

**PLAMECO**  
SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

Plameco Spanndecken  
Rischenweg 7  
37327 Rosdorf  
☎ 0551 389 27 64

plameco.de



# HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDE  
WITZENHAUSEN

**BETON**  
Abbautechnik BAT GmbH

- Betonbohren
- Fugenschneiden
- Wandsägen
- Kernbohrungen für Dunst-abzugshauben
- Hausanschlüsse
- Seilsägen etc.

Wir bohren uns überall durch!  
[www.beton-abbautechnik.de](http://www.beton-abbautechnik.de)

Deisterstraße 3a · 37081 Göttingen · Telefon 0551 / 65510  
Telefax 0551/65519 · info@beton-abbautechnik.de



**Biotop**  
Schüler legen Lernort im Grünen an.



**Hundebesitzer**  
Helmut Raiser aus Gimte gewinnt Meisterschaft.



**Raps**  
Nutzpflanze bei Landwirten beliebt.



42. Jhg. ■ Nr. 21

21. Mai 2022

## Er hat den Motorsport im Blut

Manfred Zindel nahm bis 2011 an zahlreichen Wettbewerben teil

Ziegenhagen/Hann. Münden – Motorsport bestimmte ein Großteil von Manfred Zindels Leben. Gebürtig ist der 75-Jährige in Hann. Münden, 40 Jahre lebte er in der Dreiflüßsestadt, seit 35 Jahren wohnt er nun im Witzenhäuser Stadtteil Ziegenhagen.

„In fünf Jahren habe ich gleichlang in beiden Orten gelebt“, sagt er und lacht. Seine Leidenschaft für eine Motorradmarke kann man seinem T-Shirt ansehen, es ist blütenweiß und trägt das Logo von BMW. „Mein Vater hat mich mit dem Motorsportbazillus angesteckt“, berichtet er und zeigt die zahlreichen Trophäen und Plaketten in seinem Partyraum. „Ich weiß gar nicht wie viele es genau sind“, sagt er und zuckt mit den Schultern. Bei seinem Vater, der immer Motorrad fuhr, durfte er auf dem Tank sitzen und auch mal Gas geben. Dann musste er bis 16 Jahre warten, um sich den Traum vom ersten Zweirad zu erfüllen. Es war eine Kreidler Florett, mit 18 Jahren legte er sich dann eine 500er BMW zu. Mit knapp 17 Jahren stand er 1964 zum ersten Mal auf dem Seitenwagen eines Zündapp KS 601-Geländegespans und nahm mit dem Fahrer Heinz Heide aus Münden an Geländezuverlässigkeitsfahrten teil. „Es ging über Stock, Stein und Wälder“, berichtet Zindel. Heute sind diese Fahrten unter dem Begriff „Enduro“ bekannt.

1968 bis 1974 wurde er Beifahrer von Norbert Degenhard aus Ziegenhagen auf einem BMW 600ccm Geländegespänn. In den 1970er-Jahren fuhr Manfred Zindel, seit Kindertagen unter dem Spitznamen Billy bekannt, auch



**Schränke voller Trophäen und Plaketten:** Manfred Zindel hat in seiner Motorsportkarriere einiges an Auszeichnungen gesammelt. Diese präsentiert er in einem Zimmer in seinem Haus in Ziegenhagen. FOTO: JENS DÖLL

Motocross-Rennen. „Dazu musste man fit sein, die ganzen Stöße und das Ruckeln gehen auf Arme und Beine. Krafttraining war da ein Muss.“ Beim Motocross fuhr er Solo mit Maschinen von Herkules, Maico, KTM und Suzuki. Ab 1978 sattelte er wieder auf Enduro-Fahrten um. Ab 1980 war er wieder als Beifahrer von Degenhard tätig. Beide gewannen den Titel Norddeutscher Geländemeister, 1982 wurden sie Vi-

zemeister. Ab 1983 fuhr Manfred „Billy“ Zindel mit einer BMW Wasp Gespann 1100ccm, welche er sich in Berlin hat aufbauen lassen, mit Beifahrern aus Berlin und aus Bremen fuhr er um die Norddeutsche und Deutsche Meisterschaft.

Geld und Zeitmangel beendeten schließlich seine Karriere im Motorsport. Er baute ein Haus in Ziegenhagen, ein Projekt, das die volle Aufmerksamkeit bedurfte. Aller-

dings, so richtig kam er vom Fahren nicht los, sodass er auf Einladung seiner Motorsportfreunde aus Bremen etwa zwei Mal im Jahr noch in den Sattel stieg. 2011 beendete er das Fahren dann wirklich, Schulterprobleme waren aufgetreten. So hörte er mit 64 auf.

Im Ruhestand gehören Mundharmonikaspielen, Campingurlaube und auch das Motorradfahren zu seinen Hobbys. 2020 und 2021

nahm er an geführten Alpenüberquerungen teil.

Mit seiner Ehefrau Ingrid wohnt er in Ziegenhagen, doch mit seiner alten Heimat Hann. Münden verbindet ihn noch einiges. „Ich komme noch oft dorthin“, berichtet er. Unter anderem zu regelmäßigen Friseurbesuchen, aber auch zum Einkaufen. „Ich kenne noch viele Leute von dort“, sagt Zindel. Ziegenhagen liegt ja, so Zindel, „direkt an der Grenze“.



**Karriere mit Herz und Hand**



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

**Unser Angebot**  
vom 23.05.-28.05.2022

**Spare Ribs zum Vatertag**  
schonend gegarte Schweinerippchen, mariniert **100 g/1,18 €**

**Grillkäse Koblauch/Chili**  
aus eigener Herstellung **100 g/0,89 €**

**Unser Grillpaket**  
3x Bauchscheiben, 5x Grillbratwurst  
4x Steaks **Paket/12,50 €**

[www.hansteinwurst.de](http://www.hansteinwurst.de)  
Nur solange der Vorrat reicht.  
Keine Gewähr für Druckfehler.

Wir, ein sympathischer Baumarkt mit einem tollen Team, suchen

**Mitarbeiter (m/w/d)**  
im Baumarkt,  
in Vollzeit

Gerne auch Quereinsteiger mit Spaß am Heimwerken.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter:

[m.rybarczyk@hagebau-dreyer.de](mailto:m.rybarczyk@hagebau-dreyer.de)  
und [m.koetz@hagebau-dreyer.de](mailto:m.koetz@hagebau-dreyer.de)

Gartenmarkt **DREYER**  
hagebaumarkt Drive-In  
Auefeld 4 | 34346 Hann. Münden  
☎ 05541 9840-0

**ECKSTEIN**  
einfache Beispi...

**ANTI-INFLATIONSPAKET**  
NUR NOCH BIS ZUM 30.05.2022

**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

**NEU bei uns: Moderne Floristik!**

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

Riesen Auswahl Beet- und Balkonpflanzen in bester Qualität und wie immer zum besten Preis!

Gartenpavillon 3 x 3 m	19,99 €
Transportwagen mit Dach faltbar (Bollerwagen)	69,99 €
Ampelonnenschirm mit Fuß 3 m Durchmesser statt 139,00 €	79,99 €
Sitzkissen Susa versch. Farben - 36 x 36 cm je 2 € - 3 Stück nur 5 €	
Rundgrill - Grillfläche 34 cm Durchmesser	6,66 €

**5 PREIS-KRACHER**

Bestellen Sie ganz bequem unter 05541 7579933

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

**UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDE**  
Angebote vom 23.05.-29.05.2022  
**WIR SIND FÜR EUCH DA!!!**

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

**DER GRILL-KNÜLLER:**  
\*Die Europameister-Bratwurst, vorgebrüht (viermal die Europameisterschaft gewonnen) ..... 1 kg **13,98 €**  
\*Grillpaket Nr 5 „Vatertag-Spezial“ ..... Stück **29,90 €**

- 2 mal Nackensteaks, gewürzt
- 2 mal Buttersteaks vom Schweinelachs, mariniert
- 2 mal Hausmacher Bratwurst
- 2 mal Ochsenbratwurst vom Hilwärtshäuser Weideochsen
- +500 g Kartoffelsalat
- +500 g Weißkrautsalat
- +1 mal „Six-Pack“ Märchenbier (Brüder-Grimm-Dunkel)

Jeden Samstag zum Mitnehmen **Heiße Grillhaxe** Stück **3,90**

Jeden Mittwoch zum Mitnehmen **Heiße 1/2 Grillhähnchen** Stück **3,90**

Mittwochs-SPARTÜTE für die Vatertagstour: 2 hausgemachte Frikadellen & 250 g Kartoffelsalat pro Tüte **4,90 €**

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

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

**Unsere Wochenendangebote**  
vom 25.05. bis 28.05.2022

Grillsteaks ..... 1 kg **12,90 EUR**  
Bauernbratwurst ..... 1 kg **9,90 EUR**  
Jagdwurst ..... 100 g **1,39 EUR**

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



www.rb-becker.de

# becker

...IMMER WAS BESONDERES

Gültig ab Mo., den 23.05.2022

**Einsiede Gläser oder Flaschen**  
verschiedene Größen und Formen inkl. Deckel

ab **0.49**

**Vorratsglas Natural**  
mit Schraubdeckel, in 90 ml, 250ml, 1500 ml oder 6000 ml

ab **0.49**

**Ritzenhoff & Breker**  
**Vorratsglas Black Notes**  
mit Schraubdeckel, in 100ml, 200 ml oder 1000ml

ab **0.59**

**Aufbewahrungsdose Avar**  
mit Metalldeckel, in 600 ml, 1000ml oder 1300ml

ab **2.99**

**Longdrink-Glas Wela**  
400 ml, in weiß, rosa, hellgrün oder hellblau

ab **0.99**

Ritzenhoff & Breker

**Porzellan-Kombiservice "Velvet"**  
16-teilig, bestehend aus: je 4 Henkelbecher, Frühstücksteller, Speiseteller und Schalen, spülmaschinengeeignet

**59.50**

**Porzellan-Kombiservice "Romy"**  
20-teilig, bestehend aus: je 4 Tassen, Unterteller, Kuchenteller, Essteller, Suppenteller, spülmaschinengeeignet

**29.98**

**Porzellan-Kombiservice "Lund"**  
16-teilig, bestehend aus: je 4 Henkelbecher, Frühstücksteller, Speiseteller, Schalen spülmaschinengeeignet

**59.50**

**Sansibar Ice**  
Lemon, Tonic oder Red Orange  
0,75 Liter  
1 Liter=3,997

**2.99** je

**Sansibar Tropical Dream Weinecocktail**  
Six Berry's, Hugo oder Sprizz  
0,75 Liter  
1 Liter=3,987

**2.99** je

**Meistersinger**  
Heidelbeer-, Kirsch-, Brombeer- oder Erdbeerwein  
0,75 Liter  
1 Liter=5,32

**1.99** je

**3.99** je

**Sansibar Bellini**  
Fruchtcocktail Pfirsich- oder Erdbeergeschmack  
0,75 Liter  
1 Liter=3,987

**2.99** je

**Glas "Cheers"**  
mit Goldrand  
0,75 Liter

**0.59** je

**Kirschlorbeer Prunus**  
Rittersporn, Cosmea, Salvia u.a.  
2 Liter Topf  
40 - 60 cm

**5.99** je

**Green Bamboo**  
5 Liter Topf  
40 - 60 cm

**9.98** je

**Dipladenia**  
versch. Farben, 10 cm Topf

**3.49** je

**Balkonpflanzen Trio-Mix**  
13 cm Topf, versch. Sorten

**2.49** je

**Balkonpflanzen**  
10,5 cm Topf, versch. Sorten

**1.59** je

**Rasenmäher BIG WHEELER 534.1 R**

- 4-Takt Power-Engine Motor
- Müheloses Starten durch Elektro-Start
- Ergonomisch geformter 2-fach höhenverstellbarer Fahrgriff
- Stabiles pulverbeschichtetes Stahlblechchassis
- 6-fache zentrale Schnitthöhenverstellung
- 65 Liter großer Grasfangsack mit Füllstandsanzeige
- 196 cm³, 2800 U/min.

**275.00**

**4,6 PS**

**TOP PREIS!**

**Wetterschutz-Gel**  
Ideal für alle Holzarten versch. Farben  
5L  
11=3,00

**15.00** je

**Wilckens Pur Langzeilasur**  
Licht- und Wetterbeständig versch. Farben  
5L  
11=3,996

**19.98** je

**Fassadenfarbe**  
witterungsbeständig für außen & innen  
10 Liter  
11=1,998

**19.98** je

**Tiefgrund**  
hochwirksam, hohe Eindringtiefe, für innen & außen  
5 Liter  
11=1,398

**6.99** je

**Aluminium Qualitätsleitern**  
zu super Preisen!  
**Vielzweckleiter**

- 3 x 7 Sprossen **75.00**
- 3 x 8 Sprossen **79.50**
- 3 x 9 Sprossen **89.50**
- 3 x 10 Sprossen **99.50**
- 3 x 11 Sprossen **109.50**
- 3 x 12 Sprossen **129.50**
- 3 x 14 Sprossen **145.00**

**Rattan-Gartenbank**  
aus Polyrattan, Maße (B/H/L): 85 x 100 x 200 cm, bambusgrau, Aluminium-Untergestell, inkl. extra dicke Sitz- und Rückenkissen mit spezieller Nanobeschichtung

**299.50**

II. Wahl **129.50**

**Rattan-Positionssessel**  
aus Polyrattan, Maße (Ø/H): 160 x 74 cm, bambus grey, mit stabiler Sicherheitsglasplatte in moderner und eleganter Optik

**199.50**

II. Wahl **179.50**

**Rattan-Gartensessel**  
aus Polyrattan, Maße (B/H/L): 64 x 101 x 81 cm, bambusgrau, Stabiles Aluminiumuntergestell, verstellbare Rückenlehne, inkl. Sitzauflage

**129.50**

II. Wahl **99.50**

**Verstellbarer Klappsessel**  
silber oder anthrazit, Aluminiumgestell, Textilgewebe, Maße: 93,5 cm hoch, 64 cm breit

**49.50** je

II. Wahl **39.98** je

**Stapelstuhl**  
silber oder anthrazit, Aluminiumgestell, Textilgewebe, Maße: 97,5 cm hoch, 65,5 cm breit

**39.98** je

**Teichsticks Super Premium**  
10 l Eimer  
1 l=0,599

**5.99**

**Springbrunnen-pumpen-Set BG-SBP 50**  
Pumpengehäuse aus rostfreiem Edelstahl, max. 1750 l/h, Höhe max.2m

**29.50**

**Teichsticks Super**  
für alle Teichfische  
15 l Beutel  
1 l=0,333

**4.99**

**Premium Teichsticks**  
3,5 l Eimer  
1 l=0,569

**1.99**

**Kescher**  
fein, ca.1 m lang

**1.99**

**Nur in Witzenhausen erhältlich!**

**Gerätehaus Newton 757 - 2,28 x 2,23m**  
witterungsbeständig & langlebig, Material: Evotech mit Bodenplatte, Farbe: braun oder anthrazit.

**599.50** je

II. Wahl **699.50**

in weitere Größen erhältlich: 797 - 2,28 x 2,87 m

**Nur in Witzenhausen erhältlich!**

**Stahlwand-Poolset**  
Ø x H: 360 x 110 cm, 11.000 l, Grau, verzinkte Stahlwand, 10 m² Beckeninhalte, inkl. Zubehör: Sicherheitsleiter, Skimmer-Set, Sandfilteranlage, Quarzsand & Systemzubehör

**399.00**

II. Wahl **199.50**

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

**3.99**

**Grillanzünder flüssig**  
1 Liter

**1.99**

**Grillanzünder**  
Ø 17 x 27,5 cm

**7.99**

**Grillholzkohle**  
1 kg = 1,298

**12.98**

2,5kg Sack **2.45**

1 kg = 0,98

**BBQ Rundgrill**  
Ø 37 cm, leicht, robust & standsicher

**6.99**

**Milsani H-Schlag-sahne**  
200g  
100g=0,295

**-.59**

**Mango in Scheiben**  
mit Mangosaft  
430g  
100g=0,23

**-.99**

**Sonnenblumen-Oil**  
920 ml  
1l=4,34

**3.99**

**Ravioli**  
versch. Sorten  
800 g  
1kg=0,161

**1.29**

**After Eight**  
200 g  
100g=0,745

**1.49**

**funny-frisch Kruspers**  
Jalap.-Cheese  
120g  
100g=0,491

**-.59**

**Chio Chips**  
versch. Sorten  
175 g  
100g=0,451

**-.79**

**Viking Frischkäse Ring**  
versch. Sorten  
125g  
100g=0,632

**-.79**

**Wachsbrechbohnen**  
680g  
1kg=0,145

**-.99**

**Spaghetti in Tomatensoße**  
800g  
1kg=0,124

**-.99**

**Milka Schokolade**  
versch. Sorten, 250 - 300 g  
100g=0,716-0,60

**1.79**

**Milka Schokolade**  
versch. Sorten  
87-100g  
100g=0,59-0,63

**-.55**

**funny-frisch Linsen Chips**  
versch. Sorten  
120g  
100g=0,658

**-.79**

Witzenhausen / Kleinalmerode  
Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg  
Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel  
Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

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

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

**becker**

...IMMER WAS BESONDERES



**Der tatkräftige Oberstufenkurs:** Philine Jungermann (vorn von links), Clara Hinze, Marlon Blazevic, Florian Schnellhammer und Tom Herwig, dahinter Marilen Schäfer (von links), Nick Jurisch, Celine Spindler, Anna Zindel, Lukas Burgener und Kursleiter Peter Schmidt. FOTO: LOTHAR ROSS

## Biotop für Nachhaltigkeit

Schüler in Hessisch Lichtenau legen Lernort im Grünen an

**Hessisch Lichtenau** – „Ich finde es überragend, was ihr hier gemacht habt“, lobte Landrätin Nicole Rathgeber bei der Einweihung des Nachhaltigkeitsgartens an der Lichtenauer Freiherr-vom-Stein-Schule das Engagement von einem Dutzend Oberstufenschülern. Der Leistungskurs Erdkunde hat in 200 Arbeitsstunden am Rande des Schulgeländes ein Naturparadies geschaffen.

Auf einer Fläche von 400 Quadratmetern haben die angehenden Abiturienten ein Biotop angelegt, das „einzigartig im Kreis ist“, so die Landrätin. Auf dem mit Doppelstapbittermatten eingezäunten Areal haben die Mitglieder des Leistungskurses drei Hochbeete sowie einen Kasten für Kompost eingerichtet und Wege angelegt, um sich in dem Lern- und Lehrgarten, der mit seinen drei Bankgruppen Platz für eine komplette Klasse bietet, auch zwischen den mit Blumen bepflanzten Bereichen bewegen zu können.

Mittlerweile ist auch Leben in den Garten eingezogen, denn seit letztem Sommer gibt es bereits zwei Bienenvölker, die von der gegründeten Bienen-AG unter der Leitung von Referendar Raphael Eisner betreut werden. Zu-

dem wurden vier Nistkästen für Singvögel in die Bäume gehängt.

Wie Florian Schnellhammer, Marilen Schäfer und Tom Herwig als Sprecher der Gruppe mitteilten, war die Garten-Idee bereits 2019 geboren, nachdem sich die Schüler eingangs der Oberstufe in den Erdkunde-Kurs eingewählt und beschlossen hatten, sich mit einem Projekt unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit an der Schule zu verewigen. Daraufhin nahmen sie den Lichthof im Oberstufentrakt in Angriff, der seither wieder als grünes Klassenzimmer zur Verfügung steht. Bei der Gelegenheit entdeckten die Gymnasiasten auch das verwaiste Gelände außerhalb des Schulhofs, auf dem bereits vor Jahrzehnten schon mal ein Schulgarten mit Teich angelegt worden war.

Die Wildnis, die sich der Gruppe auf dem Gelände bot, weckte den Ehrgeiz zum Handeln. Die wuchernden Pflanzen wurden beseitigt, der Teich mit seinem morastigen Boden samt Steg mühsam entfernt. Was ursprünglich an einem Samstag erledigt sein sollte, zog sich dann doch länger hin.

Für die Neugestaltung des Areals wurden Zeichnungen

angefertigt und auch neben dem Unterricht an dem Projekt gearbeitet. Als deutlich wurde, dass die Umsetzung einige Kosten verursachen wird, und Sponsoren benötigt werden, kam Kursleiter Peter Schmidt die zündende Idee, sich beim Hessischen Umweltministerium für den Kreativwettbewerb „Unsere Schule 2030 – aus Träumen wird Nachhaltigkeit“ zu bewerben. Gesagt getan: Die Gruppe stellte ihren Traum in einem interaktiven Video vor und wurde mit 4000 Euro belohnt.

Mit dem Startkapital, weiteren 3000 Euro vom Verein für Regionalentwicklung und 1000 Euro vom regionalen Energieversorger EAM, stand der Verwirklichung des Projekts nichts mehr im Weg.

Auch wenn die Schautafeln zu Themen wie Hochbeete und Bienen noch fehlen und zur Bewässerung insbesondere für die Zeit der Sommerferien eine Solarpumpe installiert werden soll, sind Kursleiter Björn Faupel und Kursleiter Schmidt begeistert von den Möglichkeiten, die der Lernort außerhalb des Klassenzimmers bietet. Die Fortsetzung des Projekts ist bereits gesichert, denn der nächste Erdkundekurs steht bereit. zlr

## Bemalen statt wegwerfen

Schüler der Johannisberg-Schule verschönern ihre Decke

**Witzenhausen** – Winnie Puuh, Minions und Mickey Maus: Diese Figuren zieren nun die Zimmerdecke der Klasse 6b an der Johannisberg-Schule in Witzenhausen. Weil die



**Frisch bemalt:** Paul und Lea bringen die verschönerte Deckenplatte an. FOTO: JOHANNISBERG-SCHULE WITZENHAUSEN

Deckenplatten durch ein Missgeschick verdeckt worden waren, sollten sie erneuert werden. Die Kinder hatten stattdessen die Idee, die Platten selbst zu bemalen.

Die Klasse überlegte sich, dass ein Neukauf Verschwendung wäre, da die Platten ja noch gebrauchsfähig sind, wie sie in einem eigenen Bericht schreiben. Gemeinsam mit ihrer Kunstlehrerin Gabriela Ach und Klassenlehrerin Imke Steffen hatten sie stattdessen die Idee, die Platten mit dem Bemalen vor der Müllhalde zu retten.

Nachdem sie die Erlaubnis für das Upcycling-Projekt hatten und mit Materialien versorgt waren, suchten die Schüler mit Kunstlehrerin Ach die Motive aus.

„Die Klasse brauchte nur zwei Doppelstunden für die Bemalung der Platten und so konnten sie schon in der nächsten Kunststunde aufgehängt werden“, schreibt Schüler Ben in einem eigenen Bericht. Nun sei die Decke des Klassenraums um einiges bunter, kreativer und schöner. Auch andere Klasse hätten Interesse gezeigt, ihre Decke auf diese Art zu verschönern, berichtet Ben.

„Ich freue mich sehr darüber, wie schön die Platten geworden sind und vor allem, wie stolz meine Schülerinnen und Schüler sind“, sagt Kunstlehrerin Gabriela Ach. Denn die Schüler luden im Anschluss Schulleiter Andreas Hilmes ein, um das Ergebnis zu besichtigen. elu

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

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

**FLOHMARKT Höffner**  
KASSEL FULDABRÜCK  
26. MAI 2022  
(Himmelfahrt, Do.)  
☎ 0561 23 23 5  
flohmarktmitherz  
WWW.FLOHMARKT-MIT-HERZ.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 Witzenhausen  
05542 999182  
0170 2101959  
lipnik@t-online.de

Ankauf  
Kaufe Flohmarktartikel, Haushaltswaren + Werkzeuge ☎ 0173 2650986

**GOLDANKAUF BÖRSE**  
An- & Verkauf  
**Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld**  
Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerand/Feingold • u.v.m.  
Garantiert bis zu **10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 56,90 €/g.**  
Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr  
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de  
☎ **05 61 / 937 11 200**

<p><b>Senioren- und Therapiezentrum HELSA</b> Fröbelstraße 6, 34298 Helsa <b>(05605) 808 - 0</b> Frau Jutta Bauer info@haus-helsa.de www.haus-helsa.de</p>	<p><b>Lossetal</b> Ambulanter Intensivpflegeeinheit Fröbelstraße 1, 34298 Helsa <b>(05605) 929 79 50</b> Frau Nicole Träbing info@ai-lossetal.de www.ai-lossetal.de</p>
--	---

**siebentage**  
ESSEN für eine woche  
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €  
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr  
**Ab Montag, 30. Mai**  
1. Hähnchengyros mit Tomatenreis  
2. Spaghetti Carbonara & Parmesan  
3. Szegediener Gulasch  
4. Bohneneintopf mit Rindfleisch  
5. Pancakes mit Beerenkompott  
6. Seelachsfilet in Senf-Sauce  
7. Fleischfrikadelle mit Stampf  
**DER GRISCHÄFER**  
Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

**Handy-Queen?**  
„Ich will für meine Freunde immer erreichbar sein. Mein neues Smartphone konnte ich mir durch meinen Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zustellerin leisten!“  
Foto: Benicce - www.fotolia.com

**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 & SONTRAER STADTKURIER:**

- BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg)
- ESCHWEGE:** Oberhone (Hollerweg) Stadt (Hubertusweg, Urlaubs-/Krankenvertretung)
- HERLESCHAUEN:** Altfeld
- MEINHARD:** Grebendorf (Europaring), Neuerode
- SONTRA:** Berneburg
- WALDKAPPEL:** Bischhausen (Am Kirchplatz), Burghofen

**HEIMATNACHRICHTEN:**

- BAD SOODEN-ALLENLORF:** Allendorf (Klausbergstr., Ringstraße, Kleinvach, Sooden (Am Gradienwerk) Stadt (Berliner Str.), Weiden
- BÜHREN:**
- GROSSALMERODE:** Rommerode (Walburger Str.) Stadt (Bahnhofstr.), Trubenhausen
- HANN. MÜNDEN:** Bonaforth (Am Felde, Auf der Schanze) Hemeln (Hauptstr., Trift) Kattenbühl (Ebereschening, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Oberviechtacher Str., Vogelsang) Neumünden (Burckhardtstr.) Volkmarshausen
- HESS. LICHTENAU:** Fürstenhagen (Losseweg, Schulstr., Siedlung), Stadt (Hirschhagen, Landgrafenstr., Poststr., Sudetenstr.)
- NEU-EICHENBERG:** Marzhagen
- SCHEDEN:** Dankelshausen, Meensen, Oberscheden
- STAUFENBERG:** Sichelstein
- WITZENHAUSEN:** Ermschwerd (Am Weingarten) Hundelshausen (Kirchstr.) Kleinalmerode (Lehmkuhle) Stadt (Am St. Jakob, Vor der Schanze)

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

# Perfektes Hund-Mann-Team

Helmut Raiser aus Gimte gewinnt Meisterschaft

**Gimte** – Dr. Helmut Raiser hat sich Ende April in Lugau im Erzgebirge mit seiner Hündin „Raisers Inlay“ die Deutsche Meisterschaft im Schutzhundesport gesichert. In allen drei Disziplinen sahnte das Hund-Mann-Team ordentlich ab.

Von jeweils 100 erreichbaren Punkten schaffte die Hündin die volle Punktzahl im Bereich Fährte, 97 Punkte in der Unterordnung und 99 Punkte im Schutzdienst. Die deutsche Schäferhündin, sie stammt aus Dr. Raisers eigener Zucht, ist achteinhalb Jahre alt und hat schon für mehrere Siege gesorgt. Zum zweiten Mal errang sie die Deutsche Meisterschaft.

In den zurückliegenden Weltmeisterschaften schaffte sie einen zweiten, einen dritten und zwei vierte Plätze. An der diesjährigen Weltmeisterschaft, die nicht in Müden, sondern in Korbach stattfindet, wird Dr. Helmut Raiser mit seiner Hündin wieder teilnehmen. Doch um so gute Platzierungen zu erreichen, steht regelmäßiges Training in allen drei Disziplinen von zwei- bis dreimal wöchentlich an.

„Raisers Inlay“ ist nicht der einzige Deutsche Schäferhund, den der Zahnarzt trainiert. Dazu gehören noch der drei Jahre alte Sohn von Inlay, er hatte am Wochenende seine erste Prüfung. Und eine weitere Hündin ist zwei Jahre alt.



**Stolzer Hundebesitzer:** Dr. Helmut Raiser mit seiner Hündin „Raisers Inlay“, die den ersten Platz in der Deutschen Meisterschaft holte.

FOTO: PETRA SIEBERT

Überwiegend auf dem Waserübungsplatz wird trainiert, dort besitzt Dr. Raiser ein Hundetrainingsgelände. Dies wird auch vom Schäferhundeverein RSV 2000 mit

Sitz in Hann. Müden genutzt.

Dr. Raiser gründete im Jahr 2007 den „Schäferhundeverein RSV2000“, welcher sich um die Zucht des Deutschen Schäferhundes als Gebrauchshund bemüht. Eine Zucht, die sich auf Schönheitsideale des Hundes beschränkt, wird in dem Verein abgelehnt.

Der Vereinsgründer ist der Leiter in Ausbildung und Zucht.

zpy

## Vorstandsmitglieder im Amt bestätigt

KKSV Mielenhausen ehrte Mitglieder

**Mielenhausen** – Nach zweijähriger Unterbrechung und fast zum Erliegen gekommener Vereinsarbeit eröffnete Jens Beeken, erster Vorsitzender des KKSV Mielenhausen 1931, die Jahreshauptversammlung. Die Neuwahl des Vorstandes stand auch auf der Tagesordnung. Zur Wiederwahl stellten sich, bis auf Hans-Dieter Beeken (dritter Schießsportleiter), alle bisherigen Vorstandsmitglieder und wurden in ihren Ämtern bestätigt. Neu im Vorstand ist Lisa Meyer, die zur dritten Schießsportleiterin gewählt wurde.

Für mehrjährige Mitgliedschaft im Deutschen Schützenbund (DSB) wurden 13 Mitglieder geehrt. Jens Beeken überreichte im Auftrag des Präsidenten des DSB die

Ehrennadeln in Gold an Edeltraut und Karl-Heinz Casper, Margrit Danne für 50 Jahre Mitgliedschaft. Inge Beeken, Brigitte Jürgen Linne, Jens Rabe, Michael Drubel, Jens Beeken und Udo Meyer wurden für 40 Jahre Mitgliedschaft mit der goldenen Ehrennadel ausgezeichnet. Für 25 Jahre Mitgliedschaft erhielten Jürgen Drubel, Manuela und Jürgen Jahns die silberne Ehrennadel.

Im Jahresbericht über die zurückliegenden Jahre 2020/2021, ließ er die wenigen Aktivitäten im Vereinsleben Revue passieren.

Es folgten Berichte der Spartenleiter für Schießsport und Jugendarbeit sowie der Damenleiterin. An den Schießsportwettbewerben Rundenwettkampf 2019/

2020 und Kreismeisterschaft 2020 nahmen Schützen des KKSV teil. Am Rundenwettkampf 2019/2020 und der Kreismeisterschaft 2020 nahmen Schützen als Mannschaft oder Einzelschützen teil. Luftpistolen (LP)-Schüler: Hannes Kretschmann – 1. Platz, Luftgewehr (LG)-Jugend: Sean Kunze – Platz 2, Erik Meyer – Platz 3. Die Pistolenschützen Jens Beeken, Hubert Welker, Jens Wesemann und Reinhard Schröder belegten in der Kreisliga als Mannschaft den 1. Platz.

In der Klasse LG-Auflage belegte die Mannschaft mit Margrit Danne, Werner Gerke und Heinz Köwing den 4. Platz.

An den Kreismeisterschaften mit LG oder LP nahmen sechs Schützen teil: LP-Ju-

gend, männlich: Hannes Kretschmann 1. Platz, LG-Jugend, männlich: Erik Meyer 2. Platz, LG-Jugend, m: Sean Kunze 3. Platz, LG-Junioren, m: Paul Goltz 2. Platz, LP-Herren III: Jens Beeken 1. Platz, LP-Herren IV: Reinhard Schröder 2. Platz.

sta



**Der Vorstand und die Funktionsträger des KKSV Mielenhausen.** Der Verein veranstaltete kürzlich seine Jahreshauptversammlung.

FOTO: KKS MIELIENHAUSEN/NH

Größer - noch günstiger - schöner!  
...hin zu...  
**Kimm!**  
NEUE:  
Wäschetrockner ab € 129,-  
Waschmaschinen ab € 199,-  
Geschirrspüler ab € 199,-  
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-  
**NEUE ADRESSE seit 3.1.22:**  
**Philippstraße 23**  
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NORBERT KIMM**  
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96  
[www.hinzu-kimm.de](http://www.hinzu-kimm.de)

**NEU - ABHOLSERVICE!**  
**VERKAUFEN SIE IHRE GERÄTE JETZT AUCH VON ZUHAUSE!**  
**moneypoint**  
Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105  
[www.moneypoint.kassel.de](http://www.moneypoint.kassel.de)

**Dozent (Festanstellung oder Honorar)**  
**Schwerpunkt Wirtschaft (Marketing, Recht, Steuern) gesucht.**  
Bewerbung via Mail an [personal@bfz-kassel.de](mailto:personal@bfz-kassel.de)  
Rückfragen gerne tel. 0561 5858376,  
**BFZ-Kassel GmbH,**  
Gobietstr. 6, 34123 Kassel

**RATIO\_Land**  
**XXL FLOHMARKT**  
Baunatal Parkdeck  
**29.5.**  
[hansenmaerkte.de](http://hansenmaerkte.de) • ☎ 06424-6191

Kostenlose Parkplätze  
**Das Gartenfest**  
KASSEL  
Ein Tag wie Urlaub  
[www.gartenfestivals.de](http://www.gartenfestivals.de)  
**26. - 29. Mai 2022**  
Himmelfahrt  
SCHLOSS & PARK WILHELMSTHAL | CALDEN  
Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse  
Do. 9 - 19 Uhr | Fr. & Sa. 10 - 19 Uhr | So. 10 - 18 Uhr  
Evergreen GmbH & Co. KG — Tel. 0561-400 96 160  
Veranstaltungsort: Wilhelmsthal 1, 34379 Calden

**Eigenbetrieb „Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner“** vhs  
Für die Betreuung unserer Immobilien im Eigenbetrieb ist eine Stelle in Vollzeit als  
**Hausmeister (m/w/d)**  
zum nächstmöglichen Termin zu besetzen.  
Wir betreiben drei Freizeiteinrichtungen im Werra-Meißner Kreis und sind anerkannter Anbieter in der Erwachsenenbildung an unseren Volkshochschulstandorten in Witzzenhausen und Eschwege. Für Instandhaltungsarbeiten, Überwachung und Wartung unserer technischen Anlagen, teilweise Pflege der Außenanlagen und weiteren organisatorischen Aufgaben in unseren Einrichtungen stellen wir nach den Kriterien des öffentlichen Dienstes (TVöD) einen Hausmeister (m/w/d) ein.  
**Haben Sie eine abgeschlossene handwerkliche bzw. technische Berufsausbildung, besitzen Sie praktische Erfahrungen als Allrounder/in und einen Führerschein, dann sind Sie bei uns richtig.**  
Senden Sie bitte Ihre aussagekräftige Bewerbung bis zum 30. Mai 2022 an: Eigenbetrieb „Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner“, Steinstraße 23, 37213 Witzzenhausen bzw. an [matthias.schulze@vhs-jf-wm.de](mailto:matthias.schulze@vhs-jf-wm.de).  
Die vollständige Stellenbeschreibung finden sie auf unserer Internet-Seite: [www.vhs-werra-meissner.de](http://www.vhs-werra-meissner.de)

**Haus Salem Witzzenhausen Evangelische Altenhilfe Gesundbrunnen**  
**Gemeinsam mit Leidenschaft pflegen!**  
Zur Neuausrichtung suchen wir Sie als Verstärkung unseres Teams zum nächstmöglichen Zeitpunkt:  
■ Stellv. Pflegedienstleitung (m/w/d)  
■ Wohnbereichsleitung (m/w/d)  
■ Examinierter Pflegefachkräfte (m/w/d)  
■ Pflegehelfer, 1-jährig qualifiziert (m/w/d)  
■ Pflegehilfskräfte (m/w/d)  
■ zusätzl. Betreuungskraft nach § 43b (m/w/d)  
Bei Interesse oder Fragen gerne anrufen: 05542 5036-383  
Die ausführlichen Stellenbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage [witzzenhausen.gesundbrunnen.org](http://witzzenhausen.gesundbrunnen.org)  
[hausalemwitzzenhausen](http://www.hausalemwitzzenhausen.de)

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
HANN. MÜDEN WITZENHAUSEN  
**IMPRESSUM**  
Herausgeber:  
NHV Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:  
Frank Schmid  
Leitung Geschäftskunden:  
Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)  
Anzeigenverkauf:  
Tel.: 05 51 / 7 97 79 18  
E-Mail: [anzeigen@nh-wochenzeitungen.de](mailto:anzeigen@nh-wochenzeitungen.de)  
Layout und Gestaltung:  
DIGITALE KREATIV AGENTUR  
Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelm-Reichard-Straße 1 34123 Kassel  
Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
Tel.: 0 5 61 / 9 20 940  
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)

# NORMA

# MANNERTAG 26. MAI

ab Montag,  
23. Mai

**2 Kästen Premium Pils**  
2x20x0,5-l-Flasche, zzgl. 2x3,10 Pfand (1 l = -,75)

**47% billiger**  
statt 27,60  
**14,40\***

zzgl. 2x3,10 Pfand  
Aktionszeitraum: 23.05. bis 29.05.2022

**HEINZ Tomato Ketchup**  
1170-ml-Flasche (1 l = 2,38) je Flasche

**57% billiger**  
zum Vergleich: UVP 500-ml-Flasche = 2,79  
**2,79\***

1170 ml

**WILTHENER Goldkrone**  
Spezialität Spirituose  
28% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 5,70) je Flasche

**31% billiger**  
statt 5,79  
**3,99\***

Aktionszeitraum: 23.05. bis 29.05.2022

**AQUAVIT SEEDUNST**  
40% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 9,99) je Flasche

**12% billiger**  
UVP 7,99  
**6,99\***

**Schweine Rückensteaks**  
mariniert, „Paprika“  
1-kg-Packung

In der Frischfleischtruhe:  
Qualität aus Deutschland

**24% billiger**  
zum Vergleich: 450-g-Packung = 3,59  
**5,99\***

1 kg

**Bratwurst ohne Darm**, 1-kg-Packung

Im Aktionskühlregal:  
Qualität aus unseren Ländern

**19% billiger**  
UVP 5,49  
**4,44\***

1 kg

**Mini Frikadellen**  
mit Füllung BBQ oder Chili-Cheese  
400-g-Packung (1 kg = 7,48) je Packung

Im Aktionskühlregal:  
Qualität aus unseren Ländern

**21% billiger**  
UVP 3,79  
**2,99\***

**Gillette Vorteilspack** Rasiergel Sensitive oder Venus  
Aloe Vera 2x200-ml-Dose (1 l = 9,98); Einwegrasierer Sensor 3  
4 Stück + 4 Stück gratis oder Venus 3 Einwegrasierer 4 Stück + 2 Stück gratis je Artikel

**32% billiger**  
zum Vergleich: UVP Rasiergel 200ml = 2,95  
**3,99\***

1+1 gratis  
4+4 gratis

**UNSER OBST UND GEMÜSE IST PRÄMIERT!**

bilacon eurofins  
DLG FAHRLICH PRÄMIERT  
www.dlg.org

**ÜBER 120 ARTIKEL STÄNDIG IM SORTIMENT!**

**Premium Heidelbeeren**  
Spanien  
Kl. I, 500-g-Eimer (1 kg = 5,98) je Eimer

**500 g**  
**2,99\***

**Speisekartoffeln** Deutschland  
Qualität 1, vorwiegend festkochend oder festkochend, Sorten: z. B. Gala, Ware gebürstet, 7,5-kg-Sack (1 kg = -,74)

**7,5 kg**  
**5,55\***

**Premium Cherryrispen-tomaten** Belgien  
Sorte: Axiani – sehr aromatisch, knackig und süß, 1-kg-Steige

**1 kg**  
**4,79\***

# NORMA IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

**ElleNor Pump-Hose für Damen** • Seidig weiches Obermaterial aus 100% Viskose • Größen S (36/38) – XL (48/50) je Pump-Hose

Black Iris Ranke, Black Iris Farn, Grau Blume

**6,99\*** Weich fließende Viskosequalität

**ElleNor Leggings oder Caprihose für Damen**  
• 95% Baumwolle, 5% Elasthan • Größen S (36/38) – XXL (52/54) je Leggings/Caprihose

Schwarz, Purple, Medieval Blue, Schwarz

**3,99\***

**MAUI Sportschuhe für Damen**  
• Strapazierfähiges und luftdurchlässiges Obermaterial  
• Ultraleichte Phylonlaufsohle  
• Größen 37 – 41 je Paar

Grau, Blau

**57% billiger**  
UVP 39,95  
**16,99\***

**ElleNor Ronley Sneaker-Socken 23 Paar**  
für Damen oder Herren  
• 74% gekämmte Baumwolle, 23% Polyester, 3% Elasthan  
• Bequemer Komfortbund • Größen 35/38 – 43/46 je 23 Paar

(Farbbeispiele)  
**9,99\***

**Lisanne Sommer-Pantoletten für Damen**, mit modischem Keilabsatz  
• Softes Futter und atmungsaktive Decksohle aus chromfrei gegerbtem Echtleder • Leichte und flexible PU-Laufsohle  
• Größen 38 – 41 je Paar

Braun, Weiß, Gold

**47% billiger**  
UVP 24,95  
**12,99\***

(Modellbeispiele)

**WelleSani Sabots für Herren**  
• Robustes Obermaterial • Komfortables Fußbett mit atmungsaktiver Textil-Innenausstattung • Flexible, profilierte Laufsohle  
• Größen 42 – 45 je Paar

Schwarz/Blau, Grau/Lime Grün

**54% billiger**  
UVP 39,95  
**17,99\***

**KRAFT Li-Ion-Akku-Säbelsäge 20V/1,5Ah**  
• Werkzeugloses Sägeblatt-Schnellwechselsystem  
• Elektronische Hubzahlregulierung 0 – 3.000 Hübe/min  
• Hublänge 23 mm • Max. Schnitttiefe: Holz 115 mm / Stahl 10 mm  
3 Jahre Garantie

**69,99\*** Inklusive 2 Akkus NEU

**24 Auch online** Bewegliche Fußplatte für variable Schnitttiefe

Inklusive 1 Holz- und 1 Metallsägeblatt sowie Schnellladegerät (Ladezeit 1 h)

**KRAFT Fräseinsatz-Set**  
• Lackierte Oberfläche  
• Hochwertiger Aluminium-Transportkoffer  
3 Jahre Garantie

**29,99\*** 25-teilig

**24 Auch online**

**KRAFT HSS-Bohrer-Set**  
• Hohe Standzeit durch Titanium-Beschichtung  
• 1 – 13 mm 3 Jahre Garantie (außer auf Verschleiß)

**29,99\*** 202-teilig

**24 Auch online**

**KRAFT TCT-Sägeblatt**  
• Inkl. Reduziererringe 30 auf 20 mm und 30 auf 16 mm • Hartmetallbestück  
3 Jahre Garantie

**9,99\*** je Ausführung

**24 Auch online**

**KRAFT Turbo-Gewinde-Mehrweckschrauben**  
aus verzinktem Stahl, mit robustem TX-Kopf

In verschiedenen Größen erhältlich

**4,99\***

**24 Auch online**

**KRAFT Holzverbinder-Set**  
• Für leichte Holzkonstruktionen  
• Materialstärke 2 – 2,5 mm  
• Aus verzinktem Stahl

Winkelverbinder 19er (16+3 gratis)  
40x40x40 mm, 14er (12+2 gratis)  
50x50x35 mm, 28er (24+4 gratis)  
40x40x20 mm, 14er (12+2 gratis)  
50x50x40 mm

je Set **3,99\***

**24 Auch online**

Schwerlastwinkel 7er (6+1 gratis)  
70x70x55 mm, 5er (4+1 gratis)  
90x90x65 mm

Lochplattenwinkel 10er-Set  
60x60x40 mm

Flachverbinder 14er-Set (12+2 gratis)  
100x35x2,5 mm

**KASIA ROYALE Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne „Homer“**  
• Optimale Wärmeleitung bis zum Rand  
• Für fettarme, fettfreie Zubereitung  
• Pfannen backofenfest bis 150°C, jeweils mit Softtouchgriff  
• Töpfe backofenfest bis ca. 240°C (mit Glasdeckel bis ca. 180°C)

Induktionsgeeignet

Topf Ø ca. 20 cm Pfanne Ø ca. 24 cm **16,99\***

Topf Ø ca. 24 cm Pfanne Ø ca. 28 cm **18,99\***

Topf Ø ca. 28 cm Pfanne Ø ca. 32 cm **19,99\***

Extra hoher Rand

**24 Auch online**

**bella casa Metall-Dekoschild**  
ca. 20 x 30 cm je Schild

Made in Germany

(Modellbeispiele)

**3,99\***

Das beste Bier ist ein Offenes Bier dabei – Eintritt frei!

**In 3 Farben Einmalhandschuhe aus Naturlatex 50er**  
• Puderfrei • Reißfest • Größen S – XL

Weiß: S – XL, Blau: S – XL, Schwarz: S – XL

**4,99\***

**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 Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger 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.

**NORMA 24**

**ÜBER 30.000 ARTIKEL**  
einfach & bequem online bestellen  
unter [www.norma24.de](http://www.norma24.de)

**HIER GEHT'S ZU UNSEREM ONLINESHOP**

**NORMA**

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



Die junge Künstlerin Melanie Götz stellt ihre abstrakten Gemälde in Münden aus. FOTO: MELANIE GÖTZ/NH

## Junge Künstlerin stellt aus

Melanie Götz zeigt Bilder in Hann. Münden

**Hann. Münden** – Unter dem Titel „EinzigARTig“ präsentiert Melanie Götz, frischgewählte stellvertretende Vorsitzende des Mündener Kunstnetzes, abstrakte Kunst in mixed Media Techniken. Mit ihren Arbeiten möchte sie sich wortlos ausdrücken, heißt es in der Ankündigung vom Kunstverein. „Melanie Götz glaubt an die Kraft der Kunst, Brücken zwischen Menschen zu bauen. Sie möchte die Betrachtenden berühren und Menschen zusammenführen“, schreibt Vorsitzende Lore Puntigam.

„Gerade in der momentanen Zeit ist es wichtig, Begegnungen zu schaffen, zusammenzukommen und in den

Austausch zu gelangen“, wird Melanie Götz zitiert.

Die Ausstellung sei eine ideale Möglichkeit, diese engagierte junge Künstlerin und ihr Werk kennenzulernen.

Die Ausstellung findet im Künstlerhaus in der Speckstraße 7 in Hann. Münden statt. Der Eintritt ist kostenfrei. Um das Ansteckungsrisiko zu minimieren, verzichtet das Kunstnetz auf eine Veranlassung und bittet die Besucher weiterhin Abstand und Hygienemaßnahmen zu beachten und in den Ausstellungsräumen FFP2-Masken zu tragen.

**Öffnungszeiten** samstags und sonntags je von 11 bis 17 Uhr.

# Raps blüht in vollem Gelb

Nutzpflanze bei Landwirten im Altkreis Münden beliebt

**Altkreis Münden** – Der Raps ist zurück: Nachdem die Ölfrucht in den vergangenen Jahren deutlich an Fläche eingebüßt hatte, weil die Preise niedrig, die Erträge stagnierend und der Anbau durch den Wegfall von Pflanzenschutzmitteln deutlich anspruchsvoller geworden ist, bauen die Landwirte nach Angaben des Bauernverbandes Landvolk wieder mehr Raps an. Dieser Trend gilt auch bundesweit, gegenüber dem Vorjahr wird in dieser Saison knapp neun Prozent mehr Raps angebaut, den größten Flächenzuwachs gibt es dabei in Niedersachsen mit einem Plus von 13 300 Hektar.

Derzeit begeistern überall in der Region die gelb leuchtenden Felder. Pro Hektar besteht das Blütenmeer aus 120 bis 150 Millionen Blüten, aus denen sich möglichst viele Schoten mit den schwarzen ölhaltigen Körnern entwickeln sollen, so das Landvolk. Hauptförderer der Bestäubung sind die Bienen, mit denen zahlreiche Imker gezielt zu den Feldern wandern. Das sei eine gute Zusammenarbeit mit großen Effekten für beide Seiten. Die Bienen sorgen mit der umfangreichen Bestäubung für ein schnelleres Abblühen, dadurch hätten die Pflanzen mehr Zeit zur Ertrags- und vor allem zur Ölbildung. Gut 25 bis 30 Pro-



**Raps soweit das Auge reicht.** Die Felder in unserer Region stehen in voller Blüte. Auf dem Bild ist ein Rapsfeld bei Lutterberg in Höhe des Sportplatzes zu sehen. FOTO: JENS DÖLL

zent Mehrertrag seien dadurch möglich.

Neben der großen Aufmerksamkeit bietet der Raps für die Landwirte auch viele ackerbauliche Vorteile: Durch sein intensives Wurzelwerk bereitet er den Boden optimal für die nachfolgenden Früchte vor und steigert damit indirekt auch deren Ertrag. Im Vordergrund stehe jedoch die Ernte des Rohstoffs für die Ölgewinnung. Jedes Rapskorn enthal-

te 40 Prozent ernährungsphysiologisch besonders wertvolles Öl. Die Verbraucher könnten das derzeit durch den Krieg in der Ukraine fehlende Sonnenblumenöl daher leicht mit nachhaltigem Öl aus heimischem Anbau ersetzen.

Allerdings haben die Turbulenzen auf dem Weltmarkt dazu geführt, dass sich die Erzeugerpreise laut Landwirtschaftskammer Niedersachsen von weniger als 400 Euro

pro Tonne im Jahr 2020 nahezu verdoppelt haben und nun weiter steil nach oben steigen. Diese extreme Entwicklung konnten die Bauern in Niedersachsen – ebenso wie die stark gestiegenen Preise für Dünger und Diesel – zur Aussaat zwar noch nicht absehen, sie hätten jedoch auf die Tendenz zu steigenden Preisen reagiert und ihre Anbauflächen nach jahrelangem Abwärtstrend wieder erhöht. phl

## Leserthema „Kompetente Unterstützung vom Steuerberater“

### Steuern sparen

# Der Bundesfinanzhof muss für Klärung sorgen

Einkommensteuerpflicht für Kryptogewinne?

Kryptowährungen stehen aktuell hoch im Kurs. Wer aus dem Geschäft mit Bitcoin und Co. Gewinne erzielt, muss diese versteuern. Steuerbefreit sind die Veräußerungen nur, wenn der Gewinn nicht mehr als 600 Euro beträgt oder zwischen An- und Verkauf mehr als ein Jahr liegt.

„Wer zum Beispiel Bitcoins nur wenige Monate hält und sie dann mit Gewinn veräußert oder tauscht, muss den Gewinn mit dem persönlichen Steuersatz versteuern“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler.

In einem konkreten Streitfall hatte ein Steuerzahler Gewinne aus dem privaten Handel mit Bitcoins erzielt. Nach der Versteuerung durch das Finanzamt argumentierte er, dass die Digitalwährung kein Wirtschaftsgut sei. Außerdem war er der Auffassung, dass bei der Besteuerung von Veräußerungsgewinnen aus Kryptowährungen ein strukturelles Vollzugsdefizit bestehe und ein Verstoß gegen den Bestimmtheitsgrundsatz vorliege. Daher dürften diese Gewinne nicht besteuert werden.

Dem folgte das Finanzgericht Köln nicht (Az.: 14 K 1178/20). Es wies die Klage ab.

Bei den Kryptowährungen handele es sich um sogenannte andere Wirtschaftsgüter, dazu zählen

etwa Wertpapiere und alle beweglichen Wirtschaftsgüter des Privatvermögens. In einem früheren Fall wurde bereits ähnlich geurteilt: Im Privatvermögen gehaltene Kryptowährungen gelten als andere Wirtschaftsgüter ohne Rücksicht auf die technischen Details, befand auch das Finanzgericht Baden-Württemberg (Az.: 5 K 1996/19).

### Einspruch gegen Steuerbescheid einlegen

Gegen das aktuellere Urteil des Finanzgerichts Köln ist Revision (Az.: IX R 3/22) eingelegt worden. Nun ist es am Bundesfinanzhof (BFH), die Versteuerung von Kryptogewinnen grundsätzlich zu klären.

Daniela Karbe-Geßler empfiehlt Steuerzahlern, die ihre Krypto-Gewinne

**Krypto-Kurse auf Rekordniveau?** Dann kann sich ein Verkauf lohnen. Die Gewinne sind nach aktueller Rechtsprechung zu versteuern. Jedoch muss sich der Bundesfinanzhof mit dem Thema auseinandersetzen, da gegen ein aktuelles Urteil Revision eingelegt wurde.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-TMN

versteuern sollen, Einspruch gegen den Steuerbescheid einzulegen. So wird der Bescheid nicht bestandskräftig. Zwar müssten die Steuern trotzdem zunächst gezahlt werden. Entscheidet der Bundesfinanzhof aber später zugunsten der Steuerzahler, bekommen diese ihr Geld zurück. Wer keinen Einspruch einlegt, hat keine Chance, sein Geld wiederzusehen. tmn



„Wir wollen, dass Sie erfolgreich sind. Das ist unser Ziel sowie Ausgangspunkt und Basis für eine gemeinsame Zusammenarbeit.“

### Unsere Leistungen im Überblick:

- Steuerberatung und Steuererklärungen
- Jahresabschlüsse
- Finanzbuchhaltung
- Erstellung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Existenzgründungsberatung
- Beratung bei Unternehmensnachfolge
- Vermögens- und Anlageberatung



**Lukat & Partner Steuerberatungsgesellschaft**  
Lukat • Baensch • Graf von Gersdorff • Gronau

Bachstr. 2 · 37081 Göttingen · Tel. 0551 99859-0 | Fritz-Michalski-Str. 23 · 34346 Hann. Münden · Tel. 05541 9802-0  
post@lukat-partner.de · www.lukat-partner.de

Entspannt Steuern sparen.  
Steuern? Lass ich machen.

**Für Sie vor Ort: Andreas Kühn**  
Wellenstr. 5, 34346 Hann. Münden  
Tel.: 05541 954153, Andreas.Kuehn@vlh.de

Gaußstr. 4, 37127 Scheden  
Tel.: 0151 20736645, Andreas.Kuehn@vlh.de

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. - wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG. **Wohlfür mich.**

# Nicht gegen die Natur

Interview: So bleibt ein Garten schön – ohne Mühe

Nicht jedem macht es Spaß, jedes Jahr unzählige Stunden im Garten zu budeln. Trotzdem wollen auch diese Gartenbesitzer es schön haben. Die Gartenplanerin Isabelle Van Groeningen verrät ihre Tricks.

In den Lockdowns der Corona-Zeit haben viele das Gärtnern für sich entdeckt. Aus monotonen grünen Rechtecken mit Rasen wurden prächtige Beetlandschaften. Doch jetzt kommt der normale Alltag Stück für Stück zurück – und die Gartenarbeit bleibt. Muss das sein?

Nein, sagt Isabelle Van Groeningen, Trägerin des Deutschen Gartenbuchpreises 2022 für ihr Werk „Die sieben Jahreszeiten“. Sie hat viele Gärten gestaltet und findet: Für ein grünes Paradies ohne viel Mühe darf man vor allem nicht gegen die Natur ankämpfen. Und nicht ständig etwas verändern.

**Sie schreiben in Ihrem preisgekrönten Buch, dass die schönsten Gärten Herz und Seele haben. Wie schafft man das?**

Selbst wenn Landschaftsgärtner Grundstücke gestalten und pflegen, haben jene Gärten Herz und Seele, bei denen der Kunde auch involviert war. Es braucht einen persönlichen Einsatz.



Isabelle Van Groeningen ist Gartenhistorikerin, Leiterin der Königlichen Gartenakademie in Berlin und Trägerin des Deutschen Gartenbuchpreises 2022. FOTO: DANIELA DAVID/DPA-TMN

Das ist genauso wie mit den Häusern: Auch wenn alles chic und durchgestylt ist, man die schönsten Möbel sieht, aber etwas Persönliches fehlt – dann ist das kein echtes Zuhause. Im Garten ist das vergleichbar mit den Kiesgärten, die quasi zu Tode gepflegt sind und nichts Spontanes zulassen.

**Ein Garten kann viel Arbeit machen. Wie vermeide ich das?**

Wenn Sie mit der Natur gehen, wird das Leben so viel leichter. Wenn man akzeptiert, dass gewisse Sachen halt so sind, wie sie sind. Unkraut zum Beispiel, das gehört dazu. Genauso wie Laub in den Gärten und nicht in die Mülltonne gehört. Man kann das mit dem Autofahren vergleichen: Wenn

man einsteigt und sich vornimmt, sich schnell durch den Verkehr zu kämpfen, dann ist man auch in einem anstrengenden Kampfmodus. Aber viel Verkehr gehört zu bestimmten Zeiten einfach dazu, genauso wie Unkraut im Garten.

Und man bekommt von ihm auch mal was zurück: In unserem Tulpenbeet wächst ein einheimisches Kraut, das oft als Unkraut gejätet wird. Aber das wäre echt schade, denn es trägt weiße Blüten und sieht damit richtig toll aus.

**Wie lange braucht ein Garten, um einzuwachsen?**

Der Gartengestalter Dan Pearson, ein Freund, hat mal gesagt, das geht in Drei-Jahres-Schüben. Nach drei Jahren sind die meisten Stauden

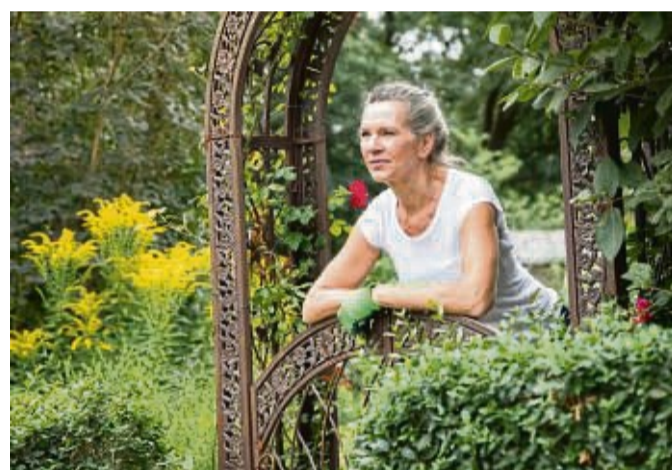
richtig angekommen, manche sind auch etwas schneller. Gehölze brauchen sechs Jahre, bis aus kleinen Pflanzen, die man üblicherweise kauft, Sträucher mit einer tollen Präsenz werden. Bei Bäumen sind es sogar neun Jahre. Natürlich kann man direkt auch schon größere Pflanzen kaufen. Und man kann Gehölze kaufen, die schneller wachsen. Aber sie wachsen ja immer weiter und dann hat man letztlich etwas im Garten, was viel zu groß und unproportional ist. Ich finde daher, ein bisschen Geduld ist wichtig.

Und es ist doch so: Man freut sich bei neuen Gärten zwar anfangs, dass sich da so viel tut. Aber erst an dem Punkt, an dem man auch was zurückschneiden kann, fängt ein Garten an, erwachsen zu sein. Und für mich beginnt damit der Spaß so richtig, denn ab dann darf ich den Garten managen.

**Zur Person:** Isabelle Van Groeningen ist Pflanzplanerin, promovierte Gartenhistorikerin, Leiterin und Dozentin der Königlichen Gartenakademie in Berlin. Für ihr Buch „Die sieben Jahreszeiten - Neue Anregungen für den Garten rund ums Jahr“ hat sie den Deutschen Gartenbuchpreis 2022 in der Kategorie „Bestes Buch zur Gartenprosa oder -lyrik“ erhalten. tmn

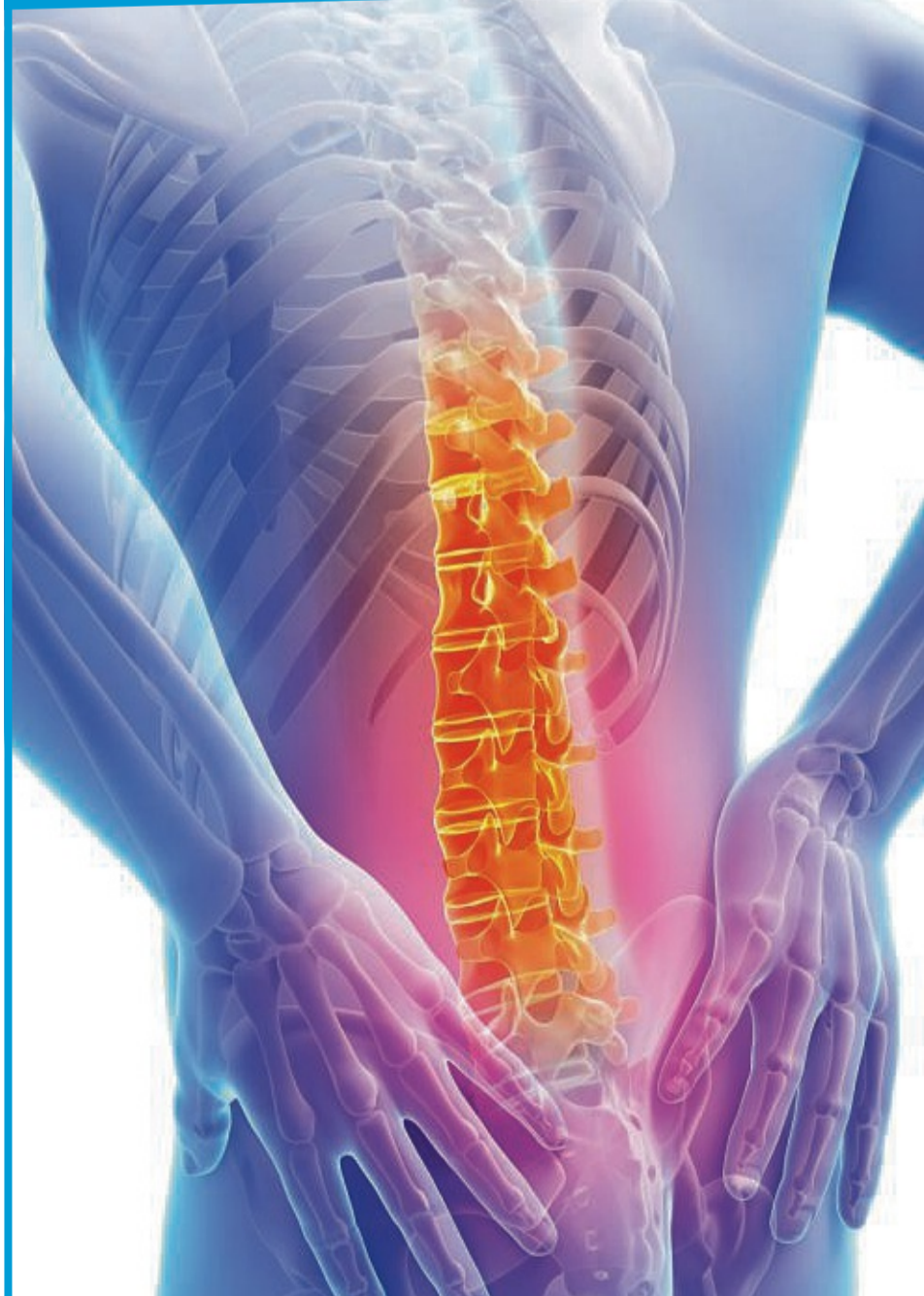


Ein Garten mit Herz und Seele braucht auch etwas, was für seinen Besitzer steht. FOTO: PHILIPP VON DITFURTH/DPA/DPA-TMN



Wer mit der Natur geht, hat weniger Gartenarbeit. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

UNSERE SPEZIALISTEN  
SIND FÜR SIE VOR ORT!



LICHTENAUer Patientenforum in Heilbad Heiligenstadt

## WIRBELSÄULENERKRANKUNGEN: RÜCKENSCHMERZEN VERSTEHEN UND BEHANDELN

Mittwoch, 25. Mai 2022, 18 – 19.30 Uhr

Hotel am Vitalpark, In der Leineau 2, 37308 Heilbad Heiligenstadt

Millionen Menschen plagen sich mit Rückenschmerzen. Für viele sind sie ein ständiger Begleiter. Erkrankungen an der Wirbelsäule sind nicht immer einfach zu verstehen und zu behandeln. Die Wirbelsäulenspezialisten in der Orthopädischen Klinik Hessisch Lichtenau wissen, was hilft und weisen neue Wege zurück in ein schmerzarmes aktives Leben.

In unserem Patientenforum bekommen Sie Antworten auf allgemeine, spezielle und Ihre ganz persönlichen Fragen zu Krankheitsbildern rund um die Wirbelsäule.



Stefan Kistner  
Chefarzt Wirbelsäulenorthopädie &  
1. Hessisches Zentrum für robotisch-  
assistierte Wirbelsäulen Chirurgie

### Teilnahme & Anmeldung:

Die Teilnahme an unseren Patientenforen ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist aktuell allerdings nötig:

- Telefon: 05602 83-1065 (Montag, 9 – 15 Uhr)
- E-Mail: [patientenforum@lichtenau-ev.de](mailto:patientenforum@lichtenau-ev.de)
- Online: Zur Anmeldung [www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news](http://www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news) aufrufen oder den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen.



**Bitte bringen Sie Ihren Impf- oder Genesungsausweis oder einen negativen Schnelltest, der nicht älter als 24 Stunden ist, mit.**

Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau  
Am Mühlenberg | 37235 Hessisch Lichtenau  
Telefon: 05602 83-0 | [info@lichtenau-ev.de](mailto:info@lichtenau-ev.de)  
[www.klinik-lichtenau.de](http://www.klinik-lichtenau.de)



... wir bringen Sie in Bewegung  
**ORTHOPÄDISCHE KLINIK**  
Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.



**Hochbeete mit einer Schichtfüllung** lassen sich mehrere Jahre lang nutzen – ohne, dass das Substrat ausgetauscht werden muss.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA-TMM

## So füllt man Hochbeete günstiger

Vier Schichten sind ratsam

Sparen lässt sich oft gerade mit Sachen, die man eigentlich wegwerfen möchte. Im Garten etwa mit Laub, Rasen- und Staudenschnitt. Mit ihnen füllt man das Hochbeet günstig - und mit grünem Daumen.

Zweigen, Steinen oder Häckselgut. Auch sie lässt überschüssiges Wasser besser ablaufen.

### Nutzung über viele Jahre:

Darüber kommt eine Lage aus Laub oder Grünabfällen wie Rasenschnitt. Auch abgeschälte Rasenstücke kann man nutzen, die sogenannte

Rasensoden. Der BVE rät, diese aber umzudrehen. Diese Schicht gut festklopfen, damit Erde und Kompost nicht nach unten durchrieseln. Die dritte Lage besteht aus Rohkompost oder Mist. Darüber folgt zuletzt humusreiche Erde, etwa 30 Zentimeter dick.

Blumenerde ist teuer. Vor allem, wenn man ein großes Hochbeet füllen muss, merkt man das im Geldbeutel. Die günstige Alternative ist eine Schichtung verschiedener Materialien – und die bietet auch den Pflanzen mehr als Blumenerde.

Häckselgut und Schnittreste vom Rasen, anderen Pflanzen und Falllaub zersetzen sich im Hochbeet mit der Zeit und geben dabei längerfristig wertvolle Nährstoffe ab. Die Verrottung wirkt sich also positiv auf die Pflanzen aus – so als würde man Kompost ins Beet einarbeiten, erklären die Experten vom Bundesverband Einzelhandelsgärtner (BVE).

Laut den Experten kann diese Schichtfüllung für fünf bis sechs Jahre genutzt werden. Danach ist sie ausgelaut und das Hochbeet sollte neu gefüllt werden.

### Für kleine Hochbeete reicht

**Blumenerde:** „Theoretisch könnte ein großes Hochbeet auch komplett mit hochwertiger Erde gefüllt werden“, so der BVE. „Das wäre aber teurer und bringt keine Vorteile.“ Bei kleinen Hochbeeten sieht das anders aus: Denn nur eine Lage Erde benötigt weniger Platz.

„Wenn ein Hochbeet zum Beispiel auf der Terrasse steht, nach unten geschlossen ist und eventuell auch noch auf Beinen steht, ist meist nicht der Platz für einen Vier-Schichten-Aufbau“, so der Verband. „Dann wird das Hochbeet wie ein großer Pflanzkübel mit Erde befüllt. Wobei eine Drainageschicht unten hier ebenfalls von Vorteil ist.“ Der BVE rät zum Beispiel zu Schotter. Es reicht aus, darüber eine circa 30 Zentimeter hohe Lage humusreiche Erde zu füllen.

### Mäusedraht für offene

**Hochbeete:** Sie raten bei großen Hochbeeten ab zwei Quadratmetern zu einer Füllung aus vier Schichten. Ist das Hochbeet unten offen, erhält es aber zunächst einen feinmaschigen Hasendraht, der Wühlmäuse von den Wurzeln und Pflanzen im Beet abhält. Ein so offenes Beet muss zwar gegen die Tiere geschützt werden, aber es bietet auch einen Vorteil: Überschüssiges Gieß- oder viel Regenwasser kann leichter ablaufen und es entsteht keine Staunässe, die Wurzeln faulen lassen könnte.

Als erste Schicht zählt dann eine grobe Drainage, etwa aus dünnen Ästen und

tmm



**Blumenerde ist teuer.** Es ist sinnvoll, nur die oberste Schicht eines Hochbeets damit zu füllen.

FOTO: NESTOR BACHMANN/DPA-TMM

Angebote gültig vom 23.05. - 28.05.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

Bitburger  
Premium Pils und  
Radler naturtrüb,  
20 x 0,33-l-Kasten STUBBI®  
zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,29 €

€ **8,49**

-35%

**Jetzt probieren!**

<p><b>Steinie Natur Radler</b> Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,67 €</p> <p><b>44.99</b> <b>10.99</b></p>	<p><b>Veltins Pilsener</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,30 €</p> <p><b>45.99</b> <b>12.99</b></p>	<p><b>Budweiser Budvar</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <p><b>48.49</b> <b>14.99</b></p> <p>Aktion! +1 Glas GRATIS!</p>	<p><b>Störtebeker Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,60 €</p> <p><b>20%</b> <b>15.99</b></p>
<p><b>Mooser Liesl Helles</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,70 €</p> <p><b>48.99</b> <b>16.99</b></p>	<p><b>Schneider Weisse</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <p><b>47.99</b> <b>14.99</b></p>	<p><b>St. Bonifatius Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,00 €</p> <p><b>16.99</b> <b>9.99</b></p>	
<p><b>Dosen Bier</b> Beck's, Bitburger, Warsteiner 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 1,38 €</p> <p><b>22%</b> <b>0.69</b></p>	<p><b>Warsteiner Pilsener Fässchen</b> 5 l-Fässchen, 1 l = 1,40 €</p> <p><b>7.99</b> <b>6.99</b></p>	<p><b>Förstina Sprudel Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,44 €</p> <p><b>20%</b> <b>3.99</b></p>	<p><b>Rosbacher Mineralwasser</b> diverse Sorten, 2 Kasten à 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 1 l = 0,42 €</p> <p><b>33%</b> <b>9.98</b></p> <p>Doppelkassen!</p>
<p><b>Maisel's Weisse</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,40 €</p> <p><b>22%</b> <b>13.99</b></p> <p>+ 1 Flasche SOLARUS Weizenbock GRATIS!</p>	<p><b>Plose Limonade</b> Limonata, Aranciata, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,17 €</p> <p><b>22%</b> <b>6.99</b></p>	<p><b>fuze tea</b> diverse Sorten, 1 l-Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 0,99 €</p> <p><b>27%</b> <b>0.99</b></p>	
<p><b>Kleiner Klopfer</b> diverse Sorten, teilw. koffeinhaltig Karton = 25 x 0,02 l, 1 l = 14,98 €</p> <p><b>9.99</b> <b>7.49</b></p>	<p><b>Havana Club &amp; Cola</b> koffeinhaltig, 10% 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 6,03 €</p> <p><b>29%</b> <b>1.99</b></p>	<p><b>Carl Zuckmayer</b> diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1 l = 5,32 €</p> <p><b>4.49</b> <b>3.99</b></p>	<p><b>Polar Limes</b> Strawberry, 15%, 0,5 l-Flasche, 1 l = 9,98 €</p> <p><b>5.99</b> <b>4.99</b></p>
<p><b>Theresien Quelle Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,55 €</p> <p><b>27%</b> <b>10.99</b></p> <p>Dauer-Niedrigpreis!</p>	<p><b>Lillet Blanc, Rosé</b> 17%, 0,75 l-Flasche, 1 l = 14,65 €</p> <p><b>27%</b> <b>10.99</b></p>	<p><b>Kuemmerling</b> Kräuter Likör, Mini, 35 % Karton = 25 x 0,02 l, 1 l = 16,98 €</p> <p><b>23%</b> <b>8.49</b></p> <p>Beim Kauf von 2 Packungen Kuemmerling erhalten Sie 5 Hüte und 5 Sonnenbrillen gratis!</p>	
<p><b>Gentleman Jack</b> Tennessee Whiskey, 40%, 0,7 l-Flasche, 1 l = 29,99 €</p> <p><b>24.99</b> <b>20.99</b></p>	<p><b>ERNEUT</b> Wir freuen uns! <b>AUSGEZEICHNET.</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>DEUTSCHER KUNDEN-RÜCKWARD-KAWARD 2021/22</p> <p>HERAUSRAGENDES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNISS</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>DEUTSCHES BESTE DIENSTLEISTEN</p> <p>HERAUSRAGENDE KUNDEN-ZUFRIEDENHEIT</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>FAZ-INSTITUT</p> <p>Deutschlands Fairste Getränkemärkte 2022</p> <p>1. Platz Logo Getränke-Fachmärkte</p> </div> </div> <p>In Ihrer Nähe:</p>		

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

# Die Pandemie flaut ab

## Was der Seele nun guttut

Der Sommer naht, die Zahl der Corona-Neuinfektionen sinkt. Ein guter Zeitpunkt für die Frage: Was haben die zwei Pandemie-Jahre mental mit uns gemacht - und wie finden zur Leichtigkeit zurück?

Über zwei Jahre Pandemie sitzen uns allen in den Knochen. Bei vielen Menschen nimmt Corona nun immer weniger Raum im Leben ein. Raum, der nun zu Verfügung steht, um die Psyche wieder zu stärken. Aber wie?

Am Anfang steht eine Bestandsaufnahme. „In der Psychologie wird inzwischen von einem Trauma gesprochen, das Menschen durch die Pandemie erlebt haben“, sagt Alexandra Loeffner, Resilienzcoach und Trainerin für Positive Psychologie.

Das heißt nicht, dass alle an einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) erkrankt sind. Aber: Den meisten Menschen sind die Angst vor einer Infektion, die Lockdowns und Kontaktbeschränkungen schon spürbar auf die Psyche geschlagen.

Auch Joachim Schmidt, Diplom-Psychologe mit Schwerpunkt Positive Psychologie, bestätigt diesen Eindruck. Auch Zukunftsängste und Sorge um die eigene Gesundheit und die der Liebsten spielen laut Schmidt eine große

Rolle. Hinzu komme ein Gefühl der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes.

„Die psychische Widerstandsfähigkeit - auch Resilienz genannt - ist dabei individuell sehr unterschiedlich“, sagt Joachim Schmidt.

Resilienz bezeichne die Fähigkeit einer Person, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und Stress umzugehen. Sie ist sozusagen das Immunsystem der Psyche. Die eigene Resilienz kann man trainieren.

„Wichtig ist aus meiner Sicht, sich selbst eine Perspektive aufzubauen, sich auf etwas nach der Pandemie zu freuen“, sagt Schmidt. „Aber auch, sich dankbar zu zeigen für Dinge, die man erlebt, und Personen, die man getroffen hat.“

Dankbarkeit ist ein großes Thema, wenn es um eine positive Lebenseinstellung geht.

Wer jeden Tag drei Dinge notiert, für die er oder sie dankbar ist, nimmt mit der Zeit sich selbst und das Umfeld positiver wahr, so Schmidt. Das zeigen auch wissenschaftliche Untersuchungen.

Alexandra Loeffner hat einen weiteren Tipp parat - und der beginnt mit etwas Theorie. „Eine zentrale Theorie der Positiven Psychologie ist die Broaden-and-Build-Theorie“, sagt sie. Das heißt: Erleben wir positive Emotionen, setzt das kurzfristig Ressourcen frei, die wiederum dabei



**Die Pandemie steckt vielen von uns gehörig in den Knochen.** Nun ist ein guter Zeitpunkt, sich um die Seele zu kümmern - und wieder Tatkraft und Lebensfreude zu finden.

FOTO: FLORIAN SANKTJOHANSER/DPA-TMN

helfen, langfristige Ressourcen aufzubauen.

Das klingt abstrakt, lässt sich aber gut an einem Beispiel von Alexandra Loeffner zeigen: Wenn man einen Streit mit dem Partner hat, ist es schwer, zu einer Lösung zu kommen. Schließlich steckt man tief in den negativen Emotionen.

Erlebt man dann jedoch etwas Schönes - beispielsweise einen Spaziergang in der Natur - kommt man auf neue Ideen. Man betrachtet den Konflikt aus einer neuen Per-

spektive, kann ihn im Anschluss lösen. „Das ist möglich, weil ich in dieser Situation positive Emotionen erlebe, die meine Wahrnehmung erweitern“, sagt Loeffner.

Ab in die Aufwärtsspirale! Übrigens: Kleine Erfolgserlebnisse können am Ende das ganze Leben verändern, weil sie Leichtigkeit und Tatkraft mit sich ziehen. „Vielleicht entwickle ich ein neues Produkt oder schreibe ein tolles Buch, was viel leichter geht, wenn es mir gut geht“, so Loeffner. So werde eine Aufwärtsspirale in Bewegung gesetzt.

Schritt für Schritt - das ist das Motto. Joachim Schmidt empfiehlt: „Nehmen Sie sich jeden Tag eine Sache vor, die nur für Sie selbst ist und Ihnen guttut“, sagt er. „Versuchen Sie, diese Sache bewusst zu erleben und sich nur auf diese Sache zu konzentrieren.“

Auch Bewegung tut der Seele gut: „Durch sportliche Betätigung werden nicht nur Glückshormone freigesetzt, sondern Sie erfahren auch mehr Selbstkontrolle und fühlen sich stärker und selbstbewusster“, sagt Schmidt.

Auf Dauer können all diese Trainingseinheiten für die Resilienz zu Mut, Tatkraft und Lebensfreude führen - weitgehend unabhängig von der Pandemie und allem, was um uns herum passiert. tmn



**Sport tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele.** Und: Kleine Erfolgserlebnisse können auf das gesamte Leben abfärben, weil sie das Selbstbewusstsein stärken.

FOTO: TOBIAS HASE/DPA-TMN



**Sich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen, tut gut.** Ganz besonders nach der Pandemie-Zeit, die für viele Menschen Isolation und Einsamkeit bedeutet hat.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

In stiller Trauer

Leserthema „Helfer in schweren Stunden“

## Den Tag X planen

### Schon zu Lebzeiten an die Beerdigung denken

Sterben wird jeder, das ist sicher. Doch mit dem Tod, gar mit der eigenen Beerdigung, mag sich kaum einer wirklich befassen. Dabei kann genau das sehr entlastend sein, glauben Fachleute.

Im Vergleich zu anderen Ländern sei der Tod in Deutschland noch ein Tabu-Thema, sagt Barbara Till, Bestatterin in Berlin. Zwar habe sich in den vergangenen Jahren bereits einiges getan und eine gewisse Offenheit etabliert, gleichwohl sei der Tod negativ behaftet. „Man schiebt ihn gerne von sich weg.“

„Es gibt Menschen, die wollen nicht darüber reden“, sagt auch Pfarrerin Stefanie Schardien. Das könne ganz unterschiedliche Gründe haben. Manchmal stecke die irrationale Furcht dahinter, dass man den Tod herbeiredet, wenn man sich mit dem Sterben beschäftige.

Andere machen sich im Vorfeld Gedanken, schreiben auf, was ihnen wichtig ist und wollen ihre Angehörigen

dadurch entlasten.

Schon Gedankenspiele könnten ausreichen, sagt Schardien. Zum Beispiel bei einem Spaziergang über den Friedhof zu schauen, was einem gefällt. „Es geht darum, den Gedanken an sich ranzulassen“, erklärt die Pfarrerin aus Fürth.

Es sei noch nicht angekommen, dass man locker mit Freunden über sein eigenes Ende sprechen könne, unabhängig vom Alter, sagt Anne Kriesel. Sie hat die Online-Plattform Bohana gegründet und informiert dort über Trauer, alternative Bestattungen und Vorsorgemöglichkeiten.

Bestatterin Till wiederum hat Vorsorge-Partys ins Leben gerufen. In lockerer Atmosphäre kann jeder mit Freunden oder der Familie über den Tod sprechen. Till kommt als fachliche Unterstützung dazu. Die Themen sind verschieden: Welche Vollmachten sind sinnvoll, wie kann eine Beerdigung aussehen?



**Wie möchte ich beerdigt werden?** Je früher man diese Frage für sich selbst beantwortet, desto besser.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN

Aus Erfahrung weiß Till: „Die wirklichen Dramen entstehen zum Großteil, weil nichts geregelt und vorbereitet ist.“ Etwa weil bei unverheirateten Paaren dann auf einmal die Eltern zuständig sind und essenzielle Dinge entscheiden sollen, obwohl

sie vielleicht seit Jahren gar kein enges Verhältnis mehr zu ihrem Kind hatten.

Die meisten kümmern sich vorab um nichts, stellt auch Anne Kriesel fest. Dann säßen die Liebsten bei einem Bestatter oder einer Bestatterin, und wüssten nicht, ob

der oder die Angehörige eine Erd- oder Feuerbestattung wollte.

Eine Bestattungsverfügung kann hier helfen. Sie regelt, wie man konkret beerdigt werden möchte. Feuer-, See- oder Erdbestattung? Wie sähe die ideale Trauerfeier aus?

Kriesel rät zu einem Notfall-Ordner, der den wichtigsten Papierkram enthält: Darunter etwa das Testament, die Sorgerechtsverfügung, eine Betreuungsvollmacht, eine Patientenverfügung, einen Bestattungsvorsorgeplan und eine Bankvollmacht sowie diverse Kopien.

Checklisten finden Interessierte zum Beispiel bei der Verbraucherinitiative Bestattungskultur Aeternitas, dem Verbraucherschutzministerium oder den Verbraucherzentralen.

Auch Erinnerungen lassen sich vor dem Ableben gestalten. Ob als Schatzkiste oder mit Briefen, den Lieblingsrezepten der Familie, den wichtigsten Büchern oder Stofftieren, am besten versehen mit einer kleinen Notiz.

Es muss natürlich nicht alles perfekt geplant sein. Schardien will hier vor allem den Druck rausnehmen. „Es kann auch eine schöne und würdige Beerdigung sein, wenn niemand etwas vorbereitet hat im Vorfeld.“

Die Beschäftigung mit dem Tod bereichert auch das eigene Leben, darin sind sich die Frauen einig. „Weil man es anders genießt und weiß, wie kostbar es ist“, sagt Till. Im Sterben habe dann jeder die Chance, sich wirklich diesem Prozess zu widmen. Denn der fordere die ganze Kraft. tmn

Bestattungsinstitut  
**W. Drebing**  
Inf. Frank Drebing  
Erd-, Feuer-, Seebestattung,  
Baumbestattung, Bestattungsvorsorge  
... auch der letzte Weg gehört zum Leben  
bestattungen-drebing@t-online.de  
Tel. 0 55 41 / 42 44 und 51 50  
Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 57

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

Restattungen  
**wickert**  
Tag & Nacht: 05541 - 4273  
34346 Hann. Münden  
Jüdenstraße 6  
Auch für ungewöhnliche Wünsche sind wir offen.  
Abschied ganz persönlich.  
www.wickert-bestattungen.de  
info@wickert-bestattungen.de

# Erzeugung bis Geschmack

Was man über Olivenöl wissen sollte



Ein intensiv-fruchtiges Olivenöl passt gut zu einem Salat aus Brot, Tomaten und Paprika.

FOTO: CETTINA VICENZINO/DELIUS KLASING VERLAG/SUPEROLIO/DPA-TMM

Die Auswahl an Olivenöl ist riesig. Dennoch ist nicht alles Gold, was in den Regalen als Spitzenqualität glänzt. Fachleute erklären, worauf es beim Olivenöl ankommt und wie es Gerichte veredelt.

Conrad Bölicke will Olivenöl aus der „Fettecke“ holen. „Wir vergleichen die Gewinnung des Öls eher mit der Kunst des Winzers“, sagt der Gründer der Olivenölkampagne arteFakt aus dem niedersächsischen Wilstedt. Für die Olivenölvorkosterin und Buchautorin Michaela Bogner aus München war das Öl noch nie so gut wie heute. Beim Kauf fühlen sich viele jedoch überfordert.

Die Auswahl ist riesig und der Begriff „nativ extra“ steht inflationär auf fast allen Flaschen. Woran soll man sich beim Einkauf also orientieren? Leider sei die Qualität weder am Etikett noch am Preis zu erkennen, sagen die Expertin und der Experte gleichermaßen. Top-Qualität lasse sich nur an Geruch und Geschmack erkennen.

**Qualität zu erkennen, bedarf Wissen und Übung:** Dafür benötige man wie beim Wein eine ganze Reihe verlässlicher Informationen, bis hin zum einzelnen Erzeuger, den Lagen und Olivensorten, sagt Conrad Bölicke. Und man sollte Wichtiges über das Öl wissen. Für Einsteiger empfiehlt sich eine begleitete Verkostung, die Geruchs- und Geschmackssinn schärft. So lernt man, wie fehlerfreies, reintoniges Olivenöl riecht und schmeckt.

Bei ihren Online-Tastings weisen Jörn Gutowski von Try Foods aus Berlin oder Michaela Bogner zu Beginn darauf hin: Schlürfen ist erwünscht!

Nach dem Riechen zieht man einen kleinen Schluck mit viel Sauerstoff in den Mund. Dabei entsteht ein schlürfendes, schmatzendes Geräusch. Beim Schlucken nicht erschrecken, wenn sich in Mund und Rachen Bitternoten und pfeffrige Schärfe ausbreiten.

Bei dem Fruchtöl geht es wie bei Wein um Aromatik. Gutes Olivenöl sollte pflanzliche grüne Noten von Gras über Wildkräuter bis Tomate haben und frisch schmecken. Alles, was nicht frisch und pflanzlich riecht, sind Fehlnoten. Bei extra nativen Ölen sind sie verboten. Beim Verkosten entwickeln sich in Mundhöhle, Rachen und Hals Schärfe und Bitternoten von dezent und flüchtig bis kräftig und lang anhaltend. Abhängig ist dies von der Olivensorte, dem Anbaugebiet, dem Erntezeitpunkt und der Verarbeitungstechnik in den Mühlen.

Profis bewerten die Intensität des Öls in den Kategorien Frucht, Bitterkeit und Schärfe. „Die Faustregel ist: Je höher der Gehalt an antioxidativ und entzündungshemmend wirkenden Polyphenolen im Olivenöl, desto schärfer und bitterer ist der Geschmack“, sagt Bogner. Besonders für Einsteiger sind solche intensiv-fruchtige Olivenöle meist gewöhnungsbedürftig. Sortenreine Olivenöle drücken am besten die Eigenschaften einer Olivensorte

feinen Aromen. Geschmack und Aroma dieser Tropfen kommen am besten zur Geltung, wenn sie erst kurz vor dem Anrichten einer Speise untergemischt oder darüber geträufelt werden. „Beim Erhitzen des Öls verflüchtigen sich die Aromen. Auch die Geschmackskomponenten scharf und bitter lassen nach“, sagt Michaela Bogner.

**Alleskönner in der Küche:** Beim Kochen wählen Profis ihr Olivenöl passend zur Intensität des Gerichts. Ein intensiv fruchtiges Öl passt etwa zu Linsen- oder Bohneneintopf, gegrilltem Steak oder deftigen Schmorgerichten wie Soße Bolognese. Conrad Bölicke macht damit seinen griechischen Salat aus Feta, Tomaten, Paprika und Gurken an.

Mittelfruchtige Öle sind ein Muss bei Gegrilltem, sei es Fisch, Meeresfrüchte oder Gemüse. Mildfruchtige Tropfen dagegen erhöhen die Aromen und Geschmacksnoten von sanft gegartem Fisch oder Huhn und veredeln das Dressing für zarte Blattsalate.

Michaela Bogner nimmt die kräftigen Bitternoten intensiv-fruchtiger Olivenöle, um Süße oder Üppigkeit eines Gerichts auszubalancieren. Toll funktionierten solche Öle über Vanilleeis, Basilikumsorbet oder stärkehaltigen Gerichten wie Favebohnen-Kartoffelpüree.

Die Berliner Kochbuchautorin Rose Marie Donhauser liebt „total simple Genüsse, die in ihrer Einfachheit bestechen“. Sie tunkt Weiß- oder Fladenbrot in Olivenöl und taucht es anschließend üppig in eines ihrer Lieblingsgewürze: Zatar. „Diese Gewürzmischung besteht aus wildem Thymian, Sumach, gerösteten Sesamsamen und Salz“.

Da sie gern Salat und Gemüse isst, aromatisiert sie Olivenöl mit Orangen- oder Zitronenzesten, Knoblauch und Rosmarin. Ein weiterer Tipp: Apfel oder Birne in hauchdünne Scheiben hobeln, mit Olivenöl beträufeln, Parmesanflocken darüber streuen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken Ciabatta und ein Glas Wein.

tmm

„Humor wird bei uns auch gepflegt.“

**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

**Lossetal**  
Ambulanter Intensivpflegedienst

Unser Team freut sich über Verstärkung

**Pflegefachfrau/ Pflegefachmann**  
(m/w/d) – Dauernachtwache

**Attraktives Gehalt**  
zzgl. Weihnachtsgeld & steuerfreie Zulagen & 30 Arbeitstage Urlaub\*  
\*bei Vollzeit  
Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa  
**(05605) 929 79 50**  
Frau Nicole Träbing  
pdl@ai-lossetal.de  
www.ai-lossetal.de

Senioren- und Therapiezentrum HELSA

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

**Physiotherapeuten/-in**  
(m/w/d) – Voll- oder Teilzeit

für die Praxis im eigenen Haus

Senioren- und Therapiezentrum Helsa  
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa  
**(05605) 808 - 0**  
Frau Jutta Bauer  
heimleitung@haus-helsa.de  
www.haus-helsa.de

Hausfrau (34) tabulos 01523-725 19 28

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

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

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

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

**Mitten im Wald!**  
**die Exberg-Hütte**

www.kronhotel.de – Exberghütte –

**Servicekraft/Bedienung**  
von mittwochs bis sonntags  
13–17 Uhr gesucht.

37247 Großalmerode-Eperode  
Telefon 05604 7873  
www.exberg.de

**Lossetal**  
Ambulanter Intensivpflegedienst

**KEINE TOUREN**

Starter-Paket inkl. Monatsfahrkarte, Fachbücher & Tablet

Wir bieten zum neuen Ausbildungsjahr mit dem Ausbildungsbeginn zum Herbst 2022 Ausbildungsplätze für die

**Generalistische Ausbildung zum/zur Pflegefachmann/-frau**  
(m/w/d)

Voll- oder Teilzeit, GfB – Tag und Nachtdienst  
Die Bewerbungsfrist läuft noch bis **31. August 2022**.  
Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa  
**(05605) 929 79 50**  
Frau Nicole Träbing  
pdl@ai-lossetal.de  
www.ai-lossetal.de

**Heimathnachrichten**  
Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

**Samstag, 28.05.2022**  
für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

**Montag, 23.05.2022, 18 Uhr**

Wir suchen **VerkäuferInnen**  
Vollzeit, Teilzeit, Minijob, Quereinsteiger m/w/d

für unsere Filialen in:

Großalmerode Hann. Münden Witzenhausen

Wir bieten Ihnen:

- 50 % Personalrabatt in unseren Bäckereifilialen
- Ein gutes Team und ein angenehmes Arbeitsklima
- Einen sicheren Arbeitsplatz in einem expandierenden Unternehmen
- Pünktliche Gehaltszahlung

**DER BÄCKER THIELE**  
SEIT 1878

bewerbung@thiele.info – www.thiele.info

Deutsches Rotes Kreuz | Kreisverband Witzenhausen e.V.

Unser DRK Kreisverband Witzenhausen e.V. ist einer der großen Anbieter sozialer Dienst- und Hilfeleistungen im Werra-Meißner-Kreis. Neben ehrenamtlichen Helfer/innen sind in unserem Verband ca. 400 Mitarbeiter/innen hauptamtlich tätig. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort in Teilzeit:

**Mitarbeiter Finanzbuchhaltung (m/w/d)**

**Unsere Anforderungen:**

- Abgeschlossene Ausbildung im Bereich des Finanzwesens
- Mehrjährige einschlägige Berufserfahrung
- Fundierte Kenntnisse in der Finanzbuchhaltung und im Steuerrecht
- Eine hohe Zahlenaffinität sowie eine sorgfältige Denk- und Handlungsweise in Verbindung mit ausgeprägter Teamfähigkeit
- zuverlässige Arbeitsweise
- Sicherer Umgang mit MS-Office
- Kenntnisse im Bereich Sage KHK und DATEV

**Ihre Aufgaben:**

- Prüfung und Verbuchung sämtlicher Geschäftsvorfälle in der Finanzbuchhaltung (Sachkonten, Debitoren & Kreditoren) sowie deren Abstimmung
- Erstellung von betriebswirtschaftlichen Auswertungen sowie Jahresabschlussarbeiten
- Monatlicher Report an die Geschäftsleitung

**Wir bieten:**

- Sicherer Arbeitsplatz in einem innovativen Team
- Ein interessanter und vielfältiger Tätigkeitsbereich in moderner Arbeitsumgebung
- Qualifikationsgerechte Vergütung in Anlehnung an den Rahmenvertrag des Deutschen Roten Kreuz
- Betriebliche Altersvorsorge sowie betriebliches Gesundheitsmanagement
- Familienfreundliche Arbeitszeiten (Gleitzeit & Möglichkeit zum Homeoffice)
- Bikeleasing
- Möglichkeit zur Kinderbetreuung in verbandseigenen Kindergärten

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per Post oder per E-Mail an:  
DRK-Kreisverband Witzenhausen e.V.; z.Hd. Geschäftsleitung  
Im Kleinen Felde 18-20, 37213 Witzenhausen  
Tel.: 05542/ 9323 350; gfd@drk-wiz.de

Bitte beachten Sie, dass postalische Bewerbungen nach Abschluss des Auswahlverfahrens vernichtet und nicht zurückgesendet werden.

**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

# Harmonisches Miteinander

## In drei Schritten zu guter Nachbarschaft

Erbitterte Streitigkeiten zwischen Nachbarn landen immer wieder vor Gericht. Um Konflikte erst gar nicht eskalieren zu lassen, sollte man den richtigen Ton treffen.

Frau Maier spielt spätabends Klavier, Herr Färber stopft grundsätzlich die Mülltonnen zu voll und bei Familie Kruse wächst der Kirschbaum langsam über die Grundstücksgrenze.

Nachbarn verhalten sich nicht immer so, wie man es sich wünschen würde. Doch wann spricht man das an? Möglichst früh, rät Katharina Roth. Sie ist Geschäftsführerin der „nebenan.de“-Stiftung und kennt die großen und kleinen Probleme des Zusammenlebens. Wie sich diese friedlich aus der Welt schaffen lassen, erklärt sie im Interview.

**Was ist aus Ihrer Sicht die richtige Reaktion, wenn sich jemand über das Verhalten des Nachbarn ärgert?**

Ich rate dazu, im ersten Schritt das negative Denken abzuschalten und sich selbst zu fragen: Warum stört mich das in dem Moment? Und warum verhält sich der Nachbar so? Auf diese Weise beschäftigt man sich mit den Motiven des anderen und hinterfragt die Beweggründe. Nachbarn können dann auf einer ganz anderen Ebene miteinander sprechen, ohne sich persönlich anzugreifen.



**Die Fronten zwischen Nachbarn** können sich schnell verhärten und der Streit wird am Zaun ausgetragen. Dabei geht es auch anders.

FOTO: CHRISTOPH SOEDER/DPA/DPA-TMN

Letztlich hat jeder seine Bedürfnisse und anders als bei Freunden und Arbeitskollegen unterscheidet sich womöglich der Lebensalltag. Das kann die Familie mit Kin-

dern sein, die feiernde Studenten-WG oder der Nachbar, der im Schichtdienst arbeitet. Da kann es schnell passieren, dass Nachbarn aneinandergeraten.



Katharina Roth ist Geschäftsführerin der Stiftung nebenan.de.

FOTO: KATJA HENTSCHEL/NEBENAN.DE/DPA-TMN



**Ist das Zusammenleben zwischen Mietern belastet**, sollte man taktvoll das Gespräch suchen, um keinen Streit zu provozieren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Grundsätzlich sollte jeder seinen Alltag so leben können, wie er das möchte. Gibt es also Verhaltensweisen des Nachbarn, die stören, rate ich allen Mut zu

sammeln und das Problem früh anzusprechen. Viele zögern aus Unsicherheit, wie derjenige reagieren könnte. Dadurch stauen sich negative Gefühle aber an und lösen

sich nicht von selbst in Luft auf.

**Wie sollten Gespräche ablaufen, ohne im Streit zu eskalieren?**

Wer Probleme anspricht, sollte sachlich argumentieren und Ich-Botschaften senden. Nervt es, dass der Nachbar spätabends noch Klavier spielt, sollten Betroffene erklären, weshalb sie sich gestört fühlen - weil sie beispielsweise früh aufstehen müssen. Ich rate davon ab, ein Gespräch mit Vorwürfen zu beginnen. Auf jeden Fall sollte es persönlich sein. Es kann hilfreich sein, den Nachbarn im Flur oder an der Haustür abzuwachen und ihn vorzuwarnen, indem man sagt: „Ich würde gerne etwas mit Ihnen besprechen. Haben Sie einen Moment Zeit?“ Falls das nicht möglich ist, notfalls einen Zettel in den Briefkasten werfen und um ein Gespräch bitten.

**Und wenn alle gut gemeinten Gespräche an der Konfliktsituation nichts ändern?**

Am besten wenden sich Betroffene an andere Nachbarn und tauschen sich aus, ob auch sie das Verhalten als störend empfinden. Genauso können Nachbarn die Hausverwaltung informieren, wenn das persönliche Gespräch im Nichts verlaufen ist, oder sich einen Mediator suchen. Oft kann es helfen, mit einer dritten Partei nach Lösungen im Konflikt zu suchen.

tmn



„  
Echt jetzt?

**Das ist für Sie drin:**

- 3 Monate lesen aber nur 1 Monat zahlen.
- Die Zeitung von morgen schon heute ab 21 Uhr lesen.
- Magazine, Rätselhefte und mehr gratis in der ePaper-App.
- Alle Lokalausgaben der HNA lesen.

Jetzt bestellen:

[hna.de/3fuer1](https://hna.de/3fuer1)



**JA!**

**3 Monate HNA-ePaper lesen – nur 1 Monat zahlen!**




Gewitter-erscheinung	Unterwelt der altröm. Mythol.	antike Sonnenuhr	ein Mainzele-männchen	Drama von Ibsen	Beschlag für Pferde	Stufe des alpinen Trias	Gattin des Wodan (altdt.)	Mutter der Nibelungenkönige	Stadt in Surinam	Einblick in künftiges Programm	östr. Schriftsteller † 1935	Stockwerke	spanischer Frauenname	fern gelegen	bunte Tanzshow	poln. Autor (Stanislaw) †
Imaginäres Land	Grafschaft in Nordirland	älteste Stadt Deutschlands	Frauenkurzname	dünnes Plastikblatt	ungezogen (Kind)	Etage einer Großgarage	Fremdwortteil: falsch	griech. Insel der Sporaden	Sitzmöbelstück	Helferin aus der Not	span. Mehrzahlartikel	quälendes Nachtgespenst	Zeichentrickfigur von Loriot	chemisches Element		
Fremdwortteil: mit, zusammen	äußerste Sorgfalt	Gefolgsmann	uner-sättlich	ägyptische Schutzgöttin	ein Ori-entale	chines. Kaiser (2300 v. Chr.)	Teil des altröm. Kalenders	Frühstücks-speck (engl.)	schweiz. Musiker (DJ, ...)	orientalisches Fleischgericht	Treffpunkt beim Basketball (Mz.)	Frauenname	ungarischer Politiker † 1993	englisch: ist		
Ureinwohner Neuseelands	niederl. Adels-prädikat	Bundesstaat der USA (Insel)	Quellgebiet des Rheins	Sänger der 60er (Paul)	gewiefter Mensch (franz.)	rutsch-feste Sport-schuhe	ein Knollen-gemüse	über-große Frau	Schwie-rigkeit (ugs.)	griechischer Buchstabe	tropische Öl-pflanze	dt. Kompo-nist † 1847	Stadt bei Valencia			
Körperstellung	knappe Unter-hose	dt. Schlager-sänger	Hand-arbeits-material	Fremdwortteil: halb	weiblicher Artikel	Ort im Jämtland (Schweden)	Kreuz-träger Jesu	Figur bei Ludwig Thoma	auslands-bleibe (Flucht)	Wasser-rinne im Watt						
100 qm in der Schweiz	indische Laute	ein Ver-kehrs-zeichen	dickes Seiden-gewebe	Schmäh-schrift	weblicher Artikel	Ort im Jämtland (Schweden)	Kreuz-träger Jesu	Figur bei Ludwig Thoma	auslands-bleibe (Flucht)	Wasser-rinne im Watt						
abge-zogene Tierhaut	kernig	ein Ver-kehrs-zeichen	dickes Seiden-gewebe	Schmäh-schrift	weiblicher Artikel	Ort im Jämtland (Schweden)	Kreuz-träger Jesu	Figur bei Ludwig Thoma	auslands-bleibe (Flucht)	Wasser-rinne im Watt						
ange-wärmt	kernig	ein Ver-kehrs-zeichen	dickes Seiden-gewebe	Schmäh-schrift	weiblicher Artikel	Ort im Jämtland (Schweden)	Kreuz-träger Jesu	Figur bei Ludwig Thoma	auslands-bleibe (Flucht)	Wasser-rinne im Watt						
Stadt an der Weißen Elster	jüd. Priester in Babylon	hebrä-isch: Nicht-jude	Amts-sprache in Laos	Schnee-hütten der Eskimos	franzö-sisch: Eisen	Sage, Kunde	Figur bei Ludwig Thoma	auslands-bleibe (Flucht)	Wasser-rinne im Watt							
Menschen-affe	österr. Formel-1-Welt-meister	Ein-tracht	Sied-lungs-form	Musik-richtung, Rock'n ...	Vorname der Sängerin Minogue											
Börsen-aufgeld																

## Kraft tanken in der Bergnatur

In der Tiroler Region Hall-Wattens aktiv entschleunigen

Gämsen und Murmeltiere beobachten, die atemberaubende Kulisse des Karwendelgebirges genießen und den unvergleichlich holzig-herben Duft der Zirbe atmen: Naturfans fühlen sich in der Region Hall-Wattens im Herzen der Tiroler Bergwelt wohl.



Die Landschaften in der Region Hall-Wattens sind wie geschaffen zum Krafttanken und Entschleunigen.

FOTO: DJD-K/TOURISMUSVERBAND REGION HALL-WATTENS

Die herrlichen Landschaften sind wie geschaffen zum Wandern und Mountainbiken – vor allem aber zum Krafttanken und Entschleunigen. Denn am Berg und im Tal finden sich zahlreiche sogenannte Kraftorte, die einem zum Innehalten einladen. Zum Beispiel die Waldalm bei Gnadental. Wer nach einer Wander- oder Radtour auf dem gewaltigen Hochplateau im Karwendel steht, spürt die Energie, die von diesem Platz ausgeht.

Online finden sich alle Informationen zu Kraftorten, Wanderstrecken und Aus-

flugszielen in der Region.

djd-k  
hall-wattens.at

## Wandern und Radeln

Das Passauer Land aktiv entdecken

Im Passauer Land bewegen sich Wanderer und Radfahrer auf Schritt und Tritt in einer artenreichen Naturlandschaft und zugleich auf geschichtsträchtigen Boden. Entlang des längsten mitteleuropäischen Flusses verlief zu Römerzeiten der Donaulimes, der seit 2021 zum Unesco-Weltkulturerbe gehört.



An der Donau rund um Passau kommen Radurlauber und Wanderer Natur und Kultur ganz nah.

FOTO: DJD-K/TOURISMUS PASSAUER LAND/MAXIMILIAN SEMSCH

Von Passau oder einem der vielen anderen schmucken Orte der Region aus geht es flussaufwärts und flussabwärts zu Ausgrabungsstätten, Burgen und Museen oder steil hinauf zu spektakulären Aussichtspunkten.

Online gibt es alle wichtigen Informationen zu Rad- und Wanderwegen sowie weitere Inspirationen für aktives Entdecken der Region.

So kommt man beispielsweise auf geführten naturkundlichen Wanderungen in den

Donauläuten seltenen Tieren und Pflanzen ganz nah. djd-k  
passauer-land.de

### Ankauf

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

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

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

Landwirtschaft & Forsten

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

### Verkauf

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

Entrümpelung kostenlos? Hole Flohmarktartikel, kaufe Sammlung aller Art. Tel: 0172-5605982

Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

### Kontakte

♥♥ Abspritzgarantie 0221 5600 694

### Bekanntschaffen

Waltraud, 72 J., verwitwet, hatte es nicht immer leicht u. musste vieles alleine meistern. Bin gerne in der Küche am Herd o. draußen in der Natur. Rufen Sie ü. PV an, eine liebe, hübsche u. jünger ausseh. Frau freut sich auf ein Treffen.  
Tel. 0162-7928872

Beamter in Pension, 72 J., gepflegt, charmant, gut situiert, jung geblieben, vielseitig int. u. absolut kein Langweiler. Möchte nach schwerer Zeit wieder glücklich sein. Schöne gemeinsame Unternehmungen, nette Gespräche usw., darauf freue ich mich. PV, Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos. Tel. 0800-2886445

Else, 77 J., hübsche, gepflegte Witwe, gute Hausfrau u. Köchin, auch kurzfristig zum Umzug bereit. Die Einsamkeit ist ein schweres Los. Melden Sie sich, wenn Ihnen eine liebevolle Frau im Haus fehlt. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück  
Tel. 0800-7774050

Bin die Judith, 61 J., mit super Figur, herzl. Wesen u. liebe es, den Haushalt zu führen, denn die Hausarbeit liegt mir im Blut. Bin immer ehrlich u. treu, denn was ich gar nicht mag, ist Lug & Trug. Fehlt Dir nicht auch jemand, der immer für Dich da ist? Dann ruf ü. PV an u. lass es uns zus. versuchen. Tel. 0176-47603082

### Stellenangebote

Hausfrauen/-männer, Rentner, Frührentner, Berufstätige, Studenten, Kleinselbstständige für interessante kleinere Nebentätigkeit von Ingenieurbüro gesucht. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter Angabe Ihrer Telefonnummer unter: Rombach@ima-umwelt.de

Suche Kraftfahrer/-in mit Führerschein Klasse C bis CE in Vollzeit/Teilzeit.  
Info an:  
Bossaerts Transporte: 05692 9964010 oder info@bossaerts-transporte.de

### Auto-Ankäufe

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

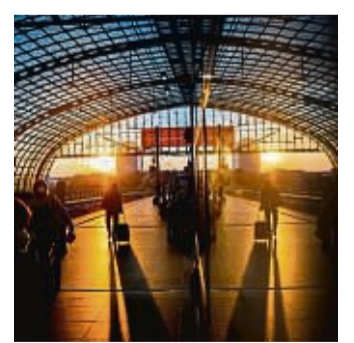
Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen! 0800-186 00 00 (kostenlos) www.ankaufwohnmobilie.de

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

## Neues Angebot

Mit dem Nachtzug auf Europareise

Der niederländische Nachtzuganbieter „GreenCityTrip“ startet am 25. Mai ein neues Angebot in Deutschland. Mit Zielen wie Venedig, Florenz, Bologna, Mailand, Bozen, Kopenhagen und Wien möchte er eine nachhaltige Alternative zu Flugreisen darstellen. Abfahrtsorte sind zunächst Köln, Dortmund und Bad Bentheim in Niedersachsen.



Der Nachtzug richtet sich gezielt an Urlauber, die sonst ins Flugzeug gestiegen wären. Mit insgesamt 640 Betten will das Unternehmen Reisende mit dem entsprechenden Schlafkomfort zur umweltfreundlichen Alternative locken. Wer sich dafür

Wer nicht fliegen möchte, kann auch mit dem Nachtzug weite Strecken fahren.

FOTO: CHRISTOPH SOEDER/DPA/OPA-TMN

entscheidet, hat die Möglichkeit, entweder eine Pauschalreise oder nur das Zugticket zu buchen.

tmn

## DAS LEBEN IST BEGRENZT. IHRE HILFE NICHT.

Ein Vermächtnis zugunsten von ARZTE OHNE GRENZEN schenkt Menschen weltweit neue Hoffnung. Wir informieren Sie gerne. Schicken Sie einfach diese Anzeige an:

ARZTE OHNE GRENZEN e.V.  
Am Köllnischen Park 1  
10179 Berlin

