

**Heikes Hundetreff**

Mehr als „nur“ Hundeschule!

Hundetraining ab 6. Monat - Verhaltenstherapie z. B. bei Angst, Leinenaggression etc. - Hausbesuche - Einzel- und Gruppentraining (KLEINE Gruppen!!) und mehr. Jetzt informieren und anmelden!

www.heikes-hundetreff.de - info@heikes-hundetreff.de  
Heike Hahn - Tel. 05664/939702 - Mobil 0162/9141531

# HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR  
HOMBERG · BORKEN

**Vertragsverlängerung?**  
Wir machen es möglich!

- Neues Smartphone ab 1,- €
- Mehrwerte und Einsparungen möglich
- auch vor Vertragsende umsetzbar
- nach Ablauf der Vertragslaufzeit jederzeit möglich

**50 MBit/s WLAN  
19,99 €**

**O<sub>2</sub>**

O2-Shop Fritzlar  
Kasseler Straße 14 (Fußgängerzone)  
Telefon: 05622 790680  
SMS/WhatsApp: 0163 1400308  
o2shopfritzlar@gmail.com

**Besseres Miteinander**  
Interreligiöses Treffen als Ort der Begegnung.



**Dialog gesucht**  
Diskussion um Standort neuer Kita geht weiter.



**Gesundes Lernen**  
Drei-Burgen-Schule erneut zertifiziert.



## Guxhagen wartet auf Lärmschutz

Neue Berechnungen für das Gemeindegebiet erforderlich

**Guxhagen** – Die vom Lärm der A 7 geplagten Menschen in Guxhagen müssen weiter auf den angekündigten Lärmschutz warten. Ein Baubeginn ist noch nicht in Sicht, ergaben HNA-Recherchen. Eine Neuberechnung des Lärmschutzes sei notwendig, teilt die jetzt zuständige Autobahn GmbH des Bundes auf Anfrage mit. Guxhagens Bürgermeisterin Susanne Schneider hofft, dass die Vertreter der Autobahn GmbH im Herbst in einer öffentlichen Veranstaltung in Guxhagen informiert werden. Der Ter-

min sei in Aussicht gestellt worden, nachdem die HNA das Thema jetzt aufgegriffen und nachgefragt hatte.

Die Arbeiten für den Lärmschutz für das Wohngebiet Hundsforth hätten eigentlich im Frühjahr 2021 starten sollen. Doch es tat sich nichts. Wegen einer neuen Berechnungsgrundlage mussten die Planungen für den Lärmschutz noch einmal neu aufgestellt werden – die HNA berichtete. Im Herbst 2021 hieß es dann: Der Lärmschutz wird länger. Die schlechte Nachricht: Baustart sei erst 2022, teilte die Autobahn GmbH mit. Doch daraus wird nichts, ergaben die Recherchen.

Nach Angaben von dem Vorsitzenden Dieter Fischer kämpft die Bürgerinitiative Lärmstopp A 7 bereits seit 1990 für den Lärmschutz. „Mehr als 2500 Menschen haben unterschrieben“, sagt Fischer. Nach seinen Angaben haben sich inzwischen sieben Bürgerinitiativen in Nordhessen zusammenschlossen.

Nach neuen Anfragen der HNA und der Bürgermeisterin gibt es inzwischen Antworten der Autobahn GmbH. Bereits im Oktober 2020 habe Hessen Mobil – damals noch zuständig für die Autobahnen – der Gemeinde Guxhagen mitgeteilt, dass eine Neuberechnung des Lärmschutzes erforderlich sei.

Während der Projektbearbeitung sei die Richtlinie RLS 19 eingeführt und 2021 eine Verkehrszählung vorgenommen worden. Die Autobahn GmbH nehme daher eine lärmtechnische Berechnung vor und prüfe die bisherige Planung, sagte Joachim



**Kämpfen für den Lärmschutz der Menschen:** Bürgermeisterin Susanne Schneider und Dieter Fischer von der Bürgerinitiative Lärmstopp A 7.

FOTO: MANFRED SCHAAKE

Schmidt, Pressesprecher der Niederlassung Nordwest der Autobahn GmbH. Und: „Der genaue Baubeginn und das genaue Bauende stehen noch nicht fest.“

Wie lang wird der Lärmschutz an der A 7 in Guxhagen sein? Schmidt: „Konzeptionell wird eine nördliche Verlängerung des ergänzenden Schallschutzes aus dem Jahr 2020 um rund 250 Meter geprüft.“

Nach Süden hin endet der Schallschutz weiterhin unmittelbar nördlich der querenden DB-Trasse.“ Die Planung sehe eine Kombination aus Wällen und Wänden vor. Über die Baukosten könne

derzeit noch nichts gesagt werden. Im Zusammenhang mit der Verlängerung sind auch Fragen des Grunderwerbs zu klären. Die Gemeinde Guxhagen werde dabei eng mit der Autobahn GmbH zusammenarbeiten und habe ihre Unterstützung zugesagt, betonte Bürgermeisterin Schneider.

Für Breitenau sowie für Büchenwerra und Ellenberg werde es in Zukunft eine lärmtechnische Überprüfung geben, erläutert Schneider: „Grundsätzlich gilt, dass anstehende Fahrbausanierungen dazu genutzt werden, um durch die Verwendung geeigneter Beläge auch Ver-

besserungen beim Lärmschutz zu erreichen.“ Die Bürgermeisterin hat inzwischen mit dem Leiter der Außenstelle Kassel der Autobahn GmbH, Bernhard Klöpfel, gesprochen. Das Gespräch sei sehr konstruktiv gewesen, sagte sie.

Die Autobahn GmbH sei bereit, sich mit Guxhagenern, der Bürgerinitiative und der Gemeinde auszutauschen. Schneider sagt: „Die Maschinerie ist nach der HNA-Anfrage in Gang gekommen. Ich erwarte im Herbst verlässliche Zahlen und konkrete Auskunft darüber, wie der Lärmschutz umgesetzt wird.“

**Containerdienst Fette**  
1-10 cbm  
**0152 13 27 81 66**  
In Sachen Qualitätsprodukte in Holz  
[www.fetteandfriends.com](http://www.fetteandfriends.com)

Haben Sie die Nase voll...  
**Ängste  
Panikattacken  
Depressionen**  
**05682 4044993**  
Praxis für Psychotherapie und Hypnose  
Anti-Stress-Coaching [www.vitamedis.de](http://www.vitamedis.de)

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

**Frisch geräucherte Forelle**  
diese Woche 100 g **1,59 €**  
**MICHA'S FISCHLADEN**  
[www.michas-fischladen.de](http://www.michas-fischladen.de)

**Kompetent. Persönlich. Nah.**  
Bei uns finden Sie stetig eine große Auswahl von über 450 Qualitätsgebrauchtwagen in der Ostmann-Gruppe.  
**Autohaus Ostmann**  
Autohaus Ostmann KG  
Festungsstraße 17  
34613 Schwalmstadt  
Telefon: 06691 506491-32  
E-Mail: [jvoelker@autohaus-ostmann.de](mailto:jvoelker@autohaus-ostmann.de)  
[www.autohaus-ostmann.de](http://www.autohaus-ostmann.de)

**gunther**  
ENERGIE

**JETZT ERDGAS UND STROM VON UNS!**

ERDGAS STROM

Nutzen Sie unseren Service zum Anbieterwechsel!

**Rufen Sie uns an!  
(05682) 7387679  
34582 Borken**

[www.guenther-energie.de](http://www.guenther-energie.de)

**FELLFRISE**  
Glänzend in den Frühling ...  
Unterwollentfernung ab 48 €  
Frühlingsfrise ab 38 €  
HundeSpaSalon, Andrea Schulz  
Wabern-Falkenberg, Tel. 0177-62 69 454

**ABACUS**  
NACHHILFEINSTITUT  
Einzelnachhilfe zu Hause  
**Noch bleibt Zeit ...**  
Unterstützen Sie Ihr Kind gerade jetzt mit Einzelnachhilfe zu Hause  
05661 / 90 87 292  
05681 / 93 74 88  
06691 / 96 89 93  
[www.abacus-nachhilfe.de](http://www.abacus-nachhilfe.de)

**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

**Knüllhotel Tann-Eck**  
34593 Knüllwald-Schellbach  
Tel. 05681 9921-0 · Fax 9921-97

**IHR AUSFLUGSZIEL IM SCHÖNEN KNÜLL**

Am Wochenende bitten wir um Reservierung!  
Aktuelle Coronaregeln

Ab März auch Sonntagabend geöffnet, ab 17.00 Uhr.

E-Tankstelle am Hotel  
[www.hoteltanneck.de](http://www.hoteltanneck.de)

Bei uns liegen Sie richtig!

Seit 20 Jahren für Sie da!

- » Matratzen » Polsterarbeiten
- » Polster z.B. für Wohnwagen & Boote
- » Therap. Lagerungselemente
- » Haustierbetten/körbe

Rufen Sie uns an 05622-25 68 oder besuchen Sie uns.

**HWS**  
SCHAUMSTOFFE  
Fritzlar/Lohne · Schmiedeweg 12  
[hws-schaumstoffe.de](http://hws-schaumstoffe.de)

**Autoteile Homberg GmbH**

**IHR PARTNER FÜR IHR AUTO.  
ALLES AUS EINER HAND.**

**Markenersatzteile und Zubehör für alle Pkw, Lkw und Schlepper.**

Hersfelder Straße 18 · 34576 Homberg  
Telefon 05681 939534 · Fax 05681 939563  
E-Mail: [Autoteile-Homberg@t-online.de](mailto:Autoteile-Homberg@t-online.de)  
Web: [www.autoteile-homberg-efze.de](http://www.autoteile-homberg-efze.de)

**BALKAN RESTAURANT**

Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

**Montenegroteller**  
Kammsteak, Kotelett, Hacksteak, Speck, Djuvec-Reis, Pommes Frites und Salat

Angebot im März **12,90 €** DL-Do.

Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag  
Di.-Sa. 17.00-21.00 Uhr  
So. 11.30-14.00 u. 17.00-21.00 Uhr  
[www.balkanrestaurant.com](http://www.balkanrestaurant.com)

# Für ein besseres Miteinander

Interreligiöses Dialogtreffen als Ort der Begegnung für Frauen



Sind schon auf die Teilnehmerinnen gespannt: von links Birgit Schacht, evangelische Pfarrerin in Wabern, und Rameza Monir von der Ahmadiyya Muslim Gemeinde in Wabern.

FOTO: CHRISTINA ZAPF

Wabern – „Der Austausch an sich ist wichtig“, sagt Rameza Monir von der Ahmadiyya Muslim Gemeinde in Wabern. Diese plant zusammen mit der Evangelischen Gemeinde eine besondere interreligiöse Veranstaltung. Bei dieser geht es darum, dass sich Frauen, die unterschiedliche religiöse Hintergründe haben, kennenlernen. Das Dialogtreffen am Donnerstag, 17. März, ab 18 Uhr in der Mehrzweckhalle in Wabern zum Thema „Maria“ soll

die gemeinsame Basis für den Austausch bilden. Organisiert wird die Veranstaltung von Rameza Monir und Samina Nadeem von der Ahmadiyya Muslim Gemeinde sowie der evangelischen Pfarrerin Birgit Schacht. Laut den Veranstalterinnen sind auch Frauen anderer Glaubensrichtungen und nicht religiöse Frauen willkommen. Es gilt die 2G-Regel – die Teilnehmerinnen müssen geimpft oder genesen sein. Die drei Veranstalterinnen

haben sich seit Juni vier Mal getroffen, um das im März geplante Treffen vorzubereiten. Begegnungen zwischen Menschen der Ahmadiyya Gemeinde und den christlichen Gemeinden sowie darüber hinaus interessierten Menschen haben in Wabern Tradition. Das Besondere an der bevorstehenden Veranstaltung: Sie ist ausschließlich für Frauen gedacht. „Wir wollen uns ganz real treffen, miteinander sprechen und einander kennenlernen“,

so Rameza Monir. Die Figur der Maria kommt sowohl in der Bibel als auch im Koran vor. „Wir wollen kurze, spannende und neue inhaltliche Impulse geben“, sagt Schacht über das Dialogtreffen. Die Teilnehmerinnen können vergleichen, wo Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu finden sind. Doch es soll auch Raum für andere Themen geben, die die Teilnehmerinnen beschäftigen. „Wir bleiben da, wo wir sind, begegnen uns aber“, sagt Schacht. Es gehe nicht darum, jemanden zur Konversion zu bewegen. Ziel sei eine respektvolle Begegnung auf Augenhöhe. „Wir wollen im Kleinen vormachen, dass das Zusammenleben von Menschen unterschiedlichen Glaubens funktionieren kann“, sagt Schacht. Die Vorbereitungstreffen von Monir, Nadeem und Schacht fanden sowohl in der Waberner Moschee als auch im Evangelischen Gemeindezentrum statt. Für das Dialogtreffen haben sich die Veranstalterinnen bewusst für die Mehrzweckhalle und damit für eine neutrale Umgebung entschieden. Die interreligiöse Veranstaltung soll laut Monir dabei helfen, Vorurteile abzubauen, und Frauen unterschiedlichen Glaubens zusammenbringen. Außerdem sei die Mehrzweckhalle groß, was in der Coronapandemie von Vorteil ist.

Die Veranstalterinnen hoffen, dass das Treffen ein Erfolg wird und weitere folgen. „Wir freuen uns auf viele neugierige Frauen, die ins Gespräch kommen wollen“, sagt Schacht. Sollte die Veranstaltung aufgrund neuer Entwicklungen im Pandemie-Geschehen abgesagt werden müssen, wird ein neuer Termin festgelegt.



Treue Sänger: stellvertretender Vorsitzender Reinhold Thiemann (von links), Kurt Schade, Vorsitzender Hans Hirsch und Günter Schmidt von der Melsunger Concordia Liedertafel.

FOTO: CONCORDIA LIEDERTAFEL

## Sängernadel für Kurt Schade

Männerchor Concordia Liedertafel Melsungen probt wieder

Melsungen – Der Männerchor Concordia-Liedertafel aus Melsungen probt wieder. Gestern Abend wurde zum ersten Mal wieder gemeinsam gesungen.

Der Chor übt unter anderem für zwei Konzerte, wie in der jüngsten Jahreshauptversammlung bekanntgegeben wurde. Gesanglich wird der Chor zum Heimatfest und am 4. September zum Stadthalengartenkonzert – mit Beteiligung der Harmoniemusik Melsungen – auftreten.

Während der Jahreshauptversammlung wurden verdiente Sänger ausgezeichnet. Vorsitzender Hans Hirsch ehrte Kurt Schade für 25 Jahre aktives Singen, davon 13 Jahre beim MGV Niederbeisheim und zwölf Jahre bei der Concordia-Liedertafel.

Er überreichte eine Urkunde und die Sängernadel. Aufgrund der Coronapandemie

gab es im vergangenen Jahr nur 15 gesangliche Zusammenkünfte, die Kurt Schade als Sänger im Ersten Tenor alleine wahrgenommen hat.

Auch dafür erhielt er ein Präsent. Mit einem Präsent geehrt wurden außerdem Friedhelm Scholl (Zweiter Tenor), Günter Schmidt (Erster Bass) und Lutz Doba (Zweiter Bass).

In diesem Jahr soll auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Als nächstes ist für Freitag, 25. März, eine Frühlingswanderung vorgesehen. Eine Tagesfahrt soll am Samstag, 21. Mai, stattfinden; das Programm wird aktuell erarbeitet.

Hierbei sind Gäste willkommen. Der 192 Jahre alte Chor freut sich auch über neue Sänger. Diese können jeweils Dienstag ab 19.30 Uhr an den Proben im Dorfgemeinschaftshaus Obermelsungen mitmachen.

Ansprechpartner und weitere Informationen sind auf der Seite concordia-liedertafel.de im Internet zu finden.

ciB

www.rb-becker.de

**becker**

ab Mo, den 21.03.2022

**Beerensträucher** 13er Topf, versch. Sorten **3,99** je

**Blumenzwiebeln** 13er Topf, versch. Sorten **3,99** je

**Kleinnetze** 1-40 Stk./Btl. je **0,99**

Stuttgart, Steckzwiebeln 300 g 1kg=4,30 **1,29**

Steckdahlie oder Cannä 1 Stück **1,29**

Besonderheiten 1-50 Stk./Btl. 1 Stück=2,99/0,06 **2,99**

Schalotten, versch. Steckzwiebeln oder Knoblauch 3-300 Stk./Btl. 1 Stück=1,49/0,05 **1,49**

**Unkrautbürste** mit Teleskopstiel **4,99**

**Teleskop-Astscherer** 65-95 cm **7,99**

**Amboss-Astscherer** Schneidkopf aus High-Tech-Stahl **19,98**

**Gartenschere** **1,99**

**Buchsbaum-scherer** **19,98**

**Unkrautvlies** 1x12 m, 50g/qm 1m=0,249 **3,99**

**Nestschaukel** ca. Ø 100 cm inkl. Aufhängeseil belastbar bis max. 100 kg **35,00** je

**Fahrradkorb** ca. 33 x 25 x 23 cm 15 Liter, versch. sortiert **15,00** je

**Alu-Flasche** 750 ml, versch. Farben **3,49** je

**Kaergarden** aus bester Butter mit Rapsöl versch. Sorten 250 g **1,29**

**Delikatess-Rostbratwurst** 6 x 90 g = 540 g **1,49**

**Castello** Frischkäseingewickelt versch. Sorten **0,95**

**Premium Weichkäse** 2 Sorten versch. sortiert 2 x 90 g = 180 g **0,99**

**Salami** mit Combergporkose u. Edelschimmel ungleiche Scheiben ca. 200g **0,54**

**Pfefferbeißer** Paprika, ungleiche Größen ca. 300g **0,62**

**Gemüsemischung** Erbsen, Möhren und Kartoffeln 720 ml Glas **0,69**

**Stiefmütterchen o. Hornveilchen** 9 cm Topf, versch. Farben **0,49** je

**Ranunkeln** 11 cm Topf, versch. Farben **1,99** je

**Bellies** 9 cm Topf, versch. Farben **0,69** je

**Primeln** 9 cm Topf, versch. Farben **0,69** je

**Pflanzkästen für Paletten** zum Anhängen oder Reinhängen **2,99** je

**Qualitäts-Grillholzkohle** 2,5 kg ca. 0,12x **2,45**

**Grillholzkohle-Briketts** 3 kg 1kg=1,33 **3,99**

**Grillanzünder flüssig** 1000 ml **1,99**

**Feuerschale** lackiertes Eisen mit 3 abschraubbaren Füßen, 2 Haltegriffen, H: 29 cm, Stärke 0,8 mm **29,50**

**Solarlaterne** "Flame Effekt" H: 93 cm **7,99**

**Solarfackel** m. Flammeneffekt ca. 50 cm **4,99** ca. 0,12x **2,99** ca. 78 cm **7,99** H40cm

**Schopack Benzin-Rasenmäher M5161-46** mit Hinterradantrieb, Schnitthöhenverstellung von 25 mm-75 mm, 3 kW/ca. 3,9 PS, 161 cm, Schnittbreite: 460 mm, Fangkorb: 55 Liter **179,50**

**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**

**Gartenwagen GGW 120** Güter bis zu 120 kg, kugelgelagerte Luftbereifte Räder, Stabile Konstruktion, Wanne 55 l, Kippfunktion **69,50**

**LED Fahrrad-Lampen-Set** Vorder- und Rücklicht **5,99**

**Luft-Pumpe** 27,5 cm, versch. Farben **3,99** je

**Stand-Luftpumpe** Pumpkopf mit 2 Düsen **8,99**

**Fahrradhelme Kinder** versch. Motive **9,98** je

**Erwachsene** versch. Motive & Größen **12,98** je

**WIZ/Kleinalmerode** Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

**Kassel** 100g=0,972 Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

**Gudensberg** Kassel Str. 78 05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode**

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

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

**Noch in Form?**

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

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

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

- **BORKEN:** Großenglis
- **EDERMÜNDE:** Besse (Beethovenstr., Gänseweide, Grüner Weg) Haldorf (Holzhäuser Str.) Holzhausen (Hauptstr.)
- **FRITZLAR:** Geismar (Bonifatiusstr.) Stadt (Brüdergasse, Burggraben) Züschen (An der Bösenhecke)
- **GUDENSBERG:** Gleichen Stadt (Kasseler Str., Lamsberger Weg)
- **GUXHAGEN:** Stadt (Albert-Schweitzer-Allee, Brückenstr., Dörnhagener Str., Fuldablick, Knüllstr.)
- **HOMBERG:** Stadt (Stadtgebiet) Steindorf
- **KNÜLLWALD:** Remsfeld (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 Pfeifrain)
- **MORSCHEN:** Neumorschen
- **NIEDENSTEIN:** Ermetheis, Schöne Aussicht
- **SPANGENBERG:** Elbersdorf (Heil, Hellerbachstr.) Pfeiffe
- **WABERN:** Stadt (Südstr.) Uttershausen (Chattenstraße)

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

**HEIMAT NACHRICHTEN** **TOP DIREKT**

**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 0173 2650986

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
MELSUNGEN-FRITZLAR  
HOMBERG-BORKEN

**IMPRESSUM**

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

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

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

**Anzeigenverkauf:**  
Tel.: 0 56 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, 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 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](http://www.werbung-im-briefkasten.de)



**Mögliche Option:** Das Grundstück des Frieda-Kerl-Hauses in Felsberg könnte nach Ansicht von Ortsvorsteher Klaus Döll eine Option für einen neuen Kindergarten sein.

FOTO: MANFRED SCHAAKE

## Ortsvorsteher will Dialog mit Kirche

Weiter Diskussion um Standort der neuen Kindertagesstätte in Felsberg

**Felsberg** – Im rund 3000 Quadratmeter großen Grundstück des Schwester-Frieda-Kerl-Hauses in Felsberg sieht Ortsvorsteher Klaus Döll „eine schnelle neue Standortmöglichkeit“ für die geplante Kindertagesstätte in Felsberg. Döll fordert von der Stadt Gespräche mit der Evangelischen Kirchengemeinde Felsberg und Böddiger.



**Klaus Döll**  
Ortsvorsteher

Die ist – wie berichtet – Eigentümerin des Areals und möchte es so schnell wie möglich verkaufen. Das Gebäude wurde viele Jahrzehnte schon mal als Kindergarten genutzt und steckt in den roten Zahlen. Inzwischen gibt es mehrere Interessenten.

Bevor er Ende Januar in den Ruhestand trat, hatte Pfarrer Ernst Friedrich Schluckebier gegenüber der HNA erklärt: „Die politischen Gremien Felsbergs mögen erneut prüfen, ob sich das Gebäude mit Grundstück für eine Nutzung als Kindertagesstätte eignet.“ Hintergrund: Um Standort und Kosten einer neuen, dringend erforderlichen Kita wird politisch schon lange heftig gestritten. Geplant ist sie auf dem ehemaligen Felsberg-Sportfeld zwischen Dreiburgen-Schule und Ernst-Schaake-Bad. In Felsberg fehlen dringend Kita-Plätze.

Seit fünf Jahren, sagt Döll, beschäftigen sich die politischen Gremien und die Stadtverwaltung mit diesem Projekt. Geplant sei eine Kita für

124 Kinder. In Guxhagen, Wabern, Melsungen, Homberg, Fritzlar und Gudensberg seien die dringend benötigten Kitas inzwischen in Betrieb, „zu Preisen, über die man sich in Felsberg nur wundert“.

Die Kitas seien „für weniger als vier Millionen Euro“ gebaut worden, „in Felsberg sollen es laut Budgetvorgabe der Verwaltung schon seit Jahren sechs Millionen Euro sein, die exorbitanten Preiserhöhungen durch Corona noch gar nicht mit eingerechnet.“

Der Neubau werde immer dringender, betont der Ortsvorsteher. Nun müsse das Thema Frieda-Kerl-Haus dringend geprüft werden. Er sei erstaunt darüber, dass sich bei der Kirchengemeinde etliche Interessenten gemeldet hätten, die Stadt jedoch bis zu einem Beschluss des Ortsbeirates vom 15. Februar „keinerlei Interesse zeigte“.

Mit vier Ja- bei zwei Nein-Stimmen billigte der Ortsbeirat den Antrag Dölls. Danach wurde der Magistrat aufgefordert, wegen des Kerl-Hauses samt Grundstück Gespräche mit der Kirchengemeinde zu führen. Ferner soll der Magistrat mit dem/den Eigentümer/n des Nachbargrundstücks sprechen.

Döll sagte gegenüber der HNA, es sei ein Gebot wirtschaftlicher Vernunft, schnell zu reagieren. Es müsse verhindert werden, dass dieses „Filetstück der Stadtentwicklung vor der Nase weggekauft wird“. Inzwischen habe es Kontakte zwischen Bürgermeister, Kirchengemeinde und dem Nachbar gegeben. Ihn selbst überzeuge der Standort Kerl-Haus, betont der Ortsvorsteher. Das unter Denkmalschutz stehende Gebäude könne in das Kindergartenkonzept integriert werden.

Der neue Standortvorschlag müsse von der Stadt nun dringend geprüft werden, fordert Döll. Der Standort Bolzplatz sei mit vielen Fragezeichen verbunden. Ein Problem sei, dass man seit nunmehr fünf Monaten nach der Platzvergabe im Architektenwettbewerb trotz mehrfacher Aufforderung immer noch keine Zahlen zum Bau der Gewinner-Modelle erhalten habe. Das Vertrauen in den Architektenwettbewerb und dessen Ergebnisse schwinde immer mehr. m.s.

## Viel Neues für Körle

Gemeinde stellt Entwicklungskonzept vor

**Körle** – Wo besteht in Körle Handlungsbedarf in Sachen Mobilität und Verkehr? An welchen Stellen könnte mehr für den Klimaschutz getan werden? Wo könnte Wohnraum entstehen und wie soll sich die Ortsmitte insgesamt weiterentwickeln?

Mit diesen und vielen weiteren Fragen rund um die Weiterentwicklung der Gemeinde hat sich in den vergangenen Monaten ein Planungsbüro befasst und mithilfe von Ideen, Erfahrungen und Vorschlägen von Einwohnern ein Integriertes Städtebauliches Entwicklungskonzept (ISEK) erstellt.

Dieses Konzept, das jetzt vom zuständigen Ministerium absegnung wurde, wird nun öffentlich vorgestellt – am Dienstag, 29. März, ab 19 Uhr, im Gebäude an der Nürnberger Straße 14 in Körle (ehemalige Getränkequelle). Für die Umsetzung der Projekte und neuer Ideen werde das ISEK stetig weiterentwickelt, daher sei eine Beteiligung aller Einwohner – auch aus den Ortsteilen – äußerst wichtig, betont Körles Bürgermeister Mario Gerhold.

Es wird Getränke und einen Imbiss bei der Konzeptvorstellung am 29. März geben, teilt die Gemeinde weiter mit. Das ISEK ist Grundlage für das Städtebauförderungsprogramm „Lebendige Zentren“, in das die Gemeinde Körle im Dezem-



**Körle will attraktiver werden.**

FOTO: GEMEINDE KÖRLE

ber 2020 aufgenommen wurde. Mithilfe von Fördergeld des Bundes können nun bald private und öffentliche Maßnahmen unterstützt werden. Das Entwicklungskonzept befasst sich mit Zielen für die Handlungsfelder Innenent-

wicklung und Wohnen, Mobilität und Verkehr, Gemeinschaft und öffentliche Infrastruktur, öffentliche Flächen, Freizeit und Klimaschutz. Weitere Informationen gibt es unter [2030.koerle.de](http://2030.koerle.de) ddd

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

Größer - noch günstiger - schöner!  
...hin zu...  
**Kimm!**  
NEUE: Wäschetrockner ab € 129,-  
Waschmaschinen ab € 199,-  
Geschirrspüler ab € 199,-  
Einbaueherd 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](http://www.hinzu-kimm.de)

bad-spezialisten.eu  
**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 & Firges**  
Badgestaltung in Vollendung  
Im Unterfeld 5 • 36251 Bad Hersfeld-Asbach  
[www.herrmann-firges.de](http://www.herrmann-firges.de)

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

**SALSOLE START**  
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!

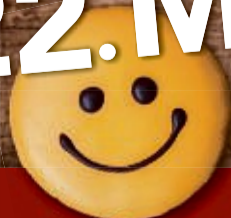
JETZT BIS ZU **50€** BONUS

**ÜBERRASCHUNGS-COUPONS ABHOLEN UND BEIM NÄCHSTEN EINKAUF SPAREN!**

SCHUHHAUS  
**heinmüller**  
[www.heinmueller.com](http://www.heinmueller.com)

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

**Offener  
Bewerbertag  
Dienstag  
22. März**



10:00 - 12:00  
Reichensachsen  
Landstraße  
40-42

Schauen Sie auf einen gratis Kaffee vorbei.  
14:00 - 16:00  
Melsungen  
Filiale Edeka  
Nürnberger  
Straße 4

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.**

## Antik<sup>26.+27.3.</sup> Flohmarkt Hann. Münden

Weserpark ab 7 Uhr, keine Neuware,  
Aktuelle Corona-Regel beachten

## SPARFUCHS

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

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

## BARGELD SOFORT!

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

Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105

www.moneypoint.kassel.de

**FLOHMARKT**  
**Höffner**  
KASSEL FULDA BRÜCK  
27. MÄRZ 2022

☎ 0561 23 23 5  
flohmarktmitherz

WWW.FLOHMARKT-MIT-HERZ.DE

Die zuverlässigen...  
**TAXI**

**Taxi Geßner UG.**  
**05681/2790**

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

**BLECHER**  
baustoff-fachhandel

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin in unserem Standort in Felsberg-Gensungen und Homberg je einen Mitarbeiter in nachfolgender Position:

- Lagermitarbeiter (m/w/d)

Senden Sie bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an:

**BLECHER** GmbH & Co. KG  
Herrn Michael Pfeiffer  
Mittelhöfer Straße 3-5  
34587 Felsberg-Gensungen  
bewerbung@blecher.eu  
www.blecher.eu

Sie haben eine gute Geschäfts-idee und wollen eine Firma gründen?  
Platzprobleme? Interesse an Leerstand?  
Betriebsnachfolger gesucht?

**Schwalm VGZ**

Sprechtage für Gründer\*innen  
dienstags und donnerstags  
9:00 - 12:00 Uhr

Terminvereinbarungen online unter  
www.vgz-schwalm.de oder  
telefonisch unter 06691-207436

Das Virtuelle Gründerzentrum Schwalm befindet sich in  
Schwalmstadt-Treysa,  
Bahnhofstraße 12 in der 3. Etage

**Mitarbeiter gesucht!**

Die Privat-Brauerei Fr. Haab sucht nach einem engagierten Mitarbeiter (m/w/d) für die Bierproduktion.

Die Tätigkeit umfasst den gesamten Produktionsbereich. Ansprechen möchten wir Personen mit Vorkenntnissen im Lebensmittelbereich, aber auch Menschen mit praktischer Veranlagung, die in den anfallenden Arbeiten angeleitet werden.

Privatbrauerei Friedrich Haab KG  
**SCHWALM BRÄU**  
Seit 1890

Privat-Brauerei Fr. Haab KG  
Ascheröder Straße 3-9 · 34613 Schwalmstadt  
Tel. 06691-23051 · e-mail: info@schwalmbräu.de

# So geht gesundes Lernen

Viele Angebote: Drei-Burgen-Schule erneut zertifiziert

**Felsberg** – Es hat lange gedauert, aber nun ist es amtlich: Die Drei-Burgen-Schule ist erneut gesundheitsfördernde Schule zertifiziert worden. Nur wenige Schulen in Hessen dürfen diese Bezeichnung führen.

Für diese Auszeichnung muss man als Schule in viele verschiedenen Bereichen Projekte und unterrichtliche Schwerpunkte setzen, heißt es in einer Mitteilung der Schule.

Das sind zum Beispiel Umweltprojekte und besondere Bewegungsangebote im Schulalltag. Zu den Projekten und Angeboten gehören unter anderem die Sucht- und Gewaltprävention, Projekte zu Bewegung und gesunder Ernährung. Auch Projekte zu Lehrkräftegesundheit und Verkehr und Mobilität ergänzen das Portfolio.

Weitere Aktionen an der Drei-Burgen-Schule waren die DBS-Laufchallenge während des Lockdowns, die Ent-



**Engagiert:** (von links) Hannah Sykala, Tim Sauerwein (SSA Fritzlar), Emilia Müller, Greta Oesterheld (Erasmus/SV), Josefine Hadler, Paula Ritter (Fitness-Pfad), Karl-Werner Reinbold (Schulleiter). Auf der Bank: Sandra Bürger, Regina Dubiel (Arbeitsgruppe „gesunde Schule“).

FOTO: DREI-BURGEN-SCHULE

wicklung eines Fitnesspfades auf dem Schulgelände und die Verknüpfung von Inhalten aus dem Austauschprogramm Erasmus mit Fragen

der Nachhaltigkeit und gesunder Ernährung. So lernten die Schüler in Taranto/Italien viel über die Bedeutung der mediterranen Diät und betä-

tigten sich auf Madeira praktisch beim Anlegen eines Pfades in einem Naturschutzgebiet. Aber auch die inzwischen etablierte „Hasen-AG“

zur Betreuung der Schulhasen zeigt, dass naturnahes Erleben einen Schwerpunkt im Schulalltag der Drei-Burgen-Schule einnimmt.

Während der Feierstunde stellten die Schülerinnen Paula Ritter, Josefine Hadler, Emilia Müller und Greta Oesterheld weitere Ideen vor, so Angebot der Teestube noch einmal gemeinsam mit den ehrenamtlich tätigen Frauen kritisch unter die Lupe genommen werden.

Neben einer Urkunde erhielt die Drei-Burgen-Schule als Anerkennung einen Walnuss-Baum sowie 300 Euro, die für Anschaffungen im Bereich „gesundheitsfördernde Schule“ genutzt werden sollen.

Außerdem soll im Zusammenhang mit Identitätentwicklung und Ich-Stärkung das Theaterstück „Homolog“ in Kooperation mit der Fulda-Talschule und der Jugendwerkstatt an der DBS gezeigt werden. ddd

## Haus am See in Neuenhain eröffnet

Restaurant von Linda und David Florio nimmt Betrieb auf

**Neuenhain** – Die Versorgung der Camping-Gäste und Besucher mit Speisen und Getränken am Neuenhainer See ist wieder gesichert.

Am Wochenende wurde das „Haus am See“ eröffnet.

Die beiden Wirtsleute kommen aus der Gastronomie und bieten im Haus am See gutbürgerliche deutsche Küche an. Neben Linda und David Florio gehören drei weitere Mitarbeiter zum Team. Für

die Hauptsaison wird jedoch noch weiteres Personal benötigt, wie Linda Florio sagt. Das Restaurant bietet im Innenraum Platz für 50 Gäste, auf der Terrasse vor und neben dem Restaurant ist Platz für weitere 70 Gäste.

„Die Räume können neben dem normalen Restaurantbetrieb für jegliche Art von Feiern und Tagungen genutzt und angemietet werden“, sagt David Florio. Dazu steht mit „Karlchens Hütte“ neben dem Haus am See eine weitere Möglichkeit für Veranstaltungen zur Verfügung.

Hier können sich die Gäste bei Bedarf selbst versorgen, auf Wunsch kann die Bewirtung auch durch das Haus am See erfolgen. „In diesem Jahr werden auch Trauungen am See stattfinden können“, ergänzt David Florio.

Neben einer gut sortierten Getränkekarte mit diversen alkoholischen und nichtalkoholischen Getränken können die Gäste aus einer reichhalti-

gen Speisekarte wählen. Alle Speisen können auch zum Mitnehmen bestellt werden. Das Restaurant hat je einen Eingang von der Seeseite her sowie auch von der Straße. Auch im Bereich Sonderevents laufen die Planungen von Linda und David Florio. Da stehen unter anderem das Seefest am 23. und 24. Juli auf dem Programm, dazu Spargelessen, Oktoberfest und Gänseessen. Dankbar sind

Gastronomen der Gemeinde Neuental um Bürgermeister Dr. Philipp Rottwilm und das gesamte Rathausteam für die Unterstützung. zzp

**Öffnungszeiten:** Von November bis März freitags und samstags ab 17 Uhr, sonntags von 12 bis 14 Uhr sowie ab 17 Uhr. Ab 1. April bis 31.10. täglich ab 12 Uhr. Kontakt: Haus am See, Seeblick 14, 34599 Neuental, Telefon: 0 66 93/91 16 31. E-Mail: info@hausamsee-neuental.de



Leckere und herzhaftes Speisen aus der Küche: Linda und David Florio freuen sich auch viele Gäste im Haus am See.

FOTO: PETER ZERHAU

## Katrin Pretsch ist Schutzfrau in Borken

Polizistin soll Sicherheitsgefühl stärken

**Borken/Homberg** – Polizeioberkommissarin Katrin Pretsch ist die neue Schutzfrau vor Ort in Borken: Die 49-Jährige soll das Sicherheitsgefühl der Menschen in der Bergmannstadt stärken. Ihre Aufgabe ist es, ansprechbar zu sein und – wo möglich – zu helfen oder zu vermitteln. Sie ist die bürgernahe Präsenz der Polizei Homberg in Borken. Sie ist Kontaktperson für Kindergärten, Schulen, Vereine, Geschäfte und Seniorenwohnheime.

Viele vermeintliche kleine Probleme können schon gelöst werden, bevor sie sich zu ernsthaften Konflikten entwickeln – sei es eine verbale Auseinandersetzung im öffentlichen Raum oder Mobbing in der Schule. In ihrer Rolle als Schutzfrau vor Ort (SvO) soll Polizeioberkommissarin Katrin Pretsch auch in diesen Bereichen zum Einsatz kommen. Sie ist seit Jahresbeginn als hauptamtliche „Schutzfrau vor Ort“ für die Städte und Gemeinden im Zuständigkeitsbereich der Polizeistation Homberg tätig.

„Mir ist es wichtig, als Ansprechpartnerin im Alltag sichtbar und greifbar zu sein,“ so Katrin Pretsch, die seit über 30 Jahren mit Leib und Seele Polizistin ist. In vielen Bereichen berät sie in der Vorbeugung und bietet spezielle Hilfsangebote an. „Manche Menschen trauen



**Schutzfrau vor Ort:** Katrin Pretsch ist die polizeiliche Ansprechpartnerin in Borken. FOTO: STADT BORKEN

sich nicht, wegen vermeintlich kleiner Anliegen die Polizei zu rufen oder einen Streifenwagen anzuhalten. Genau da will ich als direkte Ansprechpartnerin ansetzen.“ Die Polizei wünscht sich einen engeren Kontakt zu Bürgern und hofft darauf, Informationen zu erhalten und so Straftaten leichter aufklären zu können.

Ab März bietet Katrin Pretsch zunächst eine Bürgergesprächsstunde an: Die erste findet am Donnerstag, 17. März, von 16 Uhr bis 18 Uhr im Büro der Unterzustellungsstelle für Gemeinwesenarbeit am Bürgerhaus statt.

Polizeioberkommissarin Katrin Pretsch ist unter der Telefonnummer 0 56 81/774-338 und per E-Mail: homberg-pst-svo.ppnh@polizei.hessen.de zu erreichen bra

HNA | ZUSTELLER

Wir suchen Sie!

## HNA-Pressenzusteller/in (m/w/d)

Wir bieten Ihnen einen idealen Nebenjob mit bezahltem Urlaub und Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. Sie arbeiten selbstständig, beginnen frühmorgens vor der Haustür und haben danach noch den ganzen Tag vor sich.

Wenn Sie zuverlässig und mindestens 18 Jahre alt sind, gerne an der frischen Luft arbeiten und sich viel Bewegung wünschen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Jetzt informieren und bewerben:

☎ 0561 203-1282

🌐 www.hna-zusteller.de

# Impfen hilft.

## Jetzt auch mit neuem Impfstoff.



Wir helfen bei Fragen:



☎ **116 117**  
[corona-schutzimpfung.de](https://corona-schutzimpfung.de)



Die  
Bundesregierung

# 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 Laufschriffe, 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 – zu-

mindest 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 Lauftypen: Mittelfuß- und Vorfußläufer. Webers Rat für Laufanfänger ist der Besuch eines Fachgeschäftes. Die Beratung dort



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

FOTO: TOBIAS HASE/DPA-TMN

macht es wahrscheinlicher, den passenden Schuh zu finden.

### Patentlösungen gibt es nicht, Tipps schon

Doch so schön die Vorstellung auch ist: Die 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 über-

treiben. 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 wehtut, 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.

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?

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.

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

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



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.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

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

### Wo finde ich Angebote und gibt es verschiedene?

Angebote zur Begleitung gibt es bundesweit, eine Übersicht findet sich beispielsweise in dem Verzeichnis trauegruppe.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 unter veid.de. Eltern, die ihr Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verloren haben finden Angebote unter initiative-regenbogen.de. 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 Grup-

pen bestehen dabei aus einer festen Teilnehmerzahl. Die Treffen finden oft über Monate oder sogar länger statt. Manche Trauernde brauchen oder suchen hingegen die Unterstützung im Einzelgespräch.

### Wie lange dauert eine Trauerbegleitung?

„Jeder Mensch erlebt die Phasen der Trauer individuell und braucht somit seine Zeit“, sagt Elke Herrnberger. Trauer sollte nicht verdrängt werden, da unverarbeitete Phasen und mangelnde Akzeptanz des Verlustes zu Krankheiten, Depression und seelischen Schäden führen können.

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

tmn

**THEIS**  
Bestattungen + Bildhauerei  
24 Stunden für Sie erreichbar.  
Spangenberg 0 56 63 / 14 92  
Schafgasse 1  
Melsungen 0 56 61 / 92 74 74  
Brückenstraße 19  
Morschen 0 56 64 / 93 00 16  
Nürnberger Landstraße 14  
Malsfeld 0 56 61 / 92 65 66  
Stettiner Straße 3  
Felsberg 0 56 62 / 93 09 30  
Whatsapp 01 52 / 36 17 79 51  
www.theis-bestattungen.de  
theis-spangenberg@t-online.de

**Trauer.de**  
Rat und Hilfe finden.

**GÜNTHER** Bestattungen  
Guxhagen  
Tel. 05665/1275

**Katja Fenge** Bestattungen  
Bestattungen  
**HESS**  
Inh.: Katja Ölbrich-Fenge  
34281 Gudensberg  
Telefon: 05603 - 3868

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 „Enter-prise“ (Dr. ...)	Busch-gelände	einer der Argonauten	Krimi-nelle	US-Filmstar (Liz) †
Ursächlichkeit		Männername	Hundenamen			Halbinsel in Vorderasien	Hafenstadt in Polen	Ritterrüstung			Lied zu einer Bildgeschichte		Signal-einrichtung am Auto	bayrisch: nein		
gefragt					Vorname d. blinden Musikers Wonder	Festveranstaltung			dt. Komponist † 1847		Mandant	mobiles Telefon				
Kettengesang	ungarischer Politiker † 1993	literar. Handlungsablauf		Kinderspaß an Stränden	Schlange im „Dschungelbuch“		Unterwasser-gefährte	Sängergruppe („... Family“)		Verein	Kegelstumpf	Gestalt bei Wilhelm Busch	japanischer Politiker † 1909	Fluss durch Grenoble		
schwed. Autorin (Nobelpreis) †					Pfadfinderlager		englisch: Onkel			englischer Dichter (17. Jh.)	mehr als gut					
italienischer Weinort	Knochenfisch mit Saugnapf	Düsseld. Einkaufsstraße		Unterkunft	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-schädigen					Comedy-Star (Stefan)	an-stößiger Witz			
babylonische Gottheit		Ruderlager			kräftig, muskulös	Signal-instrument		Fluss in Frankreich			Insel der griech. Zauberin Circe	ehemaliger Schah Persiens				
			Karnevals-gremium	schwäbische Nudelart				kroat. Stadt an der Save			Stadt in Israel		japanisches 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 ...)	englischer Männername							
			Frauenname	englisch: Feld		nicht stereo	süd-franz. Departement									
Rufname der Designerin Joop	persönliches Fürwort (3. Fall)	nicht glatt	Komponist von „Peer Gynt“		Männerkurzname	Staat in Mittelamerika										
ein Oriente				Initialen Red-fords	Nord-west-europäer					Umlaut						
Anteil am Gemeindefeld			west-franz. Departement		deutsche Vorsilbe			französisch: Straße								
Küchen-utensil						häufiger										

# 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, Hubsteiger-Einsätze 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 CO<sub>2</sub>-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

# Wenn Kinder ausziehen

## Angst vor der Zukunft: Wie Helikoptereltern das Loslassen gelingt

Helikoptereltern – so nennt man Mütter und Väter, die dauernd kontrollierend über ihren Kindern kreisen. Welche Konsequenzen hat das, wenn die Söhne und Töchter allmählich erwachsen werden?

Gerade wird eine Generation Kinder erwachsen, deren Eltern nicht den allerbesten Ruf haben. Zu umsorgend, zu behütend, zu kontrollierend seien sie, kreisten immer über ihren Kindern. Anfang der 2000er Jahre prägte eine US-Familientherapeutin dafür den Begriff Helikoptereltern.

Starten Jugendliche, die unter solchen Einflüssen heranwachsen, anders ins selbstständige Erwachsenenleben?

Auch wenn die Nabelschnur schon vor rund zwei Jahrzehnten durchtrennt wurde, geht es in dieser Lebensphase erneut ums Abnabeln, um die Fähigkeit, auf eigenen Beinen zu stehen, Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Doch kann das gelingen, wenn es die Eltern sind, die das Band nicht loslassen wollen?

### Eltern haben mehr Ängste

„Was tatsächlich zugenommen hat, sind die Ängste von Eltern die Zukunft ihrer Kinder betreffend“, beobachtet Claus Koch. Der Psychologe erforscht, wie Bindungen zwischen Eltern und Kindern entstehen und was sie beeinflusst, gerade auch in den Jugendjahren.

Mehr als in früheren Generationen neigten sie dazu, Gefahren von ihren Kindern abwenden zu wollen und zugleich den Leistungsgedanken zu betonen. Koch rät aber dazu, nicht alle Eltern jener Generation in die Helikopter-Schublade zu stecken, die sich feinfühlig um ihre Kinder kümmern. „Für die Entwicklung von Kindern ist es wichtig, dass sie sich sicher und geborgen fühlen, dass sie Anerkennung und Resonanz erfahren. Das versetzt sie in die Lage, sich zu selbstständigen und verantwortungsbewussten Erwachsenen zu entwickeln“, sagt Koch.

### Eigene Entscheidungen treffen können

„Für Eltern sollte es um die Frage gehen, wie sie ihr Kind dazu befähigen, seine eigene

Entscheidung zu treffen“, sagt auch Mirjam Uchronski. In der Studienberatung der TU München berät sie junge Menschen, die noch auf der Suche sind.

Dass sie grundsätzlich unentschlossener seien – auch, weil ihre Eltern ihnen viele Dinge abgenommen haben – findet sie nicht: Man merke aber, dass sie durch eine verkürzte Zeit am Gymnasium zum Teil jünger seien. „Sie wissen oftmals noch nicht so viel über sich selbst. Aber es gibt genauso diejenigen, für die von Kindheit an feststeht, dass sie beispielsweise einmal als Ärztin arbeiten werden.“

Die Studienberatung an der TU München bietet auch Inforeveranstaltungen für Eltern – aber nicht mit dem Ziel, dass Mutter und Vater dann ihren Kindern die Entscheidung



**Zu behütet?** Manchmal können die Ängste der Eltern das Erwachsenwerden der Kinder erschweren.

FOTO: EVGENIA SUNEGINA/WESTEND61/DPA-TMN

über ein Studienfach abnehmen. „Es geht eher darum, Wissen darüber zu vermitteln, wie ein Studium heute funktioniert und wo man Informationen bekommt“, sagt Uchronski.

Eine solche Fülle an Möglichkeiten habe es früher nicht gegeben, „diese Entwicklung muss man als Eltern auch sehen, ebenso wie die Tatsache, dass ein Studium heute anders abläuft als zu ihrer Jugend“. Die eigenen 30 Jahre alte Vorlesungsskripte geben kaum ein realistisches Bild der aktuellen Anforderungen eines Ingenieurstudiums. Und der Rat, sich einmal in Vorlesungen anderer Fachbereiche umzuschauen, lässt sich heute nur noch schwer umsetzen.

Als Gesprächspartner für sein Kind da zu sein, das sei die beste Unterstützung, die Mütter und Väter anbieten könnten, sagt Uchronski: „Für die Jugendlichen sind sie schließlich diejenigen, die sie am besten kennen und ihnen helfen können, mehr über sich herauszufinden.“

### Übermäßige Kontrolle macht unsicher

Problematisch wird es dagegen, wenn sie eigene Sorgen auf ihre Kinder projizieren und ihnen nicht zutrauen, ihr Leben selbst in die

Hand zu nehmen: „Wenn man Kinder und Jugendliche ständig überwacht, lernen sie nicht, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und sorgsam mit sich umzugehen“, sagt Psychologe Claus Koch. Übermäßige Kontrolle mache unsicher, „die Kinder müssen ja zu der Überzeugung kommen, dass die Welt gefährlich ist, wenn sie ständig überwacht werden“.

Generation Z nennt man die Jahrtausendwende geborenen jungen Menschen auch. Susanne Böhlich, Professorin an der IU Internationale Hochschule mit Schwerpunkt Personalmanagement, untersucht, mit welchen Vorstellungen und Erwartungen sie in den Beruf geht. „Die Generation Z legt großen Wert auf Planbarkeit und Sicherheit“, beobachtet Böhlich. Und sie schauen, was realistisch machbar ist.

Liegt es an den übervorsichtigen Eltern? Möglich sei das, sagt Böhlich, aber ähnlich wichtig seien die Themen, mit denen die jungen Menschen in ihrem bisherigen Leben konfrontiert waren, die Klimakrise und nicht zuletzt die Corona-Pandemie:

„Wir sehnen uns alle derzeit nach mehr Planbarkeit. Spannend wird sein, wie sich die Lebenseinstellung der Generationen durch Corona verändert.“

tmn



## ASKLEPIOS

## informiert



**Interessanter Einblick in die Medizin:** Im Rahmen ihres Praktikums verbringt Celina Eckhardt mit Chefarzt Dr. Felix Meuschke einen Tag im OP. FOTO: ASKLEPIOS

## Hilfe auf dem kurzen Dienstweg

### Zivilangestellte der Bundeswehr absolviert Praktikum bei Asklepios

Schwalmstadt. Celina Eckhardt durchläuft derzeit ihre Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten (MFA), bis 2006 hieß dieser Beruf Arzthelferin. In Deutschland dauert sie in der Regel drei Jahre, in dieser Zeit werden die angehenden MFA auf die Arbeit in Hausarzt- und Facharztpraxen, Krankenhäusern sowie anderen medizinischen Versorgungseinrichtungen vorbereitet.

Zu den Ausbildungsinhalten zählen unter anderem die Patientenbetreuung und -beratung, Gesundheitsschutz sowie Maßnahmen der Arbeits- und Praxishygiene, gesetzliche und vertragliche Bestimmungen der medizinischen Versorgung, Assistenz bei ärztlicher Diagnostik und Therapie, Umgang mit Arzneimitteln, Sera und Impf-

stoffen sowie Heil- und Hilfsmitteln. Darüber hinaus gehören Grundlagen der Prävention und Rehabilitation, Betriebsorganisation, Verwaltung und Abrechnung sowie sonstiger Schriftverkehr dazu. Die 18-Jährige lernt jedoch nicht in einer gewöhnlichen Arztpraxis sondern als Zivilangestellte im Sanitätsversorgungszentrum der Knüll-Kaserne in Schwarzenborn. Dort können alle geforderten Lerninhalte vermittelt werden, lediglich das Abrechnungswesen bleibt auf der Strecke, da für SoldatInnen die sogenannte Freie Heilfürsorge gilt, also die unentgeltliche truppenärztliche Versorgung. Um diese Lücke zu schließen, absolvierte die Auszubildende ein dreimonatiges Praktikum in der Verwaltung des Asklepios Klini-

kums Schwalmstadt, wo sie sowohl die Verfahrensweisen zur Abrechnung von ambulanten als auch von stationären Behandlungen kennenlernen durfte. Die Verbindung zum Ziegenhainer Krankenhaus kam durch Dr. Felix Meuschke zustande, dem Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie. Der engagierte Mediziner hat sich in den vergangenen drei Jahren zum Oberfeldarzt der Reserve ausbilden lassen und in dieser Funktion von Zeit zu Zeit den Leiter des Sanitätsversorgungszentrums Schwarzenborn vertreten. „Die Sache mit dem Praktikum konnten wir auf dem kurzen Dienstweg lösen“. Bereits in der Vergangenheit unterstützten Dr. Meuschke und seine Kollegen die Soldaten des Jägerbataillons, etwa bei der erweiterten Sanitätsausbil-

dung im Vorfeld eines Auslandseinsatzes.

Für die junge Praktikantin gab es neben dem Einblick in die Verwaltung noch ein ganz besonderes Highlight: Sie durfte einen Tag lang dem Team von Dr. Meuschke im Operationssaal über die Schulter schauen. „Nach diesem Tag im OP wusste ich genau, dass ich auf jeden Fall den richtigen Berufsweg ausgesucht habe“, bedankte sich die junge Frau. „Ich fände es super, wenn ich noch mehr in die Medizin eintauchen könnte“, fuhr sie fort, „daher kann ich mir gut vorstellen, nach meiner Ausbildung eventuell noch eine weitere als Notfallsanitäterin anzuhängen“.

Für die Zukunft kann sich Dr. Meuschke den Ausbau der Kooperationen mit den uniformierten Sanitätern vom Knüll gut vorstellen. nh

SCHWALM-EDER-KREIS

Der Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises sucht für das Naturzentrum Wildpark Knüll eine

### Reinigungskraft (m/w/d)

in Teilzeit mit 10,0 Wochenstunden.

#### Ihr Aufgabengebiet

- Reinigung der Räumlichkeiten nach Anweisung
- Sie arbeiten hauptsächlich am Wochenende sowie zur Vertretung

#### Ihr Profil

- Sie verfügen über eine zuverlässige, gewissenhafte und selbstständige Arbeitsweise
- Sie haben ein gepflegtes Erscheinungsbild und ein freundliches Auftreten
- Sie haben gute Deutschkenntnisse
- Sie verfügen über Teamfähigkeit und Flexibilität
- Sie sind im Besitz eines Führerscheines der Klasse B (alt: 3)
- Berufserfahrungen in der Gebäudereinigung sind von Vorteil

Wir bieten eine leistungsgerechte Vergütung nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst (TVöD) und die üblichen Sozialleistungen des öffentlichen Dienstes.

#### Sie sind interessiert?

Falls Sie an dieser Aufgabe interessiert sind, senden Sie bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen (u.a. aktueller Lebenslauf, Zeugnisse) schriftlich ohne Bewerbungsmappe oder Hüllen bis zum 2. April 2022 an die untenstehende Adresse.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung.

Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises  
10.4 Personalarbeit  
Parkstraße 6  
34576 Hornberg (E32)  
E-Mail: karriere@schwalm-eder-kreis.de  
Internet: www.schwalm-eder-kreis.de



# Prüfung der Pneus

## So checken Biker ihre Reifen

In den nächsten Wochen könnten vielerorts die ersten Motorradtouren des Jahres starten. Trotz aller Vorfreude: Der vorherige Blick auf die Technik sollte auch die Reifen umfassen.

Bevor das Motorrad bei der ersten Tour des Jahres startet, steht besser ein Technikcheck an. Dabei dürfen die Reifen nicht vergessen werden. Vom Gesetz her ist ein Mindestprofil von 1,6 Millimetern vorgeschrieben. Doch an diese Grenze sollte man sich besser nicht „ranfahren“, so das Institut für Zweiradsicherheit (ifz).

In der Regel sollten spätestens bei zwei Millimetern neue Reifen ans Motorrad. Das sorgt für mehr Grip, vor allem im Regen. Es gibt Reifenmodelle mit Verschleißanzeige, das sind kleine Stege in den Rillen. Zuverlässiger ist es aber, das Profil händisch selbst mit einem analogen oder digitalen Messdorn zu messen.



**Genug Gummi?** Zum Technikcheck vor dem Motorradfrühling gehört auch ein Blick auf die Reifen. FOTO: SILVIA MARKS/DPA-TMN

Auch eine Zustandskontrolle ist angesagt, zeigen sich Risse oder haben sich Fremdkörper eingefahren. Dazu eine Lichtquelle nutzen, um Details gut erkennen zu können. Auch zu alte Reifen gehören ausgetauscht. Ei-

aber spätestens bei einem Alter um die zehn Jahre sollten neue her, so das ifz mit Bezug auf Hersteller.

Wie alt die Pneus sind, zeigt die DOT-Nummer auf der Flanke, eine vierstellige Ziffernfolge wie etwa „1021“ steht für eine Produktion in der 10. Kalenderwoche 2021. Der korrekte Reifendruck mag zwar in der Betriebsanleitung stehen. Doch wer zwischendurch auf andere Modelle wechselte, kann auch beim Hersteller im Internet oder beim Reifenhändler Infos dazu bekommen.

Wichtig: Sind alle Ventilkappen vorhanden, intakt und sitzen sie fest? Sie schützen nicht nur vor Dreck, sondern können auch Druckverluste beim Fahren verhindern. tmn



**Ob selbstgemixt oder mit Pulver angerührt:** Smoothie Bowls werden oft mit Obst dekoriert. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

## Gesundes Frühstück?

### Smoothie Bowls zum Anrühren

Smoothies kann man nicht nur trinken, sondern auch löffeln. Mittlerweile gibt es sogar Pulver, mit denen man fruchtige Smoothie Bowls anrühren kann. Wie gesund ist das?

Wer zum Frühstück eine Smoothie Bowl löffeln will, muss nicht unbedingt Obst schnippeln und zu einer Masse pürieren. Mittlerweile gibt es entsprechende Pulver, die mit Wasser, Pflanzendrinks oder Milch angerührt werden. Die Produkte bestehen in aller Regel aus gefriergetrocknetem Obst und Getreide, beides zu Pulver gemahlen, erklärt die Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern. Durch die Gefrierdrying bleiben Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe in konzentrierter Form

in den Früchten erhalten – allerdings auch der fruchtige Zucker.

„Um den Verkauf anzukurbeln, mischen Anbieter häufig auch noch exotische Superfoods hinein“, sagt Antje Degner von der Verbraucherzentrale. Ob Chia, Maca oder Spirulina: Von den Superfoods sollte man sich keine Wunder versprechen. Dazu kommt, dass sie manchmal mit Pestiziden belastet seien.

Insgesamt können die Instant-Bowls laut der Verbraucherzentrale aber ein solides Frühstück bilden, da sie sättigendes Vollkorngetreide und getrocknetes Obst enthalten. Auf Dauer gehen sie allerdings ganz schön ins Geld. So gibt es der Verbraucherzentrale zufolge Produkte, die gerade mal sieben Portionen enthalten, dafür aber bis zu 16 Euro kosten. tmn

ne Faustregel ist aufgrund vieler Faktoren schwierig,

## IHR WOCHENHOROSKOP



**WIDDER 21.3.-20.4.** Sie haben seit geraumer Zeit das Gefühl, dass Sie ein wenig einrosten: Es ist wohl an der Zeit, neue Denksätze in der Praxis auszuprobieren.



**STIER 21.4.-21.5.** Der aktuelle Trend ist ein bisschen zwiespältig. An Lust und Laune mangelt es nicht, ebenso wenig an guten Ideen – dennoch sollten Sie zögern!



**ZWILLING 22.5.-21.6.** Wenn es Ihnen in dieser Woche gelingt, das Tempo noch ein wenig zu verschärfen, könnte das überaus attraktive finanzielle Konsequenzen haben.



**KREBS 22.6.-22.7.** Eine Gefühlsentscheidung bringt Sie in dieser Woche in eine Zwickmühle: Jetzt helfen Ihnen nur Offenheit und Ehrlichkeit weiter.



**LÖWE 23.7.-23.8.** Ihr Lebensmut und Ihr Optimismus werden in dieser Woche neu angefeuert: Es geht endlich wieder aufwärts, nachdem Sie das Tal durchschritten haben.



**JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Neue Interessengebiete tun sich auf: Freizeit, Hobbys oder Sport führen Sie mit Menschen zusammen, die Ihnen auf Anhieb sympathisch sind.

### Schnell zubereitet

**(djd-k).** Eine Suppe ist schnell zubereitet, sättigt und wärmt den Körper von innen. Doch nicht jeder hat Zeit und Muße, um aus frischen Zutaten eine Suppe herzustellen. Die Lösung kommt von Spitzenkoch Johann Lafer. Nach einem Originalrezept aus seiner Heimat, der Steiermark, hat er eine österreichische Käsesuppe entwickelt, die ab sofort über den Tiefkühl-Lieferdienst Eismann unter [www.eismann.de](http://www.eismann.de) bezogen werden kann. Sie ist mit würzigem Bergkäse verfeinert, mit Muskat, Limettensaft und Weißwein abgerundet und lässt sich rustikal mit geräuchertem Speck oder raffiniert mit gerösteten Käsecroutons dekorieren. Übrigens: Schockfrost sorgt dafür, dass in tiefgekühlten Lebensmitteln wichtige Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben.



Foto: djd-k/www.eismann.de



**WAAGE 24.9.-23.10.** Die aktuelle Planetenkonstellation verstärkt Ihren Charme. Leicht gelingt es Ihnen, mit interessanten Menschen ins Gespräch zu kommen.



**SKORPION 24.10.-22.11.** Sie brauchen vermehrt Ausgleich und Entspannung: Dabei könnte Ihnen helfen, wenn Sie einfach mal das Telefon ausschalten und offline sind.



**SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Kaum zu glauben, was Sie alles auf die Beine stellen, um erfolgreich zu sein. Sie sind eben ein wahres Bündel geballter Willenskraft und Energie.



**STEINBOCK 22.12.-20.1.** Auch aus Kleinigkeiten lässt sich eine Menge Gewinn schlagen. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie die Sache richtig angehen.



**WASSERMANN 21.1.-19.2.** Was anfangs wie ein ernst zu nehmendes Problem aussieht, das Ihnen Schwierigkeiten bereitet, erweist sich zur Wochenmitte als Glücksfall!



**FISCHE 20.2.-20.3.** In Ihrem Arbeitseinsatz sind Sie wie immer unermüdet und darum werden Sie sich nun über eine gebührende Anerkennung besonders freuen können.

**Brauchen Sie Hilfe bei Garten- u. Renovierungsarbeiten, Umzüge, Entrümpelung, Tel. 0152 59932402**

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



**GESUNDHEIT HAT VIELE GESICHTER**

**Herzlich willkommen in unserem Team!**

Wir suchen ab sofort in **Bad Wildungen** für unsere Standorte:

**Servicemitarbeiter  
Gastronomie (w/m/d)**  
In Teilzeit / Vollzeit

Asklepios Service Hotellerie GmbH  
Frau Andrea Michel  
05621/7952370

**Mitarbeiter  
Reinigung (w/m/d)**  
In Teilzeit / Vollzeit

Asklepios Service Reinigung GmbH  
Frau Anja Wieland  
05621/7044240

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!**

[recruiting.kbservice@asklepios.com](mailto:recruiting.kbservice@asklepios.com) – [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

**siebentage**  
ESSEN für eine woche  
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €  
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr  
Ab Montag, 28. März  
1. Hackbraten in Waldpilzsauce  
2. Allgauer Käsespätzle & Röstel  
3. Hähnchenbrust Knoblauchsauce  
4. Kräftiger Linsencintopf  
5. Gefüllte Paprikaschote  
6. Fusilli Kichererbsen & Aubergine  
7. Pfeffer-Schweinefiletmedallions  
**DER GRISCHÄFER**  
Kasseler-Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

Angebote gültig vom 21.03. bis 26.03.2022  
**Fleischerei und Partyservice**  
**Hubert Marcinek**  
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480  
**Schlemmerrolle, gefüllt mit Gehacktes ..... 1 kg 8,99**  
**Rouladen 17,90 Schnitzel 9,99**  
Oberschale .... 1 kg  
Oberschale ..... 1 kg  
**Möhrenwurst 8,99 Schinkenwurst 3,95**  
..... 1 kg  
..... 300-g-Stück  
**Ab Mittwoch: 1 Fertiggericht zum Mitnehmen**

**ZUR VERSTÄRKUNG UNSERES TEAM SUCHEN WIR SIE IM NEBENJOB!**  
Wir sind der leistungsstarke Partner für Haushaltswerbung im Großraum Nord- und Ostthessen. Zusammen mit mehreren namhaften Verlagsobjekten verteilen wir im Rahmen der flächendeckenden und adressierten Zustellung jede Woche über 607.000 Anzeigenzeitungen sowie rund 6,7 Millionen Prospekte.  
Wir bieten Ihnen eine spannende und abwechslungsreiche Aufgabe auf **Minijob-Basis** (30 Std./Monat). Für das Gebiet Morschen, Alheim, Rotenburg, Ludwigsau-Beenhäuser, Errode, Gerterode, Hainrode, Niederthalhausen und Oberthalhausen (HEF-01) suchen wir ab 01.04.2022 bzw. zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

**VERTRIEBSINSPEKTOR (M/W/D)**  
**Ihr Aufgabenbereich:**  
• Sicherstellung einer lückenlosen Verteilung der Anzeigenzeitungen Heimatnachrichten Melsungen, Rotenburg und Kreisanzeiger Hersfeld  
• Überprüfung der Zustellqualität vor Ort (Kontrolltätigkeit am VT Samstag)  
• Personalsuche, Einstellung und Einweisung von Zustellern  
• Personalplanung und Betreuung von Zustellern  
• Bearbeitung und Klärung von Reklamationsfällen  
• Bindeglied zum Verwaltungssitz unseres Unternehmens  
**Ihre Qualifikationen:**  
• Kontaktfreudigkeit und eine natürliche Art im Umgang mit Menschen  
• Erfahrung in der Mitarbeiterführung und Durchsetzungsvermögen  
• Engagement, zeitliche Flexibilität, Mobilität und Belastbarkeit  
• Führerschein, eigener PKW, PC, Drucker mit Scanner, E-Mail-Zugang  
• sicher in der Nutzung von MS-Office-Produkten  
• idealerweise wohnen Sie im gesuchten Gebiet  
**Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung mit Lebenslauf, die Sie bitte richten an:**  
**TOP DIREKT**  
Top Direkt MarktService GmbH  
z.Hd. Herrn Nüchel  
Frankfurter Straße 168  
34121 Kassel  
E-Mail: [nuechel@top-direkt.de](mailto:nuechel@top-direkt.de)  
[www.top-direkt.de](http://www.top-direkt.de)

**Heimatnachrichten Melsungen/ Fritzlar/ Homberg/ Borken**  
Kontakt zur Redaktion:  
[melsungen@hna.de](mailto:melsungen@hna.de)  
[homberg@hna.de](mailto:homberg@hna.de)  
**Redaktionsschluss: Dienstag 10 Uhr**  
**HEIMAT NACHRICHTEN**  
MELSUNGEN · FRITZLAR · HOMBERG · BORKEN

**LOKAL**  
Ihre Tageszeitung berichtet auch aus Ihrem Ort!

Sie möchten ab April/Mai unseren familiengeführten Hotelbetrieb unterstützen?  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung für folgende Stellen:  
**Service-/Empfangskraft (m/w/d) oder Hotelfachfrau/-mann (m/w/d)**  
(Vollzeit, ca. 100-120 Stunden in Früh- u. Spätschicht)  
**Zimmermädchen/Roomboy (m/w/d)**  
(variabel/Teilzeit, hauptsächlich in Frühschicht)  
**flexible Servicekraft (m/w/d)**  
(variabel/Teilzeit, hauptsächlich in Spätschicht)  
**HOTEL HESSISCHER HOF – Melsungen**  
Geschwister Markolf oHG  
Telefon 05661 929930 • [info@hessischer-hof-melsungen.de](mailto:info@hessischer-hof-melsungen.de)  
Rotenburger Straße 22 · 34212 Melsungen

# 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, kauft 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.

Ein weiterer Trick: Nicht hungrig einkaufen gehen! Wer das tut, kauft tendenziell mehr ein.

## ■ Auf Grundpreis achten

Häufig sind Produkte unterschiedlicher Packungsgrößen schwierig zu vergleichen. Wie viel günstiger ist



Der Wagen voll, der Geldbeutel leer: Wer beim Einkaufen einige Dinge beachtet, kann Geld sparen.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMM

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 Verbraucherzentrale: 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

ch bei den Getränken lässt sich bares Geld sparen: Wer anstelle von Mineralwasser aus dem Supermarkt Lei-

tungswasser 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 und Getränke 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.

## 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.

## ■ Wie eine Kiwi einfach auslöffeln

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.

tmm

# Ein Dankeschön zu Ostern.

## Verschenken Sie 3 Monate HNA zum Preis von 2 Monaten und ein Jahreslos der Aktion Mensch!

Für nur  
**84,80 €**  
(inkl. gesetzl. USt und  
Zustellung / bei Postzustellung 89,20 €)



**HNA**

[hna.de/geschenkabo](https://hna.de/geschenkabo) ☎ 0800 / 2 03 45 67 (gebührenfrei)

**Bestellen Sie jetzt!**





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



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

## 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](http://ellwangen-tourismus.de) djd

## 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](http://abendsonneafrika.de) djd

## Einfach besser schlafen im neuen Jahr!

**-20%** mit Code **SCHLAF20**  
(bei der Bestellung eingeben, gültig bis 28.02.22)



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 Seitenschlāferkissen 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](http://www.third-of-life.com)

Haben Sie Fragen? Unsere Experten helfen Ihnen gerne:

Tel. 089-44 35 55 04

[service@third-of-life.com](mailto:service@third-of-life.com)



**Third of Life**  
Your Sleep Company

Kissen | Decken | Bettwāsche | Topper  
Sleepwear | Zubehōr | Beratung

# 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 vorseht, 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](http://www.brot-fuer-die-welt.de)

### Baumarkt

Strauch-/Heckenschnitt, Entrümpelungen 0175 451218

### 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, Kunsttrödel & 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.ankaufwohnmobile.de](http://www.ankaufwohnmobile.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](http://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. 0800-774050**

**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](http://www.aktion-tu-was.de)

Wir wollen, dass Sie sicher leben.

**Ihre Polizei**

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)