrieb gehen

Lippoldsberg – Voraussichtlich im April will die Post AG (Bonn) ihren neuen Zustellstützpunkt in Lippoldsberg neben dem Netto-Markt in Betrieb nehmen.

Der 1000 Quadratmeter große Neubau nimmt Form an. Fachfirmen stattdessen derzeit das Innere aus, Zu- und Abfahrt wird ebenfalls fertiggestellt.

Von dem neuen Standort aus soll die Region zwischen Weserbergland und Solling mit Brief- und Paketsendungen versorgt werden.

Die neue Anlage mit vielen und teils überdachten Stellplätzen für Fahrzeuge soll die bisherigen Stützpunkte an der Bahnhofstraße in Uslar und in Bad Karlshafen ersetzen, die aufgegeben werden. Sie hätten „nicht mehr den heutigen Anforderungen des Betriebes“ entsprochen, hatte ein Post-Sprecher mitgeteilt. Die steigende Menge an Paketsendungen wirke sich



Der neue Zustellstützpunkt in Lippoldsberg. Von dort sollen ab April Briefe, Pakete und Päckchen in 28 Zustellbezirke zwischen Uslar und Bad Karlshafen verteilt werden.

FOTO: THOMAS THIELE

auch an der Oberweser aus. Es werden 28 Verbundbezirke eingerichtet. Der Zusteller bringt in seinem Bezirk Brie-

fe und Pakete, in der Regel mit Elektroautos („Street-scooter“). Die Post wird voraussichtlich morgens mit bis

zu drei Lastwagen angeliefert. Gut 40 Mitarbeiter werden dort beschäftigt.

tty/jde

Kaum PCR-Testmöglichkeiten

Corona-Testzentren und Labore im Altkreis sind überlastet

Wolfhager Land – Corona-Tests zählen nach wie vor zu den wichtigsten Bausteinen im Kampf gegen die Pandemie. Lange Schlangen vor den Testzentren zählen zum Alltag, auch im Testzentrum in Bad Emstal. Betreiberin Anne Kassat ist neben Arztpraxen die einzige Anlaufstelle für die nach positiven Schnelltests Gewissheit bringenden PCR-Tests und wird nach eigenen Angaben auch von der Corona-Hotline des Landes Hessen als Anlaufstelle im Wolfhager Land empfohlen. „Wir fühlen uns an der Stelle allein gelassen“, sagt die junge Apothekerin, die gerade mit den PCR-Testungen an ihre Grenzen kommt.

„Aufgrund der hohen täglichen Infektionszahlen können weder Testzentren noch Labore gewährleisten, allen berechtigten Personengruppen zeitnah ein Angebot für einen PCR-Test zu bieten“, sagt Kassat, die sich Entlastung durch neue Beschlüsse der Bund-Länder-Konferenz vom Montag erhofft hatte



Antigen-Schnelltest und PCR: Anne Kassats Testzentrum ist das einzige im Wolfhager Land, das beide Testvarianten anbietet.

FOTO: SASCHA HOFFMANN

und nun enttäuscht feststellt: „Es gab wieder mal nichts Konkretes.“ Fazit sei letztlich der Plan einer Priorisierung für Risikogruppen.

„Wie diese aber genau aussieht, dazu wollen die Gesundheitsminister der Länder nun ein Testregime ausarbeiten und die Testverordnung entsprechend anpassen. Bis es eine Lösung für das Problem der überlasteten Testzentren und Labore gibt, werden noch Tage bis Wochen

verstreichen.“

Dass Kassat wegen des Angebots der PCR-Tests stark in Anspruch genommen wird, kann Kreissprecher Harald Kühnborn zwar gut nachvollziehen, eine Lösung aber hat auch er nicht parat: „Leider ist die Bereitschaft der sonstigen Anbieter von Antigen-Tests, auch PCR-Tests anzubieten, sehr gering, sodass ich keine Entlastung versprechen kann.“ Der Landkreis betreibe selbst keine Testzen-

tren, koordiniere sich nur mit den im Landkreis tätigen Hilfsorganisationen. DRK-Geschäftsführer Holger Gerhold-Toepsch, der aktuell für acht Testzentren verantwortlich zeichnet, will am Angebot nichts ändern und sich weiterhin auf die Schnelltests konzentrieren: „Uns geht es darum, eine Grundversorgung anzubieten, für PCR-Tests gibt es ausreichend Anlaufstellen.“

red

TSV verschiebt Karneval in den Mai

Neue Termine wegen Corona

Immenhausen – Unter dem Motto „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“ wollen die Karnevalisten in der TSV Immenhausen die traditionellen Veranstaltungen im Februar absagen und in den Mai verlegen.

Dabei stellten nicht die derzeit gültigen 2G- oder 2G+Regeln die größten Hürden für die Karnevalisten dar, sagte Dirk Brede vom Festausschuss. Neben den steigenden Infektionszahlen ließen die Auflagen zur Maskenpflicht und die Teilnehmerbegrenzung den Immenhäuser Karneval – „sowie wir ihn kennen und lieben“ – einfach nicht zu.

Selbstverständlich habe auch bei der TSV der Infektionsschutz oberste Priorität, ergänzte Brede.

Ein weiteres Jahr ohne Karneval wolle man sich bei der TSV nicht vorstellen. Außerdem hätten alle Aktiven bereits „seit Monaten voller Vorfreude auf unsere Karnevalsveranstaltungen hingearbeitet“. So sei

die Idee entstanden, den Karneval außerhalb der klassischen fünften Jahreszeit zu feiern.

Alles sei besser, als gar nichts zu machen. Daher seien sich alle Gruppen schnell einig gewesen, die Veranstaltungen in den Frühling zu verschieben. Für Donnerstag, 19. Mai, ist der Weiberfasching geplant. Am Samstag, 21. Mai, soll eine Sitzung stattfinden.

Die bisher vorbestellten Karten bleiben gültig, teilt die TSV mit. Der Weiberfasching ist allerdings bereits ausverkauft. Für die geplante Sitzung am 21. Mai können Karten noch über die TSV-Geschäftsstelle (Telefon 05673/3400 oder per E-Mail an karneval@tsv-immenhausen.de) bestellt werden. Am Karnevalssamstag „brauchen Karnevalsfans den Kopf nicht hängen zu lassen“, ergänzte Dirk Brede. Auf dem YouTube-Kanal der TSV werde wieder ein Video hochgeladen.

Dafür wird ein 90-minütiger Karnevalstrailer zusammengestellt.

ber

Unfall beim Überholen

58-Jähriger verliert Kontrolle

Calden – Ein 58-jähriger aus Uslar hat auf der Landstraße zwischen Calden und Ehrsten am Mittwochmorgen einen Unfall verursacht. Laut Polizei war eine 64-jährige Frau aus Volkmarshausen mit ihrem Auto in Richtung Ehrsten unterwegs. Auf Höhe der Flugplatzstraße wollte die Fahrerin an der Kreuzung nach links abbie-

gen. Ein hinter ihr fahrender 33-jähriger aus Hann. Münden bog nach rechts ab. Das Auto des Uslarers befand sich hinter den beiden. Dieser setzte zum Überholen an und fuhr auf den linken Fahrstreifen. So kam es zum Zusammenstoß mit dem Auto der 64-jährigen. Es entstand ein Schaden in Höhe von 10 000 Euro.

ams

Gold trotz der Wirtschaftskrise

Erbgold, Altgold, Zahngold oder auch Feingold und Barren

Anzeige



„Auch in den aktuellen Zeiten lohnt sich der Verkauf von Gold, der Preis bleibt auf stabilem Niveau“, sagt Georges Khalil.

„Mein Angebot ist fair und unverbindlich, meine Expertise der angebotenen Waren ist völlig kostenfrei“, betont er und schafft damit gute Voraussetzungen für einen soliden und transparenten Goldverkauf. Seit über 9 Jahren betreibt er das kleine Ladengeschäft im Zentrum von

Hofgeismar. Seine Kunden schätzen den freundlichen Umgang und die Atmosphäre.

Der Goldpreis ist hoch und hat sich auch auf den internationalen Goldmärkten auf einem hohen Niveau etabliert. Der Goldankauf am Töpfermarkt ist gerade jetzt eine gute Adresse, um erfolgreich zu verkaufen. Selbstverständlich ist ein Verkauf kein Muss, wenn der angebotene Preis nicht zusagt. Meistens jedoch sind die Kunden von Georges Khalil positiv überrascht. „Wir begutachten die Ware gemeinsam und ermitteln den Wert, viele meiner Kunden freuen sich dann darüber, dass sie für alte Dinge wider Erwarten noch gute Preise erzielen können.“

War in der Vergangenheit durch die Pandemie nur ein Verkauf nach Terminvergabe möglich, so ist aktuell wieder ein spontaner Besuch möglich. Wer im Vorfeld allerdings lieber einen Termin vereinbaren möchte, kann dies gern telefonisch tun. Georges Khalil hat sein Geschäft Montag bis Freitag von 10.30 Uhr bis 15.00 Uhr und Samstag von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr geöffnet. Telefonisch ist er unter Tel. 0173 5762768 für Interessierte erreichbar.

GOLDANKAUF HOFGEISMAR

SOFORT BARGELD!

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

Töpfermarkt 6 (neben Parfümerie Weber)
34369 Hofgeismar
Mo. – Fr. 10.30 – 15 Uhr, Sa. 10.30 – 15 Uhr
☎ 0173 5762768



vitoss

Die Vitos Service gGmbH ist eine Tochtergesellschaft der Vitos gGmbH und betreut mit knapp 850 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die 11 Tochtergesellschaften des Vitos Konzerns an 13 Vitos Standorten sowie diversen Außenstellen in den Servicebereichen Reinigung und Catering.



Ab sofort suchen wir für die Standorte **Hofgeismar, Guxhagen, Kassel und Bad Emstal** in Teilzeit mehrere engagierte und verantwortungsvolle

Mitarbeiter im Reinigungsdienst (m/w/d)

Wir bieten Ihnen:

- Vergütung nach TV Service Hessen, (z. Zt. mind. 11,83/Std.), eine betriebliche Altersvorsorge in einer Zusatzversorgungskasse (ZVK)
- sowie weitere Entgelt-/Vertragsbestandteile wie z. B. Jahressonderzahlung, leistungsorientierte Sonderzahlung und 30 Tage Erholungsurlaub pro vollem Beschäftigungsjahr

Fragen? Melden Sie sich gerne bei Frau Wachenfeld, Objektleitung, unter Tel. 05624 6010-523.

Focus Top-Arbeitgeber 2019, zertifiziert nach berufundfamilie

Schwerbehinderte Bewerber/-innen werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.

Sind Sie interessiert?

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung bis 09.02.2022 an bewerbung@vitoss-service.de oder über unser Karriereportal: karriere.vitoss.de.

Dort finden Sie auch eine ausführliche Stellenbeschreibung.

Ein Unternehmen des
LWVHessen

Fit für den Trip in die Wüste

Zierenberger sammeln Spenden für Schule in Afrika

Zierenberg – Der Plan ist abenteuerlich: Claudia Metzger und Richard Schmidt brechen am 4. Mai mit ihrem 22 Jahre alten Polo in Richtung Genua auf, setzen dann mit der Fähre nach Tanger über und wollen anschließend

5000 Kilometer auf unbefestigten Wegen und Schotterpisten von Tanger durch die Westsahara und über das Atlasgebirge zurücklegen.

Ziel der spektakulären zweiwöchigen Aktion Europe-Africa-Rodeo, an der 50

Autos und 50 Motorräder teilnehmen, ist nicht nur der Spaß am Abenteuer, sondern vor allem das Sammeln von Spenden. „Wir wollen gemeinsam mit dem Verein Child-Care-Afrika Entwicklungshilfe eine Vorschule in Marokko bei Agadir bauen“, erklärt Tom Possod von der Organisation Backroadclub aus Österreich.

Vorschulen seien deshalb so wichtig, weil die marokkanischen Kinder zwei Schriften (arabische und lateinische Schriftzeichen) und zwei Sprachen (Französisch und Arabisch) lernen müssten, um die Schule besuchen zu dürfen, so Possod. Die Eltern der Kinder lebten vom Ackerbau und könnten ihren Kindern die Sprache nicht beibringen. Eine Vorschule sei für die drei- bis sechsjährigen Kinder die einzige Chance. Die Organisation leiste wegen der Rallye einen Co2-Ausgleich durch die Anpflanzung eines Waldes.

Den kleinen Polo mit 120000 Kilometern auf dem Tacho hat das Zierenberger Paar im November vergangenen Jahres gekauft. Seitdem bringt Richard Schmidt den Wagen auf Vordermann. Der 64-jährige ist kein Neuling bei Rallyes. Er hat unter anderem die Rallye Berlin Breslau im Jahr 2000 gewonnen. 1995 nahm er an der Vorentscheidung der Camel Trophy in der Wüste von Jordanien teil.



Mit einem 22 Jahre alten VW-Polo wollen die Zierenberger Claudia Metzger und Richard Schmidt bei einer Rallye die marokkanische Wüste durchqueren und dabei Spenden für einen Schulbau in Afrika sammeln. Werbewirksam hat das abenteuerlustige Paar den 50-PS-Kleinwagen dafür im Polizeiauto-Style beklebt und sorgt schon seit Wochen in der Region für Aufsehen.

FOTO: BEA RICKEN

„Mit Benzinkanistern und einem Zelt auf dem Dachgepäckträger sind wir autark“, so der Zierenberger. Wenn das Auto irgendwo im Sand stecken bleiben, würden andere Rallyeteilnehmer helfen, es wieder flott zu machen. Das stärke das Gemeinschaftsgefühl. Schon vor Wochen haben der Unternehmer und die ehemalige Stewardess den kleinen Polo mit Folien beklebt. Das Auto sieht einem Polizeifahrzeug verblüffend ähnlich. „Das führt dazu, dass andere Autofahrer reflexartig das Tempo senken, wenn sie

den Polo sehen“, lacht Claudia Metzger. Einmal habe die echte Polizei an der Ampel neben ihnen gestanden. „Die haben zu uns geschaut und nur gegrint“, so die 57-Jährige. Vorher hatten sich Metzger und Schmidt informiert, wie das Auto aussehen muss, damit es keinen Ärger mit der Polizei gibt. Der Schriftzug Polizei ist unter anderem verboten, deshalb wurde Polozei draus und das Landeswappen darf nicht auftauchen.

Die Zierenberger hoffen nun, dass jetzt genügend Spenden eingehen, damit die

Schule gebaut werden kann. Der kleine Polo soll nach der Wüstentour wieder nach Zierenberg fahren und zum Winterauto werden. „Dann machen wir aber die Folien ab. Als vermeintliche Polizisten ist uns das Leben zu anstrengend“, scherzt Metzger.

ewa



Herzlich willkommen im Autohaus Ostmann!

Für unseren Service in Wolfhagen, suchen wir ab sofort auf Mini-Job Basis einen

Mitarbeiter (m/w/d) im Fahrdienst

Mit 7 Standorten und mehr als 350 Mitarbeitern gehört die Ostmann-Gruppe seit über 60 Jahren zu den wichtigsten Arbeitsgebern in der Region Nordhessen, rund um die Marken Volkswagen, Audi, SEAT, CUPRA und ŠKODA.

Ihre Qualifikation:

- Führerschein Kl. C, CE, C1E oder Klasse 3
- Erfahrung im Bereich Abschleppdienst wünschenswert
- Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Selbstständige Arbeitsweise, freundliches Auftreten, Hilfsbereitschaft sowie ein sicherer Umgang mit Kunden

Ihre Aufgaben:

- Fahrzeugverbringung sowie abschleppen von Pkws

Wir bieten Ihnen:

- Umfassende Einarbeitung
- Arbeiten in der Tagschicht
- Leistungsgerechte Bezahlung
- Abwechslungsreiche, anspruchsvolle Tätigkeit in kollegialem Klima

Interesse?

Nicht warten - jetzt bewerben!

Ihre vollständige Bewerbung senden Sie bitte per E-Mail z.H. Herr Carlo Huckewitz an: karriere@autohaus-ostmann.de.

Wir freuen uns, wenn Sie ein Teil unseres Ostmann-Teams werden würden.

Autohaus Ostmann



Autohaus Ostmann KG
Ippinghäuser Str. 10
34466 Wolfhagen
karriere@autohaus-ostmann.de
www.autohaus-ostmann.de

Kompetent. Persönlich. Nah.

JETZT VORTEILE SICHERN!

RANZEN KELLNER'S WOCHEN
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

Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt | Bahnhofstr. 4 | 34369 Hofgeismar

Ihre Spezialisten für medizinische Fußbehandlung

Wir finden für jedes Fußproblem eine Lösung!

Behandlung von:

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

Hausbesuche? JA!

Kassenleistung für:

- ▶ Diabetiker
- ▶ Neuropathiker
- ▶ Patienten mit Querschnittssyndrom

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

Schmidt
www.podologie-schmidt-hofgeismar.de

Kreisteil Hofgeismar – Die Tierärzte im Landkreis Kassel nehmen nicht an der Impfkampagne gegen Corona teil. Dies bestätigten die Mediziner Dr. Harald Hampe aus Hombressen und Claudia Bretthauer aus Niedermeiser. Beide hatten sich beim Landkreis Kassel und beim Gesundheitsamt gemeldet und

angeboten, die Coronaimpfung zu verabreichen. Doch wurde ihnen jeweils mitgeteilt, dass aktuell genügend Ärzte zu Verfügung stünden.

„Ich habe vor ein paar Wochen gedacht, es brennt überall“, erzählt Hampe mit Blick auf die Impfkampagne. Deshalb wolle er mitwirken – und dass, obwohl sich die Ar-

beit der Tierärzte vermehrt habe. Der Grund: Während der Pandemie haben sich viele Leute ein Haustier zugelegt. Selbst wenn er impfen könnte, wäre dies in seinen eigenen Praxisräumen jedoch nicht möglich. „Das wäre eine erhebliche Mehrbelastung“, sagt er.

Denn die Räume müssten erst aufwendig umgebaut werden. Als Teil eines mobilen Teams oder in einem Impfzentrum hätte er sich beteiligen wollen. „Der Landkreis sagte, dass das kein Thema sei“, sagt Hampe.

Kreissprecher Harald Kühnborn bestätigt die Aussage des Tierarztes. Man sei ganz begeistert über die vielen niedergelassenen Ärzte, die teilweise schon seit Februar vergangenen Jahres mithelfen. Deshalb sei die Hilfe der Tierärzte momentan nicht notwendig. Ob sich das im Rah-

men von möglichen vierten Impfungen ändert, sei noch nicht abzusehen. Die nötigen Informationen seitens der Bundesregierung fehlen noch. Auch das Bestehen der Impfzentren bis Ende des Jahres habe dabei eine Rolle gespielt.

Anders sieht es in Nordrhein-Westfalen aus. Dort werde die Unterstützung durch Tierärzte gerne angenommen, erzählt Claudia Bretthauer, die sowohl in Brilon als auch in Niedermeiser eine Praxis betreibt. Für sie wären Impfungen in der eigenen Praxis in Hessen möglich gewesen. Die könnte sie in der Mittagspause oder zwischendurch bewerkstelligen. Außerdem könne man Personen impfen, die ohnehin zum Tierarzt müssen. An der Bereitschaft, sich zu beteiligen, mangelt es bei den Tierärzten nicht.

red

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

GRAND LA STRADA
KASSEL • VIELSEITIGE HOTELWELT

Heimatsnachrichten Hofgeismar / Wolfhagen

Sabine Reitz
Hofgeismar
Teamleitung Verkauf
0 56 71 50 90 27
sabine.reitz@hna.de

Anzeigenschluss: Mittwoch 10 Uhr

HEIMAT NACHRICHTEN
HOFGEISMAR WOLFHAGEN

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

IBW tragfähige Konzepte aus Stahl

Lager- und Fördertechnik GmbH

Sie erreichen uns: Am Rathaus 2 • 34513 Waldeck
job@ibwgmhbh.de • 05634/91163
Weitere Infos und Stellenangebote: www.ibwgmhbh.com/jobs



Der Standmixer sollte mindestens drei rotierende Messer aus hochwertigem gehärteten Edelstahl haben, damit keine Korrosion entsteht.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Watt, Drehzahl, Messer?

Beim Standmixer zählt der Zweck

Für den einen zählt beim Standmixer-Kauf das Design, für den anderen die Wattzahl. Doch die ist nur aussagefähig, wenn sie in Verbindung mit der Drehzahl betrachtet wird. Ein TÜV-Experte gibt Tipps.

Wattzahl, Drehzahl, Glas- topf, Kunststofftopf – und wie viele Messer? Wer sich einen Standmixer zulegen möchte, sollte nicht nur auf den Preis schauen, sondern sich vor dem Kauf klar werden, was er damit vorhat: Soll der Mixer auch gleich einen

Brei kochen können? Hat der Deckel eine Öffnung, damit man während des Mixens nachladen kann? Soll der Mixer auch Eiswürfel crushen?

Zum Zerkleinern von Eis sind mindestens 600 Watt erforderlich, empfiehlt Christian Kästl vom TÜV Süd. Weniger sollte es nicht sein, denn wenn Geräte dauerhaft über ihrem optimalen Leistungsspektrum eingesetzt werden, können sie heiß laufen, erklärt der Experte.

Doch die Watt-Angabe sei nur aussagekräftig, wenn auch die Drehzahl betrachtet wird. Die sollte zum Eisbrechen hoch sein. Für luftig-cre-

mige Shakes reichen 10 000 bis 20 000 Umdrehungen, Hochleistungsgeräte bringen es aber auf 30 000.

Mindestens drei Flügelmesser

Bei der Zubereitung von Brei sei neben einer starken Leistung auch eine gute Sogwirkung der Messer wichtig. In der Regel sorgen Messer ab drei Flügeln sowie Messer mit Wellenschliff für ein besseres Mixerergebnis. Sie sollten aus hochwertigem gehärtetem Edelstahl bestehen, damit keine Korrosion entsteht

und sie länger halten. Wenn der Mixer nicht im Schrank versauern soll, wäre auch das Design wichtig, so ist er griffbereit und „darf“ auch draußen stehen bleiben.

Dann könnte als Auswahlkriterium auch das Material des Mixgefäßes entscheidend sein. Kunststoff ist günstig und leicht, verkratzt aber schnell, so TÜV Süd-Experte Christian Kästl. Glas hingegen ist eher schwer und unhandlich, dafür sieht man, was im Gefäß passiert. Edelstahl sieht oft sehr schick aus, aber der Inhalt ist während des Mixens nicht sichtbar.

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 Salatsauce 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 unter-



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

schwellige 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 umgezogen, 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

Flohmarkt mit
Warburg, Stadthalle
12./13. Februar
2G/2G+ Einlassregel
Info-Tel. 05 61/23 23 5
www.flohmarkt-mit-herz.de

Fachbetrieb aus Beverungen

Wir suchen eine Fachkraft sowie einen Helfer (m/w/d) für die Montage von Fenstern/ Wintergärten zu sofort in Vollzeit.

Bewerbungen unter:
Firma_Flex@web.de oder
☎ 05273-367530

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

SPARFUCHS

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

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

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

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

Ankauf

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

Angebot
08.02. – 11.02.2022

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

Aus unserer Hofgut Landwirtschaft:

Bratwurst frisch	100 g	1,05 €
Schweinegehacktes	100 g	0,95 €
Schmetterlingssteak	100 g	1,29 €
Schinkenspeck	100 g	1,89 €
Blasenblutwurst/-sülze	100 g	1,39 €
Weckwerke	100 g	0,89 €

Bio-Kartoffeln 12,5 kg statt 24,- € nur 15,- €



ÖFFNUNGSZEITEN GÄRTNEREI

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

ÖFFNUNGSZEITEN HOFLADEN

Di, Mi, Do 8.00 - 13.00 Uhr
Freitag 8.00 - 14.00 Uhr
Telefon: 0 56 71 50 80 11-01

Schützenhofweg 17
34369 Hofgeismar

Email: bestellungen.hofladen@bdk.de

Februar-Angebote 2022

Nussbrot statt 3,40 € 750 g nur **2,99 €**

3 gemischte Gebäckstücke statt 4,50 € nur **3,99 €**

Ab sofort ist unser Café wieder geöffnet!

Unser Angebot im Café:

1 Pott Kaffee statt 1,80 € nur **1,50 €**

1 St. Sahneschnitte oder St. Torte ... statt 2,25 € nur **2,10 €**

Bäckerei Briesemeister

Die Wolfhager Handwerksbäckerei!

Mittelstraße 20

34466 Wolfhagen

Telefon 05692 990456

Abspritzgarantie 0221 5600 577

Rixer Bauernladen

Hausmacher Wurstwaren

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

Wildbraten vom Wildschwein

Mittwoch ab 12 Uhr
Schnitzel mit wechselnden Belegen **7,50 €**
Donnerstag - Eintopf 5,- €

Freitag ab 12 Uhr
Zweierlei Leberkäse mit **7,50 €**
Kartoffelgratin & Hausmacher Krautsalat
Um Vorbestellung wird gebeten!

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

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

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

Für Pferdehalter!
Möhren 12,5 kg 3,75

Freilandeier
aus unserem Hühnermobil

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

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

Größer - noch günstiger - schöner!

...hin zu...

Kimm!

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

NEUE ADRESSE seit 3.01.22:
Philippstraße 23

Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

Noch ein bisschen Hefe übrig?

Pizza selber backen – aber richtig

Pizza zu Hause backen, das ist einfacher als viele denken. Dabei helfen einige Tricks. Manche Zutaten wird etwa besser vorher angebraten, andere gibt man erst später auf die Pizza.

Blätterteig, Quark-Öl-Teig – der Boden einer Pizza lässt sich unterschiedlich zubereiten. Wer sich jedoch als Pizzabäckerin oder -bäcker betätigt und es ganz klassisch mag, knetet einen Hefeteig.

Dafür löst die Amsterdamer Kochbuchautorin Inga Pfannebecker ein Päckchen Trockenhefe (7 Gramm) oder einen halben Würfel frische Hefe (21 Gramm) unter Rühren in 300 Milliliter lauwarmem Wasser auf. Die Mischung kommt nun unter 500 Gramm Mehl (Pizzamehl Type 00 oder Weizenmehl 550), einem Esslöffel Olivenöl und einem leicht gehäuften Teelöffel Salz. Den Teig durchkneten und etwa ein bis zwei Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

Die Teigmenge reicht für vier runde Pizzen à 28 Zentimeter Durchmesser oder zwei Backbleche à 36 mal 39 Zentimeter. „Je länger übrigens der Teig geknetet wird, desto besser“, sagt Pfannebecker. Sie empfiehlt, fürs Kneten 15 Minuten einzuplanen.

Herzhafter durch eine Nacht Ruhe

Wer die Zeit dafür hat, kann den Teig auch langsam über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. „Dabei bekommt er den typisch herzhaften Geschmack.“ Bei dieser Variante für den Teig nur 5 Gramm frische Hefe oder nur 3 Gramm Trockenhefe nehmen - „sonst geht er zu sehr auf.“ Alle anderen Zutaten bleiben mengenmäßig gleich. Den Teig erst bei 30 Minuten Zimmertemperatur gehen lassen und dann 24 Stunden – mit einem Tuch abgedeckt – im Kühlschrank.



Die Pizza Margherita (links) mit Basilikum, Mozzarella und Parmesan kommt nicht ohne Tomatensauce. Dafür am besten stückige Tomaten aus der Dose nehmen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und bei Bedarf mit etwas Oregano und frischem Knoblauch abschmecken. Mozzarella lamm man auch mit Cheddar und Emmentaler mischen – dann wird der Geschmack kräftiger.



FOTO: KRAMP GÖLLING/GRÄFE UND UNZER/DPA-TMN

Nach den 24 Stunden den Teig 45 bis 60 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen und weiterverarbeiten.

Wer will, kann einen Teil des Teigs problemlos einfrieren. „Ideal ist es, die dafür vorgesehene Portion dann einzufrieren, wenn der Teig noch nicht ganz aufgegangen ist“, erklärt die Hamburger Kochbuchautorin Anne-Katrin Weber.

Soll der eingefrorene Teig später zum Einsatz kommen, dann ihm unbedingt genügend Zeit geben, dass er bei Zimmertemperatur langsam auftauen kann.

Die klassische Pizza kommt nicht ohne Tomatensoße als erstes Topping aus. „Dafür am besten stückige Tomaten aus der Dose nehmen“, empfiehlt Pfannebecker. Sie sind aromatischer als frische Tomaten. Keinesfalls für die Soße Tomatenmark verwenden, das ist der Food-Journalistin viel zu kon-

zentriert. Um die Soße aus stückigen Tomaten zu würzen, reichen Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und bei Bedarf etwas Oregano. „Wer mag, kann die Soße auch mit etwas frischem Knoblauch abschmecken“, sagt Anne-Katrin Weber.

Die Pizza nicht überladen

Im nächsten Schritt den Teig in der gewünschten Größe ausrollen. Die Soße darauf verteilen – und dann nach Belieben belegen. Aber: „Bloß nicht die Pizza mit zu vielen Zutaten überfrachten“, rät Inga Pfannebecker.

Sonst kämen weder der Teig noch der Belag richtig zur Geltung. So sieht es auch Anne-Katrin Weber: „Lieber ein paar wenige, dafür aber sehr gute Zutaten.“

Wer etwa frische Champignons für die Pizza auserkoren hat, sollte sie zunächst

anbraten und auf den Teig legen - „sonst wässern sie und machen den Teig matschig.“

Viele Gemüsesorten passen sowohl roh als auch angebraten auf den Teig. „Zum Beispiel kann man Fenchel dünn gehobelt als Belag verwenden“, sagt Weber. In feine Scheiben geschnittene Auberginen oder Zucchini kann man erst anbraten - man muss es aber nicht. Und natürlich schmecken etwa auch gut abgetropfter Thunfisch aus der Dose oder in feine Scheiben geschnittene Salami als Belag - oder auf was immer man gerade Appetit hat.

Ein paar Gewürze dürfen auf einer Pizza nicht fehlen. „Oregano ist der Klassiker und kommt idealerweise vor dem Backen auf den Belag“, sagt Anne-Katrin Weber.

Frische Basilikum-Blätter hingegen kommen erst auf die fertiggebackene Pizza, sie würden ansonsten beim Backen vertrocknen. Wer mag, kann die Pizza auch vor dem

Backen mit Chili, Rosmarin oder Thymian würzen. Oder mit Knoblauch - „er entfaltet beim Backen ein schönes Aroma“, sagt Pfannebecker.

Und zu guter Letzt: der Käse, der die anderen Zutaten vor dem Austrocknen schützt. Auch hier gilt: „Nicht zuviel Käse auf die Pizza streuen, weil er ansonsten alle anderen Aromen verdeckt und den Teigfladen zudem zu schwer macht“, sagt Inga Pfannebecker.

Käse für die Pizza mischen

Die klassische Käsevariante für Pizza: Mozzarella. „Man kann ihn auch mit Sorten wie Cheddar und Emmentaler mischen, dann wird der Geschmack kräftiger.“ Oder: Auf die Pizza kommen am Ende ein paar würzige Parmesan-Späne. Im Handel gibt es auch fertige Käsemischungen speziell für Pizzen.

Jetzt kann's ans Backen gehen. Wichtig ist, den Backofen auf höchstmöglicher Temperatur vorzuheizen - und das Backblech oder die Pizzaformen gleich mit. „Dadurch bekommt der Teig

auch von unten her die nötige Hitze und wird beim Backen knusprig“, sagt Pfannebecker. Bevor der Teigfladen nun in den Ofen kommt: „Das Blech oder die Backformen gut einfetten, und zwar mit Öl“, sagt Weber.

Wer öfter Pizza backt, sollte sich einen Pizzastein aus Schamott zulegen, empfiehlt Inga Pfannebecker. Er wird im Ofen mit vorgeheizt. „Der Stein zieht Feuchtigkeit aus dem Pizzaboden, wodurch er schön kross gerät.“ Für zu Hause gibt es auch spezielle Pizzaoefen. Darin werden die Teigfladen bei rund 400 Grad gebacken - durch die hohen Temperaturen verkürzt sich die Backzeit und es geht mit dem Backen genauso schnell wie in einer Pizzeria.

„Frisch aus dem Ofen schmeckt Pizza am besten“, sagt Anne-Katrin Weber. Aber es kann natürlich immer sein, dass auch von der leckersten Pizza noch Reste übrig bleiben. „Sie können ohne weiteres eingefroren werden.“ Später, nach dem Auftauen, die Pizzastücke noch einmal bei etwa 200 Grad für rund zehn Minuten in den Ofen - und fertig ist das Essen.

tmn

Familienanzeigen zum günstigen Preis!

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



Jetzt buchen unter:

hna-familienanzeigen.de

0800 203-4567 (gebührenfrei)

Oder geben Sie Ihre Familienanzeige in der HNA-Geschäftsstelle Hofgeismar (Bahnhofstr. 6) auf.

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

Muster FR 5-32



Größe: 1 Spalte/ 100 mm hoch



Größe: 2 Spalten/ 60 mm hoch

Muster FR 5-12



Die

Hansestadt Warburg

stellt zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine **Sachbearbeiterin/einen Sachbearbeiter „Zentraler Service“ (w/m/d)**

eine **Technikerin/einen Techniker der Fachrichtung „Hochbau“ (w/m/d)** ein.

Die ausführlichen Stellenausschreibungen mit den Einstellungsvoraussetzungen finden Sie auf der Homepage der Hansestadt Warburg unter

www.warburg.de/stellenangebote

Bewerbungen mit aussagekräftigen Unterlagen werden bis zum Ende der jeweiligen Bewerbungsfrist erbeten.

Die Hansestadt Warburg arbeitet mit Interamt, dem Stellenportal für den öffentlichen Dienst. **Onlinebewerbungen über Interamt sind ausdrücklich**



Entspannt und konzentriert am Steuer: Anwendungen haben im Hintergrund die passende Route errechnet und führen wie gewünscht zum Ziel. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

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?

Fahrtenbuch und Fernsteuerung

„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.

Apps sollten Auto-Alltag erleichtern

„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 Verschießen, 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. tmn



Handy-Queen?

„Ich will für meine Freunde immer erreichbar sein. Mein neues Smartphone konnte ich mir durch meinen Nebenjob als HEIMATNACHRICHTEN-Zustellerin leisten!“

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

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

■ BAD EMSTAL:

■ CALDEN:

■ HABICHTSWALD:

■ HOFGEISMAR:

■ IMMENHAUSEN:

■ LIEBENAU:

■ NAUMBURG:

■ REINHARDSHAGEN:

■ TRENDELBURG:

■ WOLFHAGEN:

■ ZIERENBERG:

Balhorn (Am Distelberg, Lindenstr.)

Merxhausen

Westuffeln (Kasseler Str.)

Dörnberg (Silberseestr.)

Ehlen (Kasseler Str., Lohweg)

Hümme (Hauptstr.)

Stadt (Am Hang, Am Wippeteich)

Holzhausen (Eichwaldstr., Tannenstr.)

Stadt (Am Leutenhäuser Berg, Berliner Str., Lohweg, Mariendorfer Str., Meisenweg, Querstr., Untere Bahnhofstr.)

Ostheim

Heimarshausen

Veckerhagen (Königsberger Str.)

Deisel (Oberdorf)

Eberschütz, Gottsbüren, Stammen

Altenhasungen (Bärenbergstr.)

Gasterfeld, Stadt (Ulmenstr., Ofenbergstr.)

Wenigenhasungen

Stadt (Leipziger Str, Stettiner Str.)

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





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 €

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



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.ankautwohnmobil.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!