

ECKSTEIN
einfach besser

**ANTI-INFLATIONSPAKET
BIS ZUM 31.03.2022**

Mittagsangebot
Mo. - Fr. 11:30 bis 14:30 Uhr
12% auf alle Speisen und Getränke

Nachmittagsangebot
Mo. - Fr. 14:30 bis 17:00 Uhr
20% auf alle Speisen und Getränke

OBERE KÖNIGSSTRASSE 4, 34117 KASSEL

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDE
WITZENHAUSEN

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

**TEXTIL
TÜV
NORD**
SPÜLLOS REINIGEN

Für ein glänzendes
Waschergebnis!

Angst um Waggon
Jugendtreff droht Schaden zu nehmen.



Hilfe in der Pandemie
Familienzentrum gehört zu Sozialpreis-Gewinnern.



Veggie-Tag
Johannisberg-Schule setzt auf gesundes Essen.



42. Jhg. ■ Nr. 12

19. März 2022

Diese „Schwalbe“ ist ein Kult-Moped

Henri Grave hat einen alten DDR-Motorroller restauriert

Witzenhausen – Wenn Henri Grave seine gelbe Simson Schwalbe anschaut oder von ihr redet, dann leuchten seine Augen. Und das ist auch kein Wunder, hat der 28-Jährige sein DDR-Kult-Moped doch gerade erst umfangreich restauriert und damit zu einem echten Hingucker gemacht.

„Als ich 16 Jahre alt war, habe ich die Schwalbe in zerlegtem Zustand von einem Freund meines Vaters geschenkt bekommen und mich wahnsinnig darüber gefreut“, erzählt Henri Grave. Nachdem er das Moped damals zusammengebaut und zum Laufen gebracht hatte, fuhr er damit in seiner Heimatstadt Essen umher, bis er mit 18 auf ein größeres Motorrad umstieg.

Die damals noch olivgrüne Schwalbe landete in der Garage.

„Vor sechs Jahren kam ich dann zum Studieren nach Witzenhausen und ließ die Schwalbe erstmal bei meinen Eltern in Essen“, sagt Grave. Im vergangenen Jahr jedoch bekam der Motorradfan Lust, das Moped zu restaurieren. Bei einem Heimatbesuch zerlegte er die Simson wieder in mehrere hundert Einzelteile, nahm sie mit nach Witzenhausen und machte sich im Dezember ans Werk.

„Zunächst einmal habe ich über das Internet Teile besorgt, die ich brauchte“, erzählt Henri Grave. Neben der Zündung, einem Tank und mehreren Seilzügen, kaufte er auch zwei Felgen inklusive Bereifung – natürlich alles original. „Dafür habe ich insgesamt rund 900 Euro ausgegeben“, sagt er. Anschließend arbeitete er diverse Teile auf



Ausstellungsstück: Die restaurierte „Schwalbe“ von Henri Grave ist derzeit in Schinkels Brauhaus, Am Sande, ausgestellt.

FOTOS: PER SCHRÖTER

und verhalf ihnen so zu neuem Glanz. Bei der Witzenhäuser Firma JG Jung Fahrzeuglackierung konnte er dann schließlich die Karosserieteile selbst mit einem Sandstrahler vom alten Lack befreien und in ein deutlich freundlicheres Narzissen-Gelb umspritzen.

„Ich bin mit dem Ergebnis

sehr zufrieden“, freut sich Henri Grave über das Ergebnis, das sich wahrlich sehen lassen kann. Anstatt die Schwalbe jetzt wieder im Keller oder in der Garage verschwinden zu lassen, kam der 28-Jährige auf die Idee, sie erstmal der Öffentlichkeit zugänglich zu machen – und zwar in der Schinkels Brau-

erei am Sandweg. „Ich habe hier vor Kurzem eine Führung mitgemacht und dachte, die Schwalbe würde hier von den Farben her perfekt reinpassen“, sagt Grave. Brauerei-Juniorchef Fabio Schinkel freut es.

„Das Moped ist so schon sehr cool und weil es auch noch die Farben unsere Schil-

der trifft, gibt es für das Gesamtbild richtig was her“, schwärmt er. Spätestens im Frühjahr soll die Schwalbe dann aber wieder angemeldet werden.

„Und ich freue mich jetzt schon darauf, in Witzenhausen und Umgebung damit unterwegs zu sein“, sagt Henri Grave.



Mitglieder des GALA SINFONIE ORCHESTERS Prag präsentieren

ZAUBER DER OPERETTE

Zusammen mit bekannten Solisten, dem JOHANN STRAUß BALLETT und unterhaltsamer Moderation werden die unsterblichen Wiener Operetten als ein Rausch farbenprächtiger Kostüme, erstklassiger Stimmen und mitreißender Melodien aufgeführt. Zum Repertoire gehören Titel wie der „Kaiser Walzer“, „An der schönen blauen Donau“ und der „Radetzky-Marsch“.

Sa 26. März 2022 Werratal KuK in Bad Sooden-Allendorf

Beginn 15.30 Uhr • Karten ab 19,- €: erhältlich u.a. Touristinformation
05652-9 58 70 sowie Reservix-VVK-Stellen. Tickethotline: 01806-70 07 33

www.zauberderoperette.de

Beachten Sie heute in Teilgebieten den

Husqvarna-Flyer

von der Firma **Stöber**

Land- und Gartentechnik aus Bad Sooden-Allendorf

Wir beraten Sie gern!

Seit über 90 Jahren

LAND- UND GARTENTECHNIK

stöber

direkt an der B 27
37242 BSA-Ellershausen
Telefon 05652 95790

BITTER DER BRATWURST **BITTER DER ROTWURST**

UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDE
Angebote vom 21.03.-26.03.2022
WIR SIND FÜR EUCH DA!!!

VOM STROHSCHWEIN:
*Schlachtfisches Gehacktes/Thüringer Mett mit oder ohne Knoblauch oder Jägermett 1 kg **7,98 €**

FRISCH AUS DER WURSTKÜCHE:
*Frischwurst-Aufschnitt nach Wunsch gemischt 100 g **1,59 €**

BESTES FLEISCH AUS DER HEIMAT VOM HILWARTHÄUSER WEIDEOCHSEN:
*Rinder-Gulasch, top gereift 100 g **1,39 €**

Jeden Samstag zum Mitnehmen **Heiße Grillhaxe** Stück **3,70**

Jeden Mittwoch zum Mitnehmen **Heißes 1/2 Grillhähnchen** Stück **3,70**

Mittwochs-SPARTÜTE 2 hausgem. Frikadellen und 250 g Kartoffelsalat pro Tüte **4,90 €**

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

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

DER Fischladen auf Rädern

Öffnungszeiten von 10 bis 18 Uhr

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

Abholung auch auf Bestellung in Trubenhagen, Mobil: 0172 1798037

Jubiläum
30 Jahre Praxis Drizis

Danke an unsere Patienten für Ihr Vertrauen und Ihre Treue, Dank an unsere Eltern für den „Lebenseinsatz“.

„Wir arbeiten nicht, sondern wir leben diesen Beruf 24/7“

Physio & Ergotherapie Praxis Drizis
Schlesierplatz 8
Hann. Müden • Tel. 05541 71615
Veckerhagener Straße 25
Fuldatal • Tel. 0561 813985
Wolfsschlucht 27
Kassel • Tel. 0561 10947878

www.drizis.de
praxisdrizis@web.de

ABACUS
NACHHILFEINSTITUT

Einzelnachhilfe zu Hause

Noch bleibt Zeit ...

Unterstützen Sie Ihr Kind gerade jetzt mit **Einzelnachhilfe zu Hause**

05541 / 95 78 38
05542 / 50 15 36
05602 / 91 32 53

www.abacus-nachhilfe.de

Unsere Wochenendangebote vom 24. bis 26.03.2022

Filetspieße.....1kg **15,90 EUR**
Hausmacher Bratwurst.....kg **8,90 EUR**
Krustenbraten-Aufschnitt.....100 g **1,89 EUR**
Mortadella-Aufschnitt.....100 g **1,29 EUR**

FREITAG:
GULASCH MIT NUDELN
Portion **7,00 EUR**
– Auf Vorbestellung –

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

Wind und Regen im Waggon

Klein Wiershäuser Jugendtreff droht Schaden zu nehmen

Klein Wiershausen – Der Wind drückt Regen durch undichte Fenster in den Eisenbahnwaggon, Klein Wiershausens Jugendtreff. „Unser Wahrzeichen ist in Gefahr“, warnt Jens Hartwig, der Ortsbürgermeister des 200-Einwohner-Dorfes in der Gemeinde Rosdorf im Landkreis Göttingen.

„Keiner der Tischler, Glaser und Metallbauer, mit denen ich bisher Kontakt hatte, hat sich an eine Sanierung herangetraut“, berichtet der Kommunalpolitiker. „Niemand weiß, in welchem Zustand der Rahmen unter den porösen Dichtungsgummis ist“, ergänzt die ehrenamtliche Ortsjugendpflegerin Julia Weidner.

„Das Problem hat sich in den vergangenen drei Jahren verschlimmert“, ergänzt ihre Kollegin, Nicole Jöst. Die Holzvertäfelung beginnt sich schwarz zu verfärben. Hinter den Regalen bildet sich Schimmel. Eins der zehn Fenster ist sogar schon mehrfach herausgefallen und wird nun mit einer Sitzbank provisorisch fixiert.

„Es muss dringend etwas passieren“, bestätigt Fritz



Sorgen sich um den Jugendtreff Eisenbahnwaggon in Klein Wiershausen: Julia Weidner, Nicole Jöst und Jens Hartwig (von links).

FOTOS: MICHAEL CASPAR

Cohrs von der Interessengemeinschaft Schönes Klein Wiershausen. Er hat den Waggon 1996 zusammen mit Stephan Aswald als Jugendtreff ausgebaut. Der Treff-

punkt wurde ans Strom- und ans Wassernetz angeschlossen.

„Wir wollen das Zugabteil schon seit einiger Zeit mal wieder auf Vordermann brin-

gen“, sagt Cohrs. So lässt sich das angerostete Rolltor nur noch mit großer Kraftanstrengung schließen. Das Metall des Waggons korrodiert an vielen Stellen. Moos wuchert.

Doch die Pandemie bremst die Interessengemeinschaft aus.

„Wir wollen den Waggon als Jugendtreff erhalten“, betont Gemeindebürgermeister Sören Steinberg (SPD) bei einem Ortstermin, auch weil ein Abbau des tonnenschweren Waggons deutlich teurer werde als die Sanierung.

Die Gemeinde werde versuchen, über die Deutsche

Bahn, Eisenbahnfreunde oder Schrotthändler Ersatzfenster zu besorgen. Komme man nicht weiter, müsse ein Metallbauunternehmen die Fenster herauschneiden und durch normale Fenster ersetzen. Dann werde der Jugend-

treff allerdings viel von seiner „Waggon-Optik“ verlieren. „Die hat allerdings bereits durch den Austausch der Türen vor ein paar Jahren gelitten“, sagt Hartwig. „Der 1940 gebaute Waggon war in Rostock und später in Hannover im Einsatz – zuerst als Personen-, dann als Werkstattwagen für Bahnmitarbeiter“, erzählt der ehemalige Ortsbürgermeister Josef Einhellig.

Er hat den Waggon 1995 mit anderen auf dem Eisenbahnfriedhof in Duisburg-Wedau ausgesucht. Dort betrieb die Bahn ein Ausbesserungswerk, in dem zu Spitzenzeiten in den 1960er Jahren mehr als 2000 Menschen beschäftigt waren.

2004 wurde es stillgelegt. Die Bahn transportierte den Waggon im März 1996 zum Rosdorfer Bahnhof. Dort übernahm ein Schwerlastler die Fracht – unter Blaulichtbegleitung.

In Klein Wiershausen hob ein Kran das Abteil über die Häuser auf dem Spielplatz Hohlweg. Dort waren eigens Schienen gelegt worden. „12 500 Euro hat alles zusammen gekostet“, erinnert sich Einhellig.

red



Ein Fenster muss mit einer Sitzbank gegen das Herausfallen gesichert werden.

VdK-Busreise nach Horumersiel

Im August startet das Programm

Hann. Münden – Der Sozialverband VdK Ortsverband Hann. Münden bietet vom 14. bis 19. August eine Busreise in das Wangerland/Horumersiel

an der Nordsee an. Vorgesehen sind folgende Ausflüge: Fahrt nach Wilhelmshaven, Hafenrundfahrt und Jade-Weiser Port, einen Tag Freizeit

mit Besuch in der „Friesland-Therme“, ein Tagesausflug mit dem Bus und Schiff nach Spiekeroog, ein Tagesausflug nach Greetsiel.

Infos und Anmeldungen unter 0 55 41/1 27 19 oder Tel. 0 55 41/90 34 31.

Rosen Apotheken®
Besser beraten. Besser fühlen.

Prüftage

Blutdruckmessgeräte

Staufenberg, Mittwoch, 23.03.2022, 09 - 13 Uhr
Hann. Münden, Mittwoch, 23.03.2022, 14 - 18 Uhr
Donnerstag, 24.03.2022, 09 - 18 Uhr

Kann ich meinem Blutdruckmessgerät noch trauen?

Messtechnische Kontrolle zum Preis von 12,- €. Sie können Ihr Gerät auch gerne vorher abgeben und später wieder abholen. Wir prüfen alle handelsüblichen Messgeräte.

Rosen Apotheke Dr. Jens Herbot e.K. Lange Straße 53-55 34346 Hann. Münden Telefon 05541/98880	Aegidien Apotheke Dr. Jens Herbot e.K. Lange Straße 101 34346 Hann. Münden Telefon 05541/912880	Rosen Apotheke Sybille Neumann e.K. Hannoversche Str. 43a 34355 Staufenberg Telefon 05543/4032	Werra Apotheke Sybille Neumann e.K. 34346 Hann. Münden Wiershäuser Weg 5 Telefon 05541/2272
---	---	--	---

www.rosenapotheken.net

www.rb-becker.de
becker
ab Mo, den 21.03.2022

<p>Beerensträucher 13er Topf, versch. Sorten 3,99 je</p> <p>Blumenzwiebeln 13er Topf, versch. Sorten 1,29 je</p> <p>Kleinnetze 1-40 Stk./Btl. je 1 Stck=0,99 / 0,025 0,99</p> <p>Stuttgart, Steckzwiebeln 300 g 1kg=3,30 Steckdahlie oder Cannu 1 Stück 1,29 Besonderheiten 1-50 Stk./Btl. 1 Stck=2,99 / 0,06 2,99 Schalotten, versch. Steckzwiebeln oder Knoblauch 3-300 Stk./Btl. 1 Stck=1,49 / 0,055 1,49</p> <p>Unkrautbürste mit Teleskopstiel 4,99</p> <p>Teleskop-Astscherer 65-95 cm 7,99</p> <p>Amboss-Astscherer Schneidkopf aus High-Tech-Stahl 19,98</p> <p>Gartenschere 1,99</p> <p>Buchsbaum-scherer 19,98</p> <p>Unkrautvlies 1x12 m, 50g/qm 1m=0,249 3,99</p>	<p>Stiefmütterchen o. Hornveilchen 9 cm Topf, versch. Farben 0,49 je</p> <p>Ranunkeln 11 cm Topf, versch. Farben 1,99 je</p> <p>Bellies 9 cm Topf, versch. Farben 0,69 je</p> <p>Primeln 9 cm Topf, versch. Farben 0,69 je</p> <p>Qualitäts-Grillholzkohle 2,5 kg 2,45 10 kg 12,98</p> <p>Grillholzkohle-Briketts 3 kg 1kg=1,33 3,99</p> <p>Grillanzünder flüssig 1000 ml 1,99</p> <p>KYNAST Feuerschale lackiertes Eisen mit 3 abschraubbaren Füßen, 2 Haltegriffen, H: 29 cm, Stärke 0,8 mm 29,50</p> <p>Solarfackel m. Flammeneffekt ca. 50 cm 4,99 ca. 0,12x H40cm 2,99</p> <p>Solarlaterne "Flame Effekt" H: 93 cm 7,99</p> <p>Gartenwagen GGW 120 Güter bis zu 120 kg, kugelgelagerte luftbereifte Räder, Stabile Konstruktion, Wanne 55 l, Kippfunktion 69,50</p>	<p>Pflanzkästen für Paletten zum Anhängen oder Reinhängen 2,99</p> <p>Schneppack Benzin-Rasenmäher M5161-46 mit Hinterradantrieb, Schnitt Höhenverstellung von 25 mm-75 mm, 3 kW/ca. 3,9 PS, 161 cm, Schnittbreite: 460 mm, Fangkorb: 55 Liter 179,50</p> <p>Benzin-Vertikutierer BV 400 4-Takt OHV-Motor, 2,2 kW / 3 PS, 7-fache zentrale Schnitthöhenverstellung, 48 Liter Fangsack, Arbeitsbreite ca. 400 mm 229,50</p> <p>Standluftpumpe Pumpkopf mit 2 Düsen 8,99</p> <p>Fahrradhelme Kinder versch. Motive 9,98 je</p> <p>Erwachsene versch. Motive & Größen 12,98 je</p>	<p>Nestschaukel ca. Ø 100 cm inkl. Aufhängeseil belastbar bis max. 100 kg 35,00 je</p> <p>Fahrradkorb ca. 33 x 25 x 23 cm 15 Liter, versch. sortiert 15,00 je</p> <p>Alu-Flasche 750 ml, versch. Farben 3,49 je</p> <p>LED Fahrrad Lampen-Set Vorder- und Rücklicht 5,99 je</p> <p>Luft-Pumpe 27,5 cm, versch. Farben 3,99 je</p> <p>Salami mit Comempr-Käse u. Edelschimmel ungleiche Scheiben ca. 200g 0,54 je</p> <p>Gemüsemischung Erbsen, Möhren und Kartoffeln 720 ml Glas 0,69 je</p>
--	--	---	--

becker
...IMMER WAS BESONDERES

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60 Kassel 100g=0,972 Hegebergstr. 21 0561 / 49 172 551 Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzhausen/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

Ankauf

**Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u.v.m., auch größere Mengen
Telefon 0173 2650986**

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN WITZENHAUSEN

IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf:
Tel.: 05 51 / 7 97 79 18
E-Mail: anzeigen@nhw-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 5 61 / 920 940
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 1a vom 1.1.2022
Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit 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

Neue Wege für Hilfe in Pandemie

SOZIALPREIS-GEWINNER Familienzentrum hat Expertinnen zusammengebracht

Ehrenamt ist für sie Ehrensache: Die zwölf Preisträger des Sozialpreises Werra-Meißner machen sich auch in Pandemiezeiten um die Gemeinschaft verdient. Wir stellen einige in loser Reihenfolge vor.

Bad Sooden-Allendorf – Familien in Krisenzeiten überhaupt zu erreichen und sinnvoll zu unterstützen, das haben sich eine Handvoll Frauen in Bad Sooden-Allendorf auf die Fahnen geschrieben. Es sind Expertinnen im pädagogisch-psychologischen und pflegerischen Bereich, waren anfangs zu sechst und demnächst doppelt so viele.

Einmal im Monat kommen sie per Videokonferenz zusammen, um sich auszutauschen und zu überlegen, wie Angebote noch weiter ausgebaut und neue entwickelt werden können. „Pädagogischer Beirat“ nennt sich die ehrenamtliche Runde von So-



Rauskommen trotz Corona: Für mehrere Kinder konnte der jetzt ausgezeichnete „Pädagogische Beirat“ des Familienzentrums Bad Sooden-Allendorf eine Ponyfreizeit auf der Hunter Oak Ranch auf dem Ahrenberg in den Herbstferien organisieren. FOTO: FAMILIENZENTRUM

zialpädagoginnen, Psychotherapeutin, Ärztin, Hebamme, Heilpädagogin und Gymnasiallehrerinnen, die 2020/2021 vom Familienzentrum Bad Sooden-Allendorf eingerichtet wurde. Also eine ge-

ballte Ladung Kompetenz, wie es heutzutage heißt, die nur zusammengebracht werden musste. Der fachübergreifende Austausch der Professionen ermöglicht, so stellte es sich schnell heraus, den

anderen Blick auf die Themen der Familie.

In diesem „Netz“ entstehen viele Ideen, auf die man allein nie gekommen wäre. Diese Erkenntnisse und das Ausgangsproblem, dass es „etlichen Eltern durch Corona sehr schlecht geht“, war die Ausgangsüberlegung von Annette Ruske-Wolf, die den Beirat initiierte. Sie wollte etwas gegen die psychischen Probleme von Müttern und Vätern und auch Kindern tun, die durch die Pandemie wenn nicht erst entstanden, so aber verstärkt wurden. Und ausgerechnet während der Pandemie mussten viele

Angebote runtergefahren werden, Beratung war nur schwer möglich.

So standen die Überlegungen der Frauen letztlich alle unter der Frage: „Was brauchen Familien und wie können sie sie kriegen?“

Hilfreich war dazu, in der Familiensprechstunde in Gesprächen mit den Betroffenen den konkreten Bedarf herauszufinden, ob beispielsweise Krisenintervention, Paarberatung oder regelmäßige Unterstützung sinnvoll ist. Ebenso wurde für wichtig erachtet, den Eltern Bestätigung zu geben, was sie im Umgang mit dem Baby richtig machen. Denn es mangelte an Erfahrungsaustausch untereinander.

Als eine Idee, gezielt etwas dagegen zu tun, wurde „Walk und Talk“ erfunden: So zogen vier, fünf – manchmal auch sechs, sieben – Mütter mit Kinderwagen durch die Stadt zu einem Spielplatz, hielten mal zum lockeren Plausch auf dem Bürgersteig. Und zwischendurch ging Vorstandsmittglied Franziska Otto von Kinderwagen zu Kinderwagen. Zudem wurde Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen beispielsweise für Elterngeld und die Anmeldung für Kindergarten oder Schule, angeboten, weil dieses insbesondere viele Frauen vor große Herausforderungen stelle.

Dann wurde mit dem Ver-

ein Märchenwoche ein Malwettbewerb samt Bilderausstellung veranstaltet, im Kurpark wurde an einem Wochenende ein coronakonformer Bewegungsparcours für Kinder aufgebaut. Und es konnte eine Reiterfreizeit für Kinder in den Herbstferien organisiert werden. Zum Kontakthalten wurden Whatsapp-Gruppen gebildet, nach den Worten Ruske-Wolfs „ein Segen“ für die Unterstützung der Familien. So wurden fast täglich Bastelanregungen oder Videobotchaften mit Aufmunterungen und Trost versendet und Telefonnummern für weiterführende Hilfsangebote weitergegeben.

Im Nachklang entstanden weitere Angebote des Familienzentrums, wie die Eins-zu-Eins-Betreuung „Spielend lernen“ für Kinder, das „Milchcafé“ für stillende und nicht stillende Mütter.

Demnächst wird auch das Eltern-Café wieder eröffnet und auch die offene Sprechstunde kann es dann wieder geben. sff



Engagement für die Erdkröte: Die beiden Organisatorinnen Helga Zeddies (Zweite von rechts) und Karen Hillmer (Bildmitte stehend) mit den freiwilligen Helfern beim Aufbau des Amphibienschutzzaunes an der L559 zwischen Bördel und Jühnde. FOTOS: PER SCHRÖETER

Schutz für die Kröten

Mitglieder des Nabu bauen Zaun in der Samtgemeinde

Samtgemeinde Dransfeld – Wenn die Temperaturen in den kommenden Wochen wieder anfangen zu steigen, dann setzt auch die Wanderung der Kröten, Frösche und Molche von ihren Winterquartieren zu den Laichgewässern ein. Um zu verhindern, dass sie auf ihrem Weg von einem Waldgebiet unterhalb des Hohen Hagens zwischen Jühnde und Bördel zu einem Teich auf der anderen Seite der Landesstraße 559 von Autos überfahren werden, stellten Mitglieder des Nabu Samtgemeinde Dransfeld am Samstag einen rund 400 Meter langen Amphibienschutzzaun auf.

„Es ist das erste Mal, dass wir an dieser Stelle einen Schutzzaun errichten“, sagte Nabu-Vorstandsmitglied Helga Zeddies. Der Grund dafür ist eigentlich sehr erfreulich. Volker Mai, einer der Bewohner des unmittelbar an der L559 gelegenen Hägerhofes, hat in den vergangenen Jahren einen Teil des auf dem Grundstück gelegenen Gerberteiches renaturiert. „Bei seinem Versuch, die an den

Hof angrenzenden Felder trocken-zulegen, hatte ein Vorbesitzer Gräben ausgebagert und damit auch den Teich mehr oder weniger trockengelegt“, sagt Mai. Nachdem der Teich nun wieder ganzjährig Wasser führe, hätten die auf der anderen Straßenseite lebenden Erdkröten ihn als Laichplatz für sich entdeckt. Dadurch ist zwar die Population wieder stark angestiegen, aber auf ihrem Weg dorthin wurden seither eben auch viele Tiere totgefahren.

Spontane Notsammelaktion

„Darauf bin ich im vergangenen Jahr von einer Bekannten aufmerksam gemacht worden“, sagt Nabu-Mitglied Karen Hillmer. Weil sie in Bördel und somit in unmittelbarer Nähe zur besagten Stelle lebe, habe sie zusammen mit Helga Zeddies eine „spontane Notsammelaktion“ gestartet.

„Nachdem wir dort in wenigen Tagen rund 120 Kröten

eingesammelt und sicher über die Straße gebracht hatten, war uns klar, dass es hier eine sehr starke Wanderbewegung gibt und dass etwas getan werden muss“, sagt Zeddies. Der Amphibienschutzzaun, den die zehn freiwilligen Helfer nun am Samstag aufgestellt haben, wird nun mit zahlreichen Eimern bestückt, die als Fangvorrichtung dienen. „Nach Beginn der Wanderung werden diese Einer dann morgens und abends kontrolliert und die Tiere sicher auf die andere Straßenseite gebracht“, sagt Helga Zeddies. Diese Aufgabe würden zum einen die Bewohner des Hägerhofes und des gegenüberliegenden Gutes Hoya, aber auch Freiwillige aus Bördel und anderen Teilen der Samtgemeinde Dransfeld übernehmen. Neben dem Amphibienschutzzaun an der L559 hat der Nabu Samtgemeinde Dransfeld bislang auch schon zwei Schutzzaune bei Adelebsen aufgestellt. Für die kommenden Wochen ist auch noch ein Zaun bei Ossenfeld geplant. per

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

Biete Entrümpelungsarb.
☎ 0170 7666634

Biete Gartenarbeit inkl. Entsorgung
☎ 05542 505525 oder 0170 7666634

++ CIAO WINTER – DIE NEUE FRÜHJAHR-/SOMMER-KOLLEKTION IST DA! ++

DAMEN-, HERREN-, KINDER-, SPORT-, OUTDOOR- & LIFESTYLE-SCHUHE

ENTDECKEN SIE ÜBER 20.000 PAAR EXKLUSIVE MARKENSCHUHE

SHOPPEN & COUPONS SICHERN
IHR EINKAUF WIRD JETZT BELOHNT!
Nur für kurze Zeit – Überraschungscoupons für Ihren nächsten Einkauf sichern!

JETZT BIS ZU **50€** BONUS
ÜBERRASCHUNGS-COUPONS ABHOLEN UND BEIM NÄCHSTEN EINKAUF SPAREN!

SCHUHHAUS heinmüller
www.heinmueller.com

Am Bornrain 3 | 34593 Knüllwald-Oberbeisheim
Neustädter Str. 39 | 35066 Frankenberg/Eder
Am Flüthedamm 2 | 37124 Göttingen-Rosdorf

Frauen in Kommunalpolitik

LAG fordert gleiche Verteilung

Niedersachsen – Die Landesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauen- und Gleichstellungsbüros (LAG) fordert die gleiche Verteilung politischer Mandate auf Frauen und Männer und eine entsprechende Gesetzgebung auf Landes- und Bundesebene.

Laut Mitteilung haben kommunalpolitische Parlamente in Niedersachsen ei-

nen durchschnittlichen Frauenanteil von 27 Prozent, der Landtag habe 28 Prozent. Die Parlamente im Altkreis Münden bestätigen das. So liegt der Frauenanteil im Hann. Mündener Rat bei 27 Prozent, in Staufenberg bei 35 Prozent und in der Samtgemeinde Dransfeld bei 28 Prozent. Der Kreistag Göttingen hat einen Anteil von 64 Prozent. kim

Donnerstag ist Veggie-Tag

Johannisberg-Schule in Witzenhausen setzt auf gesundes Essen

Witzenhausen – Brötchen belegt mit frischen Tomaten und Mozzarella, Laugenbratzel und Veggie-Burger mit hausgemachten Patties und Salat – noch mehr leckere vegetarische Snacks gibt es jetzt immer einmal in der Woche an der Johannisberg-Schule, denn seit kurzem ist hier der Donnerstag Veggie-Tag. Das bedeutet, an diesem Tag gibt es im Bistro vegetarische Snacks und auch die zur Auswahl stehenden Gerichte auf der Mittagskarte sind vegetarisch. „Wir wollen an unserer Schule sowohl ernährungstechnisch aber auch umwelttechnisch ein Zeichen setzen“, sagt dazu Lehrer Elmar Schulte, der Leiter des Gesundheitsteams der Johannisberg-Schule ist.

Ein vegetarisches Gericht steht schon länger täglich auf der Speisekarte. Donnerstags sind es nun zwei – dafür gibt es keins mit Fleisch. Dabei sind leckere Kreationen wie mediterrane Gemüsepfanne mit Kartoffel-Wedges, Farfalle mit Käse-Lauch-Soße oder frischer Salat mit Oliven und Feta.

Bei den meisten Schülern kommt die Neuerung gut an. „Geschmeckt hat es bisher allen“, weiß Martina Hartmann, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung Lernzeit. Sie ist nachmittags dabei, wenn die Kinder essen. Die gefüllten Paprika und der Gnocchi-Salat, die Gerichte, die es am Veggie-Tag in der vergangenen Woche gab, trafen den Geschmack von allen, so Hartmann. Viele Schüler, die mit vegetarischer Kost noch nicht viele Berührungspunkte hatten, seinen



Wollen den Schülern gesunde Ernährung näher bringen: Martina Hartmann (von links), Elmar Schulte, Julia Staufenbiehl, Andreas Hilmes, Heinz-Peter Berger und Kamil Daniek vor dem Bistro der Johannisberg-Schule Witzenhausen mit Veggie-Burgern. FOTO: WIEBKE HUCK

neugierig und offen, aber es gäbe auch Skeptiker, sagt Kamil Daniek. Die wolle man ermutigen etwas Neues auszuprobieren und offen für mehr Vielfalt zu werden und dadurch die gesunde Ernährung der Schüler zu unterstützen. Denn: „Es ist nicht gesund zu viel Fleisch zu essen, die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt nicht mehr als 500 Gramm pro Woche“, sagt Elmar Schulte.

Auch das Tierwohl spiele eine große Rolle. „Die Schüler sollen wissen, dass Tiere, deren Fleisch billig verkauft wird, kein gutes Leben gehabt haben können“, so Andreas Hilmes. Ernährung sei ein so vielfältiges Thema, dass es fast in jedem Unterrichtsfach zur Sprache kommt. Die Schüler erleben, dass es auch eine Rolle spielt,



Gnocchi-Salat



Gefüllte Paprika

wenn es zum Beispiel um die Frage geht, wie man Energie einsparen kann. „Eine Antwort ist, durch vegetarische Ernährung“, sagt Julia Staufenbiehl.

„Wer sich vegetarisch ernährt, spart CO₂ ein“, ergänzt Andreas Hilmes. Also geht es dabei auch um Umweltschutz. „Auch Nicht-Vegeta-

rier können ruhig mal auf ein Stück Fleisch verzichten“, findet Bistro-Betreiber Hans-Peter Berger. Er selbst isst Fleisch, war aber sofort offen für die Idee, einen Veggie-Tag einzuführen, und ist selbst „ganz überrascht von der Geschmacksvielfalt“, sagt er. hbk

FOTOS: MARTINA HARTMANN/NH

Witzenhausen
Nachhilfe
www.witzenhausen-nachhilfe.de

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

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

Antik 26.+27.3.
Flohmarkt
Hann. Münden
Weserpark ab 7 Uhr, keine Neuware,
Aktuelle Corona-Regel beachten

Flohmarkt
26.03.2022, 10.00-16.00 Uhr
Absatzgenossenschaft
Unterrieden
Selbstgebackener Kuchen,
Kaffee, Bratwurst, Pommes,
diverse Getränke
Standbetreiber
bitte melden unter:
Handy 0177 7428872

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

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

FLOHMARKT
Höffner
KASSEL FULDABRÜCK
27. MÄRZ 2022
☎ 0561 23 23 5
flohmarktmitherz
WWW.FLOHMARKT-MIT-HERZ.DE

Bernd-Blindow-Schulen
BAD SOODEN-ALLENDORF
Infos und Beratung: 05652 1354
BERND BLINDOW SCHULEN
BERND BLINDOW GRUPE
Entscheide dich jetzt für eine Ausbildung zum/zur Physiotherapeut/in
schulgeldfrei!
Ausbildungsbegleitendes Studium Physiotherapie (B.Sc.) möglich
Noch freie Ausbildungsplätze für April 2022
mehr Infos: blindow.de

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA
Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/-n
Physiotherapeuten/-in
(m/w/d) – Voll- oder Teilzeit
für die Praxis im eigenen Haus
Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 0
Frau Jutta Bauer
heimleitung@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

„Humor wird bei uns auch gepflegt.“
Senioren- und Therapiezentrum
HELSA
Wir suchen eine/n
Pflegefachfrau/ Pflegefachmann
(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst – Vollzeit, Teilzeit, GfB
Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 180
Frau Katharina Braun
pdl2@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Alltag nach Kommunismus

Ausstellung über „Postsowjetische Welten“ im Grenzmuseum

Bad Sooden-Allendorf – Die Plakat-Ausstellung „Postsowjetische Lebenswelten Gesellschaft und Alltag nach dem Kommunismus“ wird ab sofort im Grenzmuseum Sickenberg oberhalb von Bad Sooden-Allendorf präsentiert – und ist aktueller als gewünscht geworden.

Die Schau widmet sich dem historischen Wandel, den die 15 Nachfolgestaaten der Sowjetunion seit der endgültigen Auflösung 1991 durchlaufen haben. Sie schließt Staaten ein, deren Größe und Einwohnerzahl, Nationalgeschichte und kulturelle Prägungen, aber auch wirtschaftliche Ausgangspositionen kaum unterschiedlicher sein könnten.

Umso eindrücklicher sind die Gemeinsamkeiten, die den Alltag dieser Gesellschaften vor allem in den 1990er-Jahren prägten. Die Ausstellung werfe Schlaglichter auf den sozialen Ausnahmezustand jenes Jahrzehnts, in dem die Menschen

den Härten des Staatszerfalls und einem Markt ohne Recht ausgeliefert waren. Ferner nimmt sie die Lebensverhältnisse in den Blick und macht die Wanderungsbewegungen sichtbar, die Menschen auf der Suche nach Arbeit und Wohlstand die Heimat verlassen ließen. Der Raubzug der Mafia und die Selbstbereicherung früherer Funktionäre, die das Staatseigentum privatisierten, sind ebenso Themen wie die ethnischen Konflikte und regionalen Kriege. Die 20 großformatige Tafeln umfassende Schau zeige, wie mit Geschichte, aber auch mit Religion Politik gemacht wird, wie der demokratische Aufbruch gelang, aber auch wie neue Autokratien entstanden.

Konzept und Texte der Ausstellung stammen von Jan C. Behrends vom Leibniz-Zentrum für Zeithistorische Forschung in Potsdam. Der Osteuropa-Historiker hat gemeinsam mit dem Kurator der Aus-

stellung, Ulrich Mählert, die 130 zeithistorischen Fotos ausgewählt. Der ursprüngliche Anlass der Sonderausstellung war die Unabhängigkeitserklärung von Litauen vor 32 Jahren, am 11. März 1990. Litauen war damit das erste Land, das sich aus der Sowjetunion löste. Mit dem russischen Angriffskrieg gegen die Ukraine ist die Ausstellung „von erschreckender Aktualität und unvorhersehbar zu einem unausweichlichen Gegenwartsthema geworden“, sagt Museumsleiter Dr. Christian Stöber.

Insofern lädt die Ausstellung dazu ein, so informieren die Veranstalter, sich näher mit den historischen Kontexten, der jüngsten osteuropäischen Geschichte sowie den damit verbundenen Machtansprüchen und Militäreingriffen Russlands auseinanderzusetzen. elv/sff

Service: Tel. 03 60 87/9 84 09, täglich geöffnet von 10 bis 17 Uhr



Zeithistorische Fotos sind aktuell zu besichtigen im Grenzmuseum Schiffersgrund. FOTO: GRENZMUSEUM/NH

Offener Wettbewerbtag
Dienstag
22. März
Mein...
10:00 - 12:00 Reichensachsen Landstraße 40-42
14:00 - 16:00 Melsungen Filiale Edeka Nürnberger Straße 4
Schauen Sie auf einen gratis Kaffee vorbei.
Wir suchen **Mitarbeitende** (m/w/d) für unsere Guter Gerlach Filiale in **Hessisch Lichtenau**. Wir laden Sie auf einen guten Kaffee und ein gutes Gespräch ein, natürlich unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regeln. **Spontan, ohne Termin.**

Impfen hilft.

Jetzt auch mit neuem Impfstoff.



Wir helfen bei Fragen:



☎ **116 117**

corona-schutzimpfung.de



Die
Bundesregierung

Sportart	ugs.: foppen	durch Wasser gehen	kleine Faser	immer (veraltet)	Vorname der Fitzgeralds	Welt-handels-organisation	einzig-jordanischer Hafen	ind. Fürstlinientitel	französische Königsanrede	Eingang (franz.)	englisch: Einheit	Arzt der 'Enterprise' (Dr. ...)	Busch-gelände	einer der Argonauten	Krimi-nelle	US-Filmstar (Liz) †
Ursächlichkeit	Männername	Hundename				Halbinsel in Vorderasien	Hafenstadt in Polen	Ritterrüstung				Lied zu einer Bildgeschichte		Signal-einrichtung am Auto	bayrisch: nein	
gefragt					Vorname d. blinden Musikers Wunder	Festveranstaltung			dt. Komponist † 1847		Mandant	mobiles Telefon				
Kettengesang	ungarischer Politiker † 1993	literar. Handlungsablauf			Schlange im 'Dschungelbuch'			Unterwasser-gefährte	Sängergruppe (... Family)	Verein	Kegelstumpf		Gestalt bei Wilhelm Busch	japanischer Politiker † 1909	Fluss durch Grenoble	
schwed. Autorin (Nobelpreis) †						Pfadfinder-lager	englisch: Onkel				englischer Dichter (17. Jh.)	mehr als gut				
italienischer Weinort	Knochenfisch mit Saugnapf	Düsseld. Einkaufsstraße			Unter-kunft	arab. Viertel in nordafr. Städten			griech. Schicksalsgöttin	Denkschrift (Kw.)			Buddhismusform in Japan		Heil-gehilfe im MA.	
		das-selbe		Nacht-lager im Freien			gehoben: Kleidung	ent-schädi-gen						Comedy-Star (Stefan)	an-stößiger Witz	
babylonische Gottheit	Ruder-lager				kräftig, musku-lös		Signal-instrument		Fluss in Frankreich			Insel der griech. Zauberin Circe	ehema-liger Schah Persiens			
			Karne-vals-gremium	schwä-bische Nudelart					kroat. Stadt an der Save		Stadt in Israel			japani-sches Längenmaß		
steinig	Sitz der Stadtverwaltung	Schwüre			Männername		Ort eines Geschehens	und auch					deutsch-franz. TV-Sender			
Vorname der Nielsen †	Flugzeug-piste				Vorname des engl. Filmstars Guinness	Sitz-streik (engl.)						dunkles Hopfen-getränk				
		altes Volk in Nigeria		Feiern	Frauenname			in best. Anzahl (zu ...)	eng-licher Männername							
			Frauenname	englisch: Feld		nicht stereo	süd-franz. Departement									
Rufname der Designerin Joop	persönliches Fürwort (3. Fall)	nicht glatt	Kompo-nist von 'Peer Gynt'		Männerkurzname	Staat in Mittelamerika										
ein Oriente				Initialen Red-fords	Nord-west-europäer					Umlaut						
Anteil am Gemein-de-wald		west-franz. Departement			deutsche Vorsilbe			franzö-sische Straße								
Küchen-utensil						häufi-ger										

In stiller Trauer

Leserthema „Helfer in schweren Stunden“

Umgang mit Verlust

Wohin wende ich mich mit meiner Trauer?

Nach dem Tod eines geliebten Menschen versinken viele Hinterbliebene in Trauer. Ein Prozess, bei dem es oftmals Unterstützung oder eine Begleitung braucht. Ob gute Freunde und Freundinnen, in einer Selbsthilfegruppe oder mit der Unterstützung eines Trauerbegleiters, die Möglichkeiten sind sehr vielfältig.



Wer bietet Trauerbegleitung an?
„Theoretisch kann jeder Trauerbegleitung anbieten“, sagt Alexander Helbach von der Verbraucherinitiative Bestattungskultur Aeternitas. In der Regel haben Trauerbegleiter eine Ausbildung absolviert und ein Zertifikat erworben, darauf sollte man auch achten.

Wie tief und wie lange jemand nach dem Tod eines wichtigen Menschen trauert, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Damit dies nicht allein geschehen muss, gibt es Unterstützungsangebote.

Anlaufpunkte für Trauernde sind Selbsthilfegruppen und Vereine, Institutionen wie Wohlfahrtsverbände oder kirchliche Einrichtungen, Hospizeinrichtungen, speziell ausgebildete Psychotherapeuten, Bildungsträger, Bestattungsunternehmen oder geschulte Einzelpersonen.

ihren Räumen, oft ehrenamtlich, Trauergruppen und Trauercafés an“, erklärt Elke Herrnberger vom Bundesverband Deutscher Bestatter.

Erste Ansprechpartner sind dabei oft die Bestatter, welche mit Selbsthilfegruppen und Trauernetzwerken zusammenarbeiten. „Viele Bestatter sind zudem in Trauerpsychologie ausgebildet und begleiten Hinterbliebene oft seelsorgerisch über die Bestattung hinaus, sie bieten in

Wo finde ich Angebote und gibt es verschiedene?
Angebote zur Begleitung gibt es bundesweit, eine Übersicht findet sich beispielsweise in dem Verzeichnis trauergruppe.de, dem Portal gute-trauer.de oder auch auf verwitwet.de. Zusätzlich gibt es viele spezialisierte Angebote. Zum Beispiel Trauergruppen für Eltern und Geschwister vom Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister

Menschen, die jemanden durch einen Suizid verloren haben schauen zum Beispiel hier: agus-selbsthilfe.de.

In einem geschützten Gruppenrahmen können Trauernde im Zusammensein und im Gespräch Unterstützung finden. Auch dabei gibt es Begegnungsmöglichkeiten wie offene und geschlossene Gesprächsgruppen, Wochenendseminare oder auch Trauerreisen, zählt Alexander Helbach auf. Viele der sich kontinuierlich treffenden Gruppen bestehen dabei aus einer festen Teilnehmerzahl. Die Treffen finden oft über Monate oder länger statt. Manche Trauernde brauchen oder suchen hingegen die Unterstützung im Einzelgespräch.

Trauer sollte nicht verdrängt werden, da unverarbeitete Phasen und mangelnde Akzeptanz des Verlustes zu Krankheiten, Depression und seelischen Schäden führen können.

sagt Marianne Bevier. „Man geht davon aus, dass ein normaler Trauerprozess 3 bis 5 Jahre dauert.“ Es gebe aber auch Begleitungen, die kurz sind und welche, die einige Monate dauern. „Wichtig ist, dass im Blick bleibt, dass die Begleitung ein Ende hat.“ Ziel sei dabei, dass der trauernde Mensch seinen Weg in sein eigenes Leben wieder findet.

Wie lange dauert eine Trauerbegleitung?
„Jeder Mensch erlebt die Phasen der Trauer individuell und braucht somit seine Zeit“, sagt Elke Herrnberger.

Die Prozesse hängen von verschiedenen Faktoren ab, wie der Beziehung der Trauernden zum Verstorbenen, den Umständen des Todes oder der Lebensgeschichte,

Bestattungsinstitut
W. Drebing
Inf. 'Frank' Drebing
Erd-, Feuer-, Seebestattung,
'Baumbestattung', Bestattungsvorsorge
... auch der letzte Weg
geführt zum Leben
bestattungen-drebing@t-online.de
Tel. 0 55 41 / 42 44 und 51 50
Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 57

Tag & Nacht: 05541 – 4273
34346 Hann. Münden
Jüdenstraße 6
wickert
Ein Abschied in Würde.
Darauf kommt es an.

VOGELEY
Bestattungsinstitut
Erd-, Feuer-, Wald- und Seebestattungen, Überführungen, Bestattungsvorsorge
Einfühlsam begleitet.
Siebenturmstraße 18
34346 Hann. Münden
Tag & Nacht erreichbar
unter Tel. 05541 2601

Mehr Essen für weniger Euro

So lässt sich beim Lebensmitteleinkauf Geld sparen

Der Wagen ist nur halb voll, und doch kostet der Einkauf ein kleines Vermögen? Wer sich über steigende Lebensmittelpreise ärgert, kann dem mit einigen Kniffen entgegenwirken.

Die Verbraucherpreise in Deutschland ziehen weiter an. Auch im Einkaufswagen macht sich das bemerkbar. Mit einigen Tricks fällt das Loch in der Haushaltskasse aber kleiner aus. Die Verbraucherzentrale Brandenburg erklärt, wie es geht.

■ Impulskäufe vermeiden

Einen Essensplan für die Woche vorzubereiten und einen entsprechenden Einkaufszettel zu schreiben, hilft, Impulskäufe zu vermeiden. Wer nicht plant, kaufe laut Verbraucherzentrale in der Regel mehr ein als nötig. Bei der Essenplanung sollten Verbraucherinnen und Verbraucher besonders saisonales Obst und Gemüse sowie Angebote in den Fokus nehmen und auch die Resteverwertung im Blick behalten.

Und: Nicht hungrig einkaufen gehen! Wer das tut, kauft tendenziell mehr ein.

■ Auf Grundpreis achten

Häufig sind Produkte unterschiedlicher Packungsgrößen



Der Wagen voll, der Geldbeutel leer: Wer beim Einkaufen einige Dinge beachtet, kann Geld sparen. FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN

schwierig zu vergleichen. Wie viel günstiger ist die Eigenmarke jetzt gegenüber dem Markenprodukt? Der Blick auf den Grundpreis verrät es schnell: Wer auf den Preis je 100 Gramm oder je Kilogramm schaut, braucht nicht mühsam umzurechnen. Dieser Preis ist bei jedem Produkt auf dem Preisschild am Regal ausgewiesen. Der Tipp der Verbraucher-

zentrale: Größere Verpackungen haben meist einen günstigeren Grundpreis. Konsumentinnen und Konsumenten sparen aber nur dann, wenn sie das jeweilige Produkt auch vor dem Verderb verzehren können.

■ Leitungswasser statt Mineralwasser trinken

sch bei den Getränken lässt sich bares Geld sparen: Wer

anstelle von Mineralwasser aus dem Supermarkt Leitungswasser aus dem heimischen Hahn trinkt, fährt günstiger. Die Verbraucherzentrale Brandenburg hat errechnet, dass eine vierköpfige Familie mit dem Umstieg etwa 230 Euro pro Jahr sparen kann. Das gelte für ein preiswertes Mineralwasser. Wer hingegen eher zum hochwertigen Wasser oder

zu Limonaden greift, könne sogar noch mehr sparen.

■ Unterwegs essen vermeiden

Wer sich Essen unterwegs besorgt, legt drauf. Besser sei es laut Verbraucherzentrale, Heißgetränke im Thermobecher sowie selbst gemachtes Essen von zu Hause mitzunehmen. Das schone Geldbeutel und Umwelt. tmn

Passionsfrucht schmeckt am besten mit Falten

Nicht immer muss es faltenfrei sein. Ganz im Gegenteil. Die Passionsfrucht schmeckt erst so richtig gut, wenn die Schale runzelig ist. Dann entfaltet die exotische Frucht ihren vollen Geschmack.

Allerdings raten Experten des Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), die Schale der Passionsfrucht vorher gut zu überprüfen. Runzelig darf sie zwar sein, Druckstellen sollte sie aber nicht aufweisen. Und genauso wenig ist sie essbar, was übrigens auch für die weiße Haut an der Innenseite gilt.

Doch wie isst man eine Passionsfrucht überhaupt? Das BZfE empfiehlt, sie wie eine Kiwi zu löffeln. Das heißt: Zunächst unter fließendem Wasser waschen und anschließend in zwei Hälften schneiden.

Das orangefarbene, geleeartige Fruchtfleisch enthält viele dunkle Kerne, die genießbar sind und mit einem Löffel gegessen werden können.

Für Freunde exotischer Früchte stellt sich jetzt die Frage: Zu welchem Essen passt Passionsfrucht? Neben Klassikern wie Müsli, Joghurt und Porridge verleiht es einer Möhren- oder Kürbissuppe oder einem Salat einen spannenden Geschmack.

Da exotische Früchte einen weiten Lieferweg haben, sollten nachhaltige Verbraucher auf Bio-Siegel achten und sie auch wirklich nur in Maßen kaufen. tmn

Werde Teil der Energiewende!

Energiezukunft mitgestalten: Die EAM sucht Verstärkung im technischen Bereich

Alexander Stüber ist seit 34 Jahren dabei und findet immer noch jeden Tag bei der EAM spannend und vielseitig. Carol Ann Yarbrough wollte noch nie gern in einem Büro sitzen und liebt es, draußen unterwegs zu sein. Ahmad Farzad Chaikali, der seit sechs Jahren in Deutschland ist, hat bei der EAM eine berufliche Heimat gefunden und schätzt den ausgeprägten Team-Geist im Unternehmen. Die drei Kollegen sind Profis fürs Energienetz: Als Betriebs- und Regiomonteur kümmern sie sich um den reibungslosen Betrieb des Rückgrats für die Energiewende. Zu ihren Aufgaben gehört der elektrotechnische Teil mit Checks der Netzfunktionen und Montagearbeiten, aber auch LKW-Fahren, Hubsteigereinsätze und nicht zuletzt der Kontakt zu Kunden, die die hohe Versorgungssicherheit der EAM zu schätzen wissen. Um auch künftig Versorgungssicherheit auf höchstem Niveau bieten zu können und den



Carol Ann Yarbrough

EAM passen wir gut aufeinander auf und begegnen uns mit hohem Respekt. Das gefällt mir besonders gut.“

Die EAM – Partner für die Energiewende in der Region

Nah, natürlich, nachhaltig: Die EAM ist der regionale Energie-Partner für rund 1,4 Millionen Menschen in weiten Teilen Hessens, in Südniedersachsen sowie in Teilen von Nordrhein-Westfalen, Thüringen und Rheinland-Pfalz. Als 100 Prozent kommunales Unternehmen sorgt die EAM für eine sichere Energieversorgung, entwickelt für ihre Kunden Zukunftslösungen und gestaltet partnerschaftlich die Energiewende in der Region.

Interesse, bei der Energiewende mitzumachen?

Hier kannst Du schnell checken, ob die EAM zu Dir passt:



EAM-Geschäftsführer: Hans-Hinrich Schriever.



Alexander Stüber

Netzausbau im Zeichen der Energiewende weiter voranzutreiben, sucht die EAM aktuell Verstärkung mit Schwerpunkt im technischen Bereich.

„Wir sind auf Wachstumskurs“, betont EAM-Geschäftsführer Hans-Hinrich Schriever. „Als Energiepartner der Region ver-

folgen wir einen konsequent nachhaltigen Kurs und stehen mit Leidenschaft für das Ziel einer CO₂-freien Zukunft – um das zu schaffen, wollen wir unser Team vergrößern“. Beim Ausbau der regenerativen Energien in der Region, den die EAM selbst mit zahlreichen Projek-



Ahmad Farzad Chaikali

ten vorantreibt, steht das Energienetz als Basis für die Steuerung der immer komplexeren Energieströme aus Photovoltaik oder Windenergie im Mittelpunkt. Schriever: „Als Arbeitgeber bieten wir die Möglichkeit, an einer Aufgabe von sehr hoher gesellschaftlicher

Bedeutung mitzuwirken. Die Arbeit bei der EAM ist zukunftsweisend und zukunftssicher!“ So sieht es auch Ahmad Farzad Chaikali: „Ich fühle mich gut und sicher bei der EAM. Sicherheit und Achtsamkeit ist besonders wichtig, wenn man mit Starkstrom arbeitet. Bei der

Pensum, Schuhe und Technik

Dynamisch und mühelos: So läuft's beim Joggen rund

Mit dem Frühling startet die Laufsaison. Viele schnüren sich zum ersten Mal oder seit langer Zeit wieder die Joggingtreter und stellen sich die Frage: Wie funktioniert das Laufen am besten?

Auf dem Bildschirm vor Uwe Kersting rennt ein Profiläufer. Der Körper ist aufrecht, gerade Laufschritte, es sieht dynamisch und mühelos aus. Doch Kersting fällt etwas auf: Der rechte Arm des Läufers hängt etwas tiefer als der linke. Eine Asymmetrie im Bewegungsablauf – manche würden sagen, das sei schlecht, man müsste Symmetrie anstreben. Doch für den Profi auf dem Bildschirm, den Langstreckenspezialisten Martin Johnson,

funktioniert es.

Uwe Kersting teilt seine Beobachtung am Ende unseres Telefonats, in dem es im Kern um die Frage geht: Wie läuft es beim Joggen eigentlich richtig rund? Kersting ist Professor an der Deutschen Sporthochschule in Köln und hat sich in seiner Forschungsarbeit auch intensiv damit beschäftigt, was das Leben von Läuferinnen und Läufern verbessert – und was nicht.

Zunächst die ernüchternde Erkenntnis: Wenn es Probleme gibt, lässt sich das – zumindest rein wissenschaftlich betrachtet – oft nicht auf eine einzige Ursache reduzieren. „Natürlich kann es sein, dass ein neuer Schuh die nötige Änderung zur Besserung bringt“, sagt Kersting. Eine Garantie ist das nicht. Gleiches gilt für den Laufstil. Es gibt die Fachleute, die ihn analysieren und Vorschläge

geben, wie es besser laufen könnte. „Aber ob das zum Beispiel eine Überlastung verhindert, das ist eine andere Frage“, sagt Kersting. Den einen „richtigen“ Laufstil gebe es nicht.

Kein Richtig oder Falsch beim Laufstil

Das bestätigt auch Urs Weber von der Fachzeitschrift „Runners World“. Es gebe kein Ideal, das man anstreben sollte, kein Richtig oder Falsch. „Jeder läuft halt so, wie es ihm angeboren wurde.“

Der Laufstil kann aber Einfluss auf die Schuhwahl haben, so Weber. So bräuchten etwa Fersnläufer – das seien die meisten Menschen – „aus der Erfahrung heraus“ gut gedämpfte Schuhe. Fersnläufer setzen mit der Ferse zuerst auf und rollen mit dem ganzen Fuß ab. Es gibt noch zwei weitere Laufstypen: Mittelfuß- und Vorfußläufer. Webers Rat für Laufanfänger ist der Besuch eines Fachgeschäftes. Die Beratung dort macht es wahrscheinlicher, den passenden Schuh zu finden.

Patentlösungen gibt es nicht, Tipps schon

Doch so schön die Vorstellung auch ist: Die eine Patentlösung für das perfekte Laufen gibt es nicht. Zugleich ist das auch tröstlich. Wenn man mit seinem Stil zurechtkommt, passt das – man muss nicht auf Krampf etwas daran ändern.

Dennoch gibt es ein paar allgemeingültige Tipps, damit es rund läuft. Laut Wissenschaftler Uwe Kersting sind vor allem zwei Dinge wichtig:

1. Das Pensum langsam steigern. „Wir wissen aus unseren Studien, dass starke Änderungen des Trainingsumfangs oft von Belastungsercheinungen begleitet werden“, sagt er. Gerade Laufanfänger sollten es nicht übertreiben. Besonders die Bänder und Sehnen benötigen einige Zeit, um sich anzupassen, während sich die Muskeln in Beinen und Füßen vergleichsweise schnell kräftigen.

2. Probieren und immer in sich hineinhorchen. Wenn sich das Laufen nicht gut anfühlt oder ständig etwas weh-



Der persönliche Laufstil ist sehr individuell - ein pauschales „Richtig“ oder „Falsch“ gibt es dabei nicht.

FOTO: TOBIAS HASE/DPA-TMN

tut, sollte man lieber etwas ändern. Es muss nicht gleich ein Schuhwechsel sein. Vielleicht lohnt in so einem Fall erstmal ein Blick auf den Laufstil. Hilft es etwa, größere Schritte zu machen – oder kleinere? Oder man reduziert die Dauer seiner Läufe vorerst wieder, um die Belastung zu senken.

Sinnvoll ist es darüber hinaus, nicht nur die Beine im Blick zu haben. Kräftige Rumpfmuskeln sorgen dafür, dass der Oberkörper die permanenten kleinen Stoßbelastungen während einer Joggingrunde besser kompensiert. Das beugt Rückenschmerzen nach dem Laufen vor.

Geringes Pensum hat schon Effekte

Auch der Orthopäde Prof. Sven Ostermeier von der Gelenk-Klinik Gundelfingen rät Laufanfängern, die Belastung zunächst gering zu halten. Mehr als drei Mal die Woche sollten sie nicht joggen. Den

Umfang ihrer Laufrunden sollten sie nur langsam steigern. Er stellt klar: Auch ein kleines Pensum bringt etwas. Schon mehrmals die Woche 10 bis 15 Minuten zu laufen, habe positive gesundheitliche Effekte.

Das andere Extrem bildet der Laufprofi Martin Johnson

ab, dessen etwas hängender rechter Arm Uwe Kersting ins Auge gefallen war. Der Engländer ist einmal 184 Meilen, das sind knapp 300 Kilometer, in 38 Stunden und 35 Minuten gelaufen. Trotz seines wohl nicht ganz symmetrischen Laufstils – oder gerade deswegen?



Passende und bequeme Laufschuhe sind ein wichtiger Faktor, damit die Joggingrunden Spaß machen – aber nicht der einzige.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

siebentage
ESSEN für eine woche

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

Ab Montag, 28. März

bestellbar auf: grischaefer.de

1. Hackbraten in Waldpilzsauce
2. Allgäuer Käsespätzle & Röstel
3. Hähnchenbrust Knoblauchsauce
4. Kräftiger Linseneintopf
5. Gefüllte Paprikaschote
6. Fusilli Kichererbsen & Aubergine
7. Pfeffer-Schweinefiletmedallions

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

Noch in Form?

„Durch den Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zusteller bleiben wir fit und verdienen uns etwas zur Rente dazu.“

© Foto: Ray - www.fotolia.com

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft.

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaltig in der direkten Umgebung des Verteilgebietes). Du bist dafür verantwortlich den **MARKTSPIEGEL samstags** bzw. die **HEIMATNACHRICHTEN samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

MARKTSPIEGEL & SONTRAER STADTKURIER:

- **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg)
- **HERLESHAUSEN:** Altfeld, Grebendorf (Europaring, Grubenstr.)
- **MEINHARD:** Motzenrode, Neuerode, Berneburg
- **SONTRA:** Berneburg
- **WALDKAPPEL:** Bischhausen (Landstr.), Burghofen, Stadt (Wehrgasse)

HEIMATNACHRICHTEN:

- **BAD SOODEN-ALLENDDORF:** Ahrenberg, Allendorf (Klausbergstr., Ringstraße., Schusterstr., Zimmersweg), Ellershausen, Kammerbach, Kleinvach, Weiden Sooden (Am Gradierwerk)

■ BÜHREN:

- **GROSSALMERODE:** Rommerode (Walburger Str.), Stadt (Bahnhofstr.), Trubenhäuser

■ HANN. MÜNDEEN:

- **Bonaforth, Hemeln** (Hauptstr., Trift)
- **Kattenbühl** (Ebereschering, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Oberviechtacher Str., Vogelsang)
- **Neumünden** (Burckhardtstr.)
- **Questenberg** (Steinweg), **Volkmarshäuser**

■ HESS. LICHTENAU:

- **Fürstnhagen** (Losseweg, Schulstr., Siedlung), **Stadt** (Bergstr., Hirschhagen, Pommernstr., Poststr., Sudetenstr.)

■ NEU-EICHENBERG:

- **Marzhäuser**
- **SCHEDEN:** Dankelshäuser, Meensen, Niederscheden, Oberscheden

■ WITZENHAUSEN:

- **Kleinalmerode** (Lehmkuhle), **Stadt** (Am St. Jakob, Vor der Schanze)

Bewerben Sie sich jetzt:

(0561) 92094-100 oder -101
www.top-direkt.de



HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!

Aktuell suchen wir in

- **Großalmerode-Laudenbach** (zur Festeinstellung)

Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!

VTS Nord GmbH
Vertrieb für Witzenhausen

Tel. 05542 931623 | WhatsApp 0151 61666277
vts-werra-meissner@hna.de

www.hna-zusteller.de

Der Handydaumen lässt sich vermeiden

Smartphone-Tipperei besser im Stehen

Für stundenlanges Tippen und Wischen auf einem Display sind die Daumen eigentlich nicht gemacht. Die dazu nötige Streck- oder Abspreizbewegung ist laut der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) nicht natürlich. Die Folge: ein Handydaumen mit Schmerzen auf der Daumenseite des Handgelenks.

Damit es so weit nicht kommt, können Handynutzerinnen und -nutzer beim Tippen immer mal wieder eine Pause einlegen, vielleicht sogar den Daumen oder das Handgelenk etwas dehnen. Tippen im Stehen ist außer-

dem für den Daumen weniger anstrengend als im Sitzen.

Wer sitzt, sollte den Unterarm dagegen möglichst aufliegen. Wenn schon, dann beide Daumen verwenden, nicht nur einen. Und vielleicht tut es zur Abwechslung auch mal eine Sprachnachricht statt etwas Getipptem.

Sind die Schmerzen schon da, können ein Arzt oder eine Ärztin Physiotherapie verordnen, ein Schmerzmittel oder eine Cortisoninjektion geben. Auch dann ist allerdings Schonung angesagt, also: Langsamer tippen und öfter Pausen machen.

tmn



In den Bergen ankommen und am nächsten Tag loswandern? Wer von einer Herzschwäche betroffen ist, sollte das besser nicht tun. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Dem Herzen zuliebe

Mit Plan: Wie Herzpatienten ihre Reise sicher gestalten

Wer eine Herzschwäche hat, fragt sich womöglich: Macht mein Körper eine größere Reise mit? Die Antwort lautet oft: Ja. Es gibt aber einige Regeln, die man dem Herzen zuliebe besser beachtet.

Richtig was von der Welt sehen – trotz Herzschwäche? Das ist in vielen Fällen möglich. Dennoch sollten sich Patientinnen und Patienten auf ihren Urlaub sehr gut vorbereiten. Ilse Janicke, leitende Oberärztin des Herzzentrums Duisburg, nennt sechs Punkte, die dabei zu beachten sind:

Reisetauglich sind Herzpatientinnen und -patienten, wenn sich ihre Symptome in den vergangenen vier Wochen nicht verändert haben. „Der Patient sollte ohne Hilfe beschwerdefrei 50 Meter in der Ebene oder zehn bis zwölf Stufen steigen können“, sagt Janicke.

Ratsam ist ein **kardiologischer Check-up** etwa vier bis sechs Wochen vor der Reise. So lässt sich der Gesundheitszustand abschätzen. Zudem bleibt dann Zeit, notwendige Maßnahmen zu ergreifen. Das kann heißen, eine Assistenz am Flughafen zu beantragen oder eine zusätzliche Sauerstoffversorgung wäh-

rend des Fluges vorzubereiten.

Geht es in die Berge, ist Geduld geboten: Wollen Herzkrankte ihre Zeit dort aktiv verbringen, etwa auf der Skispiste oder auf Wanderungen, sollten sie vorab drei bis vier Tage zum Akklimatisieren in der Höhe einplanen. Erst danach dürfen sie ihren Körper richtig fordern.

Viele Herzmedikamente machen die Haut empfindlicher gegenüber der Sonnenstrahlung. Betroffene sollten also an einen starken Sonnenschutz denken, ratsam ist ein Lichtschutzfaktor höher als 30.

Zudem sollten Herzpatientinnen und -patienten **genug trinken**. Denn: Viele Herzmedikamente wirken entwässernd. Kommen dann noch Reisedurchfall oder starke Hitze im Urlaubsland hinzu, dehydriert der Körper rasch - das kann gefährlich werden.

Jeder Urlaub bringt eigene Herausforderungen mit sich – denn Klima, medizinische Versorgung vor Ort und Reisedauer können je nach Reiseziel ganz unterschiedlich sein. Um einen individuellen Plan zu entwickeln, rät Janicke zu einer **reisemedizinischen Untersuchung** sowie einer Reiseberatung.



Die **ökumenische Tür** verbindet die Basilika St. Vitus mit der Evangelischen Stadtkirche. FOTO: DJD-K/STADT ELLWANGEN/THOMAS RATHAY

Geschichte auf Schritt und Tritt

Zu Besuch in Ellwangen und dem Alamannenmuseum

Über 1250 Jahre Geschichte haben die vom stolzen Schloss überragte Stadt Ellwangen geprägt und ein besonderes Ambiente geschaffen. Gäste können dort viele Kunst- und Bauschätze entdecken. Eines der kulturellen Highlights Ellwagens ist das Alamannenmuseum, das wichtige archäologische Originalfunde aus ganz Süddeutschland beherbergt. Bis zum 18. September lädt die Sonderausstellung „Ein klei-

nes Dorf in einer großen Welt – Alltagsszenen des 5. und 6. Jahrhunderts“ zu einer spannenden Entdeckungsreise in die Welt des frühen Mittelalters ein.

Mit Originalfunden, Repliken und viel Liebe zum Detail werden Themenbereiche wie häusliches Leben und Wohnen, Kleidung und Handwerk, Ackerbau und Viehzucht dargestellt. Informationen gibt es unter ellwangen-tourismus.de djd



Bei einer **Bootsfahrt** auf dem Chobe kann man zahlreiche Elefanten aus nächster Nähe erleben. FOTO: DJD-K/ABENDSONNE AFRIKA

Von Flugsafari bis Gorillatrekking

Afrikas Traumziele lassen sich auf viele Reisearten entdecken

Atemberaubende Landschaften und spektakuläre Farben, brüllende Löwen und grasende Elefanten: Afrika fasziniert auf vielfältige Weise und eine Safari ist eine tolle Möglichkeit, den Kontinent zu entdecken. Je nach Destination bieten sich dabei unterschiedliche Reisearten an. Mit seiner guten Infrastruktur ist etwa Namibia ein ideales Reiseland für eine Selbstfahrerreise im Mietwagen. Die Tour kann Abenteuerlust-

tige zu den roten Dünen von Sossusvlei bringen oder in den Nationalpark Etosha.

In Uganda hingegen lockt ein Gorillatrekking in den Bergregenwäldern, bei dem man den sanften Riesen ganz nahekommt. Die Highlights Botswanas können Reisende beispielsweise bei einer Flugsafari kennenlernen.

Informationen und Buchungsmöglichkeiten gibt es unter abendsonneafrika.de djd

Einfach besser schlafen im neuen Jahr!

-20% mit Code **SCHLAF20**
(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



testieger.de
1,4
05/2020
sehr gut

Ergonomisches Seitenschlärkissen ACAMAR
69,95 €



testieger.de
1,3
11/2021
sehr gut

Aloe Vera Kopfkissen NuMOON
69,95 €



testieger.de
1,4
06/2020
sehr gut

Bettdecke AERO ActiveClima 135 x 200 cm
149,95 €

Direkt im Online-Shop bestellen:

www.third-of-life.com

Haben Sie Fragen? Unsere Experten helfen Ihnen gerne:

Tel. 089-44 35 55 04

service@third-of-life.com



Third of Life
Your Sleep Company

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

NORMA®



Kulinarische Reise

ab Montag,
21. März

Weichkäse Im Aktionskühlregal:
Légère (6 Portionen) 44 % Fett i. Tr.,
vollmundig & würzig (1 Stück), vollmundig &
würzig (6 Portionen) oder L'intense (6 Portionen)
62 % Fett i. Tr., 180-g-Packung (100 g = 1,08)
je Packung

27% billiger
UVP 2,69
1,95*

Griechischer Honig
Thymian- oder Pinienhonig

MUSES
450-g-Glas
(1 kg = 8,87)
je Glas

20% billiger
UVP 4,99
3,99*

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

37% billiger
UVP 3,19
1,99*

Meersalz Butter Im Aktionskühlregal:
mit echten Meersalzkörnern,
hergestellt in der Normandie
250-g-Schale (100 g = -,-96)

25% billiger
UVP 3,19
2,39*

Fisch-Spezialitäten
geräucherte Muscheln in Öl, Thunfisch in Öl
120-g-Dose (100 g = 1,66), geräucherte Sprotten in
Olivöl oder Sardinen in Öl 240-g-Dose (100 g = -,-83)
je Dose

20% billiger
UVP 2,49
1,99*

Polnische Spezialitäten
Kabanos oder Rohpolnische

Balcerzak
250-g-Packung
(100 g = 1,04)
je Packung

21% billiger
UVP 3,29
2,59*

Irish Whiskey Collection Tyrconnell,
Connemara, Kildbeggan Traditional und Single
Grain 40 % vol,
4x0,05-l-Flasche
(100 ml = 5,50)

26% billiger
UVP 14,99
10,99*

4er-Pack

granini® Trink-
genuss
Pflirsich, Apfel-Kirsich,
Banane, Multivitamin oder
Orange 1-l-Flasche, zzgl. -,-25
Pfand je Flasche

37% billiger
UVP 1,79
1,11*

1 Liter

Feinste Baumkuchen
Spitzen mit Zartbitter
Schokolade
und Eierlikör
125-g-Packung
(100 g = 1,78)

25% billiger
UVP 2,99
2,22*

Sabe
Vortreude auf
Ostern

Alkoholeier/Ostergeschenk
versch. Ausführungen – Eierlikör, Cognac,
Marc de Champagne oder Alkohol
Spezialitäten 90-g-Packung
(100 g = 2,99) je Packung

10% billiger
UVP 2,99
2,69*

Eierlikör Pralinés Vollmilch-
oder Zartbitter-Schokolade
flüssig gefüllt
120-g-Packung
(100 g = 3,33)
je Packung

26% billiger
UVP 5,40
3,99*

Vernornten
Fläschchen
gratis

Deospray & Duschgel
Deospray: Fresh Active, Dry Impact, Fresh
Natural, Black & White 2x150-ml-Packung (1 l = 9,60);
Duschgel: Lemongrass, Creme Care, Sport, Energy
oder Creme Soft
2x250-ml-Packung
(1 l = 5,38)
je 2er-Pack

26% billiger
zum Vergleich: Duschgel Einzel-
dose = 1,95
Deospray
2,88*

13% billiger
zum Vergleich: Duschgel Einzel-
flasche = 1,55
Duschgel
2,69*

NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

Schopach Elektro-Start Benzin-
Rasenmäher MS226-53 SE

- Selbstfahrer • OHV 4-Takt
Motor 4,4kW (6PS)/224cm³
- Inkl. Ladegerät • 65 Liter
Fangbox mit Füllstands-
anzeige

LEISTUNG
4,4kW /
6 PS

UVP 599,-
299,-*

50% billiger

XXL ca.
53 cm
Schnitt-
breite

Auch online

Wendeoptik-Polsterauflage
• 52 % Polyester, 48 % Baumwolle • Mit Stehsaum
und Kreis-Steppungen je Ausführung

- 1 Stuhlkissen 2er-Set je ca. 43 x 39 x 5,5 cm
- 2 Hochlehner-Auflage ca. 118 x 50 x 5,5 cm
- 3 Niedriglehner-Auflage ca. 95 x 46 x 5,5 cm

Folgende
Designs
erhältlich:

8,49*

Auch online

Mit Wendeoptik

Sonnenschirm
rechteckig ca. 2 x 3 m
XXL
ca. 2 x 3 m

- Robuster Polyesterbezug
- 3 Jahre Garantie
je Schirm

39,99*

Auch online

Pop-Up Gartenabfall-
säcke 2er-Set • Robustes Polyester-
Gewebe • Selbststehend • Faltpack • UV-
beständig je 2er-Set

- Füllmenge ca. 15 Liter
- Max. Tragkraft ca. 20 kg
- ca. 27 x 27 cm

5,99*

Auch online

Pflanzgefäß „Bowl“
in 4 Farben • UV- und witterungsbeständig –
auch für den Außenbereich geeignet

Mit herausnehmbarem
Pflanzeinsatz!

2er-Set
ca. 1,35 Liter

9,99*

Auch online

In edler
Strick-
Optik

(Creme nur in Ø 28,5 cm erhältlich)

Aluminium-Hochrandpfanne
„Vaasa“ in hochwertiger Granit-
optik, mit abnehmbarem Soft-
Touch-Griff

Ø ca. 20 cm
12,99*

Extra hoher Rand

Ø ca. 26 cm
14,99*

Ø ca. 28 cm
16,99*

Auch online

Leinenoptik-Tischdecke
mit Fleckschutz-Beschichtung

- Effektvolle Leinenoptik
- Lotuseffekt

ca. 100 x 140 cm
5,99*

(Nicht alle
Größen in allen
Farben erhältlich)

ca. 130 x 160 cm
7,99*

ca. 140 x 220 cm
11,99*

ca. 150 x 250 cm
11,99*

**NEUE
Farben**

Auch online

Springform in Granitoptik
mit hochwertiger Grelbon®
Antihafbeschichtung

- Hitze-
beständig
bis 250° C
- BPA-frei

je Ausführung
7,99*

Auch online

Blumentopf „Cilindro“
oder Pflanzgefäß „Sydney“
• Hochwertiges Polypropylen

Cilindro Ø ca. 30 cm
2,99*

Cilindro Ø ca. 40 cm
3,99*

Cilindro Ø ca. 50 cm
6,99*

Sydney ca. 40 x 30 cm
3,99*

(Jeweils in Terrakotta und
Antrazit erhältlich)

Auch online

Filz-Untersetzer 2er-Set

3,79*

NEU

Auch online

Design WC-Sitz „Slim“
mit geräuschloser Absenkautomatik
und Schnellverschluss

- Aus Duroplast
- Passend für alle handelsüblichen WCs
- Scharnierbefestigung aus rostfreiem Edelstahl
- Inklusive Befestigungsmaterial
- 3 Jahre Garantie
je WC-Sitz

24,99*

Auch online

**NEUE
Motive**

Frottierwaren „Marbella“

- Walkfrottier vom Feinsten,
- 100 % Baumwolle • Mit Aufhängeband
- Hohe Saugfähigkeit, schnelltrocknend
- Angenehm weich und voluminös

Gästetuch 5er-Set
Handtuch 2er-Set
Duschtuch

je Ausführung
5,99*

**NEUE
Farben**

Auch online

(Nicht alle Größen in
allen Farben erhältlich)

SANTOSINI Chenille-Badematte ca. 50 x 80 cm
• Besonders flauschig weiche Qualität

- 100 % Polyester • Wärmende Funktion
- Extra weicher Tritt

je Ausführung
9,99*

Auch online

Mit neuartigem
3D-Mesh-Rücken

MAXMEE Abfluss-Sticks
50er mit Apfel-, Zitronen- oder
Meeresbriseduft

70% billiger
UVP 29,99
8,99*

Auch online

Jetzt auch
mit Zitrone-
nduft

Haushaltshelfer Aufbewah-
rungskorb

Große
Artikel-
auswahl

Jeder
Artikel
2,-*

Eimer
12 Liter

**Solar-LED-
Vintageleuchte**
aus robustem Metall

- Pulverbeschichtet für hohe
Wetterbeständigkeit
- Bis zu 8h Leuchtdauer
- ca. 10 x 10 x 18,5 cm

je Ausführung
6,99*

Auch online

Libelle • Schmetterling • Kolibri

LED-Sensorwandlicht
mit Bewegungsmelder

- IP 44 spritz-wassergeschützt
- Lichtfarbe Kaltweiß
- Bewegungssensor mit 120°
Erfassungswinkel
- Inkl. Befestigungsmaterial

UVP 24,99
19,99*

20% billiger

Auch online

3 Spots mit
650 Lumen Ge-
samtleuchstärke

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

Goldora
exklusiv bei
NORMA

**JETZT ÜBER 55
OSTERNASCHEREIEN!**

FAIR & LECKER!
FAIRTRADE-KAKAO FÜR
UNSERE GOLDORA-SCHOKOLADE

Putzen, pflegen, nachfüllen

Von den Reifen bis unter die Motorhaube: So wird das Auto frühlingsfit

Der Winterdreck muss runter. Spätestens jetzt so kurz vor dem Frühling wird es Zeit, das Auto gründlich sauber zu machen. Ein paar Tipps können das Ergebnis verbessern.

Die Frühlingssonne lädt immer öfter zur „Draußenzeit“ ein. Davon sollte auch das Auto profitieren. Also runter mit dem Winterdreck und Streusalzresten. Das pflegt nicht nur, sondern schützt auch vor Rost und mehr. Aber mit der Fahrt in die Waschanlage allein ist es nicht getan. Der Frühjahrsputz beginnt laut Auto Club Europa (ACE) schon vorher.

■ Ausräumen und Pflegearsenal bereitstellen

Zunächst gilt: Das Auto gründlich aus- und aufräumen. Das nötige Putzzeug für den Waschplatz steht besser schon parat. Das sollten je nach Umfang der Arbeiten Schwämme, Tücher, Eimer, Glasreiniger, Cockpitpflege und Felgenreiniger sein. Und: Die Münzen für den Saugautomaten nicht vergessen.

Bevor es in die Waschstraße geht, wird der grobe Schmutz mit einer gründlichen Handwäsche oder in der Waschbox mit dem Hochdruckreiniger entfernt. Dabei nicht die Radkästen und Felgen vergessen. Der ACE rät dabei zu mindestens 30 Zentimetern Abstand, um Schäden am Lack zu vermeiden.



Sauber bis in die Ritzen: Der Staubsauger sollte gründlich Gelegenheit bekommen, Staub und losen Schmutz einzufangen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

In der Waschanlage rät der ACE zur Wahl eines Programms mit Unterbodenwäsche. Das entfernt auch dort Schmutz und Streusalz gründlich und schützt das Auto vor Rost.

Auch manche Waschboxen haben eine Unterbodenwaschfunktion. Dem Innen-

raum rückt man am besten mit einer gründlichen Staubsaugertour zu Leibe.

Kunststoffteile werden zunächst leicht feucht mit weichen Mikrofasertüchern vom Schmutz befreit. Anschließend kann man noch auf den trockenen Flächen Cockpit-Spray oder andere Kunststoff-

pflege auftragen. Flecken in den Polstern rückt man mit Fleckentferner für Textilien oder Polsterschaum zu Leibe. Neue Produkte werden besser vorher an einer unauffälligen Stelle getestet. Nach der Wäsche auch die Türeinstiege und die Gummidichtungen der Türen reinigen. Die

Gummis können mit Talcum, Hirschtalg oder Vaseline gepflegt werden.

Wer kleinere Kratzer im Lack findet, kann versuchen, sie mit einer Politur zu entfernen. Bei größeren Lackdefekten sollten Fachleute einen Blick drauf werfen. Das gilt auch für Steinschläge

und Risse in der Scheibe. Ein besonderer Tipp: Den Steinerschlag mit transparenten Klebestreifen abdecken, damit bis zum Werkstatttermin kein Schmutz reinkommt.

■ Reifen und Flüssigkeiten

Jetzt fällt der Blick auf die Reifen. Haben sie noch genug Profil? 1,6 Millimeter sind laut Gesetz mindestens vorgeschrieben. Der ACE rät bei Winterreifen aber mindestens zu vier und bei Sommerreifen zu mindestens noch drei Millimetern Restprofil. Beim Profilcheck auch gleich nach Beschädigungen und Rissen suchen und den korrekten Luftdruck an der Tankstelle einstellen.

■ Schneller Blick unters Blech

Letzte Station: Die Betriebsflüssigkeiten. Ist noch genug Motoröl, Wisch- und Kühlwasser vorhanden?

Beim Wischwasser raten die ACE-Experten zu an die Jahreszeiten angepassten Zusätzen. So ein Sommerreiner kommt mit Sommerschmutz – etwa toten Insekten – besser klar, als der für den Winter.

Wer es sich zutraut, kann auch den Innenraumluftfilter wechseln. Der Autoclub rät zum jährlichen Wechsel und zu einem Modell mit Aktivkohlefiltrierung.

Solch ein Filter schützt auch besser gegen Gerüche und vor Pollenbelastung in der Luft.

tmm

Bewährtes Hausmittel

Wo Zitronensäure zum Putzen taugt – und wo nicht



Natürlich wirksam und biologisch abbaubar: Zitronensäurelösung eignet sich zum Beispiel zum Entkalken des Wasserkochers.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TMM

Zitronensäure ist ein gutes Hausmittel zum Putzen, es zerstört Kalk und löst Urinstein. Von einer Mischung der Säure mit Natron oder Waschsoda, wie es manches Rezept aus Omas Zeiten vorsieht, hält die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen aber wenig.

Zwar erreichen die Komponenten ihre Wirkung im Ansatz, weil sie unter Freisetzung von Kohlendioxid sprudeln, erläutern die Experten. Jedoch sprudeln sie miteinander und nicht mit dem Schmutz an der Stelle, an der sie aufgebracht werden. Lediglich bei der Abflussreinigung könnte das Mischen der Hausmittel sinnvoll sein. Aber auch dabei rät die Ver-

braucherzentrale, besser erstmal nur Natron oder Soda einwirken zu lassen und erst anschließend die Zitronensäurelösung zuzugeben.

Geeignet für den Einsatz in Küche, Dusche und Bad

Zitronensäure gibt es flüssig oder in Pulverform in vielen Supermärkten und Drogerien. Man kann damit – auch ohne Beimischung anderer Stoffe – zum Beispiel Wasser- und Eierkocher, Wasserhähne und Duschköpfe entkalken sowie grundsätzlich das Bad und WC reinigen. Möglich sind auch Kombinationen: Nach dem Entkalken des Wasserkochers

lasse sich mit der gleichen Lösung mit Zitronensäure auch noch das WC von Kalk- und Urinablagerungen befreien, lautet der Rat der Experten.

Mit dieser Wirkung gehöre Zitronensäure – alternativ Essig – zum Trio der Reiniger, die eigentlich in einem Haushalt ausreichen, um die üblichen Verschmutzungen zu bewältigen. Die beiden anderen Mittel seien ein Allzweck- oder Neutralreiniger sowie ein Scheuerpulver.

Der Reiniger eigne sich für das Entfernen von Schmutz und Fett von Fußböden sowie von den meisten Oberflächen, das Scheuerpulver für hartnäckige oder verkrustete Verschmutzungen. Weitere

Spezialmittel seien nicht nötig, um grundsätzlich hygienisch und sauber zu putzen, sagen die Verbraucherschützer.

Für Kinder nicht erreichbar aufbewahren

Allerdings muss man mit Zitronensäure stets vorsichtig sein und verhindern, dass Haut und Augen damit in Kontakt kommen. Außerdem sollte man das Mittel grundsätzlich außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Auch manchen Materialien schadet diese Säure, zum Beispiel verchromten Armaturen, Marmor und Natursteinen.

tmm

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

Stellenangebote

ZAHNTECHNIKER (m/w/d) gesucht.
 Studio für Zahntechnik • Nordstr. 12 • 34549 Edertal
 E-Mail: bewerbung-sfz@web.de • Tel. 0173/5110288

„Den Armen Gerechtigkeit“ meint:

In den Ländern des Südens Ernährung sichern,
 Bildung fördern, Gesundheit erhalten, Frieden entwickeln.
 Wir bitten Sie: Helfen Sie uns helfen.

www.brot-fuer-die-welt.de

Baumarkt

Strauch-/Heckenschnitt, Entrümpelungen 0175 4517218

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

**Modellisenbahn und Zubehör
 gesucht. Telefon 05544 912031**

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

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

Auto-Ankäufe

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

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

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

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

Landwirtschaft & Forsten

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

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

Kontakte

18j. Hobbynutte 01520-574 5163

Bekanntschäften

Elisabeth, 74 J., warmherz. Witwe, vollkommen ungebunden. Bin gerne häuslich, mag Musik, Handarbeiten u. liebe die gute deutsche Küche. In m. Herzen ist noch ein Platz frei, für einen Mann, der es ehrt. mit mir meint. Mit großer Fürsorge wäre ich immer für Sie da. Rufen Sie üb. PV an, ich würde Sie glücklich machen. Tel. 0176-34498648

Ich, Traudel, 69 J., habe die Einsamkeit endgültig satt. Bin Naturliebhaber, eine saubere Hausfrau u. hervorrag. Köchin, mit etwas vollbus. Figur. Als Witwe suche ich einen ebenso einsamen Witwer, mit dem ich zus. sein darf. Ich bin bestimmt eine gute Partnerin. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Judith, 64 J., mit schöner weibl. Figur u. viel Liebe im Herzen. Bin eine saubere Hausfrau, gute Köchin, fahre gerne Auto (auch nachts u. längere Strecken). Nach der Trauerzeit möchte ich jetzt die schlimme Einsamkeit beenden. Ein einsamer Mann bis 75 J. wäre der Richtige für mich, rufen Sie üb. PV an. Tel. 0176-47603082

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
 Termin unter GÖ 0551 38113648

**Zivilcourage
 ist nie zu viel
 Courage!**

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

Wir wollen,
 dass Sie
 sicher leben.



www.polizei-beratung.de