

Neu in Alheim!

Crazy Garden & Happy Tree

Baumpflege
Tamara Doll

Meister Gärtner
Joan Bellomar

Info: 0178 / 8860927

Garten-Neugestaltung
Gartenpflege · Heckenschnitt
Baumschnitt & Baumfällungen

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

Samsung S 21 FE 5G
& 20 GB Internet
mit gratis Galaxy Buds 2!

39,99 €*

100 Mbit/s Wlan nur 24,99 €*
über die Telekom, Unitymedia, Glasfaser oder Funk *mtl.

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

Tipi
Kita-Kinder: Hausen wie die Indianer



Jugendtreff
89 Kinder bei Osterferien-spielen der Haspel.



Handballer
SG 09 Kirchhof förderte Sportler in der Region.



30. Jhg. ■ Nr. 18

30. April 2022

Stadt plant Feierabendmarkt

Melsungen sucht regionale Händler

Melsungen – Künftig wird es jeden zweiten Dienstag im Monat einen Feierabendmarkt in Melsungen geben. Die Märkte werden von Mai bis Oktober von 16 bis 20 Uhr stattfinden, teilte das Citymanagement Melsungen mit.

Regionale Erzeuger, Direktvermarkter, Markthändler und Gewerbetreibende, die frische und lokale Produkte anbieten, können sich ab sofort um einen Stand bewerben. Ebenfalls gesucht werden lokale Händler und Betriebe mit Handwerksprodukten.

Mitarbeiter (m/w/d)
im Verkauf gesucht.
Tel.: 05661 52712
MICHA'S FISCHLADEN
www.michas-fischladen.de

Groß-Flohmarkt Borken
8.5.
Tel. 0176 56790406

BALKAN RESTAURANT
Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

GUTSCHEIN

Angebot Mai Di.-Do. 2 für 1

Angebot gilt nur im Lokal mit Gutschein auf Hauptgerichte. Sie bestellen 2 Hauptgerichte und das Günstigere wird geschenkt.
www.balkanrestaurant.com



So ähnlich könnte es aussehen: Auch auf dem Melsunger Wochenmarkt gibt es viele verschiedene Stände. Inge Koerhuis (links) überreicht auf unserem Bild den Einkauf an Marion Eisenhuth.

ARCHIVFOTO: DORIS HOFMANN

Der erste Markt findet am 10. Mai auf Melsungens Marktplatz statt. Die Stadt Melsungen bittet um zeitnahe Bewerbungen per Post, E-Mail oder Fax. Der Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor den jeweiligen Veranstaltungsterminen. Alle Informationen sowie das Standgeld sind dem Bewerbungsbogen unter zu.hna.de/bewerbung zu entnehmen. Ansprechpartner ist das Citymanagement der Stadt Melsungen.

Rund 20 Stände, die Produkte aus der Region verkaufen,

sind laut Citymanagement pro Markt geplant. Obst und Gemüse, Wurst und Käse, frisch gebackenes Brot, Nudeln, Fisch, Feinkost, Honig und Wein sowie Handwerksprodukte sollen auf den Feierabendmärkten zu finden sein. Auch Stände mit nordhessischer Bratwurst und Waffeln sind vorgesehen.

Es werden voraussichtlich nicht immer die gleichen Anbieter vor Ort sein, dies schafft Abwechslung. Alle Feierabendmärkte werden

von Unterhaltungsprogramm mit Live-Musik begleitet, heißt es in der Mitteilung weiter. Die Märkte sollen Möglichkeiten zum Zusammenkommen und einkaufen bieten. Durch die Markteröffnung ab 16 Uhr haben auch Berufstätige die Gelegenheit, auf den Märkten einzukaufen und dort zu verweilen.

Am Ende des Jahres wird von der Stadt Melsungen eine Bilanz gezogen und geprüft, ob es auch in 2023 mit den monatlichen Märkten weiter-

gehen soll. Die Termine für den Melsunger Feierabendmarkt im Überblick:

- 10. Mai**, am Marktplatz,
- 14 Juni**, am Marktplatz,
- 12. Juli**, am Marktplatz,
- 9. August**, im Schlossgarten,
- 13. September**, im Schlossgarten
- 11. Oktober**, am Marktplatz.

Kontakt: Citymanagement Melsungen, Am Markt 1 in 34212 Melsungen, unter Tel. 0 56 61/70 82 03, Fax: 0 56 61/70 82 03 oder E-Mail an citymanagement@melsungen.de

Wir machen Ihre Reise!
www.grau-busreisen.de
☎ 05681 2307
Ihr Partner für Gruppen- und Vereinsreisen

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

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

Abnehmen, Rauchen beenden, Angst bewältigen mit Hypnose
05682 4044993
Praxis für Psychotherapie & Hypnose
Ernährungs-Coaching www.vitamedis.de

Kompetent. Persönlich. Nah.
Bei uns finden Sie stetig eine große Auswahl von über 450 Qualitätsgebrauchtwagen in der Ostmann-Gruppe.

Autohaus Ostmann
Autohaus Ostmann KG
Festungsstraße 17
34613 Schwalmstadt
Telefon: 06691 506491-32
E-Mail: jvoelker@autohaus-ostmann.de
www.autohaus-ostmann.de

ABACUS
NACHHILFEINSTITUT

Einzelnachhilfe zu Hause

Endspurt ...

Unterstützen Sie Ihr Kind jetzt mit unserer Einzelnachhilfe zu Hause

☎ 05661 / 90 87 292
05681 / 93 74 88
06691 / 96 89 93

www.abacus-nachhilfe.de

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

Ihr Ausflugsziel im schönen Knüll

Frischer Spargel
in verschiedenen Variationen

Am Wochenende bitten wir um Reservierung!
Auch Sonntagabend ab 17 Uhr geöffnet.

E-Tankstelle am Hotel
www.hotelanneck.de

Bei uns liegen Sie richtig!

Seit 20 Jahren für Sie da!

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

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

HWS
SCHAUMSTOFFE
Fritzlar/Lohne · Schmiedeweg 12
hws-schaumstoffe.de

siebentage
ESSEN für eine woche

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

Ab Montag, 9. Mai

1. Westfälischer Pfefferpotthast
2. Quarkkeulchen mit Vanillesauce
3. Gemüseintopf mit Rindfleisch
4. Hühnerfrikassee mit Gemüse
5. Currywurst mit Ofenkartoffeln
6. Spinat-Ricotta Tortellini
7. Maischolle in Zwiebel-Speck

bestellbar auf:
grischaefer.de

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

ECKSTEIN
einfach besser

SPARGELZEIT
IM RESTAURANT ECKSTEIN

OBERE KÖNIGSSTRASSE 4, 34117 KASSEL
WWW.ECKSTEIN-KASSEL.DE

gunther
ENERGIE

HolzPellets
ENplus-Qualität

HolzBriketts
Eiche & Buche

Rufen Sie uns an!
(05682) 738 76 79
34582 Borken

www.guenther-energie.de

Hausen wie die Indianer

Waldkindergarten Böddiger hat jetzt ein Tipi auf dem Gelände stehen



Beim Tipi-Aufbau dabei war der dreijährige Samuel.

FOTO: HELMUT WENDEROTH

Böddiger – Wer jetzt auf dem Wanderweg von Böddiger zum Wald unterwegs ist, vermutet vielleicht, dass auf der Wiese oberhalb des Felsberger Stadtteils nordamerikanische indigene Völker eingezogen sind. Doch weit gefehlt, nicht indigene Völker bewohnen das dort neu errichtete Tipi, sondern die Kinder und Erzieherinnen des städtischen Waldkindergartens Rehkids.

Sie finden in dem Tipi Schutz vor Sonne und auch im Winter können sie sich in dem Zelt aufhalten. In einer Feuerschale kann ein Feuer entfacht werden und für Wärme sorgen. In der Mitte des Zeltdaches gibt es dafür einen Rauchabzug.

Doch vor dem Einzug der 22 Kinder in ihr neues Tipi stand der Aufbau. Auf Initiative des Fördervereins des Waldkindergartens trafen sich die Familien aller Vereinsmitglieder auf dem Gelände. 18 Baumstämme mussten aufgerichtet und so verzahnt werden, dass sie auch stabil stehen und Stürmen standhalten. Vorher wurde von den Vereinsmitgliedern die Rinde von den Stämmen geschält und sie bekamen im unteren Stammbe-

reich einem Schutzanstrich. Immer wieder wurde die Bauanleitung zurate gezogen. Gleich am Anfang der Anleitung ein wichtiger Hinweis: In der Regel sind sechs Versuche nötig, bis alle Stämme richtig stehen. Doch die Helfer in Böddiger waren besser: Schon im dritten Anlauf stand das Gerüst richtig und konnte verknotet werden. Dann wurde noch die Plane über das pyramidenförmige Gerüst gezogen und nach nur drei Stunden konnten die Kinder, die am liebsten schon während der Bauarbeiten in das Tipi gegangen wären, in ihre neue Unterkunft einziehen. Ein Innendurchmesser von rund sechs Metern sorgt für genügend Platz für alle Kinder.

Der dreijährige Samuel hatte extra seine Arbeitsklei-

dung angezogen, um zu helfen. Doch dafür war er noch zu jung. Damit die Kinder nicht zwischen die Balken gerieten oder bei den Bauarbeiten in Gefahr gerieten, zogen sie zu einer Schatzsuche in den nahen Wald. Doch schon nach wenigen Minuten kamen die ersten wieder angelassen. Die Bauarbeiten waren für sie doch interessanter als die Suche im Wald. Aus sicherer Entfernung beobachteten sie, wie ihr Tipi entstand und immer mehr Form annahm.

Die gesamte Aufbauarbeit gestaltete sich wie ein Frühjahrsfest auf dem Waldkindergartengelände. Fast 50 Besucher – Kinder, Eltern und auch einige Großeltern – waren gekommen, um beim Aufbau zu unterstützen, oder einfach nur dabei zu

sein. Wie Nina Müller, Vorsitzende des Fördervereins Waldkindergarten Rehkids, sagte, zeichnen sich die Vereinsmitglieder durch ihr enormes Engagement aus. So auch am Samstag. Wer nicht aktiv am Aufbau beteiligt war, für das leibliche Wohl der Anwesenden. Vereinsmitglied Christian Schneider sorgte am Grill dafür, dass es neben Kuchen auch herzhaftes Kost gab. Müller ist sehr glücklich darüber, dass der Zusammenhalt in dem Verein so stark ist. Die Arbeiten verteilten sich nicht auf wenige Schultern, sondern alle Vereinsmitglieder fassten gleichermaßen mit an.

Möglich war die Anschaffung des Tipis durch eine 2500-Euro-Spende des Energieversorgers EAM im Februar dieses Jahres.

red

Endlich wieder am 1. Mai feiern

TSV Schwarzenberg lädt ein

Schwarzenberg/Melsungen – Auch wenn die Kroneneiche nicht mehr steht, ist sie am 1. Mai wieder im Mittelpunkt. Denn der TSV Schwarzenberg lädt zur traditionellen 1. Mai-Veranstaltung an der Kroneneiche ein. Das Motto: alte Tradition neu erleben.

Seit den 1970er-Jahren findet die Veranstaltung an der Kroneneiche statt – corona bedingt musste sie in den vergangenen Jahren ausfallen. Am Sonntag, 1. Mai, beginnt um 11 Uhr ein Gottesdienst im Wald. Pfarrer Henning Meinicke leiten. Von Röhrenfurth und Schwarzenberg aus wird es laut Mitteilung ab 9.30 Uhr einen gemeinsamen Weg zum Gottesdienst geben. Treffpunkt ist an der jeweiligen Kirche.

Jahrzehntelang hat die mächtige Kroneneiche Wanderfreunde und Naturverbundene aus der Region angezogen, erst recht am 1. Mai. Auch wenn der Baum im Januar umgefallen ist, werden die Wanderer von Melsungen, Kehrenbach, Kirchhof,

Röhrenfurth und Schwarzenberg ansteigend durch den Wald zum uralten Wegzeichen des Sälzerwegs ziehen. Dort erwartet sie herzhaftes Leckereien, Kuchen, Kaffee, kühle Getränke und geselliges Beisammensein unter freiem Himmel. können Wanderfreunde, Radfahrer, Sportvereine, Familien in purer Natur ihre Seelen baumeln lassen.

Wo heute Wanderer Erholung finden, wurde im Mittelalter auf der alten Handelsstraße (Sälzerweg) das damals kostbare Salz mit Karren aus den ostthessischen und Thüringer Salzbergwerken über Melsungen nach Frankfurt transportiert.

Schon seit den 1970er-Jahren veranstaltet der 99 Jahre alte TSV Schwarzenberg an dem markanten Wegpunkt die 1. Mai-Feier. Früher wurde sie von der Gruppe „Die Maikäfer“ organisiert.

Damit hat der Verein eine zusätzliche Einnahmequelle, um seine vielfältigen sportlichen Aktivitäten und die Ju-

gendarbeit finanziell zu unterstützen, heißt es in einer Pressemitteilung.

ciß



HEIMAT NACHRICHTEN
MELSUNGEN, FRILAR, HOMBURG, BÖRSEN
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.: 0 56 61 / 70 57 27
E-Mail: anzeigen@nhw-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 56 61 / 920 940
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 1a vom 1.1.2022
Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.
Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

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

Die zuverlässigen...

TAXI

Taxi Geßner UG.
05681/2790

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

COMSEC®

sucht für **Malsfeld** Kontrolleure in einer Spedition auf 450 €-Basis.

Sie sind **Frühaufsteher und dynamischer Rentner bzw. Pensionär (m/w/d)**, dann sind Sie bei uns im Team genau der oder die Richtige.

Ein freundliches Auftreten, kundenorientierte Arbeitsweise und ein einwandfreies Führungszeugnis bringen Sie mit.

Bewerben Sie sich einfach schriftlich oder telefonisch, oder auch per Mail an bewerb@comsec.de und lassen Sie uns kurzfristig zusammen kommen, um zu sehen, ob wir langfristig zusammen passen.

Wir freuen uns auf Sie.

Telefon: 0221 - 791 009-13
Telefax: 0221 - 791 009-22

www.rb-becker.de

ab Mo, den 02.05.2022

Gartenwagen GGW 120
Güter bis zu 120 kg, kugelgelagerte Luftbereifte Räder, Stabile Konstruktion, Wanne 55l, Kippfunktion
59.50

Handkehrmaschine Trike-S
Flächenleistung: 2.000m²/h, Arbeitsbreite: 650mm, 22l Kehrbehälter, langlebige Borsten
49.50

Benzin-Rasenmäher MS161-46
mit Hinterradantrieb, Schnitthöhenverstellung von 25 mm-75 mm, 3 kW / ca. 3,9 PS, 161cm, Schnittbreite: 460 mm, Fangkorb: 55 Liter
179.50

Elektro Vertikutierer-Lüfter F-EVL 1536-2
1500 Watt, 230V, Kugelgelagerte Edelstahl-Messer und Lüfterwalze, 45 Liter Fangkorb, 4 fache Arbeitstiefeneinstellung
75.00

Badmöbel-Set
bestehend aus: LED-Spiegel mit Seitenschrank, Waschbecken, Unterschrank, Leuchtmittel
Korpus und Front weiß glänzend, Maße (B/H/T): 85x195x49,
179.50

Bauer Bayrischer Biergarten
Käse 150 g
1 kg = 6,66
-99

Mascarpone
Frischkäse nach italienischer Art 250 g
1 kg = 3,96
-99

Landfein Fruchtojoghurt
fettarm, versch. Sorten 250 g
1 kg = 1,16
-29

Schoko Datteln
Vollmilch oder Zartbitter, mit ganzer Mandel gefüllt 50 g
1 kg = 9,27
1.39

Art Ice Pop Wassereis
650 ml
1 l = 1,78
11 = 1,52
-79

C'est Moi
Rot- oder Weißwein 750 ml
1 l = 3,32
2.49

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

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

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

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

Von Trampolin zu Trampolin

Nach zwei Jahren Coronapause: 89 Kinder bei Osterferienspielen der Haspel

Melsungen – Der Melsunger Jugendtreff Haspel blickt freudig auf das diesjährige Osterferienprogramm zurück: Nach zwei Jahren mit coronabedingten digitalen Angeboten zur Osterzeit gab es vergangene Woche endlich wieder Tagesveranstaltungen für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 13 Jahren.

Es meldeten sich 89 Kinder über das digitale Anmeldeverfahren für die viertägigen Ferienspiele an, wie Anne Albrecht vom Melsunger Jugendtreff Haspel berichtet. „Da sich einige Teilnehmer gleich für mehrere Veranstaltungen anmeldeten, konnten insgesamt 203 Anmeldungen verzeichnet werden.“

Eröffnet wurden die Kinderferienspiele vergangene Woche Montag mit dem bei den Kindern beliebten Sport- und Basteltag. Bei dem toben sich die Kinder körperlich aus und wurden kreativ. Viele Lacher und viel Spannung gab es am Dienstag bei einem gemütlichen Ausflug ins Kino.

Aktiver Tag im Bowlingcenter

Auf den entspannten Kinobesuch folgte am Mittwoch ein sportlich-aktiver Tag im Bowlingcenter in Kassel, bei dem die Teilnehmer ihre Kräfte und ihr Können messen konnten. Gemeinsame Ausflüge mit Freunden sind ein wichtiger und positiver Impuls für die Heranwachsenden, heißt es vonseiten der Haspel. Der letzte Tag der Osterferienspiele am Donnerstag wurde von einem Ausflug in die Trampolinhalle Superfly Air Sports (Kassel) gekrönt. Die Kinder flogen durch die Halle, sprangen von Trampolin zu Trampolin und tobten sich noch einmal ordentlich aus, wie der Jugendtreff berichtet. Die Teilnahme an dem Ferienprogramm der Haspel bereite den Teilnehmern nicht nur viel Spaß, sondern wirke sich auch positiv auf die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen aus. Laut der Haspel haben die Kinder die Möglichkeit, innere Hürden zu überwinden und die sozialen Fähigkeiten in einer Gruppe zu verbessern. Außerdem könne im Verlauf des vielseitigen Programms beispielsweise die Kondition, Hand-Augen-



Ausflug nach Kassel: Mit der Haspel ging es für die Kinder ins Bowling Center in Kassel, danach gab es ein Gruppenfoto vorm Rathaus.

FOTO: MELSUNGER JUGENDTREFF

Koordinations- und Konzentrationsfähigkeiten, die Geschicklichkeit sowie der Gleichgewichtssinn trainiert werden. Gleichzeitig entlasten die betreuten Tagesveranstaltungen die Eltern.

Sechs Wochen volles Programm

Und nach den Ferien ist bei der Haspel vor den Ferien: Bereits jetzt läuft die Planung für die kommenden Sommerferien. „Es gibt wieder den Melsunger Sommer“, verrät Anne Albrecht. Sechs Wochen volles Programm. Die ersten zwei Wochen übernehmen der Melsunger Jugendtreff die Planung, für die vier weiteren Ferienwochen bereiten die Kooperationspartner der Haspel viele spannende Aktionen vor. Genauere Infos werden demnächst folgen.

waq

Kontakt: Melsunger Jugendtreff – Die Haspel, Fritzlarer Straße 35, Melsungen, Tel. 0 56 61/14 88 oder 01 74/70 41 8 56, diehaspel.de



WIR SIND OFFLINE UNTERWEGS, DAMIT SIE SCHNELLER ONLINE SIND.

Freuen Sie sich auf den Besuch von Unsere Grüne Glasfaser.

Willkommen in der Zukunft, Niedenstein! Unsere Berater sind nun für Sie vor Ort unterwegs. Wir haben Sie nicht angetroffen? Kommen Sie gerne am 5.5.2022 von 12 bis 19 Uhr zu unserem Infostand vor dem EDEKA-Markt Nienhaus. Wir freuen uns auf Sie!

unseregrueneglasfaser.de

powered by Allianz



Erteile Nachhilfe in Mathematik, Englisch und Deutsch. Tel: 0561-7018882

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

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

bad-spezialisten.eu
24 Std DUSCH SANIERUNG
Gleich Termin vereinbaren unter 0 66 21/30 41
Bis zu 4000 € Zuschuss!
Wir kümmern uns um alle Anträge! Rufen Sie uns an.
Herrmann & Firtges
Badgestaltung in Vollendung
Im Unterfeld 5 • 36251 Bad Hersfeld-Asbach
www.herrmann-firtges.de

Schlaganfall Risiko!

Bauchschlagader Erkrankung!

Schaufensterkrankheit!

Beinödem!

Varikosis!

Besenreiser!

Arthrose!

Einladung zu unseren Gesundheitstagen in Rotenburg an der Fulda Screeningtage bei Venalys – einfach anmelden und versorgen lassen

Bei Anmeldung bitte die Stichworte nennen:

- Hals
- Bauch
- Schaufensterkrankheit
- Dicke Beine
- Krampfadern
- Besenreiser
- Gelenkschmerzen

Leistungen:

- Beratung
- Therapieempfehlungen
- Ultraschall der entsprechenden Gefäßabschnitte
- Veröden
- Gelenkspritzen mit Hyaluron
- Kinesiotape

Tag 1
Samstag, 14.05.2022
8.30–18.00 Uhr

Tag 2
Sonntag, 15.05.2022
9.00–15.00 Uhr

Tag 3
Samstag, 11.06.2022
8.30–18.00 Uhr

Tag 4
Sonntag, 12.06.2022
9.00–15.00 Uhr

Anmeldungen werden erbeten unter Tel. 06623 1597 oder per E-Mail unter: info@venalys.de
Alle Leistungen sind Kassenleistungen, außer Gelenkspritzen und Kinesiotape. Bitte vorab informieren.

Sahil Kazi - Ihr Gefäßspezialist in Rotenburg a. d. F.

VENALYS
Chirurgische Praxis und Tagesklinik

Poststraße 8
36199 Rotenburg a. d. Fulda
Telefon: 06623 1597
E-Mail: info@venalys.de
Webseite: www.venalys.de

Wenn's um Geflügel geht?

sind wir am 7. Mai
und am 21. Mai für Sie da!

Verkauf von 9.00 bis 11.00 Uhr
Bitte bestellen Sie Ihr Geflügel vor

Masthähnchen, Wachteln und
Junghennen in verschiedenen
Farben, Gänse, Enten, Puten.

Qualitätsfutter
im Mai-Angebot:
Legemehl, Mastfutter je 25 kg = 18,- €

Geflügelhof Eickhölder

Sunderbachstraße 3
Felsberg-Gensungen
Mobil: 0171 6529756

Fleischerei
Ralf Ganb

Telefon Melsungen: 05661 3106
Telefon Dagobertshausen: 05661 2433

Angebote vom
02.05.-07.05.2022

Rinderbraten oder
-gulasch 100 g 1,09 €

Putenschnitzel 100 g 1,09 €

Grillsteaks 100 g 1,09 €

Bauern-
Bratwurst 100 g 0,89 €

Kurze Stracke Stck. 6,50 €

Qualität aus Meisterhand
• Wir schlachten selbst • Stroh-
Schweine und Großvieh aus eigener
Aufzucht • Frische Eier und Frisch-
geflügel • Nudeln • heiße Theke

Öffnungszeiten: Montag geschlossen
Melsungen, Di.-Fr. 7.30-18.00 Uhr
Sa. 7.30-12.30 Uhr
Dagobertshausen,
Do.-Fr. 7.30-17.30 Uhr
Sa. 7.30-12.30 Uhr



Fleischerei und Partyservice
Hubert Marcinek
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480

Bratengulasch 1 kg 13,99

Grillröllchen 1 kg 12,99
Feta od. Mozzarella .. 1 kg 13,99

Schlemmerspieße 1 kg 12,99
Presskopf 250 g-Stck. 3,00

Ab Mittwoch: 1 Fertigergericht zum Mitnehmen

**Bei Kribbeln, Brennen
und tauben Füßen**

Beratungstag*(auch telefonisch möglich)
zum Thema „Polyneuropathie“
unter Einhaltung der Hygieneregeln

Di 10.05.2022

Vereinbaren Sie jetzt Ihren
persönlichen Beratungstermin
☎ 05622 - 99 65 50

*keine Diagnostik

St. Martin Apotheke
Apotheker Alexander Gerhold
Kasseler Str. 22 A | 34560 Fritzlar
Mo. - Fr. 08.00 - 18.30 Uhr | Sa. 08.00 - 14.00 Uhr

**HOFMANN'S
CATERING**

Zur Verstärkung unserer
Teams in
KASSEL, SPANGENBERG und
BAD EMSTAL
suchen wir Sie m/w/d
ab sofort als

TEAMLEITUNG
in Teilzeit mit 30 Std./Woche

OBJEKTLEITUNG
in Teilzeit mit 25 Std./Woche

KÜCHENMITARBEITER
in Teilzeit mit 25 Std./Woche

SPÜLKRAFT
in Teilzeit mit 15 Std./Woche
gerne auch als Minijob
Mo - Fr zwischen
09.00 und 15.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihre Online
Bewerbung unter
www.hofmanns-catering.de
Frau Keller 07930/601-155

Mit Ihrer Unterstützung
können wir viel bewegen.

**Brot
für die Welt**

www.brot-fuer-die-welt.de

Heimatsnachrichten
Melsungen Fritzlar / Homberg
Fabian Ringleb
Melsungen/Fritzlar-Homberg
Teamleitung Verkauf
☎ 0 56 61 70 57 27
✉ fabian.ringleb@hna.de

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



Beim Ostercamp: Die Handballtalente und ihre Trainer und Betreuer schickten 99 blaue und gelbe Luftballons auf Reisen mit dem Slogan „Frieden für uns Alle“.

FOTOS: KASIEWICZ/SG 09 KIRCHHOF

Handballer beim Ostercamp

SG 09 Kirchhof förderte Sportler in der Region

Kirchhof – Das Ostercamp der SG 09 Kirchhof ist zu Ende. „Wir können euch von ganzen Herzen sagen, das war eines der emotionalsten Camps in der langen Kirchhof-Geschichte“, sagte Trainer Christian Denk laut Mitteilung. Die Veranstaltung fand bereits zum 42. Mal statt.

„Handballer können alles und Handballer sind eine große Familie“, das sagte Christian Denk an seine Schützlinge

Martin Denk, Udo Horn, Claudia Bartels, Daniel Glagow, Ralf Wiederhold sowie die Spielerinnen Lisa-Marie Rehbein, Vanessa Plümer, Ida Evjen und Agustina Jaén Loro bei der Siegerehrung. Alle Teilnehmer hätten Disziplin gezeigt, seien wissbegierig und schnell eine große Gemeinschaft gewesen. „Nur zusammen“, hätten sie immer wieder von ihren Trainern gehört. Genauso sei es dann ge-

lebt worden. Außer den intensiven Trainingseinheiten mit dem Ball, habe es viele lustige und unvergessliche Momente gegeben. Bei Zweikämpfen auf dem Spielfeld der Stadtsporthalle, der Zweifeldhalle und der kleinen Schulturnhalle sowie beim Fünfkampf im Stadion und dem ersten Athletiktraining hat sich mit Nele Stock ein kleines Supertalent gezeigt, heißt es weiter. Die zehnjährige Handballe-

rin sang für ihren Trainer Christian Denk und die 73 Campteilnehmer passend zur Situation „99 Luftballons“. Das war herzergreifend und eine wunderschöne Einlage, sagte Christian Denk. Die 99 Luftballons, in den blau-gelben Farben der Ukraine, flogen dann auch tatsächlich in den Melsunger Himmel. Alle Ballons gingen mit Wunschkärtchen mit der Aufschrift „Frieden für uns Alle“ auf Reisen.

Eines der Handballtalente war das ukrainische Mädchen Veronika Gevko. Sie wohnt derzeit mit ihrer Oma in Melsungen, kann jetzt den Ball fangen und passen. Das Wichtigste ist, dass sie viele Freundinnen gewonnen hat, heißt es in der Mitteilung. Freundschaften verbinden, auch das zeichne das Kirchhof-Handballcamp aus. Jeder könne seine Stärke, sein Können und sein Talent einbringen sowie Freundschaften schließen.

fab



Waren beim Ostercamp dabei: Louise Wettig (von links), Veronika Gevko, Julia Schmidt und Mila Riebold.

Frühjahrsputz im Rhododendrengarten

Neue Skulptur wird Mitte Mai eingeweiht

Felsberg – Bereits zum dritten Mal in diesem Jahr haben sich freiwillige Helfer aus Felsberg und Gensungen zum Arbeitseinsatz im Fels-

berger Rhododendrengarten getroffen. Sechs bis acht Arbeitseinsätze pro Jahr sind laut Ortsvorsteher Klaus Döll nötig, um die parkähnliche

Anlage zu pflegen und neue Pflanzen in die Erde zu bringen. Etwa 20 werden es in diesem Jahr sein, kündigte Döll an.

„Für die Bürger-Unterstützung und die Hilfe vieler Spender sind wir sehr dankbar.“ Im Vorjahr hatte der strenge Winter mit Temperaturen von bis zu minus 24,4 Grad dafür gesorgt, dass gar nichts blühte. Viele Pflanzen wurden zerstört und mussten ersetzt werden. „Dieses Jahr erwarten wir wieder eine wunderschöne Blüte“, sagte Döll.

Freuen dürfen sich die Felsberger nicht nur auf die bald blühenden Rhododendren, sondern auch auf Samstag, 14. Mai: Ab 16 Uhr wird die Skulptur „Die Schlüsselfrau“ eingeweiht, die durch Spenden finanziert wird. Sie wird Teil des durch Gensungen und Felsberg führenden Kunstpfades Ars Natura sein und geht auf eine Sage zurück, in der die Felsburg mit einem Goldschatz, die Nikolaikirche, ein Bauer und eine reiche Frau eine Rolle spielen. Abends wird es ein Kulturprogramm geben.

m.s.

**Zwangsversteigerungen
Amtsgericht Fritzlar**

Schladdenweg 1, 34560 Fritzlar, Tel. 05622 9933-630 oder -631, Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr

Einfamilienhaus
Fliederweg 1,
34593 Knüllwald-Oberbeisheim

Verkehrswert: € 51.500,00 und weitere
Wohnfläche: ca. 110 m²
Wertgrenzen: gelten nicht mehr
Aktenzeichen: 06 K 12/20
Termin: 09.06.2022, 11.30 Uhr

Infos und Gutachten zum Download unter [versteigerungspool.de](https://www.versteigerungspool.de)

**Zweifamilienhaus und
2 Grundstücke**
Schulstraße 2,
34281 Gudensberg-Deute

Verkehrswert: € 168.846,00
Wertgrenzen: gelten
Aktenzeichen: 06 K 4/21
Termin: 09.06.2022, 9.30 Uhr

Infos und Gutachten zum Download unter [versteigerungspool.de](https://www.versteigerungspool.de)

Mit Abstand die beste Mo. - Sa. 9.00-18.00 Uhr
AUTOWÄSCHE

MyWashCard
Kunden waschen günstiger!

CAR WASH Einfach sauberhaft!
www.carwashservice.de
Bad Zwesten-Fritzlar-Homberg(Etze)-Stadtallendorf

Supersexy oder gemütlich

Das sind die Trends in der Frauenmode

Zwei Stile prägen die Mode für Frühjahr und Sommer 2022: radikal bequem oder radikal sexy. Es ist entweder Alltag oder Ausgehen. Und doch finden sich Übergänge, etwa wenn die Jogginghose schick wird.

Haben Sie auch diese Sehnsucht nach Ausgehen, sich schick machen? Weg mit den Schlabbklamotten, her mit den knappen Oberteilen, den eng anliegenden Kleidern? Den Outfits voller Leben?

Das wird wiederkommen. Versprochen! Die Modeschauen zu den Kollektionen der Saison Frühjahr/Sommer waren voll davon. Die Frage wird vielleicht aber sein: Wann genau ist der Pandemie-Alltag wieder offen dafür? Und muss das Bequeme jetzt ganz weg?

Aber von Anfang an: Die Kollektionen der Designer und Modelabels sind sehr unterschiedlich. So finden sich für Frauen sehr feminine Outfits. Sie sind sexy, oft hauteng. Nach ein paar Jah-

ren, in denen die Figur unter weiten Schnitten eigentlich nicht mehr zu sehen sein sollte, fällt diese Entwicklung ins andere Extrem auf.

■ Kurze Röcke

Der Trend zum Hautengen nennt sich jetzt „Bodycon“ und geht auch einher mit bauchfreien Looks, oft nur mit einem (Bikini-)BH als Oberteil. Dazu hochgeschlitzte Röcke, wenn sie denn lang sind, vor allem aber superknappe Minis. Transparente Materialien und sogenannte Cut-outs – bewusst gesetzte Ausschnitte im Stoff – zeigen Haut an besonders reizvollen Stellen des Körpers.

Das Deutsche Mode-Institut (DMI) blickt bei der Interpretation dieser Stücke auf das, was uns alle derzeit am meisten bewegt: die Pandemie, ihre Folgen für unseren Alltag und die daraus entstehenden Sehnsüchte.

Die Analysten sprechen in ihren „11 Thesen für 22“ daher von einer „unbändigen Lust auf Kleidung, die politisch unkorrekt sexy ist“. Eine Mode, die Abenteuer nachholt und sich damit zu-

rückholt, was uns die Pandemie gestohlen hat. „Jetzt wollen wir unsere Zeit nutzen und unsere Körper genießen“, so das DMI.

Nach Kontaktbeschränkungen und Abstandhalten sei der Nachholbedarf nach Körperlichkeit so groß, dass selbst die Kleidung dieses Signal aussendet. Deswegen trage man jetzt eben unter anderem „Röcke, so kurz wie das Leben“, so die Modeanalysten.

„Wie ein Aufwachen“, beschreibt auch Burberrys Chief Creative Officer, Riccardo Tisci, die Kollektion des Hauses. Sie soll nach den Lockdowns den Menschen die Freiheit zurückgeben, zu träumen und sich jung und lebendig zu fühlen. Auch Brunello Cucinelli setzt hier an: Seine Kollektion solle zu einer positiven Stimmung beitragen, die Freude, Energie und Lebenskraft ausstrahlt.

Man trage nicht mehr nur, was wirklich nötig ist, sondern es komme der Wunsch zurück, sich gut anzuziehen, heißt es im Kollektionsbericht. Das setzen die Designer um, indem sie die klassi-

schen Schnitte, für die das Haus bekannt ist, mit fliegenden Federn, Pailletten und funkelnden Netzstoffen versehen.

■ Auch die weite Kleidung bleibt

Das spricht Sie nicht an? Sie können beruhigt sein: Die andere Seite der aktuellen Kollektionen für 2022 besteht weiterhin aus dem Bequemen und dem Weiten. Da sind weiterhin die Jogginghosen und andere gemütlich wirkende Hosenmodelle, da sind Hoodies und viele, viele weite Flatterhemdchen. Und zwar so, wie wir sie wollen: fürs Einkuscheln zu Hause ebenso wie fürs Rausgehen.

Aber die Stücke erhalten in vielen Kollektionen einen Twist ins Elegante, so dass Jogginghose und Sweatpullover nun wahrhaftig büro- und ausgehtauglich sind. Sie konkurrieren sogar mit Anzug und Blazer. „Athflow“ nennt sich dieser Trend.

Vor allem bei den Kollektionen, die im Vorfrühling bis Frühling auf den Markt kommen, stehen noch die bequemen Stücke stark im Fokus. Das mag am Wetter liegen, das uns hierzulande im Frühlingsregen oft noch auf die Couch verbannt. Aber auch daran, dass die Pandemie im Frühjahr noch stärker unseren Alltag im Griff haben könnte. Echte Entspannung sollte es im Sommer ge-



BHs dienen derzeit gerne als Oberteil. Reserved zum Beispiel kombiniert dazu Jeanshose und -hemd.

FOTO: RESERVED/DPA-TMN

ben, sagen die Medizinexperten.

Und das haben die Designer gehört: Sie lassen dann eher die Jogginghosen zu Hause und setzen stärker auf sexy Mode, auf Stücke in starken, fröhlichen Farben, mit Mustern und Motiven, die für das pralle Leben stehen. Und auch auf eine Mode wie ein Sommerurlaub. Seine Kollektion „Hey Vacay“ vergleicht das Label Oui zum Beispiel

mit einem „Koffer voller Vorfreude“. Liv Bergen setzt nicht nur auf die Farbwelt von Fiji, den Malediven und Mauritius. Sondern man liest auf Shirts und Kleidern auch Sprüche wie „Daydrinking & Daydreaming“ – um laut dem Label die letzten anstrengenden und zermürbenden Monate im Homeoffice und in Isolation zu vergessen. Wenn das nicht gute Aussichten sind.

tmn



Sexy: Enganliegende Kleidung erlebt ihr Mode-Comeback. Bodycon nennt sich der Stil nun. Zum Beispiel auch zu sehen bei Gang (Jeans ca. 99 Euro).

FOTO: GANG/DPA-TMN

Anzeige

GOLDANKAUF LOHFELDEN

Aktion nur 5 Tage gültig!!
BARES FÜR WAHRES

Ankaufstag
Montag
02.
Mai

Ankaufstag
Dienstag
03.
Mai

Ankaufstag
Mittwoch
04.
Mai

Ankaufstag
Donnerstag
05.
Mai

Ankaufstag
Freitag
06.
Mai

WIR KAUFEN AN:
Wir zahlen bis zu
68€
pro Gramm

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

Altgold
Breite Armbänder

90/100/800 Silberbesteck
Gold- & Silbermünzen

Zinn aller Art
Modeschmuck

Hausbesuche bis zu 60 km kostenlos!

Goldpreis auf Rekordhöhe!
Machen Sie Ihr Gold zu Bargeld!

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

Ankauf von Lederjacken und Ledermänteln aus Glatt- oder Wildleder, auch Lammfellmäntel, zum Höchstpreis von bis zu 3.000,-€

Goldankauf Lohfelden Welleröder Str. 1 | 34253 Vollmershausen (neben Fleischerei Krüger)
Telefon 0561 43021553 oder Mobil 0176 20961546

TEIL-RÄUMUNG WEGEN RENOVIERUNG AB SOFORT & NUR FÜR KURZE ZEIT

50% RABATT
Teil-Räumung
 –wegen Renovierung–

ENTDECKEN SIE ÜBER 15.000 PAAR
REDUZIERTER MARKENSCHUHE
IN ALLEN ABTEILUNGEN – 50%* AUF MARKIERTE MODELLE
Damen-, Herren-, Kinder-, Sport-, Wander- & Lifestyle-Schuhe

*Ausgehend von der UVP des Herstellers. Nur auf markierte Artikel in Verbindung mit Ihrer Kundenkarte – nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Diese Aktion gilt ab sofort und nur solange der Vorrat reicht.

NIKE
adidas
Gabor
Think!
LACOSTE

LLOYD
ECCO
MEINDL
CONVERSE
Clarks
BROOKS
DOLOMITE
Finis Comfort
UGG

SCHUHHAUS
heinmüller

Am Bornrain 3 | 34593 Knüllwald-Oberbeisheim | Mo-Mi 10-18:30 Uhr; Do-Fr 10-20 Uhr; Sa 10-17 Uhr
 Neustädter Str. 39 | 35066 Frankenberg/Eder | Mo-Mi 9.30-18:30 Uhr; Do-Fr 9.30-20 Uhr; Sa 9.30-17 Uhr
 Am Flüthedamm 2 | 37124 Göttingen-Rosdorf | Mo-Fr 9.30-19 Uhr; Sa 9.30-17 Uhr
www.heinmueller.com |

Gerne übernehmen wir Ihre Sperrkosten bis zu 30 € - bei Verkauf!

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

Wir suchen
einen Mitarbeiter
für den Brennholzservice
Tätigkeit: Holzspalten mit Maschine
Bewirb Dich jetzt (m/w/d)
Fa. Anding GmbH
Jesberg - Tel. 06695 911735

Psychologische
Beratung
und Coaching
mareko
Beratung & Coaching

Eröffnungsangebot:
Kostenloses Erstgespräch

Möchten Sie ...

... einen neuen Blick auf Ihre Situation?
... zuversichtlich in die Zukunft blicken?
... sich selbst etwas Gutes tun?
... mal reden kommen?

Offene Sprechzeiten

4. Mai und 16. Mai von 18.00 bis 19.30 Uhr
1. Juni von 19.00 bis 20.30 Uhr
Ohne Voranmeldung!

Kontakt

www.mareko-beratung.de
Madlen Honal-Link: 01522 6625176
Melanie Bernhard: 0179 5470635

In der Hebe 9, 34593 Knüllwald-Remsfeld

Im Winter riecht und sieht man es, wenn in einem Wohnviertel viele Holzöfen betrieben werden. Der Rauch bleibt zwischen den Häusern hängen. Deswegen gibt es seit Jahresbeginn 2022 eine neue Regelung für den Bau von Schornsteinen auf Privathäusern. Sie müssen höher werden, damit sich die Abgase in der freien Luftströmung breiter verteilen können, statt sich direkt in Wohngebieten anzusammeln.

Konkret heißt das: Wer ein Haus neu baut und/oder wer Schornsteine in oder an einem bestehenden Gebäude neu errichtet, der muss einen Kamin ziehen lassen, der den Dachfirst mindestens um 40 Zentimeter überragt. Grob lässt sich aber sagen: Je mehr Leistung die Heizung hat, desto höher der Schornstein.

Welche Heizungen sind betroffen?

Diese Änderung des Paragraphs 19 der 1. Bundesimmissionschutzverordnung (1.BImSchV) gilt für alle Feuerstätten, die mit sogenannten festen Brennstoffen be-



Hoch hinaus: Neue Schornsteine müssen den höchsten Punkt des Dachs um mindestens 40 Zentimeter überragen.
FOTO: UWE ANSPACH/DPA-TMN

trieben werden. „Betroffen sind Heizungskessel und Einzelfeuerstätten für Pellets und Scheitholz, also sowohl die neue Pellet-Zentralheizung als auch der Kamin- oder Kachelofen im Wohnzimmer“, sagt Tim Froitzheim vom Zentralverband Sanitär Heizung Klima.

Was ist mit Bestandsanlagen?

Wird nur eine Feuerstätte ausgetauscht, gelten weiter die bisherigen Vorschriften, die in der Regel geringere Schornsteinhöhen vorsehen. Das betrifft auch den Wechsel der Brennstoffart – also Öl- oder Gasheizungen gegen einen Heizkessel für Scheitholz, Pellets oder Hackschnitzel getauscht werden.

Welche weiteren Vorgaben gibt es?

Die Schornstein-Öffnung muss am oder nahe am Dachfirst, dem höchsten Punkt des Hauses, liegen, den die Schornsteine dann um die genannten mindestens 40 Zen-

timeter überragen, erklärt Michael Erlhof, Vorstand Technik des Bundesverbandes des Schornsteinfegerhandwerks.

Die genaue Höhe ist abhängig von den Nachbargebäuden: Ein Schornstein muss die Fenster von Aufenthaltsräumen dieser Häuser um mindestens einen Meter überragen, wenn die Gebäude sich in einem Umkreis von weniger als 15 Metern zum Schornstein befinden und die angeschlossene Heizungsanlage eine Leistung von maximal 50 Kilowatt hat.

Mit größeren Leistungen wachsen die Schornsteine. So muss ein Schornstein einer Anlage mit 150 bis 200 Kilowatt Leistung die Nachbarnfenster um mindestens drei Meter überragen.

Verbessert die neue Regelung die Luftqualität?

Das ist die Idee der Regelung. Höhere Schornsteinöffnungen sollen ermöglichen, dass die Abgase durch die ungestörte Luftströmung

weiter über den Häusern besser abtransportiert werden.

Aber Tim Froitzheim vom Zentralverband Sanitär Heizung Klima ist skeptisch: „Die Emissionen werden dadurch nicht verbessert. Im Gegenteil, die Schornsteinerhöhung kann sogar die Emissionswerte der Anlage verschlechtern, weil ein größerer Unterdruck im Schornstein entsteht, der die Brenngase abzieht, bevor diese vollständig verbrannt sind.“

Er plädiert daher auch für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Holzfeuerstätte.

Wenn man etwa die Holz-scheite darin richtig entzündet, senkt das die Emissionsbelastung erheblich. Das kann man auch sehen: Dann zieht weißer Rauch aus dem Schornstein.

Wie entzündet man umweltschonender?

Brennt das Holz am Anfang zu langsam ab, gibt der Kamin über den Schornstein vergleichsweise viele unverbrannte Kleinstoffe in die Luft ab. Daher müssen sich beim Entstehen der ersten Flammen möglichst schnell hohe Temperaturen entwickeln können, erklärt der Industrieverband Haus-, Heiz- und Küchentechnik (HKI).

Dafür braucht es anfangs dünn gespaltenes Holz und der Ofenraum muss viel Sauerstoff erhalten, denn zu wenig Luft führt zu der unvollständigen Verbrennung. Wenn die Flammen kleiner werden, kann die Luftzufuhr zurückgenommen werden. Sobald nur noch Grundglut vorhanden ist, wird nachgelegt.

tmn

Werterhaltend sparen

Wäsche schonend im Freien trocknen

Wenn Sonne und Wind die Wäsche trocknen, kostet das nichts. Der Wäschetrockner zieht hingegen reichlich Strom – bei steigenden Preisen. Der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) geht von einer Ersparnis von rund 150 Euro pro Jahr für einen Vier-Personen-Haushalt aus, wenn er gerade einmal die Hälfte der Wäsche im Freien trocknet.

Außerdem kann das Trocknen an der Sonne eine Hilfe beim Reinigen der Stücke

sein: Der IKW verweist auf eine wissenschaftliche Studie der Hochschule Rhein-Waal, wonach die UV-Strahlen der Sonne in der Lage sind, die Anzahl von Bakterien oder Pilze auf der Oberfläche von Textilien auf natürliche Weise zu senken.

Außerdem können Fleckenreste von zum Beispiel Obst und Gemüse, die beim Gang in der Waschmaschine nicht entfernt wurden, durch die Sonneneinstrahlung gebleicht werden.

tmn

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

ASKLEPIOS
Klinikum Schwalmstadt

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOSEN. Mit rund 160 Gesundheitseinrichtungen in 14 Bundesländern zählen wir zu den größten privaten Klinikbetreibern in Deutschland. Der Kern unserer Unternehmensphilosophie: Es reicht uns nicht, wenn unsere Patienten gesund werden – wir wollen, dass sie gesund bleiben. Wir verstehen uns als Begleiter, der Menschen ein Leben lang zur Seite steht.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Gesundheits- und Krankenpfleger oder OTA (m/w/d)
für unser OP-Team des Klinikums Schwalmstadt
Stellenanteil nach Absprache

Wir sind

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

Ihr Aufgabengebiet

- Eigenverantwortliche Durchführung der speziellen operativen, pflegerischen Tätigkeiten
- Vorbereitung von Operationseinheiten, einschl. der zur Operation benötigten Instrumente, Materialien und Geräte
- Fachgerechte Betreuung und Lagerung der Patienten

Ihr Profil

- 3-jährig examinierten Gesundheits- und Krankenpfleger oder OTA (w/m/w)
- Qualifizierte, engagierte und verantwortungsvolle Mitarbeiter
- Hohes Maß an Selbstständigkeit und Flexibilität
- Interesse an ggfs. standortübergreifender Tätigkeit
- Bereitschaft zur Teilnahme am geltenden Dienstplanmodell
- Gesetzlich notwendiger Nachweis über Immunisierung gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 und Masern

Wir bieten

- eine leistungsgerechte Vergütung nach der Entgeltordnung des VdPK Hessen und Rheinland Pfalz e.V.
- Konzernweite Vernetzung durch unser Social Intranet „ASKME“
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf durch u.a. flexible Arbeits- und Teilzeitmodelle
- Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention durch viele Angebote im Rahmen des „Asklepios Aktiv“ Programms
- Mitarbeiterabbatte in vielen Onlineshops und zahlreiche Vergünstigungen für Freizeitaktivitäten und Veranstaltungen

Für weitere Informationen stehen Ihnen die Pflegedienstleitung Squollan Schöneweiß, Tel.: (0 66 91) 799 471, eMail: s.schoeneweiss@asklepios.com, sowie die OP-Leitung Claudia Duschek; Tel.: (0 66 91) 799 320, gerne zur Verfügung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung - vorzugsweise per E-Mail.

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

www.asklepios.com

Die neue und aktuelle
Damen-Sommer-Mode
finden Sie schon jetzt bei Mode „Für Sie“
Anzuschauen auch im Internet unter: www.fuersie-frielendorf.de

Modische aktuelle Damen-Shirts mit ½ Arm und Schrift	in verschiedenen Farben und Designs, unisize	ab 29,95
Damen-Baumwollhosen mit Tunnelzug	in den neuen aktuellen Farben, Größen: 19–27	nur 34,95
Damen-Jacken in Strickoptik	in verschieden Farben und Größen	ab 39,95
Damen-Shirts mit ½ Arm oder ¾ Arm	verschiedene Designs und Farben, Größen: M–3XL	ab 29,95
Damen-Sommerkleider mit ½ Arm	verschiedene Modelle und Farben, in allen Größen	ab 19,95
Sommer-Loops oder Tücher	bunt oder unifarben aus Seide, Chiffon oder Baumwolle	ab 11,95
Modische Damen-Handtaschen & Rucksack-Handtaschen	in verschiedenen Designs, Farben und Größen	ab 19,95

Zum Muttertag finden Sie bei uns eine große Auswahl an dekorativ verpackten Präsenten zum Verschenken für die liebe Mutti in allen Preislagen. Für unschlüssige empfehlen wir einen Geschenk-Gutschein.

W. Weissing
Mode Für Sie
für Damen, Herren & Kinder
im Einkaufszentrum in Frielendorf

Öffnungszeiten
Montag–Freitag 9–18 Uhr
Samstag 9–14 Uhr

• Textilien für Damen, Herren und Kinder
• Accessoires
• Geschenk-artikel
• Geschenk-Gutscheine

**Ziegenhainer Str. 10
34621 Frielendorf
Tel. 05684 3459211
www.fuersie-frielendorf.de**

Town & Country HAUS
Wunschimmo Moblie Massivbau e.K.
Town & Country Lizenz-Partner

**5-6 Zimmer
152 m²
regional**

ab 237.250,- €

Das Stadthaus Flair 152 re inklusive:
✓ Bodenplatte
✓ Bauzeitgarantie
✓ Festpreisgarantie
✓ Geld-zurück-Garantie
✓ Baufertigstellungs-Bürgschaft
✓ Kontrolle durch unabhängigen Baugutachter

Jetzt informieren!
Telefon: **05606 5631470**
meinZuhause! Kassel
Messe
Stand 106

SICHERHEIT
geprüfte Qualität
• Bau-Qualität
• Bau-Service
• Bau-Finanzierung
Haus für Sie

www.TC.de



Gut vorbereitet: Wer sich vorab eine grobe Struktur überlegt, kann sich im Bewerbungsgespräch überzeugender präsentieren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Gute Selbstpräsentation

Mit fünf Tipps zum neuen Job

„Erzählen Sie doch mal was über sich ...“ – Wer mit im Bewerbungsgespräch mit diesem Satz konfrontiert wird, gerät schnell ins Schlingern. Einfacher wird es mit der richtigen Vorbereitung. Was zählt?

Sympathisch, kompetent und selbstsicher: Im Vorstellungsgespräch nachhaltig Eindruck zu vermitteln, ist oft gar nicht so einfach. Fünf Tipps:

■ Gut vorbereiten

Die Vorarbeit für das Vorstellungsgespräch sollte sich vor allem mit der Frage befassen: Welche Informationen liegen zur gewünschten Stelle und zum Arbeitgeber vor? Dazu sollten Bewerberinnen und Bewerber so viele Angaben wie möglich sammeln. „Ich würde immer schauen, ob ich vielleicht Personen kenne, die in diesem Unternehmen arbeiten. Wenn sich die Gelegenheit ergibt, würde ich sogar den künftigen Arbeitgeber kontaktieren“, rät Silke Hell, Systemische Coachin und wissenschaftliche Personalentwicklerin an der Universität Konstanz.

Gleichzeitig hilft es, sich zu überlegen, was der potenzielle Arbeitgeber wohl erfragen wird. Auch darauf kann man sich dann vorbereiten. Am besten mit Beispielen, sagt Karriereberaterin Silke Koppitz. Sie rät außerdem, auf auswendig gelernte Antworten zu verzichten.

Ebenfalls nicht optimal: In

Floskeln sprechen. Wenn jemand sagt, er sei ehrgeizig, würde sie auch hier nach konkreten Beispielen und Situationen fragen, sagt die Recruiterin und Karriereberaterin Stefanie Krah. **■ Mit Struktur ans Ziel**

Meist dauert die Selbstpräsentation nicht viel länger als drei Minuten. Wichtig: Die Fakten aus dem Lebenslauf sollten auf die gewünschte Stelle und den Arbeitgeber zugeschnitten sein. „Die haben eine Anforderungsanalyse gemacht. Sie wissen, was sie sich von einem idealen Kandidaten und einer idealen Kandidatin wünschen“, sagt Silke Hell. Um das vorher zu strukturieren, eignet sich eine Mindmap oder Tabelle. Darin stehen die bisherigen beruflichen Aufgaben den geforderten gegenüber.

Eine weitere Herangehensweise kann sein, die Präsentation in drei große Bereiche aufzuteilen, sagt Silke Koppitz. „Im ersten nennt man nochmal die relevanten Highlights aus dem Lebenslauf. Dann spricht man darüber, was man über die Position weiß, die ausgeschrieben ist. Am Ende fasst man zusammen, weshalb man besonders gut geeignet für die Stelle ist.“

■ Achtung: Körpersprache

„Bescheidenheit ist zwar eine Zier, aber im Vorstellungsgespräch muss man schon ein bisschen trommeln“, sagt Autorin und Wirtschaftsjournalistin Angelika Rodatus. Das fange damit an, wie Be-

werberinnen oder Bewerber den Raum betreten. „Ich gehe natürlich selbstbewusst rein.“ Im Sitzen sollte man auf eine aufrechte und bequeme Haltung achten. Die Hände liegen sichtbar auf dem Tisch und die Füße berühren den Boden. „Es geht darum authentisch zu sein und darum, wie man auf bestimmte Situationen reagiert“, sagt Stefanie Krah, die auch ein Buch („Wo sehen Sie Ihre größten Schwächen?“) zum Thema geschrieben hat.

■ Technik vorher testen

In Bewerbungsprozessen gehört mittlerweile das Vorstellungsgespräch per Zoom, Skype oder Teams dazu. Das sei Standard geworden, sagt Silke Koppitz. Mit allen Vor- und Nachteilen.

Bewerberinnen und Bewerber befinden sich in der Regel in ihrem gewohnten Umfeld. Das schafft Sicherheit. Kleine Klebezettel am Monitor können zusätzlich Hilfestellung geben.

Aber: Die Technik muss unbedingt funktionieren. Also: Das entsprechende Konferenzsystem vor dem Ge-

spräch ausprobieren. Funktionieren Kamera und Ton? Ist das Licht in Ordnung? Wie sieht der Bildhintergrund aus? Laufen Internet- und Stromverbindung stabil?

■ Nicht zu passiv bleiben

Interviewerinnen und Interviewer legen im Vorstellungsgespräch auch Wert auf Fragen der Kandidatinnen und Kandidaten. Es bringt aber nichts, Standardfragen zu stellen. Verzicht kann man auf das, was man im Vorfeld ohnehin hätte googeln können, sagt Silke Koppitz. Sie schlägt stattdessen zwei Themenblöcke vor. Der eine hat den Schwerpunkt Informationen.

Welche braucht es noch, um sich klar für die Stelle entscheiden zu können? Das können etwa Fragen zum Führungsstil oder den Funktionen der Stelle sein.

Der andere Block betrifft Fragen danach, was der Arbeitgeber erwartet. „Was wird in den ersten Monaten vorausgesetzt und an welchen Faktoren bemisst sich der Erfolg dafür?“, veranschaulicht Koppitz.

tmn

Unerlaubte Untervermietung

Einfach die gemietete Wohnung in Teilen untervermieten, ist eine schlechte Idee. Wer in seiner Wohnung Reisende unterbringen möchte, muss zuvor die Erlaubnis der Vermieter einholen. Andernfalls droht die fristlose Kündigung.

Dies geht aus einer Entscheidung des Amtsgerichts

München hervor (Az. 417 C 7060/21). Verhandelt wurde der Fall eines Mieters, der einzelne Räume seiner Wohnung auf verschiedenen Reisebuchungsseiten im Internet angeboten hatte. Die im Mietvertrag ausdrücklich vorgeschriebene Erlaubnis seiner Vermieterin holte er nicht ein.

tmn

• Maler/Lackierer (m/w/d)
• Azubi zum Maler und Lackierer (m/w/d)
ab sofort gesucht!

Jürgen Schnell
Fachgeschäft Maler- und Bastelartikel • Bodenbeläge
Am Leitebrunnen 18 • 34626 Neukirchen
Telefon 06694 51253 • info@maler-schnell.de

Die **Gemeinde Bad Zwesten** sucht **Mitarbeiter (m/w/d)**

• für die Gemeinwesenarbeit (Sozialarbeit)
befristet bis 31.12.2026 in Teilzeit
(19,5 Std./Woche)
zum nächstmöglichen Zeitpunkt

• für die KITA Welt-Entdecker
unbefristet in Teilzeit (37,5 Std./Woche)
zum nächstmöglichen Zeitpunkt,
spätestens ab 01.09.2022

Nähere Informationen zu den ausgeschriebenen Stellen finden Sie unter
www.badzwesten.de/Aktuelles/Stellenausschreibung



LANOS CARE möchte gleich zwei Traumjobs in Teilzeit vergeben!
Bewerbungen bitte an bewerbung@lanos-care.de

Verwaltung

Abrechnung der erbrachten Leistungen unserer Pflegestationen

Beschaffung von Büro- und Hygienebedarf sowie Arbeitskleidung

Überwachung unseres Forderungsmangements (inkl. Erstellung der Mahnungen, und Prüfung der offenen Posten)

Allgemeine Verwaltungsaufgaben (z.B. Korrespondenz per mail / Telefon mit Kostenträgern)

Einsatzort: Treysa

Personalentwicklung

Besuch und Gestaltung von Ausbildungsmessen und Fachtagen

Ausbildungskonzepte mit- und weiterentwickeln
Kooperationen mit Pflegeschulen

Erstellung von Schulungsunterlagen
Durchführung von Schulungen
Betriebsunterstützung unseres DMS

Beratung über Aus-, Weit- und Fortbildungsmöglichkeiten

Einsatzort: Gilserberg

Warum überhaupt Lanos Care?

flexible Arbeitszeiten - Festanstellung - abwechslungsreiche Aufgaben - kollegiale Zusammenarbeit in einem professionellen Team - Einarbeitungsphase - Kaffee-Flatrate

Email bewerbung@lanos-care.de | **Telefon** 06691/807815 | **Adresse** Pestalozzistraße 4 34613 Schwalmstadt

www.lanos-care.de

KÜCHEN·DÖRR

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir in Vollzeit eine/-n

• Küchenmonteur (m/w/d)
• Schreiner (m/w/d)

Wir bieten

- arbeiten mit netten Kunden
- arbeiten in ansprechendem Umfeld
- arbeiten in einem partnerschaftlichen Team
- geregelte Arbeitszeit
- gute Verdienstmöglichkeiten
- anspruchsvolles Aufgabenfeld

Interesse? Einfach anrufen – schriftliche Bewerbung nicht notwendig!

Wetzlarer Straße 16 • 35260 Stadtlendorf
Telefon (06428) 44920 • www.kuechen-doerr.de

MEDIAN ist ein modernes Gesundheitsunternehmen mit rund 120 Rehabilitationskliniken, Akutkrankenhäusern, Therapiezentren, Ambulanzen und Wiedereingliederungseinrichtungen und ca. 15.000 Beschäftigten in 14 Bundesländern. Als größter privater Betreiber von Rehabilitationseinrichtungen mit etwa 18.000 Betten und Behandlungsplätzen besitzt MEDIAN eine besondere Kompetenz in allen Therapiemaßnahmen zur Erhaltung der Teilhabe.

Die MEDIAN Klinik Mühlengrund Bad Wildungen ist eine Rehabilitationsklinik mit den Fachbereichen für Psychosomatik, Orthopädie, Innere Medizin / Kardiologie und Neurologie.

Für unsere Klinik suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt Sie als

- **Physiotherapeuten** (m/w/d)
Vollzeit / Teilzeit - inkl. Eintrittsprämie
- **Ergotherapeuten** (m/w/d)
Vollzeit / Teilzeit
- **Koch / Diätisch geschulter Koch** (m/w/d)
Vollzeit
- **Mitarbeiter für die Rezeption** (m/w/d)
Vollzeit / Teilzeit

Wir haben Ihr Interesse geweckt?
Wir freuen uns auf Ihre Online-Bewerbung über unser Jobportal.

MEDIAN Klinik Mühlengrund Bad Wildungen
Günter-Hartenstein-Str. 25 • 34537 Bad Wildungen
www.median-kliniken.de

Hausfrau (34) tabulos 01523-725 19 28

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

**Flohmarkt
Metro
01.05.**

Das La Strada ist ein erfolgreiches Tagungshotel in Kassel. Wir sind seit 25 Jahren privat geführt. Unsere Buffets für Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind bei unseren Gästen besonders beliebt. Wir verarbeiten hier insbesondere hochwertigste Convenience-Produkte von Herstellern, mit denen wir seit vielen Jahren zusammenarbeiten.

Wir suchen Sie als **Organisationsleiterin für die Küche (m/w/d)** ab sofort oder zum nächstmöglichen Zeitpunkt.

Ihre Aufgaben:

- Warenbestellung
- Kontrolle der Abläufe in der Küche
- Leitung und Motivation der Köche und Spüler
- Überwachung der Hygienestandards

Wir sehen Sie nicht an Töpfen und Pfannen, sondern bei Organisationsaufgaben. Sie sind überwiegend mit Planung und Einkauf beschäftigt. Sie haben ein Auge auf den laufenden Betrieb und auf die Buffets im Restaurant. Gut, wenn Sie bereits Erfahrung haben und wissen, wie eine Hotelküche läuft. Wenn Sie eher Neueinsteiger sind, geben wir Ihnen gerne eine Chance und bieten Ihnen Qualifizierung. Wichtig ist, dass Sie Spaß haben an ihrer Arbeit und Verantwortung übernehmen.

Wir bieten Ihnen:

- eine adäquate Bezahlung - 35,00 Euro/Stunde oder ein entsprechendes Monatsgehalt
- Möglichkeit einer Teilzeitstelle
- familienverträgliche Arbeitszeiten
- auf Wunsch Kost und Logis
- Nutzung der hoteleigenen Wellness- und Fitnessbereiche
- Firmenwagen kann gestellt werden

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an **Frau Homburg**, die Ihnen auch für weitere Informationen gerne zur Verfügung steht: 0561-20900 und sekretariat@lastrada.de.

GRAND
LA STRADA
KASSEL
VIELSEITIGE HOTELWELT



Frauenpower?

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

© Foto: Liechten - www.fotolia.com

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

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

■ BORKEN:	Großenenglis
■ EDERMÜNDE:	Besse (Beethovenstr., Grüner Weg)
■ FRITZLAR:	Geismar (Bonifatiusstr.) Stadt (Bleichenweg, Burggraben) Züsch (An der Bösenhecke)
■ GUDENSBERG:	Gleichen Stadt (Große Binde, Kasseler Str., Lamsberger Weg)
■ GUXHAGEN:	Ellenberg (Brunslarer Str., Ederblick) Stadt (Albert-Schweitzer-Allee, Brückenstr., Dörnhaagener Str., Knüllstr.)
■ HOMBERG:	Stadt (Stadtgebiet)
■ KÖRLE:	Stadt (Birkenweg, Zum Rot)
■ MELSUNGEN:	Adelshausen, Kirchhof Obermelsungen (Elfershäuser Str., Weinberg) Stadt (Hessenwinkel, Kolberg, Küstriner Str., Schöne Aussicht, Sonnenhang, Thüringer Str., Zum Pfieffrain)
■ MORSCHEN:	Neumorschen
■ NIEDENSTEIN:	Ermetheis Stadt (Schöne Aussicht)
■ SPANGENBERG:	Elbersdorf (Heil, Hellerbachstr.) Pfieffe
■ WABERN:	Uttershausen (Chattenstraße)

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

HEIMAT
NACHRICHTEN

TOP
DIREKT

Den Meister machen

Das müssen Gesellinnen und Gesellen beachten

bringt, auch mit Blick auf Zeit und Kosten:

Welche Voraussetzungen braucht es, um Meister oder Meisterin zu werden?
Wer eine Meisterausbildung absolvieren möchte, sollte in der Regel in dem jeweiligen Handwerksberuf eine Gesellenprüfung bestanden haben. „Die Weiterbildung zum Meister baut quasi auf die Gesellenprüfung auf“, sagt Berufsbildungsexperte Volker Born vom Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH).

Gesellinnen und Gesellen, die einen Meisterabschluss im selben Beruf anstreben, können mit der Fortbildung gleich nach der Ausbildung starten. Die Fortbildung erfolgt an Meisterschulen.

Braucht man eine abgeschlossene Berufsausbildung?

„In der Regel ja, es gibt aber Ausnahmen“, sagt Born. Interessierte können sich beim Prüfungsausschuss der zuständigen Handwerkskammer eine Ausnahmegenehmigung einholen. Sie müssen nachweisen, dass sie in dem Bereich, in dem sie den Meistertitel anstreben, über fundierte Berufserfahrungen verfügen.

Es gibt Industrie-, Fach- oder Handwerksmeister. Was ist für wen?

Kurz erklärt: Die Fortbildung zur Handwerksmeisterin oder zum Handwerksmeister gliedert sich in vier Teile: Fachpraxis, Fachtheorie, Betriebswirtschaft und Recht sowie Berufs- und Arbeitspädagogik – um später Lehrlinge ausbilden zu können.

„Angehende Fachmeister und Industriemeister durchlaufen dagegen nicht diese vier Bereiche, sondern sind



Eine Meisterfortbildung kostet Zeit und Geld, ist in vielen Berufen aber Voraussetzung für einen eigenen Betrieb.

FOTO: JENS BÜTTNER/DPA-ZENTRALBILD/DPA-TMN

Spezialisten“, erklärt Born. Ihre Meisterausbildung konzentriert sich auf den fachlichen Bereich.

Wie viel Zeit nimmt die Weiterbildung in Anspruch?

Das ist unterschiedlich und hängt nicht zuletzt vom jeweiligen Gewerk ab. So lassen sich an einer Meisterschule Vollzeit-, aber auch Teilzeit-Kurse belegen. „Im Baubereich etwa ist es möglich, Kurse in der oft auftragsärmeren Winterzeit zu absolvieren“, so Born.

Wer sich für Teilzeitkurse entscheidet, kann nebenbei arbeiten – die Belastung ist dann natürlich hoch. Die Vollzeitkursen finden meist blockweise über mehrere Wochen statt. Bis zum Meistertitel dauert es zwischen einem und mehreren Jahren, wie Born sagt.

Wie hoch sind die Kosten?
„Zwischen 1000 und 15 000

Euro je nach Gewerk“, sagt Born. Vergleichsweise teuer ist nach seinen Angaben aufgrund hoher Materialkosten etwa die Meisterausbildung für Zahntechnikerinnen und Zahntechniker. Gleiches gilt für den Elektro-Bereich.

Gibt es finanzielle Unterstützung?

Ja. Es gibt etwa das Aufstiegs-Bafög (früher: Meister-Bafög). Nach Angaben der Bundesregierung können angehende Meisterinnen und Meister die Förderung einkommens- und vermögensunabhängig beantragen.

Daneben kommt zum Beispiel das Weiterbildungsstipendium des Bundesbildungsministeriums für begabte Gesellinnen und Gesellen infrage.

Bildungsexperte Born empfiehlt, sich frühzeitig bei der zuständigen Handwerkskammer beraten zu lassen – gerade, was Fördermöglichkeiten angeht. Bei der Frage lohnt es

sich zudem, mit dem Arbeitgeber zu sprechen. „Mitunter kommt es vor, dass er die Meisterausbildung finanziell unterstützt“, so Born.

Was bringt die Meisterausbildung?

In vielen Handwerksberufen ist es nur mit einem Meistertitel möglich, sich selbstständig zu machen. „Die Ausichten, einen eigenen Betrieb führen zu können, sind derzeit sehr gut, zumal viele Inhaber etablierter Betriebe aus Altersgründen auf der Suche nach einer Nachfolgerin oder einem Nachfolger sind“, sagt Born.

Aber auch für alle, die sich nicht selbstständig machen wollen, lohnt sich eine Meisterausbildung. Angestellte können betriebsintern aufsteigen und ein höheres Einkommen erzielen. Zudem ist das Risiko, mit einer Meisterausbildung arbeitslos zu werden, Volker Born zufolge gering.

tmn

Wissen sammeln

Neues Portal für Weiterbildungen an Hochschulen

Die Arbeitswelt verändert sich schnell. Da sind Weiterbildungen gefragt, damit Berufstätige auf dem Stand bleiben. Ein neues Portal der Hochschulrektorenkonferenz soll beim Überblick helfen.

Seminare, Kurse, Studiengänge: Viele Hochschulen bieten berufs begleitende Weiterbildungen an. Das neue Informationsportal der Hochschulrektorenkonferenz (HRK) „hoch & weit“ soll Interessierten dabei helfen, sich einen Überblick über Angebote zu verschaffen.

Wie die HRK mitteilt, veröffentlichten staatliche und

staatlich anerkannte deutsche Hochschulen tagesaktuelle Informationen über ihre Weiterbildungsangebote. Die Webseite richtet sich an Weiterbildungsinteressierte, Unternehmen und Personalverantwortliche.

Sie finden neben ausführlichen Informationen rund um hochschulische Weiterbildung in verschiedenen Fachbereichen zum Beispiel auch einen kostenlosen Weiterbildungsinteressententest.

Im Ergebnis spuckt die Suche dann je nach Interessen beispielsweise Kurse aus, die von „Interkultureller Kommunikation“ über „Konfliktmanagement“ bis hin zu „Fachingenieur:in Holzbau – Integrale Planung und Konstruktion“ reichen. Nutzerinnen und Nutzer finden eine Übersicht, an welcher Hochschule, in welcher Form und zu welchem Preis die (berufsbegleitenden) Kurse stattfinden.

Oft stehen die Kurse laut HRK auch Teilnehmerinnen und Teilnehmern ohne akademische Vorbildung offen. Nicht zuletzt kann man sich auf dem Portal zu Fördermöglichkeiten für Weiterbildungen informieren.

tmn



HIER LIEBST DU DEINEN JOB.

BEWIRB DICH JETZT:

- VERKÄUFER / KUNDENBERATER FRISCHE- & BEDIENTHEKE (M/W/D)
- FLEISCHERMEISTER & -GESELLE (M/W/D)

WAS WIR FÜR DICH AUF LAGER HABEN:

- Überhöfliche Bezahlung
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Krisensicherer Arbeitsplatz
- ein tolles Team
- vielfältige Aufstiegschancen

IN VOLL-, TEILZEIT ODER ALS AUSHILFE (450-EURO-BASIS) FÜR UNSEREN HIT MARKT IN HANN. MÜNDEN

HIER MEHR ERFAHREN UND DIREKT BEWERBEN



HIT
ECHTE
VIELFALT.

**JETZT BIS ZU
1.500 €
BEGRÜßUNGS-
PRÄMIE
SICHERN.**

Ankauf

Kaufe Flohmarktartikel, Haushaltswaren + Werkzeuge ☎ 0173 2650986

Stellenangebote

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

Kichern für Körper und Seele

Was Lachyoga bringt – und wo seine Grenzen liegen

Kichern und Prusten, bis die Augen tränen und die Bauchmuskeln zittern: Lachen tut gut. Je öfter man es tut, desto besser ist das für das seelische und körperliche Wohlbefinden. Da liegt die Idee nahe, sich die positiven Auswirkungen des Lachens gezielt zunutze zu machen – mit Lachyoga ist das möglich.

Doch: Was genau ist das überhaupt? „Hierbei vereinen sich Yogatechniken wie Dehn- und Atemübungen mit spielerischen Lachübungen“, sagt die Flensburger Humorforscherin Prof. Tabea Scheel. Der Gedanke dahinter: Das zunächst künstliche Lachen geht mit dem ständigen Wiederholen in ein echtes Lachen über.

■ Lachyoga geht nicht im Alleingang

Lachyoga erfolgt unter Anleitung, in aller Regel übt man in einer Gruppe. Dahinter steckt ein tieferer Sinn: „Lachyoga lebt vom aktiven Miteinander und der positiven Ansteckung“, sagt Inge Fechter, Lachyoga-Trainerin. Das hebt nicht nur die Stimmung, sondern kann auch andere positive Effekte auf unsere Gesundheit haben.

Das Lachyoga hat aber auch seine Grenzen. „Ein Ersatz für eine Therapie oder eine Operation ist Lachyoga natürlich nicht, es wirkt vorbeugend und begleitend“, stellt

Fechter klar. Dass Lachyoga Krankheiten wie beispielsweise Depressionen günstig beeinflusst, ist bislang nicht eindeutig wissenschaftlich belegt.

Vereinzelte habe man beobachtet, dass ein Lachen in Verbindung mit Yogatechniken zumindest kurzfristig positive Effekte auf Depressive erziele. Ob die Wirkung aber von Dauer ist, ist offen. Was aber klar ist: Kurzfristig sorgt Lachen dafür, dass das Level an Stresshormonen sinkt und sich im Körper Glückshormone breitmachen.

■ Lachen und zeitgleich grübeln? Geht nicht.

Eine Lachyoga-Stunde kann noch weitere positive Effekte im Körper anschließen: Die Atmung vertieft sich, wodurch mehr Sauerstoff in Blut und Gehirn gelangt. So kommt das Herzkreislauf-System in Schwung. Zudem kann Lachen den Blutdruck senken. Auch das ist jedoch eher ein kurzfristiger Effekt. Und: „Unser Kopf wird frei“, sagt Inge Fechter. Während man beherzt lacht, ist es kaum möglich, negativen Gedanken nachzuhängen. „Das Lachen ist ein Ventil, das uns den Druck nimmt und wieder Platz für Zuversicht und Hoffnung schafft.“

Es gibt viele Übungen, die zum Lachen einladen. Bei einer davon streckt man die Ar-

me weit nach oben, während man tief einatmet. Anschließend schüttelt man die Arme nach unten aus, wobei man mit einem Lachen ausatmet. Diese Übung wiederholt man zehn- bis zwölfmal.

Eine andere Lachyoga-

Übung ist das sogenannte „Blumenpflücken“. Dabei pflückt man eine imaginäre Blume und tut so, als würde man an ihr riechen. So ergibt sich ein tiefes Einatmen. Beim Ausatmen wird die Luft dann „herausgelacht“. tmm



Lachen ist gesund: Inge Fechter arbeitet als zertifizierte Lachyoga-Trainerin.

FOTO: ANITA BERGER/INGE FECHTER/DPA-TMM



ASKLEPIOS

informiert

Herzschrittmachertherapie

Wenn die Zündkerze und Leitungskabel des Herzen nicht mehr funktionieren

Ohnmacht, Schwindel und Leistungsstörungen sind einige der Symptome, welche durch eine Signalstörung im Herzen bedingt sind. Hierbei scheint die Steuerung des Herzen gestört. Dazu berät heute Chefarzt Dr. Elvan Akin/Rhythmologie Asklepios Klinikum Schwalmstadt.

Wie ist Funktion des Herzen im Organismus zu sehen?

Dr. Elvan Akin: Das Herz ist ein muskuläres Hohlorgan, das durch seine regelmäßige Pumpaktionen die Versorgung der aller Körperzellen aber auch die Entsorgung der Stoffwechselprodukte aus den Zellen gewährleistet. Auch die Herzmuskelzellen haben einen regen Stoffwechsel.

Wie ist das Herz aufgebaut?

Dr. Elvan Akin: Im Grunde hat jeder Mensch zwei Herzen. Diese haben jeweils eine Vorkammer (Vorhof) und eine Hauptkammer (Ventrikel). Beide Herzen sind durch eine Scheidewand voneinander getrennt. Die Vorhöfe und Ventrikel sind durch eine Herzklappe voneinander getrennt. Aus den Ventrikeln wird das sauerstoffarme Blut in die Lunge vom rechten Herzen gepumpt und in die Hauptschlagader vom linken Herzen. Die Klappen haben die Funktion eines Ventils, damit das Blut in eine bestimmte Richtung fließt.

Wie wird das Herz gesteuert?

Dr. Elvan Akin: Für einen gesunden Körper werden pro Tag ca. 100 Tsd. Herzschläge benötigt. Dafür liegen komplexe Steuerungssysteme vor. Diese lassen sich einordnen in hormonelle und vegetativ nervale Einflüsse. Das Herz selbst würde -wenn es gut versorgt wäre- auch ohne den gesamten Körper schlagen. Die Steuerungssysteme haben ihren Einfluss auf den Taktgeber (Sinusknoten, liegt im Vorhof) und den Signalleitungsstrukturen des Herzen. So werden pro Minute 50-70 Signale (in Ruhe) im Sinusknoten erzeugt, welche sich in den Vorhöfen ausbreiten. Dadurch wird eine Pumpaktion im Vorhof ausgelöst. Die Signale werden dann über einen Schaltpunkt (AV-Knoten, liegt in der Scheidewand) in die Kammer geleitet, wo dann die Kammer zum Pumpen angeregt werden.

Welche Beschwerden können durch Fehlfunktion der Taktung des Herzen vorkommen?

Dr. Elvan Akin: Die Beschwerden können durchgehend aber auch phasenweise vorkommen. Die meisten Beschwerden sind Schwindel, Schwarzwerden vor den Augen, Ohnmacht, Leistungsminderung und Zeichen der Herzschwäche mit Wasserspeichlungen im Körper.

Kommen die Beschwerden schlechts- oder altersspezifisch vor und was ist dann zu tun?

Dr. Elvan Akin: Die Beschwerden können alle Altersgruppen aber auch Geschlechter betreffen. Es sollte auf jeden Fall die strukturelle Situation des Herzen beurteilt werden. Dazu gehören technische Untersuchungen mit EKG, Ultraschall (Echo), Belastungs-EKG und auch eine invasive Diagnostik mit Herzkatheter. Denn



Chefarzt Dr. Elvan Akin

FOTO: ASKLEPIOS

nicht selten sind auch strukturelle Veränderungen vorhanden, welche dann auch spezifisch mitbehandelt werden sollten.

Kann die Taktstörung des Herzen medikamentös behandelt werden?

Dr. Elvan Akin: Aktuell liegen keine Medikamente (in Tablettenform) auf dem Markt vor, welche den Takt des Herzen anregen und eine angemessene Herzarbeit gewährleisten.

Können Medikamente die Taktung des Herzen beeinflussen?

Dr. Elvan Akin: Hierbei können Antiarrhythmika (Betablocker, Calciumantagonisten, Amiodaron u.v.a.) den Takt des Herzen drosseln. Die Betroffenen spüren dabei eine gläserne Decke in ihrer Belastbarkeit. Sie wollen mehr körperlich leisten, haben jedoch das Gefühl, dass sie innerlich ausgebremst werden.

Wie sieht die aktuelle Therapie von Taktstörungen des Herzen aus?

Dr. Elvan Akin: Symptomatische Takt- und Leistungsstörungen im Herzen mit Schwindel, Ohnmacht oder schwarzwerden vor den Augen werden mit Herzschrittmacher behandelt.

Klingt aber sehr kompliziert – Herzschrittmacherimplantation?

Dr. Elvan Akin: Die Herzschrittmacherimplantation ist ein standardisiertes Verfahren und unterliegt einer ständigen Qualitätskontrolle. Es ist in geübten Händen eine risikoarme Operation. Dabei werden über einen kleinen Schnitt (ca. 5cm) unterhalb des Schlüsselbeins die Elektroden über eine Vene in die Herzhöhlen vorgebracht und dort in die Muskulatur verschraubt oder verankert. An die Elektrodenenden wird dann der Schrittmacher angeschlossen und dieser dann unter die Haut fixiert. Es verbleibt letztlich nur eine kleine Narbe.

Gibt es unterschiedliche Schrittmacher?

Dr. Elvan Akin: Es gibt 1-, 2- und 3-Kammerschrittmacher. Die Entscheidung hängt dafür von der grundlegenden Taktstörung ab. Die Schrittmacher haben für gewöhnlich eine Batterie, die für ca. 5-7 Jahre. In vielen Kliniken – wie auch bei uns – ist es Standard, einen MRT-kompatiblen Schrittmacher zu implantieren. Dadurch wird den Patienten auch diese diagnostische Option in der

neuer Schrittmacher an die Elektroden angeschraubt. Dieser wird dann auf die selben Einstellungen des alten Schrittmachers programmiert. Die Elektroden werden nicht gewechselt.

Verbleiben die Elektroden für immer im Körper?

Dr. Elvan Akin: Solange diese eine einwandfreie Funktion haben, werden sie nicht gewechselt. Gelegentlich kommen Infektionen oder Entzündungen der Elektroden oder der Herzschrittmachertasche vor. Dann sollten diese durch einen Herzchirurgen gewechselt werden, da diese Operation mit hohem technischen Aufwand und Risiko verbunden ist.

Ein Schrittmacher soll angeblich das Sterben des Menschen erschweren. Ist das so richtig?

Dr. Elvan Akin: Das ist eine sehr häufige Sorge von Patienten und Angehörigen. Dem ist jedoch nicht so, da der Tod bzw. das Sterben des Menschen nicht allein am Herzschlag gekoppelt ist. Im Rahmen des Sterbeprozesses kommt es zum Versagen aller Stoffwechselprozesse, so dass trotz elektrischer Stimulation des Herzen kein Herzschlag zu erwarten ist.

Werden Schrittmacher immer mit Elektroden implantiert?

Es gibt mittlerweile eine Reihe von Schrittmachersystemen, welche direkt im Herzen über die Leiste implantiert werden. Diese sind aufgrund von Einschränkungen in der Implantation und Betriebsart und -dauer nur für einen begrenzten Patientenkollektiv vorgesehen.

Dürfen nach der Herzschrittmacherimplantation keine Herzrhythmusmedikamente eingenommen werden?

Dr. Elvan Akin: Nein, im Gegenteil. Sofern ein Grund für Herzrhythmusmedikamente gibt, können diese nach Implantation weiter eingenommen werden. Der Herzschrittmacher verhindert, dass das Herz dadurch nicht zu langsam schlägt. Es hat in den meisten Modellen die Option, über einen Sensor die Herzfrequenz auch an die jeweilige Belastung oder Aktivität anzupassen.

Gibt es Einschränkungen im Alltag nach einer Schrittmacherimplantation?

Dr. Elvan Akin: Die ersten 3 Monate nach der Schrittmacherimplantation sollten auf der implantierten Seite mit dem Arm keine Schraubbewegungen und Heben des Armes über die Schulter vermieden werden. Danach ist der Schrittmacher gut eingewachsen und es können alle alltäglichen Dinge nahezu uneingeschränkt ausgeübt werden. Vermieden werden sollten elektrische Geräte (z.B. Heizdecke, TENS-Behandlung, Schlagbohrmaschine), aus denen auf den Körper elektrische Impulse abgegeben werden oder die eine sehr starken elektrischen Motor haben. Zu diesen sollte eine Armlänge Abstand gehalten werden. Diese Geräte können durch die elektrischen Impulse oder starken Magnetfeldern die Arbeitsweise des Herzschrittmachers irritieren.

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Kleine Disharmonien im Herzensbereich sind durch entsprechendes Entgegenkommen zu überwinden. Signalisieren Sie Kompromissbereitschaft!



STIER 21.4.-21.5. Die ausgeprägte Fähigkeit, sich in die Gefühlswelt anderer Menschen hineinzuversetzen, wird Ihnen in dieser Woche gute Dienste leisten.



ZWILLING 22.5.-21.6. Lassen Sie sich nicht auf die ermüdende Hinhaltetaktik ein. Drängen Sie auf einen schnellen Abschluss, sonst können doch noch Probleme entstehen.



KREBS 22.6.-22.7. Sie verfügen nun über die nötige Willenskraft, um Ihre angestrebten Ziele zu erreichen. Doch achten Sie darauf, ob Ihre Partner auch mitziehen ...



LÖWE 23.7.-23.8. Lassen Sie sich nicht von negativen Stimmungen leiten – das bringt Sie nur in einen Abwärtsstrudel, dem Sie immer schwerer entkommen können.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Bevor Sie ein Gerücht weitererzählen, sollten Sie erst den Wahrheitsgehalt ergründen. Sonst handeln Sie sich eine Menge Ärger ein.

Doppelt effizient heizen

(djd-k). Klimaschutz beginnt im Heizungskeller. Mit einem Umstieg auf moderne Technologien könnten viele Eigentümer von Altbauten nachhaltig Emissionen einsparen und ihre Kosten senken. Der Grund: In Tausenden Eigenheimen sind noch Öl- und Gas-Kessel mit veralteter, ineffizienter Technik am Werk. Spätestens bei einem Alter von 15 Jahren und mehr empfiehlt sich ein Austausch. Der Gesetzgeber fördert daher eine Modernisierung mit bis zu 45 Prozent der Investitionskosten. Sowohl Wärmepumpen als auch Pelletanlagen stehen für umweltfreundliche und sparsame Energie. Noch cleverer ist es, beides miteinander zu verbinden. Bei Heizsystemen wie „BioWIN2 Hybrid“ von Windhager ergänzen sich die Technologien und sorgen so für einen besonders effizienten Betrieb. Mehr unter www.windhager.com.



Foto: djd-k/Windhager Zentralheizung



WAAGE 24.9.-23.10. Nicht schon zu Wochenbeginn durch unerwartete Startschwierigkeiten aus dem Gleichgewicht bringen lassen. Sie schaffen das schon!



SKORPION 24.10.-22.11. Ein paar liebevolle Worte – ganz ohne offensichtliche Schmeicheleien – können Ihren Gegner aus der Reserve locken und die Situation befrieden.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Auch wenn es Sie verletzt, wie man sich Ihnen gegenüber verhält, sollten Sie keine Rachepläne schmieden. Sie vergeuden damit nur wertvolle Zeit.



STEINBOCK 22.12.-20.1. In Ihrem Arbeitseinsatz sind Sie - wie eigentlich immer - unermüdet. Die gebührende Anerkennung lässt auch nicht lange auf sich warten.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Ihr Erfolg hängt in erster Linie davon ab, ob Sie Disziplin unter Beweis stellen können und bereit sind, mehr Verantwortung zu übernehmen.



FISCHE 20.2.-20.3. Sie können ruhig Wetten abschließen: Alle Zeichen sprechen dafür, dass auch diesmal alles den von Ihnen vorausgesagten Verlauf nehmen wird.

Informationen und Wegbeschreibungen mit GPX-Daten sind unter **www.bad-bruckenau.de** zu finden. djd-k