

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 • Krügerland/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

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDE
WITZENHAUSEN

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

TEXTIL TÜV NORD
SPURLOS REINIGEN

Für ein glänzendes Waschergebnis!

Kunstprojekt
Schüler bringen ihre Kunst nach Witzzenhausen.



Orgelmusik
Auszeichnung für Kirchenmusiker Peter Brandeck.



Ausblick
Neuer Rundweg in Witzzenhausen eingeweiht.



„Grünes Abitur“ bestanden

18 Jungjäger werden feierlich verabschiedet



Jägerweihe: 18 Jungjäger und -jägerinnen haben ihre Prüfungen erfolgreich gemeistert. (Ausschnitt)

FOTO: PETRA SIEBERT

Hann. Münden – Nach 250 Stunden Theorie und Praxis in sieben Monaten haben 18 Jungjäger, davon sechs Frauen, ihr „Grünes Abitur“ bei der Jägerschaft Münden bestanden.

Dieter Buhse, Vorsitzender der Jägerschaft Münden und sein Stellvertreter Axel Kaufmann überreichen den Absolventen in einer kleinen Feierstunde auf dem vereins-eigenem Gelände Rattbach mit einem „Waidmannsheil zur bestandenen Prüfung“ die Jägerbriefe. Begleitet wurde die Zeremonie vom Bläserkorps der Jägerschaft Münden. Jürgen Flörke nahm stellvertretend für alle Teilnehmer den traditionellen Jä-

gerschlag von Dieter Buhse entgegen. Damit sind die „Frischlinge“ in die Schar der örtlichen Jäger aufgenommen. Allen Jungjägern, die aus dem Altkreis Münden, Hofgeismar, Witzzenhausen und Göttingen kamen, fiel damit eine Last von den Schultern und Stolz machte sich breit.

Denn die Wochen vor der 14-tägigen anspruchsvollen Prüfung waren schon anstrengend: Jagdbetriebslehre, Wildtierkunde, Jagdrecht, Waffenkunde, Unfallverhütung, Naturschutz und vieles mehr wurde im Lehrgang vermittelt. Hinzu kamen zahlreiche praktische Ausbildungen, wie Revierbegehun-

gen und die Schießausbildung auf der Schießanlage am Rattbach. Für die einzelnen Ausbildungsbereiche standen die bewährten Fachleute der Jägerschaft Münden zur Seite.

In einer Ansprache dankte Dieter Buhse dem Ausbilder-Team für ihr Engagement. Den frischgebackenen Jägern gratulierte er zur bestandenen Prüfung und machte deutlich, dass es ein ganz hervorragender Kurs gewesen sei. Mit starkem Zusammenhalt, Disziplin und Teamgeist. Um das Zusammengehörigkeitsgefühl noch zu stärken, hatten sich die Prüflinge einheitliche T-Shirts fertigen lassen mit einem Em-

blem, dass der verstorbene Stadtbildpfleger Heinz Hartung für die Jägerschaft entworfen hatte.

„Ich bin stolz auf die Ausbilder und die Prüflinge, denn von den 18 Beteiligten haben zwölf eine eins vor dem Komma“, freute sich Buhse. Dies sei aber auch den Ausbildern für die verschiedenen Bereiche der Jägerschaft zu verdanken, die mit Herzblut dabei gewesen seien. Ihnen sprach Dieter Buhse ein Dankeschön aus.

Das beste Prüfungsergebnis erreichte Jürgen Flörke mit der Note 1,2. Er erhielt dafür einen freien Rehbockabschuss im Stadtwald. Es folgten Daniel Pfeiffer (1,4) und

Meik Herrmann (1,5). Sie bekamen jeweils ein Jahresabo für eine Jäger-Fachzeitschrift.

Die anderen besten Absolventen lagen mit den Ergebnissen zwischen 1,6 und 1,9. Mehr als einmal bestätigten die Jungjäger, dass sie sich sehr wohl und gut aufgehoben gefühlt haben.

Dem Nachwuchs ist auch klar, dass durch ständiges Weiterlernen, den sorgfältigen Umgang mit Jagdwaffen und mit einem tierschutzgerechten Jagen das erlernte Wissen vertieft werden muss. Denn mit der Ausbildung zum Jäger ist stets die Ausbildung zum Heger und Pfleger verbunden.

zpy

Holger Sparbier neuer SPD Vorsitzender



Holger Sparbier

Hann. Münden – Der SPD Ortsverein Hann. Münden hat jüngst eine Mitgliederversammlung abgehalten. Bei der Outdoorveranstaltung auf dem Tanzwerder standen die Vorstandswahlen an. Die bisherige Vorsitzende Gudrun Surup trat nicht mehr an. Sie bleibt dem Verein jedoch als Mitgliederbeauftragte erhalten. Neuer Vorsitzender ist Holger Sparbier. Er war bisher stellvertretender Ortsvereinsvorsitzender. Vertreten wird er künftig von Kerstin Glessen und Florian Gottschalk. In ihrem Amt bestätigt wurden Bernd Neander als Kassenwart und Kevin Barth als Schriftführer. Neue Bildungsbeauftragte ist Rona Gashi, die auch Sprecherin der „Next Generation“ ist. Als Beisitzer wurden Nortrud Riemann, Jessica Tölle, Kerstin Wandt-Gutsche, Dr. Wilfried Kraft und Kurt Koppetsch gewählt.

ams

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

DER Fischladen
auf Rädern

Öffnungszeiten von 10 bis 18 Uhr

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

Abholung auch auf Bestellung in Trubenhagen, Mobil: 0172 1798037

Autohaus Rothe SUCHT DICH (m/w/d)

Renault, Ford, Dacia, ADAC

> KFZ-MECHATRIKER/IN, MECHANIKER/IN
> WERKSTATTLEITER/KFZ-MEISTER/IN

Werde Teil unseres Teams und bewirb Dich per E-Mail mit Deinem Lebenslauf unter: info@autohaus-rothe.com

Wenn Du Freude am Beruf und Spaß an der Arbeit hast, dann bist Du bei uns genau richtig. Wir sorgen für eine ordentliche Einarbeitung, stetige Weiterbildung, Urlaub und faire sowie pünktliche Bezahlung. Wir melden uns umgehend zurück und vereinbaren einen Termin für ein persönliches Gespräch, um Dir Dein Aufgabengebiet zu erläutern!

Reinigungskraft gesucht!
Wir suchen eine/n zuverlässige/n Raumpfleger/in (m/w/d) für die

ZAHNARZTPRAXIS KULLE
Implantologiepraxis
Sie suchen eine Tätigkeit auf Minijobbasis mit festen Arbeitszeiten vor oder nach dem Praxisbetrieb?

Dann rufen Sie uns an: 05541 4389
Beethovenstraße 25
Hann. Münden

RITTER DER BRATWURST **RITTER DER ROTWURST**

UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDE
Angebote vom 13.06.-19.06.2022
WIR SIND FÜR EUCH DA!!!

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

DER GRILL-KNÜLLER:
*Altstadt-Nackensteak vom Strohschwein auf Mündener Art gewürzt 1 kg **12,98 €**

BESTES FLEISCH AUS DER HEIMAT VOM HILWARTHÄUSER WEIDEOCHSEN:
*Original Mündener Ochsenbratwurst, aus 100 % Ochsenfleisch
Fein gekütert und vorgebrüht 1 kg **15,98**
Grob gewolft und vorgebrüht 1 kg **16,98**

Jeden Samstag zum Mitnehmen **Heiße Grillhaxe** Stück **3,90**
Jeden Mittwoch zum Mitnehmen **Heißes 1/2 Grillhähnchen** Stück **3,90**
Mittwochs **SPAR-TÜTE** Gehacktes halb und halb gemischt 1 kg **8,98 €**
Mett-Brötchen mit Genuss und Tradition Stück **1,30 €**

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

Unsere Wochenendangebote vom 15.06. bis 18.06.2022

Mett im Gelee..... 100 g **1,39 EUR**
Polnische Würstchen..... 100 g **1,19 EUR**
Grillsteaks vom Schwein..... 1 kg **12,90 EUR**
Grillbauch vom Schwein..... 1 kg **9,90 EUR**

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

Bilder, die zum Fotografieren einladen

Schüler der Fachoberschule Gestaltung bringen ihre Kunst in die Stadt

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

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE: Wäschetrockner, Waschmaschinen, Geschirrspüler, Einbaugeräte mit Cr-Feld
ab € 129,-
ab € 199,-
ab € 199,-
€ 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

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

Witzenhausen – Immer wieder hielten in den vergangenen Tagen Passanten und Radfahrer in der Witzenhäuser Unterführung kurz an und bestaunten, was dort durch die Schüler der Fachoberschule Gestaltung geschaffen wurde. Alle waren voller Lob für die jungen Künstler, die mit Pinsel und Farbe, Stiften und Spraydosen die Unterführung in ein Gesamtkunstwerk verwandelten.

Die Witzenhäuser Künstlerin Katja Beilke hatte es geschafft, das Programm Land-KulturPerlen, das sich der kulturellen Bildung in ländlichen Räumen in Hessen widmet, für ihr Projekt zu gewinnen und den Schülern damit eine Förderung in Höhe von 2000 Euro für Materialien zu sichern.

„Wir unterstützen gerne Projekte dieser Art, die es Jugendlichen ermöglichen, Teil ihrer Stadt zu sein. Es ist wichtig, die Arbeit der jungen Menschen wertzuschätzen, ihnen Raum zu geben“, sagt Alina Hanske-Vogt, Regionalbeauftragte bei Land-KulturPerlen, ein Programm der Landesvereinigung Kulturelle Bildung Hessen.

Auch die Stadt Witzenhausen unterstützte die Schüler



Ballons in den Händen und ein Heiligenschein über dem Kopf: Die beiden Schülerinnen der Fachoberschule Gestaltung, Luna (links) und Ical zeigen, wie die interaktiven Kunstwerke funktionieren. Gleich mehrere davon warten in der Unterführung darauf, fotografiert zu werden.

FOTO: WIEBKE HUCK/KATJA BEILKE/INH

bei der Umsetzung ihres Kunst-Projekts, indem sie Strom zur Verfügung stellte und den Schülern die Möglichkeit gab ihre Materialien über Nacht in den Fahrradboxen zu deponieren. „Auch für die Stadt ist es toll, was die Schüler hier leisten“, sagt Anja Strecker, Fachbereichsleiterin der Bauverwaltung.

Die Unterführung, die in der Vergangenheit immer

wieder beschmiert wurde, war kein gutes Aushängeschild für die Stadt, obwohl sie für viele Touristen das Erste ist, was sie sehen, wenn sie in Witzenhausen ankommen. Jetzt ist das anders.

Lehrer Michael Beilke hofft darauf, dass Touristen eigens nach Witzenhausen kommen werden, um die neugestaltete Unterführung zu sehen, und nicht nur das: Sie

soll zum Internet-Hit werden. Viele der Bilder, die sich die Schüler überlegt und in unterschiedlichsten Techniken mit viel Geschick umgesetzt haben, sind interaktiv, sie laden zum Fotografieren und Posten der Bilder ein. Einige große Städte haben es vorge-macht, jetzt hat auch Witzenhausen sogenannte Hotspots. Besucher können sich vor Flügeln fotografieren, mit einem Hund an der Leine, eine Kirsche aus einer großen Popcorn-Tüte nehmen oder auf dem Foto selbst zum Sprayer werden. Sogar als Marionette können sie sich ablichten lassen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, wie schon vorher beim Erarbeiten der Kunstwerke.

Katja Beilke stand den Schülern mit Rat und Tat zur Seite, genau wie ihre beiden Lehrer, den größten Teil aber haben die Jugendlichen mit viel Ehrgeiz selbst geschaffen. Weit über die Unterrichtszeit hinaus saßen sie oft bis zum Abend an ihren Bildern. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Traumtänzer?

„Ich habe schon immer gern getanzt. Mit meinem Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zusteller konnte ich mir jetzt einen professionellen Tanzkurs 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 (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Du bist dafür verantwortlich den **MARKTSPIEGEL samstags** bzw. die **HEIMATNACHRICHTEN samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- MARKTSPIEGEL & SONTRAE R STADTKURIER:**
- **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg)
 - **ESCHWEGE:** Oberhone (Friedhofsweg) Stadt (Urlaubs-/Krankenvertretung)
 - **HERLESHAUSEN:** Altelfed
 - **MEINHARD:** Grebendorf (Europaring), Neuerode
 - **SONTRA:** Berneburg
 - **WALDKAPPEL:** Bischhausen (Am Kirchplatz), Burghofen
- HEIMATNACHRICHTEN:**
- **BAD SOODEN-ALLENDORF:** Allendorf (Klausbergstr., Ringstraße) Kleinvach, Sooden (Am Gradierwerk) Stadt (Berliner Str.), Weiden
 - **BÜHNEN:**
 - **GROSSALMERODE:** Laudenbach (Am Kirchhof), Rommerode (Walburger Str.) Stadt (Bahnhofstr.), Trubenhäusen
 - **HANN. MÜNDEN:** Bonaforth (Am Felde, Auf der Schanze) Hemeln (Hauptstr., Trift) Kattenbühl (Eberescherring, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Oberviechtacher Str., Vogelsang) Neumünden (Burckhardtstr.), Volkmarshäusen
 - **HESS. LICHTENAU:** Fürstnhagen (Losseweg, Schulstr., Siedlung), Stadt (Hirschhagen, Poststr., Sudetenstr.)
 - **NEU-EICHENBERG:** Marzhäusen
 - **SCHEDEN:** Dankelshäusen, Meensen, Oberscheden
 - **STAUFENBERG:** Sichelstein
 - **WITZENHAUSEN:** Ermschwerd (Am Weingarten) Hundelshäusen (Kirchstr.) Kleinalmerode (Lehmkuhle) Stadt (Am St. Jakob, Vor der Schanze)

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

www.rb-becker.de
ab Mo, den 13.06.2022

Sonnenliege mit Rollen
Korrosionsfreies Aluminiumgestell, Textilbespannung, verstellbares Rückenteil, Rollbar
199,00 II. Wahl

Rasenmäher BIG WHEELER 534.1 R
4-Takt Power-Engine Motor, Ergonomisch gelagerter 2-fach höhenverstellbarer Fahrgreif, Stabiles pulverbeschichtetes Stahlblechchassis, 6-fache zentrale Schnitt-höhenverstellung, 65 Liter großer Grasfangsack mit Füllstands-anzeige, 196 cm³, 2800 U/min
275,00 **4,6 PS**

Benzin-Freischneider GFS 1503 B
mit Wirbelblatt & Sternblatt, Füllstandsanzeige inkl. komfortables Tragegurtsystem, 1,5/2,0 (KW/PS), 51,7 cm³
129,50

Verstellbarer Klappstuhl
silber oder anthrazit, Aluminiumgestell, Textilgewebe, Maße: 97,5 cm hoch, 65,6 cm breit
49,50 **39,98**

Stapelstuhl
silber oder anthrazit, Aluminiumgestell, Textilgewebe, Maße: 97,5 cm hoch, 65,6 cm breit
39,98

Benzin-Heckenschere GMH 603
mit Reversierstart, Primerpumpe, 3-Punkt Anti-Vibration-System gegenläufige lagerschnitten Messer
99,50

Elektro-Heckenschere HS 620
2-Hand Sicherheitschalter, gegenläufige Messer, beidseitig schneidend, 8-fach neigbarer Schneidkopf
49,50

Universalpräparat
zur Ungezieferbekämpfung
9,98

Wespenspray
zur Bekämpfung von Wespen
7,99

Tür-Fliegen-gitter
ca. 95x220 cm
3,99

Fenster-Fliegen-gitter
ca. 130 x 150 cm
1,99

Insekten-fänger
4 Stück
1,99

Druckpüher 5 Liter
Mit Druckknopf und Sicherheitsventil, Edelstahlzahn 47 cm, Ø 18x30 cm, 2,5 bar, inkl. Tragegurt, Höhe 42,5 cm, mit schwarzem Schlauch.
7,99

Druckpüher 8 Liter
14,99

Garten-Sprinkler-Schlauch
15 m lang, inkl. Anschluss-adapter
7,99

Flex-Garten-Schlauch
von 7,5 m auf 23 m dehnbare, inkl. Sprühpistole u.a.
9,98

Gartenschlauch-Set
5 teilig: Spritzpistole, Kupplungen, 20 m Schlauch
9,98

Gartenpumpe JG3100
Förderhöhe: max. 28 m
Fördermenge: max. 3200 l/h
49,50

Gartentisch
Gestell aus Aluminium, Tischplatte aus massivem Robinienholz
299,00 II. Wahl

Gartentisch XXL 280x100 cm
Ausziehbar von 280 cm auf 380 cm. Witterungs-beständig und stabil, 5 mm starke beschichtete Sicherheitsplatte. Leicht zu reinigen, bietet Platz für bis zu 12 Personen
399,00

Gartentisch XL 160 x 90 cm
Ausziehbar von 160 cm auf 210 cm.
249,50

Pool-Komplettsset 524 x 386 x 124 cm
Eleganter Pool mit einfacher Montage. Inkl. 4-stufige Außentreppe aus Komposit & 3-Sprossen-Innenleiter aus Edelstahl. Effiziente 6 m³/h Sandfilteranlage. Dunkelgrau. Betonboden optional.
3499,00 II. Wahl

H-Schlag-sahne
min. 3% Fett
200g **0,59**
1kg = 2,95

Sonnenblumenkerne
geröstet & gesalzen
200g **0,99**
1kg = 4,95

KitKat
versch. Sorten
112g **0,99**
1kg = 8,84

Sansibar Ice
Lemon, Ionic oder Red Orange
0,75 Liter
1 Liter = 3,99 **2,99**

Feine Käseplatte
in Scheiben versch. Sorten
165g **1,19**
1kg = 7,21

Toast & Beer
Salt & Pepper
125g **0,79**
1kg = 6,32

Mars oder Snickers
8x35g oder 8x40g
1,79
1kg = 6,25-5,60

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegebergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witzenhausen/Kleinalmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

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

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN WITZENHAUSEN

IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 1b vom 1.5.2022
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

Wandern mit Ausblick

Neuer Rundweg in Witzenhausen eingeweiht

Witzenhausen – Gute Nachrichten für begeisterte Wanderer und Spaziergänger: In Witzenhausen gibt es einen neuen Wanderweg. Der Panoramaweg wurde nun kürzlich in der Kirschenstadt eingeweiht. Der sechs Kilometer lange Pfad ist als Rundweg angelegt. „Unser Ziel war es, kleine Wander- und Spazierwege zu schaffen“, sagt Johannes Siebold, Leiter der Tourist-Information in Witzenhausen.

Der neue Wanderweg gehört dem Projekt „Unsere Lieblingswege“ an. Im Rahmen des Projekts sollen mehrere neue Wege in der Region geschaffen werden. Im Jahr 2019 ist bereits der Wildkirchenweg entstanden. Die Eröffnung des Panoramawegs sei ursprünglich für das Jahr 2020 geplant gewesen, habe sich durch Corona jedoch verschoben. Ziel sei es, jedes Jahr einen weiteren Weg in der Region entstehen zu lassen, so Siebold. Der Panoramaweg startet am Conrad-Bischoff-Weg/Ecke Rudolf-Herzog-Weg in Witzenhausen. Er ist außerdem an den Bahnhof Nord in Witzenhausen ange-



Auf dem Panoramaweg: Claudia Krabbes (von links), Dieter Goßmann, Hartmut Denecke, Stefan Kirchner, Johannes Siebold, Brigitte Bartsch, Günther Klaus, Daniel Herz, Jessica Steffens und Martha Schönert. FOTO: HANNAH KÖLLEN

bunden. Mit Blick auf den Meißner, Lenzbach und Hanstein bieten sich auf dem Weg mehrere Aussichtsmöglichkeiten.

„Uns war es wichtig, dass der Weg einen Panoramablick bietet. Daher auch der Name Panoramaweg“, sagt

Brigitte Bartsch von der Tourist-Info. Der Rundweg führt auch am Tempelchen vorbei. An dieser Stelle haben die Wanderer die Möglichkeit, den Panoramaweg weiter entlang zu gehen oder eine leichtere, alternative Route zu wählen. „Der Weg eignet

sich für alle Menschen. Er ist auch familienfreundlich“, betont Bartsch. Jeder Wanderweg brauche auch Paten, die ihn pflegen, sagt Siebold. Diese Pflege übernimmt für den neuen Panoramaweg der Werratalverein. Siebold dankte den Vereinsmitglie-

dern für ihren Einsatz. Sein weiterer Dank galt der VR Bank Mitte, die das Projekt mit einer Spende von 2000 Euro unterstützte. Den Weg weisen den Wanderern bis zu 30 Richtungsschilder aus Lerchenholz. Drei Bänke laden zum Verweilen ein. red

Seit 68 Jahren an der Orgel

Höchste Auszeichnung für Bad Sooden-Allendorfer Kirchenmusiker Peter Brandeck

Bad Sooden-Allendorf – „Ich wollte immer nur Musiker sein“, sagt Peter Brandeck. Das hat weitestgehend auch geklappt. Immerhin: Der 83-Jährige spielt seit 68 Jahren die Orgel, wurde schon als Teenager mit 15 Organist an der Kirche von Wanfried, dann mehrere Jahrzehnte in Bad Sooden-Allendorf und spielt die Königin der Instru-

mente immer noch in verschiedenen Gotteshäusern im Kreisgebiet. Jetzt erhielt er die höchste Auszeichnung, die je an einen nebenberuflichen Organisten im Bereich der evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck vergeben worden ist.

Im Beisein von Pfarrer Hubertus Spill, der ihn für diese Ehrung vorgeschlagen hatte,

erhielt Brandeck aus den Händen von Landeskirchenmusikdirektor Uwe Maibaum die Philipp-Nicolai-Medaille, die auf den Liederdichter und Pfarrer zurückgeht, der im Jahr 1556 in Mengerlinghausen geboren wurde und 52 Jahre später in Hamburg verstarb. Gleichzeitig überreichte Maibaum die Ehrenurkunde für langjährige Treue und

engagierten Dienst im Bereich der Kirchenmusik.

In Kassel geboren, wuchs Peter Brandeck in Wanfried auf und saß schon mit sechs Jahren am Klavier, bevor er über seinen Lehrmeister zum Orgelspielen kam. Die längste Zeit als Organist wirkte er an der St.-Crucis-Kirche in Bad Sooden-Allendorf, in deren unmittelbarer Nähe er auch heute noch wohnt. Zeitweise machte der Jazz-Liebhaber auch Musik in einem Tanzlokal in Eschwege.

Nicht nur musikalisch, sondern auch sportlich hat er es drauf. Bis zu seinem 81. Lebensjahr erklomm er manchmal sogar mehrmals am Tag die 202 Stufen bis zur Spitze des Turms der Crucis-Kirche. Bei einem Sturz in der Wohnung warf ihn ein Rippenbruch zurück. Mittlerweile, sagt er, „bin ich aber wieder im Training“ – und das, obwohl er gern und oft zur Zigarette greift. Fragt man den immer zu einem Scherz aufgelegten Mann, wo er sich am liebsten aufhält, kommt die Antwort wie aus der Pistole geschossen: „Orgelbank, Badewanne und Autositz.“ Auf dieser Reihenfolge besteht Peter Brandeck, und das ganz im Ernst. ZCC



Höchst dekoriert: Von Landeskirchenmusikdirektor Uwe Maibaum (von links) erhielt Peter Brandeck im Beisein von Pfarrer Hubertus Spill die Philipp-Nicolai-Medaille nebst Urkunde. FOTO: CHRIS CORTIS

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

Ableser (m/w/d)
Wir, die ASL Services GmbH suchen zur Unterstützung für die Ablese von Energiezählerständen (Strom, Gas, Wasser & Wärme) selbständige Ableser mit Gewerbebescheinigung. Die Ablese erfolgt in Kassel, Großalmerode, Kaufungen und Niestetal.
Auch für Quereinsteiger geeignet.
Unverbindliche Anfragen an: jobs@asl-services.de
Tel.: 02102 - 12669134
ASL SERVICES

Spielmann
Traditionsunternehmen für Fleisch- und Wurstwaren sucht
Fleischereifachverkäufer oder Verkäufer (m/w/d)
Voll-/Teilzeit
Wir bieten ein angenehmes Arbeitsumfeld in unserem familiengeführten Unternehmen und freuen uns auf deine Bewerbung.
Markus Spielmann · 0175 6231176
info@landfleischerei-spielmann.de
Reinhardshagen · Lange Str. 27
Telefon 05544 601
www.landfleischerei-spielmann.de

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

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA
• Tages- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
• Dauerpflege
• Dementenbetreuung in „geschützten Bereichen“
• Palliative-Care
• Hausarztpraxis
• Praxen für Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie
• Friseur & Fußpflege
Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 0
Frau Jutta Bauer
info@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Lossetal
Ambulanter Intensivpflegeendienst
• 24-Std.-Versorgung im eigenen Apartment mit Bad und Küche
• Heimbeatmung invasiv und nicht-invasiv mit Überwachung der Vitalfunktionen
• Trachealkanülenmanagement
• Grundpflege und Behandlungspflege
Kostenübernahme erfolgt über die gesetzliche Krankenkasse
• ärztliche und therapeutische Versorgung direkt vor Ort usw.
Ambulanter Intensivpflegeendienst Lossetal
Fröbelstraße 1, 34298 Helsa
(05605) 929 79 50
Frau Nicole Träbing
info@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

Haus Salem Witzenhausen
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)
- Examierte 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
witzenhausen.gesundbrunnen.org

fa haussalemwitzenhausen

Heimatinformationen
Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am
Samstag, 18.06.2022
für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:
Montag, 13.06.2022, 18 Uhr
HEIMAT NACHRICHTEN

siebentage
ESSEN für eine woche
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr
Ab Montag, 20. Juni
1. Weißwurst & Kartoffelsalat
2. Bulgur Gemüse-Pfanne
3. Serbischer Bohneneintopf
4. Maispouardenbrust in Estragon
5. Spinat Ricotta Knödel
6. Spanische Paella mit Garnelen
7. Spießbraten in Pfefferrahm
bestellbar auf: **grischaefer.de**
DER GRISCHÄFER
Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

Flohmarkt mit 
Kassel - Wilhelmsstr.
Jeden Samstag
 Info-Tel. 0561/23 235
 www.flohmarkt-mit-herz.de

NEU - ABHOLSERVICE!
VERKAUFEN SIE IHRE GERÄTE JETZT AUCH VON ZUHAUSE!

 Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105
 www.moneypoint.kassel.de

XXL FLOHMARKT
 AM PARKSTADION
19.6.
 Hansen Events 0173-6668074

FLOHMARKT Höffner
 KASSEL FULDABRÜCK
16. JUNI 2022
 (Fronleichnam, Do.)
 ☎ 0561 23 23 5
 flohmarktmit Herz
 WWW.FLOHMARKT-MIT-HERZ.DE

XXL FLOHMARKT
 KS-MESSEHALLEN
18./19. Juni
 Freigelände + Halle
 hansenmaerkte.de • ☎ 06424-6191

Der große, beliebte und traditionelle
ANTIK- & TRÖDELMARKT
 Hallen- und Freigelände
 Keine Parkgebühren | Keine Neuware
12. Juni 2022
 in Homberg (Efze)
 Info's unter: 0174 620 87 80
 www.greenparkmarkets.de

MODELLEISENBAHN + AUTO + SPIELZEUGMARKT
 Sonntag, 19. Juni, 11-15 Uhr
BAUNATAL
 An- und Verkauf Stadthalle
 Marktplatz 14
 Treffpunkt netter Leute!
 Info: Jomo's 0172-9544662

MURARO
Kunststoff-Fenster
 Wir suchen ab sofort für den Einbau von Fenstern und Türen
Montagehelfer (m/w/d)
 Voll-/Teilzeit, 450-€-Basis • Bewerbung (oder Anruf) bitte an
 Untere Dorfstraße 6 • 34355 Staufenberg-Landwehrhagen
 Telefon 05543 3144 • info@muraro-fensterbau.de
 www.muraro-fensterbau.de

Alten- und Pflegeheim Haus Hainbuchenbrunnen
 sucht ab sofort
Alltagsbegleiter (m/w/d)
 gemäß Richtlinien nach § 53b SGB XI, in Teilzeit
 Sind Sie interessiert, dann senden Sie bitte eine schriftliche Bewerbung an: Familie Engelke
 Am Hainbuchenbrunnen 4, 34346 Hann. Münden
 oder vorab auch gern telefonisch unter: 05541 90580

Bad Hersfeld • Bad Langensalza • Brilon • Burg • Eisenach • Gemünden/Wohra • Hennef/Bröl • Herne • Hildburghausen • Kassel
 Korbach • Leimbach • Martinroda • Melsungen • Mühlhausen • Witzhausen • Xanten

MÖBEL Piraten
 Ihr günstiger Wohn- & Küchendiscounter!

SUPER-SPAR-TAGE

19%
 MEHRWERTSTEUER GESCHENKT!
 AUF FAST ALLES!

FREITAG 17. JUNI
SAMSTAG 18. JUNI

WITZENHAUSEN
 An der Bohlenbrücke 8
 Mo. - Fr. 10 bis 19 Uhr, Sa. 10 bis 16 Uhr
 www.moebelpiraten.de

1) Dieses Angebot gilt nur am 17.06. und 18.06.22 für neu abgeschlossene Kaufverträge, bereits vorliegende Bestellungen sind ausgenommen und ist nicht mit anderen Preisreduzierungen kombinierbar. Ausgenommen sind die in der Ausstellung bereits als preisreduziert ausgewiesenen Waren. Beim Kauf am 17.06. und 18.06.22 gewährt Ihnen MÖBELPIRATEN einen Rabatt in Höhe des MwSt.-Anteils. Allerdings kann MÖBELPIRATEN aus gesetzlichen Gründen nicht die MwSt. als solche erlassen. Der Kassenschein wird daher weiterhin eine MwSt. ausweisen, jedoch bezieht sich diese auf einen entsprechend reduzierten Betrag. Der Kunde ist nicht berechtigt, die Erstattung des auf dem Kassenschein ausgewiesenen MwSt.-Anteils zu verlangen. 19% MwSt. = MÖBELPIRATEN Verkaufspreis abzgl. 15,37% SB Möbelkauf Robert Simon GmbH, Berliner Str. 52, 37247 Großalmerode.



Einer der Besichtigungspunkte: Natürlich wurde die Bewertungskommission beim Rundgang durch Ermschwerd auch zum Schloss geführt. FOTO: WIEBKE HUCK

Mit Nistkästen und Ideen gepunktet

Siegerdorf Ermschwerd blickt schon auf Landesentscheid im September

Ermschwerd – Von einer „riesen Freude“ sprach Mathias Amend, nachdem ihm wohl als erstem die Nachricht vom Sieg Ermschwerds beim Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ übermittelt wurde. „Es fällt eine Last ab“, berichtete der freudige Ortsvorsteher auf Anfrage. Immerhin setzte sich Ermschwerd mit seiner engagierten und ideenreichen Bürger-

schaft beim Regionalentscheid in den gemeinsam bewerteten Landkreisen Werra-Meißner und Hersfeld-Rotenburg gegen zehn weitere Dörfer durch (wir berichteten). Bei der Jury sei offensichtlich angekommen, was man sich im Ort ausgedacht hatte. „Das Dorf machte toll mit“, sagte Amend, der auch einen gewissen Stolz nicht verschwie. Viele Einwohner hätten die Bewertungskommission bei ihrem eineinhalbstündigen Rundgang am Nachmittag durch den Witzenhäuser Stadtteil begleitet und sich an den Straßen gezeigt.

Neben den Kriterien bürgerschaftliches Engagement, Grüngestaltung und wirtschaftliche Initiativen sei auch auf Nachhaltigkeit und Umwelt geschaut worden, erläuterte Elvira Valtink, die für Dorf- und Regionalentwicklung beim Kreis zuständige Fachbereichsleiterin. Bei diesem Punkt habe Ermschwerd sehr gepunktet, verriet sie. Insbesondere die Naturschutzprojekte wie der Storchenhorst in der Werra-

Aue, die Anlage von Streuobstwiesen sowie Basteln und Verteilen von 40 Nistkästen im ganzen Ort durch die Kinder des Eltern-Kind-Turnens sei als ganz herausragend erachtet worden. Aber auch der große Zusammenhalt in der Bürgerschaft habe die Jury beeindruckt, so Valtink.

Im Bereich Baugestaltung hätten das Schloss und dessen Umfeld ebenso gepunktet wie die Sanierung von Fachwerkhäusern durch Privatinitiativen. Nicht umsonst habe Ermschwerd bei der vorigen Runde des Dorfwettbewerbs einen Sonderpreis für die Baugestaltung zuerkannt bekommen.

Zudem hätten die Ermschwerder nicht nur gezeigt, was geschafft wurde, sondern auch Ideen zu Projekten vorgestellt, an denen sie weiterarbeiten wollten. Für die Kommission hatte Ortsvorsteher Amend dazu sogar eine Broschüre zur Hand.

Passend zum Thema Nachhaltigkeit will man die Dorfzeitung künftig nur noch digital herausgeben und im

Rahmen des IKEK-Programms die Wichtelstuben ertüchtigen, verriet Mathias Amend auf Anfrage weitere Pläne. Und hinter dem Schloss soll zusammen mit dem Geo-Naturpark Frau-Holle-Land ein Kirschenerlebnis-park eingerichtet werden. Dessen Schwerpunkt soll unter dem Motto „Gesunde Kirsche“ stehen. Zu fünf Themen könne man dort dann sogar über eine App passende Rezepte herunterladen.

Ein wenig Sorge klang in Amends Worten aber bezüglich der Zeit dafür durch. Denn haben die Siegerdörfer für die nächste Runde sonst ein Jahr zur Vorbereitung, soll es – wegen der Coronapause – diesmal schon im September mit dem Landesentscheid weitergehen. Letztlich hörte sich Mathias Amend aber zuversichtlich an. „Es heißt jetzt Ärmel hochkrepeln“, sagte er.

Vom Rundgang der Bewertungskommission hat Leon Amend ein Video gemacht und ins Internet gestellt. Sie finden es unter zu.hna.de/ermschwerd2022

„Humor wird bei uns auch gepflegt.“



Senioren- und Therapiezentrum **HELSA**

Wir suchen eine/n **Pflegefachfrau/ Pflegefachmann** (m/w/d) – Tag- und Nachtdienst – Vollzeit, Teilzeit, GfB

Senioren- und Therapiezentrum Helsa
 Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 180
 Frau Katharina Braun
 pdl2@haus-helsa.de
 www.haus-helsa.de

„Humor wird bei uns auch gepflegt.“



Senioren- und Therapiezentrum **HELSA**

Wir suchen eine/n **Pflegefachfrau/ Pflegefachmann** (m/w/d) – Tag- und Nachtdienst – Vollzeit, Teilzeit, GfB

Senioren- und Therapiezentrum Helsa
 Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 180
 Frau Katharina Braun
 pdl2@haus-helsa.de
 www.haus-helsa.de

Lossetal
 Ambulanter Intensivpflegedienst



KEINE TOUREN

Unser Team freut sich über Verstärkung

Pflegehelfer (m/w/d)
 Voll- oder Teilzeit, GfB - Tag und Nachtdienst

Freu Dich auf ein attraktives Gehalt

zzgl. Weihnachtsgeld & steuerfreie Zulagen & 30 Arbeitstage Urlaub.
 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

NORMA®

MAXIMALsauber!

ab Montag,
13. Juni

Über 100 Artikel – jetzt in Ihrer Filiale, z.B.

Waschmittel
Weißer Riese Universal Pulver, Color Pulver 4,4-kg-Packung, Universal Gel oder Color Gel 4-l-Flasche, für 80 Waschlungen (pro Waschgang – 12) je Artikel

35% billiger
 zum Vergleich: UVP 19 Waschlungen = 3,65

9,99*

NEUE Größe **80 Waschen**



Glanz Platinum Meister Alles in 1 mit Extra-Trocken-Effekt 65-Tabs-Packung (1 Tab = – 10) **Alles in 1** mit Extra-Trocken-Effekt 90-Tabs-Packung (1 Tab = – 07) je Packung

25% billiger
 UVP 8,99

6,66*

Megapack



Profi-Abfallsäcke besonders reißfest und perforiert auf der Rolle – dehnfähig, recycelbar, ideal für Handwerker, 20x240-Liter-Rolle oder aus Altmaterial hergestellt 50x120-Liter-Rolle je Rolle

5,99*

20x240 Liter
50x120 Liter



Perwoll Waschmittel
 Renew Wolle für 40 Waschlungen (pro Waschgang – 17) oder Renew Color für 50 Waschlungen (pro Waschgang – 14), 3-l-Flasche je Flasche

24% billiger
 zum Vergleich: UVP „Renew Color“ 24 Waschlungen = 4,45

6,99*



Weichspüler
lenor Goldene Orchidee oder Amethyst Blütenraum 1,4-l-Flasche für 56 Waschlungen (pro Waschgang – 05) je Flasche

11% billiger
 zum Vergleich: UVP 38 Waschlungen = 2,25

2,95*

56 WL



Spül-/Waschmaschinen-Pflegemittel
 Intensiv-Spülmaschinen-Pflegemittel Citrus- oder Apfelfduft oder Waschmaschinen-Pflegemittel mit Frischduft • Verlängert die Lebensdauer • Hygienische Sauberkeit • Entfernt Kalk, Waschmittelreste, Ablagerungen und unangenehme Gerüche, 2x250-ml-Flasche (1 l = 4,98) je 2er-Pack

2,49*

Doppel Pack

Auch mit Apfelfduft!



Spül-/Boden-/Universaltuch
 Bodentuch, Microvlies-Spültuch 4-Stück-Packung oder Universaltuch

1,99*

9-Stück-Packung je Packung

NEUE MOTIVE

Schmetterlinge
Punkte
Kätzchen



Fleckenteufel
 Obst & Getränke, Blut & Eiweiß-haltiges oder Fetthaltiges & Saucen 50-ml-Flasche (1 l = 35,-) je Flasche

10% billiger
 UVP 1,95

1,75*



Spezialitäten aus OSTEUROPA

Echte ungarische Salami Classic 1-kg-Packung (1 kg = 9,99) je Packung

23% billiger
 UVP 12,99

9,99*

1 kg



Horalky/Mila
 Slowakei – Mila: Waffeln gefüllt mit einer Milchcreme und halbsüßig mit Schokolade überzogen; Horalky: Waffeln mit Erdnusscremefüllung 5x50-g-Packung (1 kg = 7,96) je 5er-Pack

20% billiger
 zum Vergleich: UVP Einzelriegel = – 50

1,99*

5er-Pack



Oblaten nach dem böhmischen Original Rezept gebacken, Karlsbader Oblaten

13% billiger
 UVP 2,19

1,89*

125-g-Packung (1 kg = 15,12), Schoko-Creme oder Nougat-Creme
150-g-Packung (1 kg = 12,60) je Packung



Original tschechisches Bier
 2-l-Flasche, zzgl. – 25 Pfand (1 l = – 75) je Flasche

16% billiger
 UVP 1,79

1,49*

2 Liter



NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

BAUFIX Dekor-Langzeitlasur 5 Liter
 • Witterungs- und UV-beständig • Für viele Nadel- und Hart-hölzer • Atmungsaktiv • Inhalt: 5 Liter reichen für ca. 50 m² (pro Anstrich, je nach Untergrund) (1 l = 2,-) je Dose

ÖKO-TEST
 sehr gut
 Ausgabe 10/2009

Getesteter Farbtouren: Kiefer

54% billiger
 UVP 21,99

9,99*

Made in Germany

24 Auch online



Große Farbauswahl

| | |
|--------------|-------------|
| Nussbaum | Dunkelbraun |
| Teak | Mahagoni |
| Eiche hell | Kastanie |
| Palisander | Kiefer |
| Eiche Dunkel | Pinie |

geprüft durch
 INSTITUT FÜR LACKE UND FARBEN e.V. MAGDEBURG

50% billiger
 UVP 39,99

19,99*

Made in Germany

24 Auch online



XXL-Komfort-Sonnenliege mit Polsterung ca. 193 x 67 x 48 cm • Gestell aus witterungsbeständigem Aluminium • Platzsparend zusammenklappbar • Mit wetterabweisbarem Textilbezug • 5-fach verstellbare Rückenlehne mit Kissens, Komfort-Liegehöhe und Sonnendach 3 Jahre Garantie

79,99*

je Ausführung

24 Auch online

XXL Komfort-Liege-höhe ca. 48 cm für bequemes Aufstehen ca. 16 cm mehr als Standard-Sonnenliegen

Inklusive Kissen

Anthrazit

Grün

Apfelgrün

Blau



Aufbewahrungs-Box 310 l
 • UV- und witterungsbeständig • Abschließmöglichkeit (Schloss im Lieferumfang nicht enthalten) • Mit 6 integrierten Rollen • ca. 119 x 48 x 60 cm 3 Jahre Garantie je Ausführung

29,99*

je Ausführung

24 Auch online

Anthrazit

Braun

ca. 119 cm

ca. 48 cm

ca. 60 cm



Profi-Pinsel „PRO“ 8tlg. • Hohe Deckkraft durch hochwertige Borsten • Ergonomische Griffe

4,99*

je Pinsel-Set

24 Auch online

Acryl-pinsel-Set

Lasur-pinsel-Set



Schnellspannmutter für Winkelschleifer • Für Trennscheiben bis zu Ø 230 mm und 6 mm Stärke • Für Spindelgewinde M14 3 Jahre Garantie

9,99*

je Ausführung

24 Auch online

XXL Trennscheiben-Set
 • Aus Korund • Zum gratfreien Schneiden • Ø ca. 125 mm 3 Jahre Garantie je Set



Solar-Dusche für warmes Wasser ohne Strom • Kompatibel mit allen marktüblichen Stecksystemen und Gartenschläuchen • Metallstandfuß mit Montagemöglichkeit • Teilbar für einfachen Transport und platzsparende Lagerung • Praktisches Wasserablassventil • Höhe ca. 2,17 m

25% billiger
 UVP 199,-

149,-*

je Ausführung

24 Auch online

Großer Wasserspeicher mit ca. 35 Liter Fassungsvermögen

Wasserhahn als Fußdusche oder zur Befüllung von Gießkannen etc.

Kalt-/Warmwasser-Einhandmischer

Großer Luxus-Regenduschkopf

(ohne Bodenplatte)



Garten- oder Multifunktions-Spritze „Expert“ • Aus langlebigem, massivem Zink-Druckgusskörper • Stufenlose Dosierung der Wasserabgabe • Kompatibel mit marktüblichem Stecksystem 3 Jahre Garantie

9,99*

je Ausführung

24 Auch online

Auch erhältlich: 2-Wege-Verteiler und Adapter-Set 5tlg. „Expert“

Mit Aluminium Adapter

Garten-spritze

Multifunktions-spritze



BAUFIX Lacke 1 Liter

49% billiger
 UVP 9,95

4,99*

je Buntlack/Weißlack

24 Auch online

2in1 Lack und Grundierung in einem

Buntlack/Weißlack 2 in 1 • Rein-Acryl • Wasserverdünnbar • Schnelltrocknend • Weißlack in seidenglänzend

Heizkörper Lack 2 in 1 • Hohes Deckvermögen

Fenster & Türen-lack 2 in 1 • Hohes Deckvermögen • Hoher Wetterschutz

Metall Schutzlack 2 in 1 • Rostschutz und Lackierung in einem • 1 l reicht für ca. 13,5 m²

53% billiger
 UVP 12,95

5,99*

je Metall Schutzlack/ Fenster & Türenlack/ Heizkörperlack



Innenausbau-Helfer

Acryl-Dichtstoff Weiß 310 ml (1 l = 6,42); **Montage-Kleber 450 g** (1 kg = 4,42); **Reparatur-spachtel 500 g** (1 kg = 3,98)

2,99*

je Ausführung

Acryl-Dichtstoff

Montage-Kleber

Reparatur-spachtel

Sanitär-Silikon oder Maler-Acryl 310 ml (1 l = 9,65)

3,99*

je Ausführung

Sanitär-Silikon

Maler-Acryl

Bau- & Fugensilikon

3,99*

je Ausführung

Bau- & Fugensilikon

Beton-Dehnfugen-Silikon 310 ml (1 l = 12,87)

3,99*

je Ausführung

Beton-Dehnfugen-Silikon



Sandale oder Pantolette in H-Weite für Damen • Pflegeleichtes und anschmiegsames Obermaterial • Chromfrei gegerbte Lederdecksohle • Leichte und flexible PU Laufsohle • Größen 38-41 je Paar

14,99*

je Ausführung

24 Auch online

komfortable H-Weite

Rot

Schwarz



Sneaker-Socken 10 Paar für Damen oder Herren • Hautsympathisch durch hohen Baumwollanteil • Größen 35/38 – 43/46 je 10 Paar

5,99*

je 10 Paar

(Farbeisbeispiele)



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

NORMA 24 **ÜBER 30.000 ARTIKEL** einfach & bequem online bestellen unter www.norma24.de **HIER GEHT'S ZU UNSEREM ONLINESHOP**

NORMA

www.norma-online.de

NORMA24 Online-Shop GmbH & Co.KG, Manfred-Roth-Str. 7, 90766 Fürth
 NORMA Lebensmittelbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg



Bitte anschnallen

So sind Kinder im Auto richtig gesichert

Für Eltern kommt die Gesundheit ihrer Kinder an erster Stelle. Das gilt auch beim Autofahren. Für Eltern junger Kinder stellt sich die Frage, welchen Sitz sie benötigen. Bei Kauf und Gebrauch passieren schnell Fehler. So ist laut Stiftung Warentest rund die Hälfte aller Kinder falsch angegurtet und wäre bei einem Unfall nicht gut geschützt.

Woran lässt sich die Qualität eines Kindersitzes ablesen? Reiner Metzger von Stiftung Warentest sagt: Optisch und preislich lassen sich gute und schlechte Kindersitze nicht unterscheiden. Eltern sollten also ein wenig Zeit investieren und sich vorab informieren.

Orientierung können etwa die regelmäßigen Tests von ADAC und Stiftung Warentest bieten. Sie untersuchen das Verhalten beim seitlichen und frontalen Aufprall, die Bedienung, die Anpassung an die Körpergröße, Ergonomie und die Schadstoffbelastung.

Grundsätzlich müssen alle zugelassenen Sitze eine sogenannte UN-ECE-Norm erfüllen, ein internationaler Standard für Kinderautositze. Drei Normen sind derzeit laut ADAC zugelassen: i-Size / UN ECE Reg. 129, UN ECE Reg. 44/04 und UN ECE Reg. 44/03. Nicht zugelassen sind ältere Sitze mit der Norm ECE-R 44/01 und 44/02. Alle zugelassenen Modelle erfüllen also Mindestanforderungen - Luft nach oben und unten gibt es aber trotzdem.



Die Auswahl an guten Babyschalen ist für Eltern groß. Mit nur wenigen Klicks sind die Kleinsten gut gesichert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Da Kinder bis zum 12. Lebensjahr oder einer Körpergröße von 1,50 Metern gesichert werden müssen, schärfen Eltern in der Regel zwei bis drei Kindersitze für ihren Nachwuchs an, so die Erfahrung der Warentester. Es beginnt mit der Babyschale für die ersten 15 Monate, gefolgt vom Kindersitz für Kleinkinder bis vier Jahren und endet mit dem Modell für größere Kinder. Genauso gibt es auch Klapp- und mitwachsende Sitze, die sich beliebig verän-

dern lassen.

Andreas Ratzek vom ADAC hat für Eltern einen Ratsschlag: Sich gut beraten lassen und beim Kauf auf jeden Fall das eigene Auto und vor allem das Kind mitbringen. Als Projektleiter im Bereich Fahrzeugsicherheit testet er regelmäßig Kindersitze auf Herz und Nieren und weiß um die Tücken mancher Modelle.

Da sie sehr unterschiedlich ausfallen können, passt nicht jeder Sitz in jedes Auto. Eben-

falls helfe es, sich die Bedienung bei der Beratung zeigen zu lassen, so Ratzek. Nachlässigkeit beim Befestigen der Kindersitze kann im schlimmsten Fall ein Kinderleben kosten.

Daher hat der ADAC eine Checkliste erstellt, um Eltern beim Kauf zur Seite zu stehen. Diese Punkte sollten sie unter anderem beachten:

- Der Kindersitz muss sich stramm und standsicher im Fahrzeug einbauen lassen. Bei älteren Autos könnten

längere Gurtschlossbefestigungen das verhindern.

- Gurte sollten möglichst geradlinig und faltenfrei verlaufen.

- Reicht die Gurtlänge aus, um Babyschalen zu befestigen? Falls nicht, sollte man zu einer separaten Basis mit Isofix-Befestigung greifen.

- Der Gurt sollte sich auch bei Sitzerrhöhungen mit Rückenstütze wieder selbstständig aufrollen, wenn sich das Kind nach vorne beugt.

- Achtung: Nicht alle Sitze

passen in jedes Auto. Jenen mit semi-universaler Zulassung, darunter fallen alle Kindersitze mit Stützfuß, liegt meist eine Liste geeigneter Autotypen bei.

Obwohl die Hersteller die Handhabung laut Andreas Ratzek stetig vereinfachten, zeigten Befragungen: Kinder sitzen bei fast jeder zweiten Fahrt falsch angeschnallt im Auto, weil Eltern im Alltag zu nachlässig würden. Dabei müssten Gurte unbedingt straff sitzen. Es dürfe keine Hand zwischen Gurt und Kind passen, so der Maßstab der Stiftung Warentest. Genauso wenig sollte das Gurtband am Hals des Kindes vorbeiführen.

Reiner Metzger erlebt es immer wieder, dass Kinder zu klein für die Sitze sind oder zu schnell vorwärts angeschnallt werden. „Viele Unfälle passieren frontal“, sagt er. Deshalb müssen Eltern ihren Nachwuchs bis zu einem Alter von 15 Monaten oder – sofern möglich – auch bis zwei Jahren rückwärts sichern.

Je nach Alter des Kindes ist zum Teil tief in die Tasche zu greifen. Als Richtwert für Babyschalen ohne Basis gibt Reiner Metzger zwischen 100 und 250 Euro an, mit Basis zum Festklicken sind es 100 bis 200 Euro. Jene für Kleinkinder kosten zwischen 200 und 400 Euro, aber auch gerne mehr. Für Kinder ab einem Meter werden die Sitze wieder günstiger, gute sind schon für 100 bis 200 Euro zu haben.

tmn



Kasseler **HNA**
Wiesn
powered by Hütt und RATIO_Land

Wiesn 2022

Feiern Sie mit uns!

3 Tage Gaudi vom 22. bis 24. 9. 2022

► Tickets sichern auf www.hna.de/wiesn

Lust auf Wiesn total?

3-Tages-Ticket inkl. 3 halbe Maß
Normalpreis 62,- € | **Abonnenten 57,- €**

Donnerstag, 22. 9. 2022
Peter Wackel, Almklausi und Chaos Team
Normalpreis 18,- €

Freitag, 23. 9. 2022
Die Reiner Irrsinn Show
Normalpreis 23,- € | **Abonnenten 21,- €**

Samstag, 24. 9. 2022
Die Grumis
(Frankens bekannteste Partyband - Cannstatter Wasen)
Normalpreis 23,- € | **Abonnenten 21,- €**

Karten erhalten Sie in allen HNA-Geschäftsstellen oder online unter www.hna.de/wiesn
Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie unter www.hna.de/wiesn



Peter Wackel
ALMKLAUSI
DIE REINER IRRSINN SHOW
GRUMIS
Die Show- & Partyband
CHAOS TEAM
BOESE
Frankens bekannteste Partyband (Cannstatter Wasen)

Präsentiert von:





IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Sie sind entspannter und widerstandsfähiger als Sie glauben: Damit das aber so bleibt, müssen Sie hin und wieder ein paar Ruhepausen einlegen.
- STIER 21.4.-21.5.** Kleine Disharmonien im Herzensbereich sind durch entsprechendes Entgegenkommen zu überwinden. Signalisieren Sie Kompromissbereitschaft!
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie sind offenbar in einen Kreis geraten, in dem man Sie nur ausnutzen möchte. Noch haben Sie die Chance, sich ganz schnell wieder abzusetzen...
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie haben sich da in einen Plan verhasen, der unausgereift ist. Es kann gut sein, dass der Erlös in keinem Verhältnis zum Aufwand steht.
- LÖWE 23.7.-23.8.** In dieser Woche trübt kein dunkles Wölkchen Ihren Sternenhimmel, was aber nicht heißt, dass man Sie nicht ganz schön auf Trab halten wird.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Eine sich anbahnende Krise hätten Sie verhindern können, wenn Sie etwas eher den Mund aufgetan hätten. Doch noch ist es nicht zu spät.

Den Geschmack trainieren (djd-k)

Essen ist nicht bloß Nahrungsaufnahme, sondern bedeutet ebenso Genuss, Wohlbefinden und Lebensfreude. Das findet auch Experte Dirk Schneider von der Gewürzmanufaktur Azafran. Mit dem Buch „Geschmacksexplosion“ lädt er anhand seiner eigenen bewegenden Biografie zu einer kulinarischen Entdeckungsreise ein. Zudem gibt der Firmengründer raffinierte Tipps und zeigt Rezepte, mit denen man seinen Geschmacksinn für ein gesundes und genussvolles Leben schärfen kann. So können zum Beispiel mit einem gezielten Riechtraining oder dem Spielen mit unterschiedlichen Gewürzen, Speisen und Konsistenzen die Geschmacksknospen sensibilisiert werden. Weitere Anregungen sowie Bestellmöglichkeiten für das Buch, für Gewürze und angesagte „Superfoods“ gibt es unter www.azafran.de.



Foto: djd-k/www.azafran.de

- WAAGE 24.9.-23.10.** Ihr Alltag ist derzeit hin und wieder etwas eintönig. Deshalb ist es umso wichtiger, am Wochenende etwas Außergewöhnliches zu erleben.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Jemand zeigt sich recht zugänglich. Nutzen Sie das harmonisch verlaufende Alltagsgeschehen für einen ohnehin fälligen Meinungs austausch.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Der Ärger der letzten Tage sollte Ihnen eine Lehre sein: Sie dürfen Ihre Meinung nicht verheimlichen, sondern müssen sagen, was Sie denken!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Mit einer guten Mischung aus lockerer Kreativität und stabilem Durchhaltevermögen werden Sie in dieser Woche beruflich punkten können.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Mit Investitionen sollten Sie äußerst vorsichtig sein! Es können brenzlige Situationen eintreten, die noch nicht in vollem Maße überschaubar sind.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie haben alles Erdenkliche getan, um ein Unternehmen vor dem Scheitern zu bewahren. Offenbar vergebens. Retten Sie, was noch zu retten ist.



Nur mal kurz nicht aufgepasst, und schon ist es passiert: Damit das Handy am Strand nicht geklaut wird, sollte man es besser nicht unbeaufsichtigt lassen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

Saison für Langfinger

So schützt man Wertgegenstände im Freien

Ob im Freibad, am See oder im Biergarten: Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, zieht es viele Menschen nach draußen. Doch wo sich Massen tummeln, sind Langfinger nicht weit.

Die Polizei und der Verein Sperr-Notruf 116 116 erklären, wie man Bargeld, Zahlungskarten und Wertgegenstände im Freien am besten schützt:

- Nicht mehr mitnehmen als unbedingt notwendig.
- Wertgegenstände niemals unbeaufsichtigt liegen lassen, auch nicht kurz oder vermeintlich gut versteckt.
- Wertsachen möglichst auf verschiedene verschlossene Innentaschen der Klei-

dung aufteilen.

• Wo vorhanden – etwa im Freibad – von Schließfächern Gebrauch machen. Alternativ können Wertgegenstände auch in einer wasserdichten Tasche zum Schwimmen mitgenommen werden.

• Regelmäßig überprüfen, ob noch alle Wertgegenstände vorhanden sind.

Sollte etwas fehlen, empfehlen die Experten sofort zu handeln. Zahlungskarten etwa können rund um die Uhr über den telefonischen Notruf 116 116 gesperrt werden. Bei Verdacht auf eine Straftat sollte zudem Anzeige bei der Polizei erstattet werden, ungewöhnliche Kontobewegungen sind unverzüglich der Bank zu melden.

Angebote gültig vom 13.06. - 18.06.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

Logo GETRÄNKE • FACHMARKT

Kapuziner Weißbier
diverse Sorten, außer Kellnerweizen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 1l = 1,40 €

Aktion!
+ 4er Pack GRATIS!

14.99
13.99

Entspricht einem Kastenpreis von 11,66 €

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>St. Bonifatius Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>Angebot 9.99</p> | <p>Mönchshof Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>Angebot 13.99</p> | <p>Helles Pülleken Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 1l = 1,77 €</p> <p>Angebot 13.99</p> | <p>Budweiser Budvar Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>Angebot 15.99</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 14,54 €</p> |
| <p>Oberbräu Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>Angebot 15.99</p> | <p>Corona Extra, Zero, 0,0 %, Pack 6 x 0,355 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 3,28 €</p> <p>Angebot 6.99</p> | <p>Paderborner Pilsener* Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 1l = 0,60 €</p> <p>-20% 5.99</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 5,45 €</p> | |
| <p>MIXery Biermix diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 1,98 €</p> <p>-29% 0.99</p> | <p>Bitburger Premium Pils Fassdose, 5 l-Dose, 1l = 1,40 €</p> <p>-30% 6.99</p> | <p>hassia Mineralwasser diverse Sorten, 2 Kasten á 12 x 1,0 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 1l = 0,42 €</p> <p>Aktion! DOPPEL-KASTEN + Reiseführer GRATIS!</p> <p>-33% 9.98</p> | <p>Waldecker Sport* Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,83 €</p> <p>8.49 6.99</p> |
| <p>Veltins Pilsener „Steiner“, Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,36 €</p> <p>-31% 8.99</p> | <p>Bionade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 1l = 2,27 €</p> <p>-40.99 8.99</p> | <p>Rapp's Fruchtsäfte, Mehrfruchtgetränke, Sortiment roter Verschluss, Kasten = 6 x 1,0 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>9.99 8.99</p> | |
| <p>TWENTYFOUR 7 Energy koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 2,36 €</p> <p>Angebot 0.59</p> | <p>Pfanner Ice Tea diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 2,0 l-Tetrapack, 1l = 0,65 €</p> <p>-28% 1.29</p> | <p>Jive Sekt diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 3,72 €</p> <p>3.29 2.79</p> | <p>Freixenet Mederano diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 4,65 €</p> <p>3.99 3.49</p> |
| <p>Förstina Sprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,44 €</p> <p>Angebot 3.99</p> | <p>Aperol Aperitivo 11 %, 0,7 l-Flasche, 1l = 12,84 €</p> <p>Angebot 8.99</p> | <p>Bitburger Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>11.99</p> <p>Aktion! + 1 Paar Arbeitshandschuhe GRATIS!</p> | |
| <p>Asbach Uralt 36 %, 0,7 l-Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 14,27 €</p> <p>-23% 9.99</p> <p>Aktion! + 1 Dose Asbach Cola GRATIS!</p> | <p>ERNEUT AUSGEZEICHNET.</p> <p>DSG/Deutsche Gesellschaft für Verbraucherschutz e.V.</p> <p>HERAUSRAGENDES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS</p> <p>HERAUSRAGENDE KUNDEN-ZUFRIEDENHEIT</p> <p>FAZ-INSTITUT Deutschlands Fairste Getränkemärkte 2022</p> <p>1 Platz Vigo Getränke-Fachmärkte</p> <p>In Ihrer Nähe:</p> | | |

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

Organ mit vielen Aufgaben

So halten Sie Ihre Nieren fit

Die Nieren produzieren doch den Urin, richtig? Das stimmt zwar, ist aber längst nicht die einzige Aufgabe, die die Organe haben.

Außerdem regulieren sie den Blutdruck, bilden Vitamin D und einige Hormone, regen die Blutbildung an und balancieren auch den Wasser- und Säure-Basen-Haushalt des Körpers aus – ganz schön viel zu tun.

Wenn etwas mit den Nieren nicht stimmt, kann der ganze Körper aus dem Gleichgewicht geraten. Doch: Wie merken wir überhaupt, dass das der Fall ist? Und wie halten wir unsere Nieren fit?

Regelmäßige Besuche beim Arzt

„Die Nieren machen sich leider erst sehr spät bemerkbar“, sagt Volker Lechterbeck, Chefarzt der Klinik für Nephrologie am Petrus-Krankenhaus Wuppertal. Denn Nierenerkrankungen gehen oft ohne Schmerzen und andere Symptome einher.

Wer nur auf Beschwerden achtet, wird eine Nierenerkrankung vermutlich erst sehr spät erkennen. Deswegen sind regelmäßige Untersuchungen beim Hausarzt wichtig. Ein Urin-Teststreifen kann etwa anzeigen, ob Eiweiß ausgeschieden wurde.

„Was wir in der letzten Zeit sehr stark propagieren, sind die Albumin-Bestimmungen

im Urin“, sagt Kai M. Schmidt-Ott, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie an der Charité Berlin.

Albumin ist ein spezielles Eiweiß, das die Nieren über den Urin ausscheiden. Diese Ausscheidungen stehen in einer engen Verbindung zu einer fortschreitenden Störung der Nierenfunktion. Sie können daher auf eine chronische Nierenerkrankung hinweisen.

Der Hausarzt kann zudem Blut abnehmen und im Labor den Blut-Kreatininwert bestimmen. Dieser Wert liefert Hinweise, wie gut die Nieren ihre Filtrationsfunktion erfüllen. Ein erhöhter Wert kann ein erstes Anzeichen dafür sein, dass die Nierenfunktion nachlässt.

Übergewicht vermeiden

Um Nierenleiden möglichst vorzubeugen, kann man einiges tun. An erster Stelle steht da eine gesunde Ernährung, erklärt Nieren spezialist Schmidt-Ott.

Dazu gehört, dass man Übergewicht vermeiden sollte. Denn der größte Risikofaktor für spätere Nierenerkrankungen ist Diabetes. Normalgewichtige haben ein geringeres Risiko, an Diabetes und somit auch an Nierenleiden zu erkranken.

Für Nierengesunde gelten hier laut Schmidt-Ott die glei-



Wenn die Nieren nicht mehr in der Lage sind, das Blut zu filtern, muss ein Dialysegerät diese Aufgabe übernehmen.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-TMN

chen Empfehlungen: „Mediterrane, fleischarme Kost, das Anstreben eines gesunden Körpergewichts, salzarme Speisen.“

Bei sehr fortgeschrittenen Nierenerkrankungen könne eine kaliumarme Ernährung sinnvoll sein – immer in indi-

vidueller Absprache mit dem Nierenarzt. Für Menschen mit gesunden Nieren gilt diese Empfehlung aber nicht pauschal.

Auch Bluthochdruck, wovon laut Schmidt-Ott mehr als ein Drittel der deutschen Bevölkerung betroffen ist, ge-

hört zu den Risikofaktoren für Nierenerkrankungen. Das sei auch der Grund, warum salzarme Ernährung empfohlen werde. Denn ein hoher Salzkonsum kann den Blutdruck erhöhen.

„Allen Patienten, bei denen wir ein Problem mit der Nie-

re erkennen, sagen wir, dass sie unbedingt mit dem Rauchen aufhören sollten“, sagt Schmidt-Ott. Denn Nikotin spielt bekannterweise bei Gefäßerkrankungen eine große Rolle – und sie sind mit Nierenerkrankungen eng verbunden. Auch starker Alkoholkonsum kann die Nieren schädigen.

Außerdem können genetische Faktoren oder Autoimmunkrankheiten Nierenerkrankungen begünstigen. Aber auch die Einnahme von Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Diclofenac kann eine Nierenerkrankung auslösen – zumindest, wenn man sie in sehr großen Mengen einnimmt.

Volkswisheit auf dem Prüfstand

Die gängigste Volkswisheit lautet: Viel trinken hilft den Nieren. Die Regel sollte man jedoch kritisch betrachten, so Lechterbeck. Denn es sei wissenschaftlich nicht belegt, dass eine große Trinkmenge verhindere, dass Nierenerkrankungen fortschreiten.

Im Gegenteil – manchmal würden Patienten mit einer fortgeschrittenen Nierenerkrankung sogar dazu angehalten, weniger zu trinken – etwa wenn sich im Körper aufgrund einer Herzinsuffizienz Wasser angesammelt habe, so der Nephrologe. tmn

Immowelt

Bereit für die neue Grundsteuer?



Ab 01.07. Ihre Erklärung abgeben!



Telefonische Erreichbarkeit:
Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr
Juni & Juli auch samstags 8 – 13 Uhr

Unser Service für Sie:

- Hotline für Fragen zur elektronischen Abgabe mit ELSTER 0800 522 533 5
- Kontakt mit Ihrem Finanzamt: telefonisch oder nach Terminvereinbarung
- www.grundsteuer.hessen.de

KFW-FÖRDERUNG war gestern! OKAL-ZUSCHUSS IST HEUTE!

Zu OKAL wechseln und 22.000 € Zuschuss sichern!*

OKAL
Ausgezeichnete Häuser

*Aktion nur gültig beim Abschluss eines Hausvertrages für ein OKAL-Haus bis zum 03.07.2022. Nicht mit anderen Rabattaktionen (mit Ausnahme des Grundstücksbonus) kombinierbar.



LOKAL

Ihre Tageszeitung berichtet auch aus Ihrem Ort!

Auto-Ankäufe

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

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

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

Stellenangebote

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

Bekanntschaffen

Kartenlegerin Frau Lydia Lange Termin unter GÖ 0551 38113648

Kontakte

Polin macht alles! 0174-539 10 49

Verkauf

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

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

Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

Ankauf

Antiquitäten, Kunstströdel & 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

Zeitungslesen heißt informiert sein