

**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

**Alten- und Pflegeheim  
Haus Hainbuchenbrunnen**  
sucht ab sofort


**exam. Altenpfleger (m/w/d)**  
für den Tag- oder Nachtdienst  
in Voll-, Teilzeit oder auch auf 450-€-Basis.

Sind Sie interessiert, dann senden Sie bitte eine schriftliche Bewerbung an: Familie Engelke  
Am Hainbuchenbrunnen 4, 34346 Hann. Münden  
oder hainbuchenbrunnen@freenet.de,  
gern auch vorab telefonisch unter: 05541 90580

**Porträt**  
Kai Christian Pavel ist neuer Behindertenbeauftragter.



**Pfarrer**  
Dominik Teminski gehört zur neuen Generation.



**Vögel**  
Klaus Heinitz betreut mehr als 60 Nistkästen.



42. Jhg. ■ Nr. 13

26. März 2022

## Misteln bedrohen Streuobst

Halbschmarotzer breitet sich aus – Experte empfiehlt Schnitt



Mistel trotz Wind und Wetter auf einem alten Apfelbaum. Für Bäume ist das Gewächs aber nicht ungefährlich.

FOTO: PRIVAT

**Lippoldshausen** – Sie sind hübsch anzusehen, ein beliebte Deko zum Advent – können aber ganze Bäume zum Absterben bringen: Misteln. Der grüne Halbschmarotzer wächst vor allem an Apfelbäumen, aber auch Linden, Pappeln und vielen weiteren Baumarten, und zieht Wasser und Nährstoffe aus seiner Wirtspflanze.

Seit einigen Jahren breiten sie sich offenbar massenhaft aus und in der Region sorgen sie dafür, dass der ohnehin bedrohte Lebensraum Streuobstwiese noch stärker gefährdet ist. Ein Grund für die Mistelplage könnte die Abfol-

ge mehrerer trockener Sommer sein, aber auch vernachlässigte Pflege von Obstbaumbeständen. Der Naturschutzbund Deutschland spricht auf seiner Internetseite von „teils existenzgefährdenden Problemen für die Streuobstbestände“ durch die Laubholzmistel.

Hubertus Rölleke ist geprüfter Obstbaumpfleger und bildet selber Baumwarte aus. Im Auftrag des Landschaftspflegeverband Landkreis Göttingen ist er in der Region unterwegs, um Obstbäume auszuschneiden. Derzeit pflegen er und seine Kollegen junge Bäume, die an

Wegen der Teilungs- und Vermehrungsinteressenshaft Lippoldshausen stehen. Seine Beobachtung: Inzwischen werden selbst Jungbäume von Misteln befallen und schwächen diese.

„In Dürrephasen, wenn der Obstbaum Trockenstress hat, kann dieser die Spaltöffnungen seiner Blätter schließen und so Wasser sparen. Die Mistel aber saugt kräftig weiter und schwächt so den Baum“, erläutert er. Ganze Kronenpartien, am Ende auch der Baum, können so absterben. Seine Empfehlung ist daher deutlich: „Misteln sollten unbedingt entfernt

werden. Nur so lässt sich ihre weitere Ausbreitung aufhalten. Wenn es weniger Misteln gibt, gibt es weniger Mistelbeeren und somit auch weniger neue Pflanzen.“

Angst vor einer Ausrottung müsse man nicht haben, da sie auf vielen anderen Wirtschaftsbäumen wachsen und bei uns sehr häufig sind. Zudem würden viele Misteln in solch großen Baumhöhen wachsen, dass dort ohnehin keiner schneiden könne. Rölleke appelliert auch an die Kommunen, im Sinne des Naturschutzes deren weggeleitende Obstbäume konsequent zu „entmisteln“. Rölleke

räumt dabei auch gleich mit dem Gerücht auf, Misteln stünden „unter Naturschutz“. Das sei in den 80er Jahren offenbar mal gestreut worden, als der Mistelverkauf auf den Adventsmärkten boomte und man um die Mistel als Art fürchtete. Der Obstbaumpfleger ist sich sicher, dass das konsequente Ausschneiden von Misteln zumindest den Befallsdruck auf die Obstbäume senken könne, gerade auf die alten, ohnehin oft schon schwachen Altbäume von seltenen Lokalsorten. Rölleke weist weiter darauf hin, wie die Schmarotzer am besten zu entfernen

sind: „Von Misteln befallene Äste können bis zu einem Durchmesser von fünf bis maximal zehn Zentimeter entfernt werden, an noch stärkeren Ästen sollten die Misteln wenigstens stammnah abgeschnitten oder ausgebrochen werden.“

Die Beschränkungen, die seit 1. März für das Beschneiden von Gehölzen gelten, gelten übrigens für den fachgerechten Obstbaumschnitt als Pflegemaßnahme nicht. Das bedeutet also, dass Obstbäume weiterhin beschnitten werden dürfen.

phl

### HINTERGRUND

#### Bloßes Abschneiden reicht nicht aus

Der Nabu-Bundesfachausschuss Streuobst hat auf der Basis aktueller Erkenntnisse ein Info-Papier zum Thema Mistel und Obstbäume erarbeitet, das auf nabu.de heruntergeladen werden kann. Die Empfehlung des Nabu lautet: Bei Befall ist in Streuobstbeständen massiv dagegen vorzugehen, ohne damit die Mistel ausrotten zu wollen. Denn sie verbreite sich unabhängig von der Pflege von Kulturbäumen insbesondere an Pappeln weiter. Zumindest das Fruchten sollte verhindert werden. Der Nabu rät daher, im Spätwinter und zeitigen Frühjahr befallene Obstbäume zu beschneiden. Äste mit Mistelbefall sollten mindestens 30 bis 50 Zentimeter ins gesunde Holz zurück abgesägt werden.

phl

**Bornhagener**  
Bornhagener Fleisch- und Wurstspezialitäten GmbH  
Am Kulturzentrum 12a  
37318 Bornhagen/Eichsfeld  
Tel. 036081 61361

**Unser Angebot vom 29.03.-02.04.2022**

**Hausmacher Bratwurst**  
Unser Klassiker für Grill und Pfanne  
**100 g/0,75 €**

**Hausmacher Garwurst/Blutwurst**  
aus dem Rauch  
**100 g/0,79 €**

**Lachsschinken**  
mild geräuchert  
**100 g/1,79 €**

www.hansteinwurst.de  
Nur solange der Vorrat reicht.  
Keine Gewähr für Druckfehler.

**NEU bei uns: Moderne Floristik!**

**BLUMEN CENTER**  
in der Hedemündener Str. 32 · Hann. Münden

Riesenauswahl an Frühjahrsblühen in bester Qualität und wie immer zum besten Preis!

**Aussaaterde 20-l-Beutel** 2,99 €  
– 2 Stück nur 5 €

**Gemüseerde für beste Ernte 20-l-Sack** 5,99 €  
– 2 Stück nur 10 €

**Bio Obst- und Gemüsedünger** 5,99 €  
2,5-kg-Pack – 2 Stück nur 10 €

**Phosphat-Kali Grunddüngung für Obst & Gemüse 5-kg-Sack** 5,99 €  
– 2 Stück nur 10 €

**Orchideenerde 5-l-Beutel** 3,99 €  
– Hammerpreis 2 Stück nur 5 €

**Nur diese Woche**  
Beet-, Edel- und Kletterrosen  
nur **5,00 €**

Bestellen Sie ganz bequem unter 05541 7579933

**BITTER DER BRATWURST** **BITTER DER ROTWURST**

**UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDE**  
Angebote vom 28.03.-02.04.2022  
WIR SIND FÜR EUCH DA!!!

**VOM STROHSCHWEIN:**  
\*Schlachtfisches Gehacktes/Thüringer Mett mit oder ohne Knoblauch oder Jägermett ..... 1 kg **7,98 €**  
\*Pfannen-Gyros, schmeckt wie beim Griechen ..... 1 kg **9,98 €**

**FRISCH AUS DER WURSTEKÜCHE:**  
\*Rindsgriener vom Hilwärtshäuser Weideochsen 100 % BEEF ..... 100 g **1,59 €**

**BESTES FLEISCH AUS DER HEIMAT VOM HILWÄRTSHÄUSER WEIDEOCHSEN:**  
\*Patties, ca. 150 g für den besonderen Burger ..... Stück **2,90 €**

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

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

Mittwochs-SPARTÜTE  
Gehacktes halb und halb gemischt 1 kg **8,98 €**

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

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

**Unsere Wochenendangebote vom 31.03. bis 02.04.2022**

Geräucherte Bratwurst.....1 kg **9,40 EUR**

Wiener.....100 g **0,99 EUR**

Mett im Gelee.....100 g **0,99 EUR**

**FREITAG:**  
**GEGRILLTE RIPPCHEN**  
Portion **6,00 EUR**  
– Auf Vorbestellung –

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

# Helfer bei Pflegegrad und im Alltag

PORTRÄT Kai Christian Pavel ist neuer Behindertenbeauftragter

Hann. Münden – Kai Christian Pavel ist neuer Behindertenbeauftragter der Stadt Hann. Münden. In der vergangenen Woche wurde Pavel vom Rat in das Ehrenamt bestellt. Er tritt damit die Nachfolge von Peter Klempert, der nach fünf Jahren für eine weitere Amtszeit nicht mehr zur Verfügung stand.

„Ich freue mich auf diese Aufgabe“, sagt Kai Christian Pavel, der als Pädagogische Fachkraft im Bereich der ambulanten Betreuung bei den Göttinger Werkstätten in Hann. Münden arbeitet. 1977 als Sohn eines Polizeibeamten und einer Sozialpädagogin in Northeim geboren und auf einem Dorf in der Nähe aufgewachsen, absolvierte Pavel sein Abitur auf dem Wirtschaftsgymnasium. Neben dem anschließenden Studium der Sozialwissenschaften in Göttingen arbeitete er als freier Journalist für verschiedene Zeitschriften und Zeitungen.

„Während des Studiums habe ich auch als intensivpädagogischer Einzelfallbetreuer mit Jugendlichen gearbeitet und etwa fünf Jahre lang inhaftierte Jugendliche in der JVA Göttingen durch ein



Behindertenbeauftragter der Stadt Hann. Münden: Kai Christian Pavel tritt die Nachfolge Peter Klempert an. FOTO: PER SCHRÖTER

ter, sieht er auch viele neue Fragestellungen auf ihn zukommen.

„Da wird man vielleicht nicht immer sofort und aus dem Stegreif weiterhelfen können, aber ich werde auf jeden Fall mein Bestes geben“, verspricht er. Schwerpunkt seiner Arbeit würden vor allem Beratungsgespräche werden. „Dabei wird es dann um Anträge zum Schwerbehindertenausweis und zum Pflegegrad sowie für Wohngeld und Sozialhilfe gehen, aber auch um Fragen rund um Alltagsbewältigung und Beruf“, sagt Pavel. Dafür bietet er zweimal monatlich (jeweils am ersten und dritten Donnerstag von 14 bis 16 Uhr) im Haus der sozialen Dienste (Am Plan 2) eine Sprechstunde an.

## Dringender Bedarf

„Auch wenn Kai Christian Pavel zusammen mit seiner Lebensgefährtin in Adeleben wohnt, fühlt er sich in Münden pudelwohl. „Ich habe hier schon immer Freunde gehabt und mag sowohl die Stadt als auch die Umgebung“, so der 44-Jährige, der in seiner Freizeit gerne klettern geht. Allerdings sieht er in der Dreiflüssestadt aus Sicht eines Behindertenbeauftragten auch dringenden Handlungsbedarf.

„Zum einen habe ich es hier immer wieder erlebt, dass das Thema barrierefreies Wohnen vor allem für ältere Menschen mit Behinderung intensiver behandelt werden müsste, zum anderen muss mehr für die ärztliche Versorgung in den ländlichen Gebieten getan werden“, sagt Pavel. Für beides werde er sich in den entsprechenden Gremien einsetzen.

Sportprogramm und Bewerbungstraining unterstützt“, erzählt Kai Christian Pavel. Seit 2012 arbeite er als Sozialarbeiter bei den Göttinger Werkstätten.

## Von Göttingen nach Hann. Münden

„Nach einigen Monaten zur Unterstützung der Wohnheime während der Pandemie bin ich von Göttingen zum Standort Hann. Münden gewechselt, um den Standort als Sozialraumkoordinator weiter zu unterstützen, so

der 44-Jährige, der seinem Arbeitgeber „sehr dankbar“ ist, dass dieser sein Engagement als Behindertenbeauftragter „voll und ganz“ unterstützt. „Meine Arbeit gibt mir viele spannende Einblicke in die Alltagsprobleme von Menschen mit Behinderung“, sagt Pavel, „und das vom Wohnen über die Arbeit bis zur Freizeit und somit in allen Lebensbereichen.“ Obwohl er sich durch seine langjährige Erfahrung als Sozialarbeiter bei den Göttinger Werkstätten gut gewappnet sieht für seine Aufgabe als ehrenamtlicher Behindertenbeauftrag-

## Programm in den Sommerferien

Kirchenkreis Münden bietet Betreuung an

Altkreis Münden – In den Sommerferien sind Kinder im Alter von sechs bis elf Jahren eingeladen, an einem Kinderferienprogramm teilzunehmen, das in jeder Region des Evangelisch-lutherischen Kirchenkreises Münden angeboten wird. Das teilt Kreisjugenddiakonin Christine Döhling mit. „Es wird gespielt, gemalt, gebaut, wir sind draußen, wandern, Geschichten aus der Bibel werden erzählt – alles natürlich unter Einhaltung der dann gültigen Coronaverordnung“, berichtet sie. Veranstaltungsorte sind Hedemünden, Dransfeld und Landwehrhagen.

Im Katharinenhaus Hedemünden, Oppertor 22, wird das Programm vom 19. bis zum 22. Juli angeboten. Es richtet sich an Kinder aus Bonaforth, Gimte, Hann. Münden, Hedemünden, Hilwarshausen, Laubach, Oberode, Wiershausen und Volkmarshausen.

Dransfeld:  
9. bis 12. August

Das Programm in Dransfeld (St. Martini-Gemeindehaus Dransfeld, Kirchstraße

1) vom 9. bis 12. August richtet sich an Kinder aus Barlissen, Bördel, Bühren, Bursfelde, Dankelshausen, Dransfeld, Ellershausen, Glashütte, Hemeln, Imbsen, Jühnde, Löwenhagen, Meensen, Mielenhausen, Ossensfeld, Scheden, Varlosen und Varmissen. Im Gemeindehaus Landwehrhagen, Hannoversche Straße 17, können vom 23. bis 26. August Kinder aus Benterode, Dahlheim, Escherode, Landwehrhagen, Lutterberg, Nienhagen, Nieste, Sichelstein, Speele, Spiekershausen und Uschlag betreut werden.

Kosten pro Kind  
liegen bei zehn Euro

Das Sommerferienprogramm kostet pro Kind zehn Euro. Mitzubringen sind laut Mitteilung eine gefüllte Trinkflasche, Sitzunterlagen und wetterangemessene Kleidung. Anmeldeschluss ist der 10. Juli. **Anmeldung:** Der Anmeldeflyer und ein Link zur Anmeldung gibt es auf der Website der ev. Jugend zu [hna.de/flyer](http://hna.de/flyer). Für Informationen stehen Pastorin Wehling (0 55 41/49 15) und Kreisjugenddiakonin Döhling (0 55 09/82 25) zur Verfügung.

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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)

www.rb-becker.de

# becker

ab Mo, den 28.03.2022

**Stauden**  
11er Topf,  
z.B. Arenaria, Iberis,  
Allium, Sedum u.a.  
**1,99**

**Schopflavendel**  
14er Topf,  
**3,49**

**Polarsterne**  
11er Topf,  
versch. Farben  
**2,25**

**Salat- und Gemüsepflanzen**  
versch. Sorten  
**1,99**

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

**Bierzeltgarnitur m. Rückenlehne**  
50er Tischbreite, 220 cm lang  
Natur/Grün,  
extrem  
stabiles  
Gestell,  
mit Klapp-  
funktion,  
Wetter-  
beständig  
**59,99**

**Bierzeltgarnitur**  
50er Tischbreite, 220 cm lang  
Natur/Grün,  
für 8-10  
Personen,  
mit Klapp-  
funktion,  
Wetter-  
beständig  
**39,99**

**Pavillonseitenteile**  
weiß o. sand, mit Osen, Polyester PU-beschichtet  
180 g/m<sup>2</sup>, geeignet als Sonnenschutz  
**4er Pack**  
4 x 3 m **9,98** 3 x 3 m **7,98**

**Wendebierbankauflage**  
3teilig (Tischdecke 70x140cm  
+ 2xBankauflage 25x110cm)  
mit Gummigründchen, versch. sortiert  
**6,99**

**Blumenampel XXL**  
Ø 30cm, mit integ. Unterschale, versch. Farben  
**2,99**

**Hornspäne o. Blaudünger**  
2,5 kg 1kg=1,99  
8+8+8, 5kg 1kg=1,00  
**4,99**

**Balkon-Pflanztopf**  
ca. 60 cm lang,  
30 cm breit & 30 cm hoch, mit Entwässerungslöchern  
**9,98**

**Gartenfräse GF 384**  
4-Takt Power-Engine Motor, schwenkbares Führungsrad, Totmannschaltung, Reversierstarter  
**249,50**

**Nur in Witzenhausen/Kleinalmerode erhältlich!**

**Anstellpavillon** 400 x 300 cm, anthrazit  
pulverbeschichtetes Aluminiumgestell, Polycarbonat-Dach aufschiebbar  
II. Wahl **899,50**

**Gartenhaus**  
aus Kunststoff, anthrazit/weiß  
Maße: 130x192x198cm  
II. Wahl **199,50**

**Dachbox Hapro Rider 5.4**  
LxBxH: außen 178x78x42cm, Inhalt 370 Liter, Gewicht 14kg, Norm: ISO 11154  
Rider 6.4 (410l) **229,50**

**Crème légère** extra cremig 15% Fett 150g **-0,33**

**Der Kleine Bauer** versch. Sorten 4x100g **-0,89**

**mentos** versch. Sorten 3x18g=11,4g **-0,99**

**Schaumwaffeleimer** 600g 100g=0,582 **3,49**

**Schaumküsseimer** 30 Stück, 650g 100g=0,537 **3,49**

**Zott Sahne Joghurt mild** versch. Sorten 150g **-0,35**

**Mini Schoko Croissants** 210g **-0,99**

**Wafers** versch. Sorten 5x45g=225g **1,29**

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

**Kassel** Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

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

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

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

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



Ein multifunktionaler Arbeitsplatz: Vikar Dominik Teminski in der Kirche Hundelshausen, die aktuell noch als Kino dient, ab dem Sommer aber weiter umgebaut wird. FOTO: KONSTANTIN MENNECKE

# „War nie der Kirchgänger“

Vikar Dominik Teminski gehört zur neuen Pfarrer-Generation

Hundelshausen – „Ich wollte eigentlich nie Pfarrer werden und hatte mich um ein Jura-Studium beworben“, sagt Vikar Dominik Teminski über seinen ungewöhnlichen Werdegang. Er ist einer von elf Vikaren, die in der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck aktuell ein neues, zukunftsgerichtetes Vikariat absolvieren.

Ursprünglich wollte der 38-Jährige mit dem mindestens zehn Semester dauernden Jura-Studium viel über Rechtswissenschaften lernen. Von diesem Weg ist er aber abgekommen, als er sich für den Zivildienst entschied und diesen dann in einer Evangelischen Jugend absolvierte. „Theologische Fragen haben mich schon immer interessiert, ich war aber nie der klassische Kirchgänger“, sagt Teminski im Gespräch mit unserer Zeitung. Der Kontakt mit Pfarrern hat ihn dann

neugierig auf den Beruf gemacht, der die Menschen von der Geburt bis zum Tod begleitet.

Das Theologie-Studium selbst habe mit dem späteren Beruf wenig zu tun. „Es ist aber unverzichtbar, Hebräisch, Griechisch und Latein zu lernen, um die Texte mit ihren Wörtern in der Sinnhaftigkeit zu verstehen“, erklärt der Vikar. Zehn Semester dauert das Theologiestudium, zwei Semester sind zum Sprachenlernen vorgesehen. Das ist ähnlich lang wie ein Medizinstudium, allerdings benötigt man diese Zeit auch. „Man muss selber reifen, um als Pfarrer anderen Menschen überhaupt etwas vom Sinn des Lebens erzählen zu können“, sagt Dominik Teminski.

Diese Zeit hat sich Teminski auch genommen. 2005 hat er mit dem Grundstudium in Marburg begonnen

und ist dann nach Göttingen gewechselt. Dort hat der engagierte junge Mann sich selbstständig gemacht, Studiengruppen geleitet, Erasmus-Studenten, also Teilnehmende am europäischen Austauschprogramm für Studenten, unterstützt und Veranstaltungen organisiert.

Ausgerüstet mit diesem Wissen und auch diesen Erfahrungen ging es dann in das 21-monatige Vikariat, das seit September 2020 unter dem Motto „elementar und flexibel“ steht.

Die Grundsäulen der Ausbildung stellen „Gemeinschaftlich feiern“, beispielsweise mit einem Taufgottesdienst, das „Helfen zum Leben“ mit Blick auf diakonische Angebote und „Lehren und Lernen“ beispielsweise in Konfirmanden-Freizeiten.

„Wie funktioniert ein Gottesdienst, was sind seelsorgerische Aufgaben, das alles ler-

nen wir in Theorie und Praxis“, erklärt Teminski. Dafür haben die Vikare einen ihnen zugeteilten Mentor.

Zu der Ausbildung gehören vielfältige Aufgaben, unter anderem auch der Religionsunterricht, den Dominik Teminski in der Grundschule in Hundelshausen hält. Auch hier werden die Leistungen in Form einer Lehrprobe überprüft.

In einer Spiritualitätswoche in einem katholischen Kloster hat Teminski zudem Übungen gelernt, um zu Gott zu finden. „Eine Beziehung aufzubauen, sich mit jemandem anzufreunden, ist Arbeit. Das gilt auch für die Beziehung zu Gott. Wie das geht, kann man in keinem Buch nachlesen, das muss wachsen und braucht Zeit“, betont der Vikar.

Diese Zeit hat er – seine Ordination findet im Frühjahr 2023 statt.

# Staufenberg setzt Zeichen für die Ukraine

Staufenberg – Um ein Zeichen der Solidarität mit den Menschen in der Ukraine zu setzen, wurde am Rathaus in Landwehrhagen am Donnerstag die Ukraine-Flagge gehisst. Zudem begann die Sitzung des Rates der Gemeinde im Saal des Gasthauses „König von Hannover“ mit einer Schweigeminute.

„Wir befinden uns in kooperativen Gesprächen mit dem Landkreis Göttingen, was die Aufnahme betrifft“, so Bürgermeister Bernd Grebenstein nach einer Anfrage der Ratsfrau Lynn Sonder (Die Linke). Es stehe bereits eine Immobilie im Mittelpunkt der Gespräche. Infos dazu werden in Kürze veröffentlicht werden. Der Landkreis koordiniert die Verteilung der Geflüchteten in seinem Gebiet.

Zudem seien 30 Menschen aus dem Kriegsgebiet dezentral in der Gemeinde, bei Privatpersonen, untergebracht, berichtet Grebenstein. Er

dankte den Bürgern und Ortsbürgermeistern für ihre Engagement. So hat Nina Bernhardt, Ortsbürgermeisterin von Sichelstein, eine Kleiderkammer für die Geflüchteten eingerichtet.

Auch im Haus Wanfried in Speele sind Menschen untergekommen. Dort kamen in kurzer Zeit viele Sach- und Geldspenden an (wir berichteten).



Ukraine-Flagge am Rathaus in Landwehrhagen. Die Gemeinde Staufenberg setzt ein Zeichen. FOTO: JENS DÖLL

**Tee- und Weinhandel Beuermann**

sucht Verstärkung auf 450-€-Basis, 15 Std./Woche an Nachmittagen und Samstagen.

Ich freue mich auf Ihre Bewerbung.

Heike Beuermann • Telefon 05541 2288

Lange Straße 35 • 34346 Hann. Münden  
Mo.-Mi. 9.30-13.30 Uhr, Di., Do. + Fr. 9.30-13.30 Uhr + 14.30-18.00 Uhr, Sa. 9.00-14.00 Uhr

grischäfers

# OSTER

menü für zuhause

ab sofort bestellbar grischaefer.de

Vorspeise  
Crèmesuppe von Fingermöhren

Hauptgerichte zur Auswahl:

- Lammrücken im Kräutermantel
- Kalbstafelspitz in Portweinjus
- Ragout von grünem Spargel

Dessert  
Mango-Amarettini-Trifle

Menü 1&2 36 € Menü 3 26 €

## DER GRISCHÄFER

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

**DESIGN-KÜCHEN DIREKT AB WERK**  
Profitieren Sie bei Beratung und Preis!

**HOME OFFICE DELXUE!**

Erhalten Sie beim Küchenkauf 1 SMEG Espresso-Maschine oder 1 SMEG „Wasserkocher/Toaster“-Set gratis.

Werkverkauf KASSEL  
Holländische Straße 316 | 34127 Kassel  
Montag bis Freitag 10:00 – 18:30 Uhr  
Samstag 10:00 – 16:30 Uhr  
Telefon 0561 86194176  
www.mueller-kuechen-kassel.de

müller Küchen  
Qualität seit über 100 Jahren

Angebot gültig bis 31.03.2022

„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

Mit Unterstützung von Deutsches Rotes Kreuz

GESUNDER WERRA-MEISNER-KREIS

Geimpft? Fast gewonnen!

Sie haben sich für die COVID-19-Impfungen entschieden und sind bis 31. März mindestens einmal geimpft? Dann nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil! Wir verlosen Geldpreise bis zu 1000 Euro, um Danke zu sagen.

#GemeinsamStärkerGegenCorona

Die Gewinne für MITGLIEDER von GWMK:  
1x 1000 Euro für eine/n geimpften GewinnspieltTeilnehmer:in  
1x 500 Euro für eine/n geimpften GewinnspieltTeilnehmer:in

Die Gewinne für FREUND:INNEN von GWMK:  
2 x 250 Euro für eine/n geimpften GewinnspieltTeilnehmer:in  
Den gleichen Wert erhält jeweils auch die Impfstelle / Praxis, die den Teilnehmer geimpft hat

Die Voraussetzungen:  
Sie sind Mitglied oder Freundin vom Gesunden Werra-Meißner-Kreis. Sie senden uns Ihre Antwort zu "Ich bin geimpft, weil..." per Mail an kommunikation@gesunder-wmk.de, per Post an GWMK, Friedrich-Wilhelm-Straße 33, 37269 Eschwege oder Sie rufen uns an unter Tel. 05651/9521920. Das Gewinnspiel endet am 31.03.2022. Die Gewinner werden von einer Jury ausgelost und von GWMK kontaktiert.

Alle Infos hier: [www.gesunder-wmk.de](http://www.gesunder-wmk.de)

# Anerkennung für Ehrenamtliche

## SOZIALPREIS-GEWINNER Evangelische Familienbildungsstätte ausgezeichnet

**Biete Entrümpelungsarb.**  
☎ 0170 7666634

Praxis in Kassel - Wilhelmshöhe impft täglich!  
-Booster, sowie Wiederauffrischung-  
Vor Anmeldung unter  
Tel.: 05 61 - 98 83 74 44  
www.diabetologikum-raab.de

**Biete Gartenarbeit inkl. Entsorgung**  
☎ 05542 505525 oder 0170 7666634

**Ihr Privatarzt in  
Kassel-Wilhelmshöhe**  
Tel: 05 61 - 98 83 74 44  
www.diabetologikum-raab.de

**ÜBERDACHTER  
FLOHMARKT**  
EDEKA ASCHOFF · KASSEL  
27. März  
☎ 0 1577 / 307 60 91

**Antik 26.+27.3.  
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  
Drusetalstr. 1 B · 34131 KS-Wilhelmshöhe  
Telefon 01 73 - 5 68 97 64

**Flohmarkt**  
Tiefgarage der UNI-KS  
Kassel-Brückenhof  
2. + 3. April  
Einlass nur nach 3G-Regeln!  
Tel.: 01 72 / 288 31 56  
Heinrich-Plett-Str. 40, Kassel  
www.flohmarktkassel.de

**Lossetal**  
Ambulanter IntensivpflegeDienst



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

**HNA | ZUSTELLER**



**Wir suchen Sie!**

**HNA-Presssezusteller/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

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

**Berufsbildende Schulen**  
Wir suchen  
**Fachpraxislehrkraft im Bereich Kfz-Technik**

- Kfz-Mechatronik/Hochvolttechnik
- mit Ausbildererfahrung
- mit mehrjähriger Meistertätigkeit
- Bezahlung: A9/A10

Kontakt:  
Gerd Reddig  
Telefon: 05541 903780  
E-Mail: greddig@bbs-muenden.de  
www.bbsmuenden.de

**Steuererklärung? Kein Problem.**

Verschenken Sie kein Geld, denn ohne Einkommensteuererklärung gibt es keine Rückzahlung!

Eine kostengünstige Alternative zum Steuerberater kann die Zuhilfenahme eines Lohnsteuerhilfevereins sein.

**B.Lipnik berät Mitglieder begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG** und erstellt dann die Einkommensteuererklärung.

**Aktuell Lohnsteuerhilfeverein e.V. Beratungsstellenleiterin BEATE LIPNIK**



**Margueritenweg 5  
37213 Witzhausen  
05542 999182  
0170 2101959  
lipnik@t-online.de**

**Eschwege** – Die Evangelische Familienbildungsstätte Werra-Meißner wurde gleich für zwei Projekte mit dem Sozialpreis ausgezeichnet. „Wir freuen uns sehr über diese Anerkennung, die allein unseren Ehrenamtlichen gebührt“, erklärt Leiterin Gudrun Lang und Stellvertreterin Birgit Ehlbracht fügt hinzu: „Gerade in den vergangenen Corona-Jahren wurde hier so viel geleistet“.

Ein Bereich, der vom Werra-Meißner-Kreis ausgezeichnet wurde, ist die freiwillige Seniorenbegleitung. Dieses Angebot besteht seit fast zwanzig Jahren und hat zum Ziel, Senioren im Alltag Zeit, Gesellschaft und Aufmerksamkeit zu schenken.

„Die Ehrenamtlichen unternehmen mit den Senioren Spaziergänge, lesen ihnen vor, haben ein offenes Ohr für die Belange und begleiten sie zu Konzerten oder Theaterbesuchen“, erklärt Siegrid Bommhardt. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Annette Koch koordiniert sie das Projekt und steht im engen Austausch mit den Ehrenamtlichen und den Senioren. Zu Beginn absolvieren die Interessierten eine Grundqualifizierung, die theoretische Unterrichtseinheiten und praktische Hospitationen beinhaltet. Danach sind sie für die Arbeit in der Seniorenbegleitung gut gerüstet. Wer möchte, kann sich auch dann noch zu speziellen Themen fortbilden.

Dann bringen die Koordinatorinnen möglichst passende Paare zusammen. „Die Chemie muss stimmen, schließlich geht es viel ums Vertrauen und das setzt ein harmonisches Miteinander



**Seniorenbegleiterin Carmen Stück** aus Reichensachsen freut sich, ihre Zeit mit dem 102-jährigen Rudi Heeger verbringen zu dürfen.

FOTO: EV. FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE/HH

voraus.“ Für die Arbeit in der Seniorenbegleitung bedarf es der Bereitschaft, seine Zeit mit älteren Menschen zu verbringen, aber der freiwillige Einsatz ist keineswegs einseitig.

„Die Ehrenamtlichen empfinden die Arbeit als sehr sinnstiftend, sie ziehen großen persönlichen Gewinn aus der Bindung, die mit einem älteren Menschen entstehen kann“, so Bommhardt weiter. Außerdem bekommen die Ehrenamtlichen das nötige Fachwissen für die eigene familiäre Situation, denn früher oder später müsse sich jeder mit dem Äterwerden beschäftigen.

Ganz aktuell sind 62 Ehrenamtliche im gesamten Kreis im Rahmen der Seniorenbegleitung unterwegs, etwa 70 Senioren können derzeit auf-

gesucht werden. „Wir haben viele Anfragen, die wir nicht immer sofort abdecken können.“

Während persönliche Besuche in der Coronazeit oft nicht möglich waren, haben viele Seniorenbegleiter den Kontakt per Telefon gehalten. „Es wurde sehr viel improvisiert. Geschenke wurden vor die Haustür gestellt oder einfach mal wieder ein Brief geschrieben.“ Die Koordinatorin freut sich über die Wertschätzung, die die Seniorenbegleiter durch den Sozialpreis erfahren.

Die Evangelische Familienbildungsstätte bietet darüber hinaus noch weitere Angebote für Senioren und ihre Angehörigen an, darunter einen Mittagstisch, die Demenzbegleitung oder unterschiedliche Beratungsangebote.

Das zweite Projekt fand im Frühjahr 2020 statt und wurde nachträglich ausgezeichnet. Damals, in der Hochzeit der ersten Coronawelle, nahen viele Freiwillige Alltagsmasken, die auf dem Hof der Familienbildungsstätte kostenfrei und hygienisch verpackt abgeholt werden konnten. Seinen Anfang fand das Projekt in der Gemeinde Herleshausen, bald saßen im gesamten Kreis Nähfreunde an ihren Maschinen, quasi im Homeoffice. Allein in Eschwege wurden rund 2000 Masken für den guten Zweck angefertigt. „Es war eine bunte Gruppe, viele Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte haben sich hier eingebracht. Das war eine tolle gemeinschaftliche Leistung“, so Christina Britsch, die das Nähprojekt begleitete. red

## Sein Herz schlägt für Vögel

Klaus Heinitz betreut in Bad Sooden-Allendorf mehr als 60 Nistkästen

**Bad Sooden-Allendorf** – Freunde der klassischen Musik kennen ihn als lokalen Organisator grandioser Klavierkonzerte. In diesen Tagen freut sich Klaus Heinitz auf Konzerte ganz anderer Art. Damit meint der 73-Jährige das muntere Gezwitscher der Singvögel, die gewöhnlich zwischen März und Mai ihren Nachwuchs aufziehen. Damit sie das möglichst ungestört tun können, betreut Heinitz im Stadtgebiet über 60 Nistkästen.

Seit anderthalb Jahren hat sich der Beauftragte der Staatlichen Vogelschutzwarte für Hessen dieser Aufgabe ehrenamtlich verschrieben. Sein Haupteinsatzgebiet sind die als Depper bekannten Bruchteiche in Sooden, wohin sich die gefiederten Freunde hingezogen fühlen, weil sie in Wassernähe auch mit Insekten ein reiches Nahrungsangebot finden.

Allein in den Bäumen rund um den Depper hängen gut 50 Nistkästen, die es vor der Brutzeit zu säubern gilt. Mit Leiter und Akku-Schrauber „bewaffnet“, zieht Heinitz von Baum zu Baum, schaut in den Nistkästen nach dem Rechten, reinigt die Brutplätze und führt, falls nötig, auch kleinere Reparaturen aus.

Dann kommt es auch schon mal vor, dass dem Vogelliebhaber eine Haselmaus entgegenspringt, die den



**Nach dem Säubern:** Klaus Heinitz beim Befestigen eines Nistkastens am Rand der Bruchteiche in Sooden. FOTOS: CHRIS CORTIS

Nistkasten bis unters Dach mit Laub gefüllt hat, um ein behagliches Winterquartier zu haben.

Nach eigenen Angaben seit seinem 25. Lebensjahr Hobby-Ornithologe, käme es Hei-

nitz nie in den Sinn, Vögel im Käfig, sprich: in Gefangenschaft zu halten.

Im eigenen Garten hat er selbst drei Nistkästen aufgehängt, die regelmäßig vorzugsweise von Blau- und

Kohlmeisen bevölkert werden, die nach seiner Beobachtung zwei bis drei Mal jährlich brüten. Meistens beständen die Gelege aus fünf bis sechs Eiern.

Nach dem Schlüpfen verblieben die Jungvögel noch gut acht Tage im Nest und würden „im Minutentakt“ von ihren Eltern gefüttert. Dies sei für den Nachwuchs die gefährlichste Zeit, weil durch sein „Gefiepe“ Nesträuber, wie Katzen, Waschbären oder Marder, angelockt werden könnten, die mit ihren Pfoten durch das Einflugloch auf Beutesuche gingen.

Nicht nur die kleinen Vögel hat Heinitz ins Herz geschlossen. Regelmäßig wirft er auch ein Auge auf eine Kolonie von Graureihern, die sich im Stadtwald von Bad Sooden-Allendorf angesiedelt haben. In kranken Fichten hat er 30 Nester dieser eleganten Vögel ausgemacht. Damit diese Bäume nicht gefällt werden, ist er zusammen mit dem Revierförster die entsprechende Strecke abgelaufen. Laut Heinitz ist es die einzige Graureiherkolonie im Landkreis, die auf den Werra-Wiesen reichlich Nahrung findet.

Zu seiner Aufgabe als Vogelschutzbeauftragter der Stadt war Klaus Heinitz während einer seiner Vogelstimmen-Wanderungen gekommen. Auf Befragen hatte er spontan zugesagt. red

Straßensperre	Mitglieder eines kath. Ordens	nordmarok. Handelszentrum	ein Balte	biblischer König	Jagd-reiter	Geistlicher	Abdichtungs-material	Schmutzwasser-lachen	süd-amerikanischer Kuckuck	Kraftstoffart (Kw.)	Einheit der Stoffmenge	arabische Fürsten	Figur aus ‚Fidelio‘	ein Gefährt (Abk.)	ein Gebiet einnehmen	chem. Zeichen für Zinn
kleine Schaufel (Lebensmittel)	Vorname der Berger		nichts Gutes	öhlhaltige Nutzpflanze	Theater-Unternehmer	österr. Skirennläufer (Toni)	Geschwür	indische Büffelbutter	Kurort in der Schweiz	slowenischer Ort an der Drau	Kunstlehrgang	US-Filmstar, Zac ...			Gerät zum Rasenkürzen	röm. Zahlzeichen: 950
in Saus und ...	ausschließlich	erprobt						spanisches Grußwort	Fuchsjunges			Service-teil		Vorname von US-Filmstar Gibson		
Betrag nach Abzug			ein Cocktail			dt. TV-Moderator, Jörg ...	dt. Philosoph † 1831				Abfahrts-ski-lauf	Teil des Plattenspieler				
rund gewaschener Stein				Ewigkeit in der griech. Antike	argentinischer Staatsmann †			Salz der Essigsäure	Glasbruchstücke							mit Drogen handeln
		italienische Mittagsruhe	Meer-riese der nord. Sage			Hauptstadt von Oman	Berg bei Monte Carlo				ugs.: nein			Badeort in Istrien	aufklappbarer Behälter	
Sumpf	skand. Männername	Weis-sager			Zahn-hauptbestandteil	eine Süßig-keit			Insel in der Durance-Mündung			Halbton unter c		Vorname von Tennisstar Sampras		
Bindestrich		Herbst-blumen	fraglich, unsicher	Gerichts-scheid	exzen-trischer Kunststil					Streng	neapol. Geheim-bund			Abk.: Leinen	Initialen Lindenberg	
Schiffstachometer	Jäger-rucksack			Kose-name e. span. Königin	griechische Rache-göttin	arabi-sches Gruß-wort				Kap ... (Süd-amerika)						
gefüllte Bäck-ware				engl. Marsch-land-schaft	Elefan-ten-führer				dänische Ostsee-insel		an-streichen					
			Stadt im Süden Armeniens	Lenden-braten		aserbaid. Währung	ital. Kloster-bruder (Kw.)									
griechischer Buchstabe	chinesische Kaiser-dynastie	US-kanadischer Grenz-see	schau-spielern		schweiz. Ort an der Rhône	Vorname des Fußballers Özil					schmale Füh-rungs-rinnen					
dt. Bundes-kanzlerin				englisch, französisch: Alter	Vorname des Sängers Illic		Jugend-licher (Kw.)									
		int. Kfz-Z. Peru	ugs.: ein-wand-frei				italie-nische Tonsilbe	argen-t. Provinz (Santa ...)		Unter-nehmens-form						
Teil des Kopfes		osteuro-päische Haupt-stadt			persön-liches Fürwort (3. Fall)	starke Gefühls-regung										
Ebbe und Flut					Gerüst, Aufbau											

S J U L E P W W D M E E E E E  
 S C H E F F E L I M P R E S A R I O M A L K U R S  
 B R A U S T A K F A G I H I S O R M O Z E B  
 S E N T A K F U N K E L I E F E R O N  
 S C H E F F E L I M P R E S A R I O M A L K U R S  
 K I E S T E L L P E R O N O G S C H E R B E N  
 F E N N S A E G I R L A G L N E E H  
 S E S H E R L M A R Z I P A N K A M P E T E  
 D I V I S O M D A C E S L C A M O R A  
 L O G E U N G W E S S T H O O R N R U L  
 P A S T E T E F I L E T L E T T E R A  
 T H E T A E F I L E T L E T T E R A  
 M E R K E L I M E N B A T A E N  
 H I R N G A S T R E I N N U  
 N I N P R A G I D I R A F F E K T  
 G E Z E I T E N G D I R A F F E K T  
 G E Z E I T E N G D I R A F F E K T

**Bauen und Wohnen**

Leserthema „Rund ums Haus“

**Geruchsfrei genießen**

Attraktiver und cleverer Lüftungskomfort in der Küche

Dicke Luft und unangenehme Essensgerüche, die sich während des Kochens und Bratens überall verteilen, müssen nicht sein. „Dagegen helfen effiziente Abluft- und Umluft-Lüftungssysteme: Von der smarten, blickfangenden Design-Attraktion über einer Kochinsel bis zu dezenten oder fast völlig unsichtbar integrierten Lösungen für Lifestyle-Wohn(Küchen)“, sagt Volker Irle, Geschäftsführer der AMK – Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche e.V.



**Schick und leistungsstark:** Diese Haube ist per Liftfunktion höhenverstellbar. FOTO: AMK

Moderne Dunstabzüge mit leisen, leistungsstarken und langlebigen Motoren plus einer sehr effizienten Filtertechnik, sorgen dafür dass die umgebenden Möbel vor Fett-/Ölpartikeln und Dampf-schwaden geschützt sind und unangenehme Gerüche aus der Luft entfernt werden. „Das Schöne an den neuen Lüftungskonzepten ist, dass für jeden Lifestyle, jedes Haushalts-Budget und jede Raumgröße etwas dabei ist“, sagt AMK-Geschäftsführer Volker Irle.

schrank über dem Kochfeld eingebaut werden. Bei geschlossener Möbelfront sind sie nicht zu sehen, erst bei Inbetriebnahme werden sie sichtbar und zeigen dann, was so alles in ihnen steckt. Diese neuen Einbaumodelle können sich in Höhe, Tiefe und Materialstärke flexibel den jeweiligen Abmessungen der Küchenmöbel anpassen. Einen sehr dezenten und effizienten Lüftungskomfort bieten auch Kochfelder mit

integriertem Dunstabzug, die in verschiedenen Breiten erhältlich sind, je nachdem wie viel Platz zur Verfügung steht. Mit so einem Down-draftsystem erwirbt man gleich zwei leistungsstarke Performer in einem Einbaugerät: ein leicht und intuitiv zu bedienendes Induktionskochfeld mit einem Abzug, der die Schwaden und Gerüche direkt am Ort des Entstehens nach unten absaugt. AMK

Das kann zum Beispiel eine attraktive Insel- oder Deckenhaube mit Liftfunktion sein. Neben einer effizienten Lüftung und Geruchsbeseitigung ziehen sie aufgrund ihrer außergewöhnlichen Optik schnell die Blicke auf sich. Platzsparende, funktionale Lösungen sind gerade in kleinen Räumen gefragt: zum Beispiel vollintegrierte Dunstabzugshauben, die flächenbündig in einen Ober-

**STAHLBAU HUSEMANN**  
SCHWEISSFACHBETRIEB  
Inh. Jörg Boos

- Bauschlosserei
- Stahl- und Metallbau
- Kunstschmiedearbeiten
- Elektro- und Autogenschweißarbeiten
- Reparaturwerkstatt

Im Schulzenrode 15 · Postfach 1275  
34332 Hann. Münden  
Tel. 05541 31075 · Telefax 05541 31006  
E-Mail: info@husemann-schlosserei.de  
http: www.husemann-schlosserei.de

**BBV**  
Peter Gottschalk  
Tel. 05545 6438

Bagger- und Fuhrbetrieb  
Containerdienst  
Kaminholz  
Waldwegebau

www.bbv-gottschalk.de  
Grasweg 12a · 34346 Hann. Münden / Hedemünden

**Abfluss- und Rohrreinigung**  
Inh. Marcel Lotze

- Beseitigung von Verstopfungen in Küche, Bad und WC
- Reinigung von Rohren aller Art
- Kamera-Kanaluntersuchung
- Reparatur mit Kurz- und Schlauchliner
- Hochdruckreinigung
- Grabenlose Rohrortung

Alter Schulweg 1 · Hann. Münden  
Tel. 05541 953792  
jw.muenden@online.de  
www.rohrreinigung-lotze.de

Freuen Sie sich auf Ihre neue Küche!

**30 JAHRE KÜCHEN GERHOLD**

Küchen und Bäder Studio Gerhold GmbH  
Immenhausen/Holzhausen | Kasselweg 1 | Tel. 0 56 73 / 38 28  
www.kuechen-gerhold.de

# Fladen, Pita, Yufka und Co.

## So halten Hobbybäcker das Brot schön flach

Brot ist eines der ältesten kultivierten Nahrungsmittel der Menschheit. Schon vor etwa 30 000 Jahren wurden Körner aus Wildgräsern als Getreide genutzt. Zunächst nur als Brei, später als ungesäuertes, gebackener Brotfladen – gebacken auf heißen Steinen oder direkt in der Glut. Das beweisen 14 400 Jahre alte Fladenbrotreste, die in Jordanien gefunden wurden.

Längst haben gebackene Brotfladen als Kulturgut ihren Siegeszug um die Welt angetreten: Fladen-, Pita- oder Yufkabrote aus dem Nahen und Fernen Osten, indische Brote wie Chapatis, Naan oder Bahatura, spanische Tortillas oder italienisches Focaccia werden überall in Europa aufgetischt. Demnächst vielleicht nicht nur im Restaurant, sondern auch zu Hause.

Denn flache Brote gelingen auch im heimischen Ofen, wenn der sich auf 250 Grad aufheizen lässt und über eine gut schließende Backofentür verfügt, verspricht Back-Experte Lutz Geißler. Manche Brotsorten verlangen eine größere Hitze von 330 Grad, da kann man sich mit einem Backstahl oder Pizzastein behelfen, wie „Brotbast“ Lutz Geißler in seinem Buch „Die besten Fladenbrote der Welt“ beschreibt.

### ■ Yufka: Der dünne Fladen für Anfänger

Welches Brot ist am leichtesten zu backen? Anfängern empfiehlt Lutz Geißler das türkische Yufka. Dafür werden Weizenmehl, Wasser und Salz zu einem Teig geknetet, der dann mindestens



ladenbrote – hier mit Oliven, Joghurt-Knoblauch-Gurken-Dip und Couscous-Aufstrich – gehören im Nahen Osten zum Kulturgut.

acht Stunden im Kühlschrank ruht, bevor er in kleine, sehr dünne Fladen ausgerollt wird und dann auf einem Crêpe-Eisen oder in einer gusseisernen Pfanne gebacken wird.

Und wie gelingt es, den Teig so dünn auszurollen? „Mit einem Rollholz, am besten aus Buchenholz“, sagt Lutz Geißler. Je dünner das Rollholz, umso mehr Kraft kann auf den Teig ausgeübt werden. Das ist wichtig für sehr dünne Fladenbrote.

### ■ Pita: Teigling muss 24 Stunden gehen

Das Fladenbrot für den Döner stammt von der klassischen Pita ab. Wer daheim ei-

nen Döner zaubern möchte, legt bereits einen Tag zuvor Hand an den Teig: Für die Teiglinge Wasser, Milch, Joghurt, Pflanzenöl, Weizenmehl, Frischhefe sowie Salz lange kneten und eine Stunde abgedeckt ruhen lassen.

Nach 30 und 60 Minuten wird der Teig gedehnt und gefaltet, das macht ihn später besser formbar, denn er bekommt so Struktur und Stabilität, bevor er für 24 Stunden in den Kühlschrank kommt. Dort verdoppelt er sein Volumen, sagt Geißler voraus. Zum Rundformen wird jeder Teigling mit den Fingerspitzen eingedrückt, wobei man die Hände etwas nach außen zieht, damit der

Teigling flacher und breiter wird. Das Brot wird bei 250 Grad auf einem Backstein im Ofen gebacken, optional mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreut.

### ■ Naan: Gelingt daheim im Pizzaofen

Die Frage, wie Klassiker der indischen Küche gelingen, beantworten Man Bahadur Vir und Guru Prasad Purushottam Dabral. Die beiden sind Küchenchefs des Berliner Restaurants „Bahadur“ und haben sich in spektakulär schnellem Tempo einen Ruf als „Lieblingsinder“ erkocht.

„Um ein gutes Naan zu backen ist ein Tandoor-Ofen

erste Wahl. Für zu Hause tut es allerdings auch ein Pizzaofen“, sagt Man Bahadur Vir. Der Teig aus Mehl, Wasser, Milch, Hefe, Salz und Zucker ist schnell angerührt und wird weich geknetet. Dann darf er mindestens acht Stunden ruhen. „Das ist immer ein wenig abhängig von der Umgebungstemperatur, er sollte auf jeden Fall aufgehen“, sagt Man Bahadur Vir.

Aus dem Teig werden Kugeln je nach Anzahl und Größe des gewünschten Naans geformt. Die Kugeln werden mit Öl bepinselt und erhalten eine Ruhezeit, mindestens 30 Minuten. „Erst dann werden die Kugeln mit den Händen gleichmäßig

dünn ausgerollt“, so Man Bahadur Vir. In seinem vorgeheiztem Tandoor-Ofen mit ca. 350 Grad Celsius werden die Brote nur 90 bis 120 Sekunden gebacken. Im heimischen Pizzaofen braucht ein Naan zwei Minuten auf jeder Seite.

### ■ Bathura: Der Teig, der aufgeht wie ein Ballon

Wie aus flachen Teigfladen in heißem Frittieröl aufgeblähte Köstlichkeiten werden, verrät Guru Prasad Purushottam Dabral. Sein Ballonbrot Bathura besteht aus Weizenmehl, Milch, Wasser, Hefe, Öl und Salz. Andere Varianten erlauben auch Joghurt und Weizengrieß für den Teig. Wie beim Naan, will auch dieser Teig mindestens acht Stunden ruhen, bevor er zu Kugeln geformt und mit Öl bepinselt wird.

Die Kugeln sollten dann vor der Weiterverarbeitung nochmals mindestens eine halbe Stunde ruhen und es ist wichtig, dass beim Formen der Kugeln keine Blasen entstehen. „Der weiche Teig wird ganz dünn gerollt, deutlich dünner als etwa ein Pizzateig. Man lässt ihn vorsichtig ins heiße Öl gleiten, am besten in einer hohen Pfanne oder einem breiten Topf“, erklärt Küchenchef Guru Prasad Purushottam Dabral.

Idealerweise gehe das Bathura gleichmäßig auf und wird goldgelb. „Dafür muss auch die Oberfläche das heiße Öl abbekommen, deshalb schöpft man es mit einer Kelle vorsichtig darüber“, so der Küchenchef, der die Brote am liebsten mit Kichererbsen-Curry serviert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

## Frauenpower?

„Familie und Haushalt unter einen Hut zu bekommen, ist schon manchmal stressig. Trotzdem will ich nebenbei mein eigenes Geld verdienen. Als MARKTSPIEGEL-Zustellerin habe ich einen Job der Spaß macht und sich trotzdem mit Familie und Haushalt vereinbaren lässt.“

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

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

#### MARKTSPIEGEL & SONTRAE R STADTKURIER:

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

#### HEIMATNACHRICHTEN:

- BAD SOODEN-ALLENDORF: Ahrenberg
- ALLENDORF (Klausbergstr., Ringstraße, Schusterstr., Zimmersweg)
- ELLERSHAUSEN, Kammerbach, Kleinvach, Weiden Sooden (Am Gradierwerk)

#### ■ BÜHREN:

- GROSSALMERODE: Rommerode (Walburger Str.)
- STADT (Bahnhofstr.)
- TRUBENHAUSEN

#### ■ HANN. MÜNDEEN:

- BONAFORTH, Hemeln (Hauptstr., Trift)
- KATTENBÜHL (Ebereschening, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Vogelsang, Oberviechtacher Str.)
- NEUMÜNDEEN (Burckhardtstr.)
- QUESTENBERG (Steinweg), Volkmarshausen

#### ■ HESS. LICHTENAU:

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

#### ■ NEU-EICHENBERG: Marzhausen

- SCHEDEEN: Dankelshausen, Meensen
- NIEDERSCHADEEN, Oberscheden

- WITZENHAUSEN: Kleinallerode (Lehmkuhle)
- STADT (Am St. Jakob, Vor der Schanze)

#### Bewerben Sie sich jetzt:

☎ (0561) 92094-100 oder -101

www.top-direkt.de



# Orientierungsangebote auch online nutzen

## Schon vor dem Abi an die Hochschule

Viele Schülerinnen und Schüler sind schon vor ihrer Hochschulreife neugierig, was sie eigentlich im Studium erwarten. Das Gute: Die Türen der Institutionen stehen Interessierten häufig bereits offen.

Erfahrung an der Hochschule sammeln: Das musst nicht erst mit dem Studienstart beginnen. Viele Institutionen bieten Angebote zur Orientierung für Schülerinnen und Schüler an, wie das Portal „abi.de“ informiert.

Wegen der Pandemie würden die Veranstaltungen zwar häufig digital stattfinden, sagt Katarina Stein, Studienberaterin an der TU Dresden in dem Beitrag.

### ■ Frühstudium erfordert viel Enthusiasmus

In regulären Zeiten aber können Schülerinnen und Schüler Hochschulen zum Beispiel beim Tag der offenen Tür, bei Schnuppertagen oder Campusführungen kennenlernen.

Auch ein selbstständiger Besuch der Uni ist möglich. Manche Institutionen veröffentlichen zudem regelmäßige Vorlesungsplan, so



Viele Hochschulen öffnen ihre Türen auch schon für Schülerinnen und Schüler, die sich orientieren wollen.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

dass man sich in den Hörsaal frei dazusetzen kann.

Wer besonders motiviert ist, kann sich auch zum Thema Frühstudium informieren. Hier können Jugendliche prüfen, ob das Studienfach, das sie interessiert, auch wirklich ihren Vorstellungen entspricht. Dieses Angebot richtet sich laut Studienberaterin Stein vor allem an leistungsstarke Schülerinnen und Schüler ab der 9. Jahr-

gangsstufe am Gymnasium.

Denn im Frühstudium besucht man neben dem Schulunterricht bereits Vorlesungen, schreibt Prüfungen und kann sich die Leistungen später in der Regel anrechnen lassen. Im Idealfall informieren sich Interessierte vorab auf den Webseiten der Hochschulen, rät Stein. Ein Frühstudium erfordert zum Beispiel eine Bewerbung inklusive Motivationsschreiben. Wie

Stein erklärt, sollten außerdem Fachlehrer an der Schule und Studienleiterinnen zustimmen.

Auch Informationen zu Schnupperveranstaltungen finden Schülerinnen und Schüler am einfachsten auf den Homepages der jeweiligen Hochschulen. Daneben helfen zum Beispiel die Studienberatungsstellen oder die Koordinierungsstelle der eigenen Schule weiter.

tmn

# Essen wie in der Steinzeit

## Leistungsfähig trotz Verzicht? Die Paleo-Diät auf dem Prüfstand

Wer sich „Paleo“ ernährt, isst wie unsere Vorfahren in der Steinzeit. Hält die Ernährung von Fred Feuerstein so fit, dass wir auch heute – zumindest theoretisch – ein Mammut erlegen könnten?

Die Paleo-Diät wird nicht ohne Grund Steinzeit-Ernährung genannt: Auf den Tisch kommt, was die Menschen im Paläolithikum, also in der Altsteinzeit, sammeln und jagen konnten.

Auf dem Speiseplan stehen also zum großen Teil Gemüse und Obst, bevorzugt Beeren, sowie Samen und Nüsse. Dazu gibt es Eier, Fisch und Fleisch. Auf Getreide, Milch, Milchprodukte und Zucker wird verzichtet.

Paleo ist somit eiweiß- und fettreich, aber kohlenhydratarm. Doch was bedeutet das für unseren Körper und dessen Leistungsfähigkeit? „Anhänger der Paleo-Diät sind der Meinung, dass sich die damalige Ernährung auch heute positiv auf unsere Gesundheit auswirkt“, sagt Astrid Donalies, Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Das Ernährungskonzept folgt der Annahme, dass der Mensch genetisch noch an das Essen der Altsteinzeit angepasst sei und sich die Wahl der Lebensmittel daran orientieren sollte. Moderne „Zivilisationskost“ sei demnach für den Menschen ungesund.

Ernährungswissenschaftlerin Donalies sieht darin einen wahren Kern: Die heute verbreitete (Fehl-)Ernährung sei mitverantwortlich für Krankheiten wie Karies, Übergewicht, Bluthochdruck oder Herz- und Gefäßkrankheiten.

### ■ Geringe Energiezufuhr hilft beim Abnehmen

Auch wenn Fred Feuerstein nicht gerade für seinen geringen Bauchumfang bekannt ist: „Tatsächlich kann die Paleo-Diät beim Abnehmen helfen“, sagt Donalies. Das sei vermutlich vor allem auf die niedrige Energiezufuhr zurückzuführen. „Positiv ist, dass bei der Diät viel Wert auf



Wer sich nach der Paleo-Diät ernährt, kocht viel frisch. Fertiggerichte sind tabu.

FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

wenig verarbeitete Lebensmittel gelegt wird“, sagt Donalies. Insgesamt werde der Körper gut mit Eiweiß und wertvollen Fettsäuren versorgt. Für Calcium, Jod und Vitamin D gilt das aber nicht immer: Sie muss man möglicherweise ergänzen.

### ■ Viele Gerichte sind ohnehin „Paleo“

Konkret kann ein moderner Paleo-Tag so aussehen: Zum Frühstück gibt es ein Müsli aus Kernen, Nüssen und Samen, dazu Beeren und pflanzenbasierte Milch. Mittags machen zum Beispiel Spargel mit Sauce Hollandaise und Süßkartoffeln satt. Am Abend kommt selbstgemachte Hühnersuppe mit Hühnerfleisch und Gemüse auf den Tisch.

Aber: Wer sich mit dem Ernährungskonzept beschäftigt, merkt schnell, dass viele Rezepte ohnehin „Paleo“ sind oder sich leicht abwandeln lassen. Ein Steak oder Fisch mit Gemüse etwa fügen sich problemlos in die Ernährungsweise ein.

Doch: Performen wir dank Steinzeit-Ernährung beim Training besser? „Ob der Körper zum Beispiel beim Sport leistungsfähiger ist, wenn man sich nach dem Paleo-Prinzip ernährt, ist noch nicht wirklich bekannt“, sagt die Sport- und Ernährungsmedizinerin Prof. Christine Joisten. Eine Erkenntnis gibt es aber: Eine ketogene Diät wie die Paleo-Diät führte bei Fußballspielern dazu, dass sie Fettmasse verloren – ohne dabei nennenswert an Muskelmasse und -kraft einzubüßen.

Für Sportler ist das positiv, so Joisten, die am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) tätig ist. Ketogene Diäten lösen im Körper den Zustand der Ketose aus, auch als „Fettstoffwechsel“ bekannt. Heißt: Führt man dem Körper mehr hochwertige Fette und zugleich weniger Kohlenhydrate zu, macht er sich an das Verbrennen von Fettmasse – und nicht von Kohlenhydraten. Das gilt beson-

auf eine ketogene Ernährungsweise zugeschnitten ist.

Ob man die Paleo-Ernährung langfristig durchhalten sollte, bezweifelt Joisten allerdings: „Gerade für Sportler sind Kohlenhydrate auf Dauer unabdinglich. Ihr Körper benötigt sie, um überhaupt an die Fettreserven ranzukommen.“ Die Ernährungswissenschaftlerin Donalies weist außerdem darauf hin, dass der relativ hohe Fleischkonsum der Paleo-Diät für Gesundheit und Umwelt problematisch ist. Was außerdem zu bedenken ist: Schränkt man sich in seiner Lebensmittelauswahl ein, steigt die Gefahr eines Nährstoffmangels. tmn

Seniorensex privat 01523-640 68 42

Witzenhäuser  
**Nachhilfe**  
www.witzenhäuser-nachhilfe.de

Geflügel Holle: Hühner, Gänse, Enten, Puten, Mast, samstags in Eschwege, He.-Li., Zierenberg, Gudensberg, Tel. 0171-2280030

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

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

**BARGELD SOFORT!**  
WIR SIND AUCH  
JETZT FÜR SIE DA UND  
KAUFEN (FAST) ALLES!  
**money point**  
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,-  
Einbaueherd mit Cr.-Feld € 299,-  
NEUE ADRESSE seit 3.1.22:  
**Philippstraße 23**  
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NORBERT KIMM**  
34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96  
www.hinzu-kimm.de

Senioren- und Therapiezentrum  
**HELSA**  
Wir suchen zum nächstmöglichen  
Zeitpunkt eine/-n  
**Logopäden/-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

## Gegen die krumme Haltung

### So wird die Laptop-Arbeit rückenfreundlicher

Noch immer arbeiten viele Menschen im Homeoffice, oft am Laptop. Das führt zu einer krummen Sitzhaltung. Dabei kann die Ausrichtung des Bildschirms viel bewirken.

Schnell an den Küchentisch, auf den Balkon oder das Sofa umziehen: Der Laptop macht's im Homeoffice möglich. Doch nicht immer freut sich der Rücken über die krumme Haltung, die man bei der Arbeit am Laptop oft einnimmt.

Mit der Zeit kann sich so die Nackenmuskulatur versteifen, Brust- und Bauchmuskulatur können sich verkürzen. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie hin (DGOU). „Der sogenannte Tech Neck, der Technik-Nacken, ist ein zunehmendes Problem“, sagt Prof. Bernd



Schließt man einen externen Monitor und eine Tastatur an den Laptop an, kann das eine echte Entlastung für Nacken und Rücken sein.

FOTO: UWE ANSPACH/DPA/DPA-TMN

Kladny, Generalsekretär der DGOU.

Der lässt sich jedoch mit einem rückenfreundlich eingerichteten Arbeitsplatz zu Hause vermeiden. So sollte laut DGOU der Bildschirm des Laptops auf Augenhöhe platziert sein. Besitzt man keinen Notebook-Ständer, lässt sich tricksen - etwa mit einem Stapel Bücher.

Ratsam für den Rücken ist zudem, den Laptop-Arbeitsplatz um einen Monitor, eine Maus und eine Tastatur zu ergänzen. Merkt man, dass man wieder in eine krumme Haltung verfällt, ist Abwechslung angesagt. „Regelmäßig Pausen einlegen, sich strecken und aufrichten oder auch mal lümmeln“, sagt Kladny. tmn

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

**SAISONSTART**  
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

Angebote gültig vom 28.03. - 02.04.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Coca-Cola Kombikiste**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,45 € Pfand,  
1 l = 0,75 €

**Aktion!**  
+ 1 Flasche  
Coca-Cola Zero  
Sugar/Koffein  
**GRATIS!**

**-33%**  
**8,99**

Entspricht einem Kastenpreis von 8,30 €



Das schöne Karlstadt lässt sich am besten bei einer Stadtführung entdecken. FOTO: DJD-K/STADT KARLSTADT/FOTO-STUDIO MÜLLER KARLSTADT

## Karlstadt erleben

### Acht Gründe für einen Besuch

- Endlich die Reize der eigenen Heimat entdecken – diesen guten Vorsatz haben viele Menschen in Deutschland gefasst. Aber wo anfangen? Wie wäre es mit einem Kurzurlaub in Karlstadt, der idyllischen Stadt am Main.
- Hier sind acht Gründe, warum sich ein Besuch in „Karscht“, wie die Einheimischen ihre Stadt liebevoll nennen, lohnt.
1. Das Stadtbild
  2. Das „Lügenmauerle“ direkt am Main
  3. Die Ausblicke von der Ruine der Karlsburg und vom Aussichtspunkt „terroir f“
  4. Die Natur, etwa am „Saurpuzel“, dem Hausberg der Karlstädter
  5. Die Kultur - ganzjährig gefüllt ist der Veranstaltungskalender. Im Frühjahr 2022 wird auch das Museum Karlstadt nach Restaurierung neu eröffnet.
  6. Die Kulinarik
  7. Der Wein
  8. Der Main, die Lebensader der Region
- djd

<p><b>Kulmbacher Edelherb, Alkoholfrei</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,20 €</p> <p><b>13,99</b> <b>11,99</b></p>	<p><b>Weißenoher Bier</b> diverse Sorten, außer Bonator, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,30 €</p> <p><b>14,99</b> <b>12,99</b></p>	<p><b>Oberbräu Hell</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,60 €</p> <p><b>17,99</b> <b>15,99</b></p> <p>Neu im Sortiment!</p>	<p><b>Andechs</b> Export Dunkel, Spezial Hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 1 l = 1,70 €</p> <p><b>18,99</b> <b>16,99</b></p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 15,45 €</p>
<p><b>Erdinger Weißbier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,40 €</p> <p><b>-24%</b> <b>13,99</b></p>	<p><b>Volvic</b> natürliches Mineralwasser, <b>evian Mineralwasser</b> Kasten = 6 x 1,5 l, zzgl. 3,00 € Pfand, 1 l = 0,55 €</p> <p><b>-33%</b> <b>4,99</b></p>	<p><b>Veltins Pilsener</b> „Steinie“, Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,18 €</p> <p><b>-35%</b> <b>7,77</b></p>	
<p><b>RhönSprudel Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,46 €</p> <p><b>-21%</b> <b>5,49</b></p>	<p><b>Bad Brückener Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,61 €</p> <p><b>6,49</b> <b>5,49</b></p>	<p><b>top frisch Apfelsaft</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,00 €</p> <p><b>6,49</b> <b>5,99</b></p>	<p><b>Volvic Touch, Tee</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1,5 l, zzgl. 3,00 € Pfand, 1 l = 0,78 €</p> <p><b>8,49</b> <b>6,99</b></p>
<p><b>Warsteiner Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,00 €</p> <p><b>-29%</b> <b>9,99</b></p>	<p><b>Förstina Schorle</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,83 €</p> <p><b>8,99</b> <b>7,49</b></p>	<p><b>Possmann Apfelwein, Apfelsaft*</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,25 €</p> <p><b>-25%</b> <b>7,49</b></p>	
<p><b>Captain Morgan</b> White Rum Mojito, Original Spiced Gold &amp; Cola, teilweise koffeinhaltig, 10%, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 6,03 €</p> <p><b>-26%</b> <b>1,99</b></p>	<p><b>Moselland Akzente</b> diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1 l = 4,65 €</p> <p><b>3,99</b> <b>3,49</b></p>	<p><b>Torre Galasso</b> diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1 l = 5,99 €</p> <p><b>5,49</b> <b>4,49</b></p>	<p><b>Ramazotti</b> diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 1 l = 14,27 €</p> <p><b>-23%</b> <b>9,99</b></p>
<p><b>top frisch Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,29 €</p> <p><b>-22%</b> <b>3,49</b></p>	<p><b>Captain Morgan</b> Original Spiced Gold, 0,7 l-Flasche, 1 l = 14,27 €</p> <p><b>11,99</b> <b>9,99</b></p>	<p><b>Jameson</b> Irish Whiskey, 40 %, 0,7 l-Flasche, 1 l = 21,41 €</p> <p><b>-21%</b> <b>14,99</b></p>	
<p><b>Pircher</b> diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 1 l = 18,56 €</p> <p><b>15,99</b> <b>12,99</b></p>	<p><b>ERNEUT</b> Wir freuen uns! <b>AUSGEZEICHNET.</b></p> <p>DEUTSCHER KUNDEN-RECHTUNGSPREIS 2021/22 HERAUSGEGEBEN VON DER DEUTSCHEN GESAMTHEIT DER VERBRAUCHERSTIMMEN (DGVS)</p> <p>DEUTSCHLANDS BESTE DRINKMARKTEN 2021/22 HERAUSGEGEBEN VON DER DEUTSCHEN GESAMTHEIT DER VERBRAUCHERSTIMMEN (DGVS)</p> <p>FAZ-INSTITUT Deutschlands Fairste Getränkemärkte 2022 1. Platz Logo Getränkemarkt</p> <p>In Ihrer Nähe:</p>		

\*nicht in allen Filialen erhältlich  
Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung!

## IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Im finanziellen Bereich geht es jetzt deutlich aufwärts, weil Sie schönen Nutzen aus dem Flüchtigkeitsfehler eines anderen ziehen können.
- STIER 21.4.-21.5.** Sie beißen sich an Problemen fest, die – objektiv betrachtet – nur in Ihrem Kopf bestehen. Sie brauchen dringend Entspannung und Ablenkung.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Der Arbeitsablauf mag Ihnen etwas eintönig erscheinen, doch der Besuch einer Wochenendveranstaltung entschädigt Sie für vieles!
- KREBS 22.6.-22.7.** Sagen Sie, was Ihnen wichtig ist. Dadurch verhindern Sie, dass andere Sie für Dinge einspannen, mit denen Sie gar nichts zu tun haben wollen.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Es ist, wie es ist: Wenn die anderen nicht helfen wollen, werden Sie die Sache allein meistern müssen – dürfen aber auch den Gewinn einstreichen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Handeln Sie nicht überlegt! Momentan besteht leider die Tendenz zu Missgeschicken, wenn Sie Dinge anpacken, die Sie nicht beherrschen.

**Der Campus lebt**  
(djd-k). An deutschen Hochschulen sind über 400.000 ausländische Studierende immatrikuliert. „Vom Wegfall der Präsenzveranstaltungen wegen der Pandemie waren sie besonders betroffen“, erklärt Prof. Dr. Marcelo da Veiga, er ist Mitglied im Vorstand des Verbandes der Privaten Hochschulen (VPH). Für ausländische Studierende war es mühsamer, Kommilitoninnen und Kommilitonen kennenzulernen, die Möglichkeiten, außerhalb des Unterrichts Deutsch zu sprechen, waren sehr eingeschränkt. „Grundsätzlich haben private Hochschulen wegen ihrer agileren Struktur während der Pandemie Vorteile gegenüber staatlichen Unis gehabt, etwa bei der Beschaffung von Online-Equipment. Nichtsdestotrotz freuen sich auch die Studierenden an privaten Hochschulen über die Rückkehr zum Präsenzunterricht“, so Prof. da Veiga. www.private-hochschulen.net

- WAAGE 24.9.-23.10.** Besinnen Sie sich darauf, wer Ihre wirklichen Freunde sind. Sonst geraten Sie leicht an Menschen, die Sie nur ausnutzen wollen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie brauchen jetzt Ruhe: Ein Sturm kündigt sich an, auf den Sie gut vorbereitet sein müssen. Nehmen Sie sich die kleine Auszeit!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Der Berufsalltag läuft glücklicherweise unkompliziert ab. Das kann man von der Partnerschaft nicht sagen – Sie müssen mehr daran arbeiten!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Jemand ist charakterlich ein echtes Windei: Wer wie Sie sich nach einer Liebe mit Zukunft sehnt, darf sich nicht von schönen Worten blenden lassen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Hektischer Aktionismus ist in dieser Woche ebenso unangebracht wie übertriebene Vorsicht. Es gilt, den goldenen Mittelweg zu finden!
- FISCHE 20.2.-20.3.** Eine Krise hätte verhindert werden können, wenn Sie etwas eher den Mund aufgetan hätten. Das sollte Ihnen für die Zukunft eine Lehre sein!

Foto: djf-k/Verband der Privaten Hochschulen

# NORMA®

# XXXL

über 70 Artikel  
in Ihrer Filiale, z.B.

ab Montag,  
28. März

**Waschmittel Universal**  
oder Color – flüssig  
4,9-l-Flasche für  
140 Waschladungen  
(pro Waschgang –,06) oder Pulver  
7,5-kg-Packung für  
100 Waschladungen  
(pro Waschgang –,08)  
je Artikel

**100 WL/140 WL**  
UVP 10,99  
**7,99\*** **27% billiger**

**Felix Knabber Mix**  
160-g-Packung +  
40 g gratis  
(100 g = 1,-)  
je Packung

**20% billiger**  
**40 g gratis**  
UVP 2,49  
**1,99\***

**Extra**  
aus original irischer Butter und wert-  
vollem Rapsöl mit Meersalz oder un-  
gesalzen, 400-g-Becher (1 kg = 6,23)

Im Aktionskühlregal:

**42% billiger**  
zum Vergleich: UVP  
250-g-Schale = 2,69  
**400 g**  
**2,49\***

+ viele weitere **SENSODYNE**-Artikel

**SENSODYNE Multicare**  
**Zahncreme Original** oder  
**Sanftweiß** 2x75-ml-Tube  
(100 ml = 2,96) je 2er-Pack

**2er-Pack**  
**4,44\*** **24% billiger**  
zum Vergleich:  
UVP Einzelpackung = 2,95

**Snack Boxen**  
Whiskas 10-teilig, 600-g-Box  
(1 kg = 14,98) oder Frolic 14-teilig,  
1,4-kg-Box (1 kg = 6,42) je Box

**10-/14-teilig**  
**8,99\*** **21% billiger**  
zum Vergleich Whiskas 60-g-Packung = 1,15

**Roy Snacks Fisch- & Hühnchenstreifen**  
oder Calcium-Knochen  
360-g-Beutel  
(1 kg = 13,86)  
je Beutel

**Ca. 120 Stück**  
**360 g**  
**4,99\***

**Premium Teich-Sticks**  
Schwimmfähiges Mischfutter-  
mittel für alle Teichfische,  
7-l-Packung  
(1 l = -,43)

**7 Liter**  
**2,99\***

**Sirup**  
Birken-Beeren,  
Erdbeer-Zitronen-  
Melonen- oder Orangen-  
Mandarinen Geschmack  
700-ml-Flasche, ohne Pfand  
(1 l = 2,41)  
je Flasche

**700 ml**  
**1,69\***

**Maxi Mix/Mix Große Mischung**  
Maxi Mix 157-g-Packung  
(100 g = 2,54)  
oder  
Mix Große  
Mischung  
202-g-Packung  
(100 g = 2,47)  
je Artikel

**18% billiger**  
Maxi Mix  
UVP 4,89  
**3,99\***

**Lindt Henne** aus Alpenvollmilch-  
schokolade 35-g-Figur  
(100 g = 3,97) je Figur

**billiger**  
Mix Große  
Mischung  
UVP 5,19  
**4,99\***

**17% billiger**  
UVP 1,69  
**1,39\***

**Lindt Ostereierbeutel XXL**  
gefüllt  
mit Lindor, Milch  
254-g-Beutel (1 kg = 23,58)  
oder Klassiker Mischung  
288-g-Beutel (1 kg = 20,80)  
je Beutel

**UVP 6,99** **14% billiger**  
**5,99\***

**Oster-Eierlikör**  
Eier aus Bodenhaltung,  
15% vol, 0,7-l-Flasche  
(1 l = 6,84)

**UVP 4,99** **billiger**  
**4,79\***

# NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

**BAUFIX Wetterschutz-  
Holzgel 5 Liter**  
Made in Germany  
• Für innen und außen  
• Hoher UV- und Wetter-Holzschutz  
• Für viele Holzarten geeignet  
(1 l = 2,60)  
je Dose

**48% billiger**  
UVP 24,99  
**12,99\***

**24 Auch online**

**bella casa Wachstum-Tischdecke**  
• Beliebig zuschneidbar • Strapazierfähig  
• Feucht abwischbar • Aus PVC

**NEUE Designs**

**24 Auch online**

ca. 130x160 cm (1m² = 2,16) UVP 4,49 <b>3,49*</b>	ca. 140x190 cm (1m² = 2,25) UVP 5,19 <b>4,49*</b>	ca. 140x220 cm (1m² = 1,94) UVP 5,99 <b>5,99*</b>
--	--	--

**Outdoor-Stuhl- oder  
Bankauflage 2er-Set**  
100% Polyester  
Stuhl- oder Bankauflage  
je ca. 40 x  
40 x 5 cm

**je Ausführung**  
**9,99\***

**24 Auch online**

Bankauflage  
• ca. 100 x 35 x 3 cm

**Hochwertige Polsterauflagen**  
in Grün oder Rot • Mit Punktsteppungen, farblich  
angepasstem Einfassband und Gummirückhalteband  
• Bezug:  
52% Polyester,  
48% Baumwolle

**je Ausführung**  
**6,99\***

**24 Auch online**

Hochlehner-Polster-  
auflage ca. 116 x 50 x 5 cm  
Niedriglehner-Polster-  
auflage ca. 98 x 50 x 5 cm

**BAUFIX XXL-Express-Deckfarbe 5 Liter**  
• Für Holz und Mauerwerk • Für innen und außen  
• Zwei Anstriche pro Tag  
möglich • Extrem wetterbe-  
ständig • 5 Liter reichen für  
ca. 50 m² (1 l = 4,-)

**50% billiger**  
UVP 39,99  
**19,99\***

**24 Auch online**

Made in Germany

**bella casa XXL-Outdoor-Sitz- oder  
Rückenkissen für Euro-Paletten**  
• Aufwendig  
verstept  
• Bezug 100%  
Polyester

**24 Auch online**

je Rücken- kissen ca. 120x40x20/10 cm <b>19,99*</b>	je Sitz- kissen ca. 120x80x16 cm <b>29,99*</b>
--	---

**Rasenteppich • Individuell zuschneidbar**  
• UV- und witterungsbeständig,  
wasserfest • 100% Polypropylen

**Made in EU**

ca. 100x300 cm (1m² = 3,33) <b>9,99*</b>	ca. 200x300 cm (1m² = 3,-) Premium ca. 100x200 cm (1m² = 9,-) <b>17,99*</b>
--	--

**24 Auch online**

Mit Drainage-  
noppen

**Ultrafeste Abdeckplane**  
Einsetzbar als Abdeck- oder Unterlegplane  
3 Jahre Garantie

**1,5x3m (1m² = 1,33)  
2x3m (1m² = 1,57)  
3x3m (1m² = 1,11)  
2x4m (1m² = 1,25)**

**9,99\***

**24 Auch online**

Mit Wende-  
seite  
ca. 180 g/m²

**powercolor Pinsel-Set „Pro XXL“ 17teilig**  
Lasur-  
pinsel-  
Set  
• Aus FSC®-zertifiziertem Holz (FSC-N001587)

**Auch erhältlich:**  
Als Acryl-, Lack- oder  
Anstreichpinsel-Set

**je 17er-Set**  
**9,99\***

**24 Auch online**

**powercolor Garten Pflanztopf „Landhaus“**  
in 3 Farben • UV- und witterungsbeständig –  
auch für den  
Außenbereich geeignet

**Made in EU** **NEU**

**je Ausführung**  
**8,99\***

**TOPEX Ultraleichte Sommer-  
und Freizeit-Clogs für Damen  
oder Herren**  
• Größen 37 –  
45 je Paar

**3,99\***

**powercolor Garten Flexibler  
Gartenschlauch**  
• Komplett-Set inkl. Brause  
und Anschlüsse  
• Sprühkopf 7-fach  
verstellbar  
3 Jahre Garantie

Verlängert  
sich durch  
Wasserzufuhr  
bis zur 3-fach-  
fachen Länge

Von 2,5 auf 7,5 m (1 m = 4,-) <b>9,99*</b>	Von 5 auf 15 m (1 m = 3,-) <b>14,99*</b>
Von 7,5 auf 22,5 m (1 m = 2,40) <b>17,99*</b>	Von 10 auf 30 m (1 m = 2,-) <b>19,99*</b>

**24 Auch online**

**Mark Solar-Multifunktionspumpe**  
• Förderhöhe 150 – 180 cm • Pumpenleistung  
4W/12V  
• Mit Solar-  
modul  
6W/12V

Inkl. 4 Aufsteck-  
rohre und 8 versch.  
Fontänenaufsätze

**UVP 49,99**  
**29,99\*** **40% billiger**

**24 Auch online**

**topfit LED-Dartboard**  
• 4 LED-Displays • Inkl. Monta-  
gematerial und Netzadapter  
• Inkl. 12 Soft-Darts und  
100 Ersatzspitzen  
3 Jahre Garantie  
je Dartboard

Auch  
in Blau  
erhältlich

**27 Spiele mit  
175 Spiel-  
varianten**

**19,99\***

Sisal-Dartscheibe  
• Durchmesser 45 cm  
• Inkl. 3 Dartpfeilen, Ab-  
wurfline und Maßband  
3 Jahre Garantie

**3,99\***

Als Soft-  
oder  
Steel-  
Dart  
erhältlich

**LENA XXL Großfahrzeuge**  
Bagger (ca. 70 cm lang),  
Muldenkipper-Lkw (ca. 62 cm lang)  
oder Schaufellader (ca. 64 cm lang)

**UVP 29,99**  
**je Ausführung**  
**17,99\*** **40% billiger**

**24 Auch online**

**powercolor Garten Bewässerungssystem „Comfort  
Edition“ 3 Jahre Garantie**

Pflanzen-  
Dusche

Gelenk-  
anschluss 1/2“  
Schnellkupplung  
2er-Set

Multifunktions-  
Brause

Absperrventil  
(Modell-  
beispiele)

Garten-  
Spritze

**je Ausführung**  
**7,99\***

**je Ausführung**  
**2,99\***

**topfit Sommer-Spielwaren**

Ersatzsoftbälle  
3er-Set

Ersatzfeder-  
bälle 3er-Set

Beach Volley &  
Super Disc 4tlg.

Riesen-Schläger-Set 4tlg.

**UVP 4,99**  
**je Ausführung**  
**2,99\***

**40% billiger**

**24 Auch online**

**UVP 24,99**  
**je Ausführung**  
**14,99\***

**40% billiger**

**24 Auch online**

**LEXIBOOK Lern-Laptop für Kinder von 5 bis  
12 Jahren • Über 62 Aktivitäten auf  
Deutsch und Englisch • Inkl. Maus  
und Batterien**

**25% billiger**  
UVP 39,99  
**29,99\***

**24 Auch online**

\*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kauf-  
zwang oder Sie wenden sich bezüglich Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionsartikel](http://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.



**JETZT ÜBER 55  
OSTERNASCHEREIEN!**



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



**NORMA®**  
[www.norma-online.de](http://www.norma-online.de)

# 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 Post-  
zustellung 89,20 €)



**HNA**

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

**Bestellen Sie jetzt!**



Oder senden Sie den Coupon an: HNA · Kundenservice · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

**Ja**, ich möchte 3 Monate Lesefreude zum Preis von 2 Monaten und ein Jahreslos der Aktion Mensch verschenken.

Zum Sonderpreis:  Gedruckt für nur 84,80 Euro  Digital für nur 52,00 Euro

(Z.Zt. 42,40 €/mtl. inkl. Zustellung. Bei Postzustellung 44,60 €/mtl. inkl. gesetzl. USt.) (Z.Zt. 26,00 €/mtl.)

**Ich schenke das Oster-Abo:**  
(Adresse des Schenkenden)

**Empfänger des Oster-Abos:**  
(Adresse des zu Beschenkenden)

Name, Vorname		Name, Vorname	
Straße/Nr.		Straße/Nr.	
PLZ	Ort	PLZ	Ort
Telefon	Geburtstag	Telefon	Geburtstag
E-Mail		E-Mail (für kostenlose ePaper-Nutzung)	

**HNA Geschenk-Karte**

Bitte liefern Sie die HNA ab Freitag, dem 1. April 2022 oder ab

**Einsende-  
schluss:  
28.03.2022**

Ich bezahle das Oster-Abo (bitte ankreuzen)

- per Rechnung  
 Ich erteile der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN

Datum/Unterschrift

**Sparen Sie bares Geld bei vielen Aktionen mit der HNA-Abo-BonusCard!**



**Ihr Geschenk: Jahreslos der Aktion Mensch**

Dieses Angebot gilt nur innerhalb des Verbreitungsgebietes der HNA. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben / SEPA Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739

Ich bin damit einverstanden, dass mir die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG  per Telefon  per elektronischer Post (E-Mail, SMS) weitere interessante Medienangebote unterbreitet.

Hinweis: Der Verwendung meiner Daten für Werbezwecke kann ich jederzeit beim Verlag unter kundenservice@hna.de widersprechen. Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter hna.de/agb

# Ab in die Achterbahn

## Diese großen Freizeitparks öffnen jetzt



Eine Hafenerfahrt zeigt den Marinehafen und den Jade-WeserPort aus. FOTO: DJD-K/WWW.WILHELMSHAVEN-TOURISTIK.DE/RAINER GANSKE

## Urlaub in „Schlicktown“

### Maritime Erlebnisse in Wilhelmshaven

Mit selbstironischem Understatement trägt Wilhelmshaven den Spitznamen „Schlicktown“. Schiffe prägen das Stadtbild und auf Hafenerfahrten sind der traditionsreiche Marinehafen sowie der JadeWeserPort, Deutschlands einziger Tiefwasserhafen für die größten Containerschiffe der Welt, zu erleben. Die imposante Kaiser-Wilhelm-Brücke und wilhelminische Prachtbauten zeigen, wie der Namenspa-

tron die Stadt geprägt hat. Auf der „Maritimen Meile“ liegen Erlebniswelten für die ganze Familie: das Küstenmuseum, das Unesco-Weltnaturerbe Wattenmeer Besucherzentrum, das Marinemuseum und das Aquarium Wilhelmshaven. Und gleich hinterm Deich lädt das Welterbe Wattenmeer zu Strandtagen ein. Unter [www.wilhelmshaven-touristik.de](http://www.wilhelmshaven-touristik.de) lässt sich das Magazin „Havenkante“ bestellen oder herunterladen.

2020 und 2021 ging es wegen Corona später los – dieses Jahr kommen die großen Freizeitparks des Landes aber wieder pünktlich aus der Winterpause. Wann öffnen Heide-Park, Legoland oder Belantis?

Achterbahnen, Karussells und eine Menge anderer Schabernack: Ein Tag im Freizeitpark verspricht Action, Spaß und Abwechslung vom Alltag, nach der sich viele Menschen in diesen Tagen sehnen. Ab kommenden Wochenende starten die ersten großen Freizeitparks in ihre Saison, die anderen folgen. Ein kurzer Überblick von Heide-Park im Norden bis Legoland im Süden:

**1. Heide-Park:** Der vor allem für seine Achterbahnen bekannte Freizeitpark steht ab 2. April für Besucher offen und öffnet damit erstmals seit Pandemiebeginn pünktlich nach der Winterpause.

Mit dem Panoramaturm wird es eine bekannte Landmarke weniger geben. In der drehenden Gondel konnten Besucherinnen und Besucher den Park aus luftiger Höhe bestaunen. Nach 2019 war der 104 Meter hohe Turm schon außer Betrieb, vor kurzem wurde mit dem Abbau begonnen. Der Heide-Park Soltau liegt im Dreieck zwi-



Achterbahnen wie die „Blue Fire“ warten: Ab Samstag (26. März) geht es im Europa-Park Rust wieder rund. FOTO: PHILIPP VON DITFURTH/DPA/DPA-TMN

schen Hamburg, Hannover und Bremen an der Autobahn A7.

**2. Belantis:** Er gilt als flächenmäßig größter Freizeitpark im Osten Deutschlands. Diesen Samstag (26. März) startet in Belantis im Süden von Leipzig die Saison.

Neben bekannten Attraktionen wie der Huracan-Achterbahn sollen 2022 nach pandemiebedingten Ausfällen in den Jahren davor auch wieder mehr Shows auf dem Programm stehen. Es seien

neue geplant, heißt es aus dem Freizeitpark. Belantis liegt direkt an der Autobahn A38.

**3. Phantasialand:** Von den hier aufgeführten Freizeitparks ist das Phantasialand bei Köln der Spätstarter. Die Saison im Themenpark startet am 9. April. Das Phantasialand liegt in Brühl direkt an der Autobahn A553.

**4. Europa-Park:** Der größte Freizeitpark Deutschlands startet diesen Samstag (26.

März) offiziell in die Sommersaison. 2022 wird eine alte durch eine neue Attraktion ersetzt: Die „Dschungel-Floßfahrt“, die aufgrund der Verwendung kolonialistischer Rollenbilder in der Kritik stand, wird schrittweise umgebaut und im Themenbereich Österreich angesiedelt – sie heißt nun „Josefins kaiserliche Zauberreise“.

Im nächsten Jahr soll zu den 13 Achterbahnen auf dem Gelände eine weitere dazukommen – diese wird im für 2023 geplanten Themenbereich zu Kroatien gebaut. Der Europa-Park liegt in Rust, zwischen Freiburg und Offenburg nahe der Autobahn A5.

**5. Legoland:** Der Freizeitpark in Schwaben startet am 2. April in die Saison. Anlässlich des 20. Geburtstags des Legolands ist eine große Parade geplant – Details nannte der Park noch nicht, der Mai soll aber im Zeichen des runden Jubiläums stehen.

Und auch hier wirft man schon einen Blick auf 2023: Dann soll ein neuer Themenbereich mit Achterbahn eröffnet werden. Das Legoland Deutschland liegt in Günzburg, zwischen Ulm und Augsburg an der Autobahn A8.

Wichtig zu beachten: Vor dem Besuch der Parks sollte man sich über die aktuell vor Ort geltenden Corona-Regeln informieren. tmn

## Leserthema „Aktuelles aus der Region“

### Mündener Echo

Stark vor Ort

Anzeige

## Osterleckereien für Naschkatzen

Tee- und Weinhandlung Beuermann

Ostern und der Frühling stehen vor der Tür. Sehnsüchtig werden Sonne, wärmere Temperaturen und Helligkeit von dem Menschen herbeigesehnt. Dann geht es los, mit bunten Farben, frischen Tees und süßen Osterleckereien.

Eine gute Auswahl an Schokoladenostereiern mit und ohne Füllung ist im Sortiment der Tee- und Weinhandlung Heike Beuermann zu finden. Das sind nicht nur traditionelle Füllungen wie Marzipan und Nugat, auch veredelte Füllungen mit Frucht, Rum oder Karamell,

mit und ohne Alkohol machen Lust auf Ostern. Dabei handelt es sich um hochwertige Produkte, mit besten Zutaten. Die neuen Osterteemischungen duften frühlingshaft und machen gute Laune, so beispielsweise ein Rotbuschtee mit Eierlikör. Die dazugehörigen Tassen mit Oster- und Frühlingsmotiven und österliche Accessoires verschönern den Frühling und bringen kreative Ideen für das Osternest. Und das Verpacken der Geschenke wird in dem Fachgeschäft gerne übernommen. zpy

„Augenblick Natur!“ ist der Titel eines Aufrufes zum Fotowettbewerb, des Verbands Deutscher Naturparke e.V. der noch bis zum 31. Oktober läuft. In jedem Monat steht ein anderes Thema aus Natur und Kultur im Mittelpunkt. Ziel des Wettbewerbs ist es, die einzigartige Vielfalt und Schönheit der heimatischen Naturlandschaften zu zeigen. Der Naturpark Münden e.V. lädt auch dazu ein. „Begeben Sie sich auf schöne Fotoentdeckungstouren im Naturpark

Münden, vielleicht begegnen Sie dem scheuen Schwarzstorch, bewundern ein filigranes Moos, erfreuen sich an einem plätschernden Sommerbach oder bestaunen die Farben des Feuersalamanders im Mairgen“, ermuntert Sibylle Susat, Geschäftsführerin des Naturparks Münden. Zu monatlich wechselnden Themen werden ausdrucksstarke Motive gesucht. Die Monatsthemen sind:

• April: Von Flügeln und Rädern – Mühlen in Naturpar-

ken.

• Mai: Waldreicher Naturpark.

• Juni: Sternenhimmel.

• Juli: Miteinander – Lebensgemeinschaften in der Natur.

• August: Alte Sorten, alte Rassen.

• September: Altweibersommer.

• Oktober: Am Wegesrand - Steine erzählen Geschichte(n).

Alle Bilder des Wettbewerbs werden unter [naturparkfotos.de](http://naturparkfotos.de) veröffentlicht. Die 100

besten Bilder werden monatlich von den Besuchern des Portals gewählt. Aus diesen Top 100 wählt die Jury, bestehend aus drei Profifotografen, jeden Monat die zehn besten aus.

Der Jahressieger wird mit einem Fotoworkshop mit dem Fotojournalisten und Naturfotografen Hans-Peter Schaub belohnt.

Informationen zum Wettbewerb gibt es unter [naturparkfotos.de](http://naturparkfotos.de). zpy



Die Stadt ist von Wald umgeben. Hier der Blick von der Weserliedanlage. FOTO: PETRA SIEBERT

**Babicke** Malerbetrieb GmbH  
37127 Scheden · Tel. 0 55 46 / 13 23 Fax 3 23  
Maler- und Lackierer-Meisterbetrieb

Vollwärmeschutz  
Fachwerkrenovierungen  
Anstriche und Lackierungen  
Bodenbeläge  
Moderne Innenraumgestaltung

Tee- und Weinhandel **Beuermann**

Osterzeit – Eierzeit ...

... viele leckere

- Schokoladen-Eier
- Schokoladenhasen und Pralinen
- Oster-Tassen und Tees
- Osterkörbe auf Wunsch

Lange Straße 35 · 34346 Hann. Münden · Telefon 05541 2288  
Mo.-Mi. 9.30-13.30 Uhr, Di., Do. + Fr. 9.30-13.30 Uhr + 14.30-18.00 Uhr, Sa. 9.00-14.00 Uhr

**Fuchs Immobilien** GmbH

**IHRE IMMOBILIE IST UNS WAS WERT!**  
**Kostenlose Werteschätzung – jetzt neu mit WOHNMARKTANALYSE!**

34346 Hann. Münden · Bahnhofstraße 26  
☎ 05541 2739 · Fax 05541 2751

[www.Fuchs-Immobilien.com](http://www.Fuchs-Immobilien.com)

**Unsere Leistungen für Sie:**

- Professionelle Werteschätzung
- Exposé-Erstellung (mit ausführlicher und ansprechender Beschreibung)
- Umfangreiche Werbemaßnahmen (im Internet und in Printmedien)
- Koordination und Durchführung von Besichtigungsterminen
- Begleitung und Überprüfung der Finanzierung
- Vorbereitung und Begleitung der notariellen Kaufabwicklung

# Handel mit Verschmutzungsrechten

Mit dem eigenen E-Auto Geld verdienen dank Emissionszertifikaten

Komplizierter Hintergrund, einfaches Verfahren für Halter von E-Autos: Mit einem schlichten Antrag können diese mehrere Hundert Euro im Jahr Erlösen – Emissionszertifikate machen es möglich.

Seit Jahresbeginn gibt es neben Förderungen einen neuen Anreiz für ein E-Auto. Halter und Halterinnen von vollelektrischen Autos können leicht ein paar Hundert Extra-Euros pro Jahr verdienen. Möglich macht es der Handel mit Verschmutzungsrechten. Seit dem 1. Januar können auch private Halter teilnehmen. Rechtliche Grundlage ist das „Gesetz zur Weiterentwicklung der Treibhausgas-minderungs-Quote“.

Damit dürfen laut ADAC „auch Halterinnen und Halter von Elektroautos das von ihnen eingesparte CO<sub>2</sub> „weiterverkaufen““. Im Prinzip können E-Autofahrer nunmehr die Einsparung von CO<sub>2</sub>-Emissionen in Form von Emissionszertifikaten an Mineralölunternehmen verkaufen. „Diese müssen eine sogenannte Treibhausgas-Minderungsquote – THG-Quote – erreichen“, sagt Jeannine Rust vom Auto Club Europa (ACE).

Durch den Ankauf von eingespartem CO<sub>2</sub> in Form dieser Verschmutzungsrechte können Konzerne Strafzahlungen entgehen. Bislang konnten betroffene Mineralölunternehmen Emissionszertifikate im Verkehrssektor



Neue Geldquelle anzapfen? Für E-Auto-Besitzer gibt es da seit Beginn des Jahres durchaus eine neue Möglichkeit.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TM

nur Energieversorgern abkaufen.

## ■ Zwischenhändler werden installiert

Um das Verfahren für Privatleute einfach zu halten, werden Zwischenhändler eingeschaltet. Die bündeln Einzelanträge der Halter und übernehmen die Auszahlung. Auch Halterinnen und Halter von elektrischen Motorrädern und E-Rollern mit Zulassung sind berechtigt. Zulassungsfreie Fahrzeuge sind ausgeschlossen, Plug-in-Hy-

bride ebenfalls. „Aufgrund dieser Neuerung hat sich ein äußerst dynamischer Markt entwickelt“, sagt ACE-Sprecherin Rust. Eine übersichtliche Liste von Zwischenhändlern hat das Branchenportal Electriva zusammengestellt.

Anträge sind in der Regel schnell gestellt: Beim Zwischenhändler eingereicht werden müssen der Fahrzeugschein (Zulassungsbescheinigung Teil 1), Kontaktdaten und Daten für den Zahlungsverkehr. „Belege zur tatsächlichen Nutzung, also

zum Beispiel wie viele Kilometer im Jahr zurückgelegt werden oder mit welchem Strommix das E-Fahrzeug zu Hause geladen wird, sind nicht notwendig“, sagt Verbraucherschützerin Marion Jungbluth.

## ■ Spanne zwischen 250 und 400 Euro

Eingereichte Anträge werden über die Zwischenhändler durch das Umweltbundesamt (UBA) als zuständige Behörde zertifiziert. „Anschließend verkaufen die Anbieter

die gesammelten Zertifikate des UBAs an die Kraftstoffunternehmen“, sagt Jungbluth. Abzüglich einer Provision fließen die Erlöse in der Regel an die Verbraucher zurück.

Bei der Wahl des Zwischenhändlers sollte man aber genau hinschauen. Die Bedingungen unterscheiden sich. Der ACE empfiehlt einen genauen Blick in die Geschäftsbedingungen. „Die Ausschüttung unterscheidet sich je nach Anbieter in Art und Höhe deutlich“, sagt Rust. „Aktuell liegt der Bonus zwi-

schen 250 und 400 Euro.“ Zudem gibt es je nach Anbieter die Auswahl zwischen festgesetzten und variablen Boni. Der ACE rät bei Festbeträgen zu Vorsicht, da bei steigenden CO<sub>2</sub>-Preisen nur der Zwischenhändler profitiert. „Es ist davon auszugehen, dass die Preise am Markt steigen“, sagt Rust. Bei flexiblen Erlösen besteht die Gefahr, dass diese geringer ausfallen, falls die Preise sinken. Wegen der möglichen Marktschwankungen werden teils Erlösspannen angegeben.

## ■ Keine Eile bei den Anträgen geboten

Besonders attraktiv sind laut ACE deshalb Angebote, die eine Mindestauszahlung garantieren. Den Erlös können Halter einmal jährlich einstreichen. „Den Fahrzeugschein müssen Sie jährlich neu einreichen, um die Prämie zu erhalten“, sagt Marion Jungbluth. Wird ein E-Auto erst im Laufe des Jahres zugelassen, gibt es einen anteiligen Erlös. Bei Gebrauchtfahrzeugen gilt: „Hat der Vorbesitzer oder die Vorbesitzerin den Quotenschein bereits verkauft, kann dieser im selben Jahr nicht noch einmal gehandelt werden“, sagt Rust. Eile ist beim Antrag nicht geboten. Bis 28. Februar eines Folgejahres müssen die Zwischenhändler die Unterlagen beim Umweltbundesamt einreichen. Marion Jungbluth sagt: „Die erste Meldung bei einem Dienstleister können Sie also bequem bis Ende 2022 erledigen.“ tmn

## Die Frist besser nicht verpassen

Früh genug Daten sammeln für die Grundsteuerreform

Gezahlt werden muss die neue Grundsteuer zwar erst ab 2025. Doch vom ersten Juli bis Ende Oktober dieses Jahres müssen Grundeigentümer die Daten für die Berechnung an die Finanzbehörden liefern. Der Verband Privater Bauherren rät, diese Frist nicht zu verpassen.

Ansonsten drohen Zwangsgelder oder Behörden-Schätzungen, die für Eigentümer nachteilig sein könnten. Während einige Bundesländer einzeln zur Abgabe auffordern, genügen in manchen Bundesländern öffentliche Bekanntmachungen. Am

besten also den Termin vornehmen und früh genug anfangen, die benötigten Daten zu sammeln. Was genau gefordert wird, variiert je nach Bundesland. Informationen dazu gibt es beim eigenen Grundsteuerfinanzamt.

## ■ Daten sammeln kann dauern

Daten wie Grundbuchangaben, Bodenrichtwert und Wohnfläche zu beschaffen, wird allerdings schnell zum zeitaufwändigen Marathon. Wer zum Beispiel kein Grundbuchblatt hat, kann sich die Daten vom Grund-

buchamt auf Antrag in Kopie zusenden lassen. Bei den Ämtern ist dahingehend aber mit Andrang zu rechnen. Der VPB rät Eigentümern, zur Not selbst zum Amt zu gehen und Einsicht zu nehmen.

Bodenrichtwerte sind zwar über die Internetseiten der jeweiligen Landesverwaltungen schnell recherchierbar. Doch werden die Daten spät aktualisiert, und die Finanzbehörde gibt als Stichtag den 1.1.2022 vor. Außerdem sind manche Grundstücke nicht im System erfasst. Eigentümer sollten dann direkt beim zuständigen Gutachteraus-

schuss nachfragen. Auch hier sind längere Bearbeitungszeiten zu erwarten.

## ■ Rechtzeitig bei Elster anmelden

Wer die Wohnfläche wegen einer Veränderung nicht mit Stand Jahresbeginn 2022 parat hat, muss im Zweifel messen. Was genau zur Wohnfläche zählt und was nicht, regeln die Länder teilweise unterschiedlich. Über konkrete Bestimmungen gibt wieder die zuständige Grundsteuer-Finanzverwaltung Auskunft. Sind dann alle Daten zusammen, müssen sie



Daten frühzeitig sammeln: 2025 tritt die Reform der Grundsteuer in Kraft.

FOTO: JAM WOITAS/DPA-ZENTRALBILD/DPA-TM

elektronisch per Elster – das digitale Steuerportal – übermittelt werden. Ausnahmen von dieser Pflicht gibt es kaum. Wer also bisher noch

in Papierform mit den Finanzbehörden verkehrt hat, sollte sich schon einmal um die Anmeldung bei Elster kümmern. tmn

**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

**Nachhaltige Kinder- und Jugendreisen**

Gegen Einsendung von € 2,20 in Briefmarken erhalten Sie von uns Informationen und Tipps für einen nachhaltigen Tourismus für Kinder und Jugendliche.

Naturfreundejugend Deutschlands  
 Haus Humboldtstein, 53424 Remagen  
 www.naturfreundejugend.de

**Stellenangebote**

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

**Mitarbeiter/in (m/w/d) für den Verkauf**  
 in Teilzeit (80–100 Std.) ab sofort gesucht.  
 Fleischeri Meier, Telefon: 05606 9402,  
 Wolfhager Straße 36, 34317 Habichtswald

**Bekanntschäften**

**Rosemarie, 76 J.,** gute Köchin, mit schöner weibl. Figur, jünger wirkend, bin sehr ordnungsliebend, fleißig, häuslich u. mobil. Habe keine großen Ansprüche, wir müssen uns mögen. Welcher einsame Mann wünscht sich eine liebe, fürsorgl. Witwe wie mich? Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

**Elke, 60 J.,** gesund und gepflegt, mit weibl.-schmeichelnder Figur. Bin eine einfühlsame Partnerin, gute Hausfrau, koche am liebsten gutbürgerlich. Es ist nicht schön im Alter allein zu sein, so suche ich üb. PV einen lieben Mann (Alter Nebensache), aber unbedingt hier aus der Umgebung. Tel. 0162-7939564

**Birgit, 71 J.,** symp., hübsche Witwe, gepflegt, mit schlank-weibl. Figur, naturverb., gute Köchin u. Autofahrerin. Wünsche mir ein behutsames Kennenlernen mit einem lieben Mann. Rufen Sie üb. PV an u. wir machen Schluss mit der Einsamkeit. Wir können getr. o. am liebsten zus. wohnen. Tel. 0176-34498341

**Kontakte**

Hausfrau (34) **01520-40 22 553**

**LOKAL**

Ihre Tageszeitung berichtet auch aus Ihrem Ort!

**Verkauf**

Waschmaschine, Herd, Trockner, Gefrierkombi 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

Enträmpelung kostenlos? Wir holen alles, was man noch brauchen kann - kostenlos! Tel: 01 72 - 56 05 98 2  
 Enträmpelung aller Art Tel: 0561-498835

**Ankauf**

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

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

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

**Landwirtschaft & Forsten**

Brennholz auf Wunsch mit Lieferung, offenfertig · Telefon 05606 3332

**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

**Baumarkt**

Immobilienkomplettanfertigung oder Teilanfertigung vom Keller bis über den Balken zum Dach. Meisterbetrieb alles aus einer Hand. Beratung beim Immobilien Kauf/Verkauf, Kostenschätzung für die Sanierung. Kimm Gebäudeservice 05692 994530 · www.kimm-gbs.de

IBC GUSSEIßKESSEL (GK) für Holz, Kohle & Pellets. 10 Jahre Garantie! Ab 3.499,- € bis zu 45% Förderung. www.ibc-heiztechnik.de © 03632/667470

Strauch-/Heckenschnitt, Enträmpelungen 0175 4517218

**Auto-Ankäufe**

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

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
 Tel. 03 944 - 36 16 0 - www.wm-aw.de - Fa.

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

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