

iPhone 13
& unbegrenztes Internet
nur 64,99€

100 Mbit/s Wlan nur 24,99 €*

O2 O2-Shop Fritzlar
Kasseler Straße 14 (Fußgängerzone)
Telefon: 05622 790680
SMS/WhatsApp: 0163 1400308
o2shopfritzlar@gmail.com *pro Monat, einmalig 1,-€

HEIMAT
NACHRICHTEN
MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

Wir kaufen Schrott und NE-Buntmetalle:
Kupfer (Kabel, Draht, Millberry), Aluminium, Zink, Messing, Blei, Bleibatterien usw.

HUGO SCHROTT METALL
Inhaber: Heinrich Hugo e. K.
Industriegebiet Nord • Justus-Liebig-Straße 3 • 36179 Bebra
☎ 06622 5587 Mo. – Fr. von 8:00 – 16:00 Uhr
www.hugo-schrott-metall.de

Brückenbau
Wagenfurth: Arbeiten für Stützpfeiler angelaufen.



Spende
Melsunger Kindergarten bekommt 1500 Euro.



Quote
Zahl der Arbeitslosen steigt.



„Gesundheit ist das höchste Gut“

400 Teilnehmer bei Veranstaltung „Impfen statt Schimpfen“

Melsungen – Impfen statt Schimpfen – das war das Motto einer Veranstaltung, zu der der Ältestenrat der Stadt Melsungen für Dienstagabend auf den Melsunger Marktplatz eingeladen hatte. 400 Teilnehmer kamen nach Angaben des Veranstalters. Die Kundgebung sollte ein Bekenntnis zum Impfen und für alle Anstrengungen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie, für das Miteinander und zugleich ein Gedenken an die Corona-Opfer sein.

Der Melsunger Dietmar Dargel hatte eigens für die Kundgebung 30 Plakate gemalt, auf denen er für das Impfen warb. „Impfen hilft auch allen, die Du liebst“, hieß es da zum Beispiel. „Ich bin ein Verfechter der Impfpflicht“, sagte Dargel, „die hätte man schon im Laufe des ersten Corona-Jahres einführen müssen.“

„Gesundheit ist das höchste Gut“, sagte Dr. Gunther Claus. Der Internist – über 20 Jahre Chefarzt der Inneren Medizin am Melsunger Krankenhaus und jetzt am Marienkrankenhaus Kassel tätig – moderierte die Veranstaltung. „Danke, dass Sie Farbe bekennen“, rief er den Teilnehmern zu und dankte dem Ältestenrat und den Initiatoren der Kundgebung „über alle Parteigrenzen hinweg“.

Impfen sei kein 100-prozentiger Schutz und habe Nebenwirkungen, sagte Claus, „aber wir gewinnen wieder an Freiheit, wir schützen unsere Mitmenschen“.

Impfen sei nicht nur ein individueller Schutz, sondern auch ein Schutz für die Gesellschaft.

„Es ist der Krieg der Viren“, sagte Claus. Er erinnerte daran, dass die „Spanische Grippe“



Bekenntnis zum Impfen: Gestalteten mit Redebeiträgen die Veranstaltung „Impfen statt Schimpfen“. Von links Pfarrerin Jana Michels, Internist Dr. Gunther Claus, Dr. Matthias Bohn, Markus Gille und Dirk von Sierakowsky. FOTO: MANFRED SCHAAKE

pe“ in zwei Jahren 426 000 Todesopfer in Deutschland gefordert habe, Corona bisher etwa 120 000. Die Maske sei eine wesentliche Stütze der Hygiene. „Ich wünsche mir ein Leben in neuer Freiheit“, betonte Pfarrerin Jana Michels. Als Pfarrerin spüre sie täglich, welche Last die Pandemie den Menschen auferlege. Sie wünsche sich, „dass wir aus dieser Zeit wieder herauskommen“. Sie wünsche sich ein Leben, das nicht von Ansteckungszahlen und Menschen auf Intensivstationen bestimmt sei,

ein Leben, in dem man wieder ohne Sorge aus dem Haus gehen könne und wieder Großveranstaltungen stattfinden. „Der Wunsch nach Freiheit ist, was uns alle vereint“, sagte Michels. Freiheit für alle gebe es nur, „wenn wir diese Pandemie besiegen“, unterstrich die Pfarrerin. Das gehe nur, „wenn alle gemeinsam, vereint Seite an Seite dafür kämpfen, indem wir solidarisch miteinander sind“. Diese Pandemie ende, „wenn wir alle miteinander daran mitwirken“.

Über die Auswirkungen der

Pandemie auf Schüler und Lehrer sprachen Dr. Matthias Bohn, Leiter der Gesamtschule, Markus Gille, Leiter der Berufsschule, und Dirk von Sierakowsky, Leiter der Geschwister-Scholl-Schule. Sierakowsky sagte, die Pandemie sei eine „absolut belastende Situation“. Er wünsche sich, dass die Solidarität in der Gesellschaft nicht verloren gehe, die er in der Schulgemeinschaft erlebe.

„Die Kinder leiden auch“, erklärte Bohn. Man sei dankbar, dass man den Schulbetrieb am Laufen halten könne.

Gille dankte für die gute Zusammenarbeit mit den Behörden. Eine Schülerin habe sich bedankt, wie toll sie während der Quarantäne unterstützt worden sei und man in Krisensituationen füreinander einstehe. Gille: „Wir alle brauchen Solidarität in dieser schwierigen Situation. Das Wir-Gefühl möchten wir den jungen Menschen mit auf den Weg geben.“

Die Veranstaltung endete mit einem Fürbitten-Gebet und dem Wunsch, „dass wir alle gemeinsam diese Zeit überwinden“.

Containerdienst Fette
1-10 cbm
0152 13 27 81 66
In Sachen Qualitätsprodukte in Holz
www.fetteandfriends.com

Mitarbeiter (m/w/d) im Verkauf gesucht, ohne Vorkenntnisse
MICHA'S FISCHLADEN
www.michas-fischladen.de

Hilfe zur Bewältigung
Ängste Panikattacken Depressionen
Borken - Praxis für Psychotherapie
05682 4044993
www.vitameds.de

Kaufe Alt- und Zahngold Goldschmuck Galerie
Y. Gabriel • 34212 Melsungen
Kasseler Str. 1 • Telefon 05661 923785

Kompetent. Persönlich. Nah.
Bei uns finden Sie stetig eine große Auswahl von über 450 Qualitätsgebrauchswagen in der Ostmann-Gruppe.
Autohaus Ostmann
Autohaus Ostmann KG
Festungsstraße 17
34613 Schwalmstadt
Telefon: 06691 506491-32
E-Mail: jvoelker@autohaus-ostmann.de
www.autohaus-ostmann.de

BALKAN RESTAURANT
Waldstr. 6 • 34212 Melsungen
Neue Öffnungszeiten:
Mo. Ruhetag
Di.-Sa. 17.00 – 20.00 Uhr
So. 11.30 – 14.00
und 17.00 – 20.00 Uhr
warme Küche
www.balkanrestaurant.com

Knüllhotel Tann-Eck
34593 Knüllwald-Schellbach
Tel. 05681 9921-0 • Fax 9921-97
IHR AUSFLUGS-ZIEL IM SCHÖNEN KNÜLL
Am Wochenende bitten wir um Reservierung!
Coronaregel: 2G+
E-Tankstelle am Hotel
www.hotelanneck.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
DER GRISCHÄFER
Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

Ihr Autogas-Spezialist in Wabern-Unshausen!
CAR GAS
TECHNOLOGIE FÜR ALTERNATIVE ANTRIEBE
web: www.cargas.de / E-Mail: info@cargas.de
LPG-Umrüstung für 4-Zylinder-Fahrzeuge ab 2.350 €
*Modellrechnung jährl. Fahrleistung 30.000 km
VW Golf, Verbrauch 5 l/100 km
Unser Angebot
• Prins Autogasanlage
• Umrüstdauer 4-5 Tage
• (Optional) 0 %-Finanzierung
• Leihwagen-Service
€ Kosteneinsparung durch LPG* mtl. 108 € / jährl. 1.296 €
CO₂ CO₂-Einsparung durch LPG* mtl. 25 kg / jährl. 300 kg
Aktueller Kraftstoffpreis / Liter
LPG-Autogas 0,76 €
Car-Gas GmbH
Heideweg 1 & 50, D-34590 Wabern-Unshausen
Tel +49(0)5683 9310-0 / Fax +49(0)5683 9310-31

gunther ENERGIE
Heizöle
jetzt Super-Heizöl
HolzPellets
ENplus-Qualität
Rufen Sie uns an!
(05682) 738 76 79
34582 Borken
www.guenther-energie.de

Neues Fundament für Brücke

In Wagenfurth sind die Arbeiten für Stützpfeiler angelaufen

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

Die zuverlässigen...

TAXI

Taxi Geßner UG.
05681/2790

- Taxifahrten jeglicher Art
- Flughafentransfer/Kleinbus bis 8 Personen
- Krankenfahrten sitzend & aller Krankenkassen
- Kurierdienste/Besorgungsfahrten bundesweit

bad-spezialisten.de

24 Std DUSCH SANIERUNG

Gleich Termin vereinbaren unter 0 66 21/30 41

Bis zu 4000 € Zuschuss!

Wir kümmern uns um alle Anträge! Rufen Sie uns an.

Herrmann & Firtges
Badgestaltung in Vollendung
Im Unterfeld 5 • 36251 Bad Hersfeld-Asbach
www.herrmann-firtges.de

Körle/Wagenfurth – Noch ist nicht viel zu sehen von der neuen Fulda-Brücke zwischen Körle und Wagenfurth. Doch der Eindruck täuscht, ein wichtiger Abschnitt der Tiefbauarbeiten wurde jüngst abgeschlossen.

Ins Fuldaufer eingebracht

22 Bohrpfähle für die Gründung der Fundamente wurden ins Fuldaufer eingebracht, berichtet René Hillert, der die Baustelle leitet. Jedes dieser Elemente aus Stahlbeton hat einen Durchmesser von 90 Zentimeter und ist zwölf Meter lang. Die Widerlager erhalten je fünf Pfähle, unter jedem der beiden Pfeiler sitzen fünf Exemplare.

Stabilisierung des Schwerlastkrans

Auch für die Stabilisierung des Schwerlastkrans wurden Bohrpfähle in den Boden betoniert. Der Kran soll im Sommer die vorgefertigten Brückenträger auflegen, sagt Hillert weiter. Für die



Sie bauen die Schalung für die Brückenelemente: von links Frank Haller, Jörg Giesecke und Baustellenleiter René Hillert.

FOTOS: ROLF FÄRBER

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
9,98

zum Dekorieren mit Kerzen u.o.

Duftkerze im Glas
versch. sortiert
2,49

Kaffeetasse
"I love you"
7,75

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 % Polyacryl,
versch. Farben
50 g
Knäuel
1,99

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

Ravensburger
Kinder- oder Malbücher
versch.
sortiert
1,99

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 m
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-fache zentrale Schnitthöhenverstellung,
48 Liter Fangsack, große leichtgängige Räder,
Reversierstart, Arbeitsbreite ca. 400 mm
229,50

Schneepack
Mähen, Sammeln,
Mulchen &
Seitenauswurf
mit Reinigungs-
funktion
199,50

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

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

10 kg Einkellerungs-kartoffeln
vorwiegend
festkochend
1 kg = 0,189
1,99

**festkochend
1 kg = 0,199
2,22**

Südtiroler Markenspeck
ca. 300 - 800 g
1,60

Castello Frischkäse
Schnittlauch &
Frühlingszwiebeln
125 g
0,95

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

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

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

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

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

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witztenhausen/Kleinalmerode

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

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

Fahrbahnbreite werden drei Träger nebeneinander angeordnet, insgesamt sind neun Träger für den Brückenschluss erforderlich. Bis dahin ist laut Hillert noch viel zu tun. Aktuell wird die Schalung für das Betonieren des Widerlagers auf der Körler Seite aufgebaut. Vor dem Betonieren, das für den Februar geplant ist, wird die Stahlbewehrung eingebaut. Da Teile der Schalung aus Kostengründen wiederverwendet werden, erfolgt das Betonieren der Widerlager und Pfeiler nacheinander.

Fortgang hängt vom Wetter ab

Wann genau die Betonarbeiten fertig werden, darauf will sich Hillert nicht festlegen. „Das hängt vom Wetter ab und Hochwasser hatten wir auch schon“, merkt er an.

► René Hillert zeigt die Bohrpfähle für das Pfeilerfundament.



Anmelden fürs Jugendcamp in Dahme

Schwalm-Eder – Nachdem die Jugendfreizeiten des Kreises im Zeltlager in Dahme an der Ostsee zuletzt wegen Corona ausfallen mussten, besteht ab sofort die Möglichkeit, sich für drei Freizeiten anzumelden. Sie werden in den Sommerferien für Elf bis 15-Jährige an drei Terminen angeboten: 23. Juli bis 4. August, 5. bis 17. August und 18. bis 30. August.

333 Euro pro Person

Die 13-tägige Freizeit kostet 333 Euro pro Person. Im Preis sind Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe, Hin- und

Rückreise mit einem Bus, Fahrt und Eintritt in den Hansa-Park, ein Camp-T-Shirt, Programmgestaltung sowie Betreuung enthalten. Für diese Freizeiten können Zuschüsse beantragt werden. Dies ist laut Mitteilung bei Bedarf auf der Anmeldung anzugeben. Der Kreis weist darauf hin, dass die Freizeiten nur stattfinden, wenn die Entwicklung der Corona-Pandemie dies zulässt.

Anmeldung: Tel. 0 56 81/ 77 54 92, E-Mail info@freizeit-schwalm-eder.de. Formulare können auch unter freizeit-schwalm-eder.de heruntergeladen werden.

HEIMAT NACHRICHTEN

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.: 0 56 61 / 70 57 27
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice
GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 5 61 / 920 94-301
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 1a vom 1.1.2022

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaukleber 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



Spende für die Tafeln statt Weihnachtskarten

Über eine Spende der VR-Partner-Bank Chattengau Schwalm-Eder konnten sich die Tafeln des Diakonischen Werkes freuen. Die Spendensumme von 7500 Euro teilen sich die Einrichtungen in Homberg, Melsungen und Fritzlar. Dazu traf sich die Geschäftsführerin des Diakonischen Werkes Schwalm-Eder,

Petra Schwermann, mit dem Vorstand der Bank in Melsungen. Das Diakonische Werk ist Träger der Tafeln. „Wir möchten die Tafeln offen halten, gerade in diesen schweren Zeiten“ sagte Schwermann. Etwa 300 Ehrenamtliche seien im Bereich der Tafeln aktiv. Die Spende würde für Hygienemaßnahmen

im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie und Mieten für die Räume der Tafeln verwendet. „Die Spende war eine Idee unserer Mitarbeiter“, erläuterte Stefan Kördel von der VR Bank. Die Bank verzichtete auf Weihnachtskarten aus Papier. Das gesparte Geld floß in den Spendentopf. FOTO: ROLF FÄRBER

Spende für junge Forscher

Melsunger Kindergarten im Bachfeld bekommt 1500 Euro

Melsungen – Da freuen sie sich: Leiterin Carolina Lang vom Kindergarten Bachfeld in Melsungen und Daniel Boll, Vorstand und Mitglied des Fördervereins Kimba (Kinder und Jugend in Melsungen, Förderverein des Kindergartens Bachfeld) bekamen eine Spende vom Fair Kaufhaus. 1500 Euro überreichten die Vorstandsmitglieder Martina Püschel, Peter Friedrich und Andreas Krug vom Fair Kaufhaus in Melsungen.

Die Spende soll dem Forscherhaus der Kindertagesstätte zugutekommen, sagen Carolina Lang und Daniel Boll. Das Holzgebäude wurde von Eltern ehrenamtlich errichtet. Jetzt fehlt noch die Innenausstattung wie Lupen, Mikroskope, Pflanzkästen, Schränke, Regale, Tische und Aufbewahrungsmöglichkeiten.

„Wir wollen Kindern die Möglichkeit geben zu experimentieren, zu forschen, als Atelier zum Malen, sozusagen ein Outdoor-Klassenzimmer“, sagt Leiterin Carolina Lang. Zuvor gab es eine Elternbefragung, welche Wünsche anstehen und was angeschafft werden soll.

50-jähriges Bestehen

„Dieses Jahr feiert der Kindergarten im Bachfeld sein 50-jähriges Bestehen. Er war der zweite Melsunger Kindergarten, nur der im Lutherhaus ist älter“, berichtet Matthias Will von der Stadtverwaltung.

„Damals gab es drei Gruppen mit rund 60 Kindern, heute gibt es fünf Gruppen mit 125 Plätzen und 100 Kindern. 23 Mitarbeiter sind aktuell im Kindergarten beschäftigt“, so die Leiterin.

red



Bei der Spendenübergabe dabei waren von links Matthias Will (Stadt Melsungen), Martina Püschel, Peter Friedrich und Andreas Krug (Vorstand des Fair Kaufhaus), sowie Carolina Lang (Leiterin des Kindergartens) und Daniel Boll (Vorstand Kimba).

FOTO: HANNE BRAUN

GOLDANKAUF LOHFELDEN

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

Montag bis Freitag 10.00 - 18.00 Uhr

Für Pelze und Nerze bis zu 6.500,-€

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

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

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

Hausbesuche bis zu 60 km kostenlos!

Goldpreis auf Rekordhöhe!
Machen Sie Ihr Gold zu Bargeld!

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

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

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

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

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!

Aktuell suchen wir in

- **Melsungen-Empfershausen** (zur Festeinstellung)
- **Malsfeld** (Urlaubs-/Krankheitsvertretungen)

Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!

VTS Melsungen-Rotenburg GmbH
Tel. 05661 705730 | WhatsApp 0151 61666277
vts-meg-rot@HNA.de www.hna-zusteller.de

Handy-Queen?

„Ich will für meine Freunde immer erreichbar sein. Mein neues Smartphone konnte ich mir durch meinen Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-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 samstags zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- **BORKEN:** **Großenenglis**
- **EDERMÜNDE:** **Besse** (Beethovenstr., Gänseweide, Grüner Weg) **Holzhausen** (Hauptstr.)
- **FRITZLAR:** **Geismar** (Bonifatiusstr.) **Stadt** (Bleichenweg (befristet), Burggraben) **Wehren, Züschen** (An der Bösenhecke)
- **GUDENSBERG:** **Dissen** (Deuter Str., Stückweg), **Gleichen Stadt** (Kasseler Str., Lamsberger Weg)
- **GUXHAGEN:** **Stadt** (Albert-Schweitzer-Allee, Brückenstr., Dörnhaagener Str., Fuldablick)
- **HOMBERG:** **Stadt** (Am Grüning, Stadtgebiet) **Steindorf**
- **KNÜLLWALD:** **Remfeld** (Schellbacher Str.)
- **KÖRLE:** **Empfershausen, Wagenfurth Stadt** (Birkenweg, Zum Rot)
- **MELSUNGEN:** **Adelshausen, Kirchhof Obermelsungen** (Elfershäuser Str., Weinberg) **Stadt** (Hessenwinkel, Kolberg, Küstriner Str., Schöne Aussicht, Sonnenhang, Thüringer Str., Waldstr., Zum Pfieffrain)
- **MORSCHEN:** **Neumorschen**
- **NEUMENTAL** **Dorheim**
- **NIEDENSTEIN:** **Metze** (Gudensberger Str.)
- **SPANGENBERG:** **Elbersdorf** (Heil, Hellerbachstr.) **Pfieffe Stadt** (Am Bahnhof, Melsunger Str.)

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

HEIMAT NACHRICHTEN **TOP DIREKT**

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner
Waschmaschinen
Geschirrspüler
Einbauherd 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

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

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

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

Bei Kellner Spielwelt sind Sie mit den Fragen genau richtig!

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

Beratungstermin – Telefon & WhatsApp 05606 9474-17
Vereinbaren Sie noch heute Ihren Beratungstermin zur Ranzenwoche und sichern Sie sich damit Ihre Vorteile beim Schulranzenkauf.



Am Boden: Die Coronapandemie hat die Veranstaltungsbranche laut Arbeitsagentur besonders schlimm erwischt. Auch der stationäre Einzelhandel hat mit Einbußen zu kämpfen. Im Bild ein Bühnenaufbau.
FOTO: TORSTEN WEGENER/NH/ARCHIV

Zahl der Arbeitslosen steigt

Agenturchef Uwe Kemper: Entwicklung ist insgesamt gut

Schwalm-Eder – 3521 Arbeitslose waren im Januar im Schwalm-Eder-Kreis registriert, 367 mehr als im Dezember (plus 11,6 Prozent) und 595 weniger als im Vorjahresmonat (minus 14,5 Prozent). Das teilt die Arbeitsagentur Korbach mit. Die Quote liegt mit 3,6 Prozent um 0,4 Prozentpunkte höher als im Dezember und um 0,6 Prozentpunkte niedriger als vor einem Jahr.

1753 offene Stellen waren im Landkreis gemeldet, 46 mehr als im Dezember und 599 mehr als im Januar 2021 (Januar 2020: 1159).

Im Landkreis haben 47 Betriebe für maximal 500 Mitarbeiter neu Kurzarbeit angemeldet – im Dezember waren es 24 Anzeigen für bis zu 132

Beschäftigte und Januar 2021 146 neue Anzeigen für bis zu 1875 Personen. Nach der Hochrechnung über die tatsächliche Kurzarbeit haben im August im Landkreis 811 Arbeitnehmer in 172 Betrieben kurzgearbeitet. Im Juli waren es 1071 Beschäftigte in 236 Betrieben.

Ein Blick in die drei Geschäftsstellen des Kreises:

■ Fritzlar-Homberg

1642 Arbeitslose waren in der Geschäftsstelle Fritzlar-Homberg erfasst – das ist ein Zuwachs um 174 gegenüber Dezember (plus 11,9 Prozent) und ein Rückgang um 213 im Vergleich mit dem Vorjahr (minus 11,5 Prozent). Die Arbeitslosenquote liegt bei 3,5 Prozent. Im Dezember hatte

sie 3,1 Prozent betragen und im Vorjahresmonat 4,0 Prozent.

■ Melsungen

In der Geschäftsstelle Melsungen waren im Januar 891 Personen arbeitslos gemeldet, 74 mehr als vor vier Wochen (plus 9,1 Prozent) und 198 weniger im Jahresvergleich (minus 18,2 Prozent). Die Arbeitslosenquote klettert um 0,3 Prozentpunkte auf 3,5 Prozent (Januar 2021: 4,3 Prozent).

■ Schwalmstadt

988 Menschen auf Jobsuche zeigt die Januar-Statistik für die Geschäftsstelle Schwalmstadt, gegenüber Dezember ein Anstieg um 119 (plus 13,7 Prozent). Im Vergleich mit

dem Vorjahr sind es 184 Arbeitslose weniger (minus 15,7 Prozent). Die Arbeitslosenquote liegt mit 3,7 Prozent um 0,4 Prozentpunkte höher als im Dezember, im Januar vorigen Jahres hatte sie 4,4 Prozent betragen.

„Absolut saisonüblich“ nennt der Korbacher Agenturchef Uwe Kemper den Anstieg. „Auslaufende Verträge oder Kündigungen zum Jahresende sowie witterungsbedingte Schwankungen sorgen für mehr Arbeitslose.“

In diesem Jahr falle insbesondere im Bereich der Arbeitslosenversicherung der Anstieg im Monatsvergleich deutlich geringer aus als in den Vorjahren. Im Jahresvergleich gehe die Arbeitslosigkeit weiter zurück, und die aktuelle Arbeitslosenquote von 3,5 Prozent liege sogar unter den Werten vor der Pandemie. Im Januar 2020 hatte die Quote 3,7 Prozent betragen, im Januar 2019 3,6 Prozent. Gleichzeitig sind weiterhin deutlich mehr offene Stellen gemeldet als vor der Pandemie.

Kemper: „Insgesamt scheint der Arbeitsmarkt völlig unbeeindruckt von der rasch steigenden Inzidenz zu sein.“ Das zeige sich auch bei der Kurzarbeit: „Wir hatten angesichts der Corona-Zahlen erwartet, dass deutlich mehr Arbeitgeber im Januar Kurzarbeit anzeigen, als es der Fall war.“ Aber: Wo Licht ist, ist auch Schatten. Die erfreulichen Zahlen dürften nicht darüber hinwegtäuschen, dass es in machen Branchen und im individuellen Bereich anders aussehen könne. Als Beispiele führt er die Gastronomie, die Veranstaltungsbranche und den stationären Einzelhandel an. Zudem wiesen die Zahlen auf die sich verschärfende Entwicklung bei der Deckung des Arbeitskräftebedarfs hin. „Selbst Unternehmen, die bisher keine Probleme hatten, ihre Stellen zu besetzen, suchen zum Teil händeringend Mitarbeiter.“ Das gelte auch für den Bereich Ausbildung: Schulabgänger könnten derzeit aus einem großen Angebot an offenen Stellen wählen.

ddd

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



Sani
Reha
Ortho
Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.
Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.
Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de
Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

DM services
Wir bewegen Ideen
Wir suchen ab sofort oder später:
– **Berufskraftfahrer/innen Klasse CE**
- für nationalen Linien-Fernverkehr - in Wechselschicht
- tägliche Heimkehr - ab Standort Bad Hersfeld
Kontakt: Dirk Steinbrecher, Telefon: 06621/9590516
E-Mail: dirk.steinbrecher@dm-logistik-services.de
DM-Services GmbH & Co. KG, Europaallee 2, 36251 Bad Hersfeld

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@ibwmbh.de • 05634/91163
Weitere Infos und Stellenangebote: www.ibwmbh.com/jobs

Angebote gültig vom 07.02. bis 12.02.2022
Fleischerei und Partyservice
Hubert Marcinek
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480
Hamburger Patties 1 kg **12,90**
Krustenbraten 1 kg **5,99** **Leberkäse** 1 kg **11,99**
Dicke Rippe 1 kg **5,99** **Schinkenwurst** 300-g-Stück **3,95**
Ab Mittwoch: 1 Fertigergericht zum Mitnehmen

Sie vermissen die aktuelle Ausgabe?
Sie haben Fragen zur Zustellung?
05 61 / 920 940
@
info@top-direkt.de

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

Für Fahrgasterhebungen in
Zügen suchen wir langfristig
Mitarbeiter (m/w/d) ab 18 J.
als freie Mitarbeiter.
Infos/Bewerbung auf
www.trendline.eu (Ref. 101)
Tel. 0281 / 2 06 66-44

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

Abspritzgarantie 0221 5600 577

Stellenangebote

Fahrer m/w/d für Personenbeförderung sowie Disponent m/w/d gesucht.
Jens Marggraf GmbH
Melsungen, Fritzlar, Tel.: 05661 1220

Ankauf

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

Noch 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 Pizabäckerin 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 (Pizamehl 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 übriger 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. Nach den 24 Stunden den Teig 45 bis 60 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen und weiterarbeiten.

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-Ka-

trin 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 konzentriert. 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 Ba-

cken 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 Pizziformen gleich mit. „Durch 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 Pizzaoöfen. 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 Pizastücke noch einmal bei etwa 200 Grad für rund zehn Minuten in den Ofen – und fertig ist das Essen. tmn



Die Pizza Margherita 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 kann man auch mit Cheddar und Emmentaler mischen – dann wird der Geschmack kräftiger.

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

Für unseren REWE Markt Kehr oHG in **34599 Neuental** suchen wir ab sofort oder später:



1 Reinigungskraft (m/w/d)

– auf 450-€-Basis
– ca. 10 Stunden wöchentlich.

Die Arbeitszeiten sind flexibel einteilbar.

Wir freuen und auf Ihre Bewerbung telefonisch, per Mail oder per Post.

Ansprechpartner: Torsten Kehr
torsten.kehr@rewe-kaufleute.com
Kasseler Straße 26
34596 Bad Zwesten
Tel. 05626 8159



Die Stadt Borken (Hessen) sucht ab Sommer 2022

eine/n Auszubildende/n (m/w/d) zur Fachkraft für Abwassertechnik

Die vollständige Stellenausschreibung finden Sie auf unserer Internetseite unter **www.borken-hessen.de**. Weitere Auskünfte erteilt Frau Wettlaufer unter der Telefonnummer 05682 808-183.

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bis zum **15.03.2022** an den



Magistrat der Stadt Borken (Hessen)
Am Rathaus 7, 34582 Borken (Hessen)
stadtverwaltung@borken-hessen.de



Die Pizza bloß nicht überfrachten: Gut abgetropfter Thunfisch aus der Dose, rote Zwiebeln, Oregano, Kapern und Mozzarella reichen als Belag für die Pizette Tonno.

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

Gasthaus Zorn
„Zum grünen Kranze“
Original Waldecker
Schlachteessen
am Freitag,
18. Februar 2022, ab 17 Uhr
– auch zum Abholen –
Es gelten die aktuellen Corona-Regeln.
Wir bitten um Vorbestellung.
Telefon: 05621 - 39 13
Edertalstr. 7 | 34549 Edertal-Wellen
www.gasthaus-zorn.de

Gasthaus Zorn
„Zum grünen Kranze“
Kartoffeltage
am 23.02., 09.03., 16.03.,
23.03. und 06.04. ab 18 Uhr
Es gelten die aktuellen Corona-Regeln.
Wir bitten um Vorbestellung.
Telefon: 05621 - 39 13
Edertalstr. 7 | 34549 Edertal-Wellen
www.gasthaus-zorn.de

Wir suchen
Dachdecker, Zimmerer,
Lehrling & Quereinsteiger
Bewirb Dich jetzt (m/w/d)
Fa. Anding GmbH
Jesberg • Tel. 06695 911735

www.rudolph-log.com/ausbildung

RUDOLPH
LOGISTIK GRUPPE

AUSBILDUNG MIT ZUKUNFT GESUCHT?

Logistik ist immer und überall. Wir bilden aus:
Fachkraft für Lagerlogistik, Kaufleute für Spedition
und Logistikdienstleistung, Fachlageristen (m/w/d)

Komm zur Rudolph Logistik Gruppe und mach mit uns
„Alles erreichbar“. Wir freuen uns auf Deine Bewerbung.

Rudolph Logistik Gruppe SE & Co. KG
Nadine Polack
Rudolphstraße 1 • 34281 Gudensberg



Alles erreichbar.

Watt, Drehzahl, Messer?

Beim Standmixer zählt der Zweck

Für den einen zählt beim Standmixer das Design, für den anderen die Wattzahl. Doch die ist nur aussagefähig, wenn sie in mit der Drehzahl betrachtet wird. Ein 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-cremige Shakes reichten 10 000 bis 20 000 Umdrehungen, Hochleistungsgeräte bringen es aber auf 30 000.

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.

Material als Auswahlkriterium

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.



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/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 Seitenschläferkissen ACAMAR
69,95€

Knieskissen
24,95€

Aloe Vera Kopfkissen NuMOON
69,95€

Bettdecke AERO ActiveClima
135 x 200 cm
149,95€

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

**ICH WILL DABEI SEIN,
WENN ICH WEIß, WIEVIEL MEINE
ARBEIT ANDEREN BEDEUTET.**



ASKLEPIOS

Klinikum Schwalmstadt

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOSEN. Mit rund 150 Gesundheitseinrichtungen in 14 Bundesländern zählen wir zu den größten privaten Klinikbetreibern in Deutschland. Der Kern unserer Unternehmensphilosophie: Es reicht uns nicht, wenn unsere Patienten gesund werden – wir wollen, dass sie gesund bleiben. Wir verstehen uns als Begleiter, der Menschen ein Leben lang zur Seite steht.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

**Gesundheits- und Krankenpfleger
für die interdisziplinäre Station 5 (w/m/d)
Stellenanteil nach Absprache**

Wir sind

Die Asklepios Schwalm-Eder-Kliniken GmbH ist ein Zusammenschluss von zwei stationären Einrichtungen an den Standorten in Schwalmstadt und in Melsungen mit insgesamt 310 Betten der gehobenen Grund- bzw. Regelversorgung.

Ihr Aufgabengebiet

- Betreuung der aus interdisziplinären Fachgebieten stammenden stationären Patienten nach aktuellen Standards und pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen im interdisziplinären Team
- Mitwirkung bei der Weiterentwicklung und Optimierung der Prozesse
- Aktive Mitarbeit und Umsetzung der aktuellen Dokumentationsvorgaben im neuen digitalen Dokumentationssystem

Ihr Profil

- abgeschlossene Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger/in
- Soziale Kompetenz und Freude am Umgang mit Menschen
- Ein hohes Maß an Flexibilität und Stressresistenz
- Freude an verantwortlicher und engagierter Teamarbeit
- Eigeninitiative
- Teamfähigkeit
- Wirtschaftliches Denken und Handeln
- Bereitschaft zur Tätigkeit im 3-Schicht-Dienst

Wir bieten

- Eine herausfordernde, vielseitige und verantwortungsvolle Tätigkeit auf einer modernen Station mit der Möglichkeit, sich in einem kollegialen interdisziplinären Team einzubringen und weiterzuentwickeln
- Individuelle Begleitung durch erfahrene Pflegekräfte auf Grundlage eines strukturierten Einarbeitungskonzeptes
- Tarifgebundene Vergütung auf TVÖD-Niveau
- eine sehr günstige Lage mit guten Verkehrsanbindungen
- Personalparkplatz
- Entwicklungs- und Karrierechancen als Vorteil unseres großen Konzerns
- sehr gute Weiterentwicklungsmöglichkeiten und Fortbildungsmöglichkeiten in Kooperation mit dem Bildungszentrum Nordhessen

Für weitere Fragen stehen Ihnen gerne die Pflegedienstleitung Frau Schöne-weiß, Telefon: 06691-799 471; Mail: s.schoeneweiss@asklepios.com sowie die Stationsleitung Frau Zulauf, Telefon: 06691-799 257; Mail: d.zulauf@asklepios.com zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung (bevorzugt per E-Mail) bis zum 15.02.2022. Die Bewerbungsunterlagen werden nicht zurückgesandt, diese werden nach Abschluss des Bewerbungsverfahrens unter Beachtung der Datenschutzbestimmungen vernichtet.

Asklepios Klinikum Schwalmstadt
Krankenhausstraße 27 • 34613 Schwalmstadt
E-Mail: personal.schwalm-eder@asklepios.com

www.asklepios.com

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

Salz reduzieren

Lieber mehr selbst kochen

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 Salatsöße 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 unterhalb der chronische Entzündungsprozesse statt, die wiederum Gefäßverkalkung begünstigen. Natürliche Produkte dagegen enthalten selten viel Salz. Wer also selbst kocht, am besten mit



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

viel Gemüse und mit Kräutern sowie Gewürzen abschmeckt, tut viel für die eigene Gesundheit.

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

tmn



Nett oder auch nützlich?

Was Auto-Apps leisten und was noch nicht

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

Mit ein paar Fingertipps steht die Route. Geplant wird abends vom Sofa aus. Ein weiterer Tipp befördert die Route dann ins Navi im Auto. Am nächsten Morgen nach dem Einsteigen kann es dann sofort losgehen.

Das ist eine Funktion, die die Apps von Autoherstellern bieten. Aber ist das vielleicht auch schon das beste Beispiel? Gibt es noch mehr gute Funktionen oder bleiben die Hersteller bei den Apps noch hinter ihren Möglichkeiten zurück?

Integriertes Fahrtenbuch

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

Mit einigen Hersteller-Apps lässt sich auch der Standort des Autos suchen, man kann Fenster öffnen oder schließen und die Türen ver- oder entriegeln. Auch das Abfragen des Tankinhalts und der damit verbundenen Reichweite 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,



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

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

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

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

Updates und der Umgang mit Daten

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. Sven Hansen begrüßt grundsätzlich die Kon-

nnektivität 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 laschen 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

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

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

Reinigungskräfte m/w/d
(SV-pflichtig) zur Reinigung einer Bundeswehrkaserne in **Fritzlar**, Berliner Str., gesucht. AZ: Mo. – Freit. ab 6.00 Uhr morgens. Bitte bewerben Sie sich ausschl. telefonisch unter: **Nils Bogdol GmbH**, kostenlose Rufnummer: Mo–Fr 08:00–16:00 Uhr unter **0162 200 34 20**

vario TREPPEN

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

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

Das Praxisteam der Orthopädischen Praxis Melsungen-Bad Wildungen sucht Unterstützung:

Erfahrene MFA, OP-Schwester, Krankenschwester

Flexible Arbeitszeiten, gerne in Teilzeit mit übertariflichen Arbeitsbedingungen.

Bewerbung bitte an

praxis@orthopaedie-melsungen.de

DM services
Wir bewegen Ideen

Wir suchen ab sofort oder später:

– **Berufskraftfahrer/innen Klasse CE**

- für nationalen Linien-Fernverkehr - in Wechselschicht
- tägliche Heimkehr - ab Standort Bad Hersfeld

Kontakt: Dirk Steinbrecher, Telefon: 06621/9590516
E-Mail: dirk.steinbrecher@dm-logistik-services.de
DM-Services GmbH & Co. KG, Europaallee 2, 36251 Bad Hersfeld



ASKLEPIOS informiert

Gemeinsam gegen Corona

Asklepios bietet weitere Impfkation an

Schwalmstadt. Das Impftteam der Asklepios Klinik Schwalmstadt bietet am Samstag, den 12. Februar 2022 zwischen 09.00 und 15.00 Uhr eine weitere Impfkation für alle Menschen ab fünf Jahren an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Verabreicht werden die Impfstoffe von BioNTech/Pfizer und Moderna. Das Bildungszentrum ist problemlos erreichbar, ein großer Parkplatz befindet sich direkt an der Erich-Rohde-Straße, von dort aus ist der kurze Fußweg zum Impfort ausgeschildert.

Asklepios-Impfkation in Kürze:
Ort: Ziegenhain Asklepios-Bildungszentrum (Rohde-Schule)

Impftermin (ohne Voranmeldung):
Samstag, 12. Februar von 09.00 bis 15.00 Uhr

Impfstoff: BioNTech/Pfizer und Moderna



Corona-Impfkation: Sie findet statt am Samstag, 12. Februar in den Räumen des Asklepios-Bildungszentrums in Schwalmstadt.

FOTO: ASKLEPIOS

Für wen: Für alle ab dem 5. Lebensjahr, Erst- und Zweitimpfung, Auffrischungsimpfung (Booster)

Mitzubringen: Impfausweis und Krankenversichertenkarte, zusätzlich je ein ausgefüllter Aufklärungsbogen, Anamnese- und Einwilligungsbogen – herunterzuladen unter www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19

19-Aufklärungsbogen-Tab oder über folgenden QR-Code:



Parken: Parkplatz Erich-Rohde-Straße – ausgeschilderter Fußweg



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

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA-TMN



Musizieren kann Stress abbauen.

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA-TMN

Droge ohne Nebenwirkungen

Was die Macht der Musik bewirkt

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

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

Trifft man den Ton? Völlig egal!

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

mehr Sauerstoff in den Körper gelangt.

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

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

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

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

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

Positiv empfundene Musik treibt an

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

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

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

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

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

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

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

Die motivierende Macht der Musik

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



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

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

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

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

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

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

tmn

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

Bekanntschaften

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

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

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

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

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter Gö 0551 38113648

Umzüge

Biete Montageservice 01754517218

Verkauf

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

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

Entrümpelung aller Art Tel: **0561-498835**

Ankauf

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

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

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

Baumarkt

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. **05684 931670**

Brennholz auf Wunsch mit Lieferung, offenfertig • Telefon 05606 3332

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

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

Stellenangebote

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

Auto-Ankäufe

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

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

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

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

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

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