

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

HEIMAT NACHRICHTEN

HOFGEISMAR
WOLFHAGEN

**WARBURGER
WALDQUELL**
So schmeckt Natur

75% rePET
100% RECYCLING
SEIT 2001

www.warburger-waldquell.de

Schwimmbad
Vereinter Einsatz für neue Rutsche.



Open-Air-Konzerte
Mitreißendes aus dem Norden in Oedelsheim.



NS-Verstrickungen
Schule bald mit neuem Namen.



25. Jhg. ■ Nr. 25

18. Juni 2022

Kraftakt mit startfaulem Löschfahrzeug

Vor 50 Jahren wurde die Naumburger Jugendfeuerwehr gegründet – Geburtstagsfeier im Juli

Naumburg – An ihren ersten Einsatz können sie sich noch ganz genau erinnern: „Das war in Elben, da brannte ein Hof“, erzählt Josef Rabanus. „Bis an den Verteiler haben sie uns gelassen“, weiter vorn hatten die Jungs von der Naumburger Jugendfeuerwehr noch nichts zu suchen. Josef Rabanus war einer von denen, die vor 50 Jahren bei der Gründung der Naumburger Jugendwehr dabei waren. Mitte Mai 1972 hatte der damalige Ortsbrandmeister Martin Gerhardt zusammen mit dem Vorstand der Wehr Naumburger Jugendliche in den Hessischen Hof eingeladen. Wie andernorts auch, wollte man eine Jugendabteilung auf die Beine stellen, um damit frühzeitig junge Leute für die Feuerwehrarbeit zu begeistern und auszubilden, die dann als Erwachsene nahtlos in die Einsatzabteilung wechseln konnten.

Sieben Jungs im damaligen Mindestalter von 16 Jahren waren Gerhards Einladung gefolgt und ließen sich von ihm auch am Ende des Treffens per Handschlag als Jugendfeuerwehrmänner verpflichten. Das sei sicher keine schlechte Strategie gewesen, meint Franz Rabanus, ebenfalls ein Mitglied der ersten Stunde: „Die dachten sich, bevor andere Vereine die Jungs abgreifen, machen wir das.“

Einmal pro Woche, sagt Rolf Schneider, habe man sich zu Ausbildungszwecken getroffen, und zwar im alten Feuerwehrhaus, das einst im Hain, in der Kurve zwischen Kindergarten und Obermühle stand. Die beiden Feuerwehrfahrzeuge, ein Opel Blitz und ein Magirus mit sehr markantem Motorenge-



Alt und Jung gemeinsam: Franz Rabanus, Josef Rabanus, Rolf Schneider und Reinhard Marquardt (von links) sind Gründungsmitglieder der Jugendfeuerwehr. Hinter den Mitgliedern der aktuellen Jugendwehr stehen die beiden Jugendfeuerwehrwart Stella Draude und Marco Dreyer. Rechts stehen von der Feuerwehrführung Stadtbrandinspektor Thomas Hege, hinter ihm sein Stellvertreter Till Jacobi, außerdem die stellvertretende Stadtjugendfeuerwehrwartin Patricia Siebert, Vorsitzender Martin Jacobi und Wehrführer Paul Jacobi.

FOTO: NORBERT MÜLLER

räusch passten da gerade so rein. Den dicken Magirus, erzählt Josef Rabanus, „den mussten wir dann manchmal anschieben, weil er so schlecht ansprang“.

Aber tatsächlich beschränkte sich die Ausbildung des Nachwuchses nicht auf Kraftakte wie dem Schieben des startfaulen Löschfahrzeugs. „Wir haben da schon trainiert mit den feuerwehrtechnischen Mitteln, die es damals gab“, sagt Reinhard Marquardt, „und dann auch schon die Leistungsspanne gemacht“. Und natürlich sind die Jungs aus dem Grün-

dungsjahr der Jugendwehr anschließend auch alle in die Einsatzabteilung gewechselt. Jahrzehntelang sind die heute 66-jährigen dabei geblieben. Im Verein sind sie bis heute Mitglied, und wenn in Naumburg die Sirenen heulen, sagen sie, haben sie immer noch den leichten Reflex aufzuspringen und zum Gerätehaus zu eilen.

Am 9. Juli wird sich das Quartett vom ersten Naumburger Jugendwehr-Jahrgang ganz entspannt auf den Weg zum Feuerwehrhaus machen, schließlich wird dann dort der 50. Geburtstag der

Jugendabteilung ausgiebig gefeiert. Um 11 Uhr werden die Gäste begrüßt, dann folgt ein Völkerballturnier der Jugendfeuerwehren des Wolfhager Landes. Ab 14 Uhr ist Spiel und Spaß mit der Kinderfeuerwehr angesagt, die es seit fünf Jahren in Naumburg gibt.

Die Siegerehrung für das Turnier ist gegen 16 Uhr geplant, skizzieren die beiden Jugendwarte Stella Draude und Marco Dreyer den weiteren zeitlichen Ablauf des Jubiläums. Ab 18 Uhr gibt es Spießbraten, ehe es eine Stunde später mit den Gruß-

worten der Gäste etwas offizieller zugehen dürfte. Ab 20 Uhr wird gefeiert, dann steht Unterhaltung mit der Stadtkapelle auf dem Programm.

Die Jugendwehr hat laut Stella Draude aktuell 30 Mitglieder, der Kinderfeuerwehr gehören 18 Jungen und Mädchen an, darunter auch schon Enkelkinder jener Jungs, die vor 50 Jahren zu den ersten Naumburger Jugendfeuerwehrmännern zählten und über all die Jahre als aktive Brandschützer eine Vielzahl von Erinnerungen gesammelt haben.

nom

Kelzer Storch aus Pflegestation entflohen

Kelze – In den nächsten Tagen sollte entschieden werden, was mit der verletzten Störchin aus Kelze geschehen sollte (wir berichteten). Der Vogel hat sich offensichtlich gut erholt – und sich selbst um seine Zukunft gekümmert. Denn beim Verbinden der Wunde ist die Störchin aus der Pflegestation in Wabern entflohen. Das berichtete Simone Benoit, die den verletzten Storch nach Wabern

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

gebracht hatte. Andrea Krüger-Wiegand, die die private Pflegestation betreibt, hatte die Kelzerin informiert, dass der Vogel entflohen war.

Am Dienstagmorgen ist die Storchendame wieder in Kelze Ort aufgetaucht. Sie war gut zu erkennen, weil ein Teil eines Beines fehlte, sagte Benoit. Die Störchin habe auf dem zweiten Horst gesessen und sei von ihrem früheren Partner nicht vertrieben worden. Das ansässige Paar habe laut Benoit ansonsten keine Artgenossen in der Nähe der beiden Horste geduldet.

Der Vogel war Anfang April in der Nähe des Horstes wahrscheinlich von einem Auto angefahren worden. Dabei wurde das Bein verletzt, das nicht gerettet werden konnte. Zum zweiten Mal hatte ein Storchpaar in Kelze brüten wollen.

Das Männchen hatte dann aber schnell eine neue Partnerin gefunden, mit der es jetzt den Nachwuchs im Horst füttert. Die Spenden, die Simone Benoit für die Betreuung des Vogels in der Pflegestation gesammelt hatte, will sie nun an Andrea Krüger-Wiegand in Borken übergeben.

ber

UNSER FAHRZEUGANGEBOT:
Auf Wunsch mit Finanzierung.

Weitere Fahrzeuge in unserer Ausstellung oder unter www.mueller-ostheim.de
Zu allen Angeboten ist auch eine Finanzierung über die FCA Bank Deutschland GmbH Heilbronn möglich.

Fiat 500 Lounge 1,0 12V
EZ: 12/20, 51 kW, 14.131 km, rot, ESP, Klima, UConnect NAV mit 7"-Touchscreen, Bluetooth, DAB, USB und AUX-IN, Apple CarPlay/Android Auto, NSW, 15" LM-Felgen (14 Doppelspeichen), Parksensoren hinten, Tempomat, Rücksitz geteilt klappbar u. v. m.
Unser Angebot: **13.900,- €**

Jeep Renegade Limited 1,4 16V
EZ: 09/16, 103 kW, 73.244 km, schwarzmet., ESP, Klimaautomatik, UConnect VP4 NAV mit 6,5"-Touchscreen, Bluetooth, DAB, USB und AUX-IN, Dachreling, Parksensoren vorn + hinten, Tempomat, NSW, Fahrassistenz-Paket, Keyless Entry u. v. m.
Unser Angebot: **15.900,- €**

M AUTOHAUS MÜLLER SERVICE
Autohaus Friedhelm Müller e. K.
Lange Straße 29
34396 Liebenau-Ostheim
www.mueller-ostheim.de
☎ 05676 98970
Fax: 989725

autoprofi
Das können Sie von unserer Meisterwerkstatt erwarten:

- ✓ faire Serviceleistungen und faire Preise
- ✓ kostenloser Ersatzwagen
- ✓ täglich TÜ + AU-Abnahme
- ✓ Wartung nach Richtlinien der Hersteller
- ✓ Unfallinstandsetzung
- ✓ Reifenservice auf Wunsch mit Einlagerung
- ✓ Instandsetzung und Wartungsarbeiten aller Fabrikate zu Festpreisen
- ✓ Klimaanlage mit Desinfektion
- ✓ Hol- und Bringservice auf Wunsch

34369 Hofgeismar
Neue Straße 26 • Tel.: 05671 5070300
www.autoprofi.org
info@autoprofi.org

Meisterbetrieb

Naturstein für Haus & Garten
Bodo Kouril GmbH & Co KG

KOURIL
Naturstein - Baustoffe

Schratweg 4
Breuna-Oberlistingen
Tel. 05676 925107
naturstein-kouril.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 7.30-16.30 Uhr
Samstag 9.00-12.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Dudeck
Metall GmbH

34396 Liebenau-Haureda
Am Kirschbrunnen 05676 989 128

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

Sie (66) BH DD, behaart 01520-708 46 93

Biete Rasenmähservice 0175 4517218

Eisenbahnen, Autos, Zubehör kauft:
Raabe's Spielzeugkiste, Wilhelmsthaler Str. 11,
34379 Calden, Telefon 05674 8234317

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

XXL FLOHMARKT
AM PARKSTADION
19.6.
Hansen Events 0173-6668074

Flohmarkt mit Kassel - Wilhelmsstr.
Jeden Samstag
Info-Tel. 05 61/23 235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Weltweite Schülerstipendien an High Schools

Hofgeismar/Frankfurt – Für das Schuljahr 2023/24 vergibt der Deutsche Fachverband High School (DFH) in Frankfurt 13 Stipendien für Gastschulauferhalte in den USA, Kanada, England, Neuseeland und Australien.

Stipendien im Wert von 3000 Euro

Die Stipendien im Wert von jeweils 3000 Euro wenden sich an Schüler, die besonders qualifiziert sind, sich ein Gastschuljahr aber ansonsten nicht leisten können. Die Stipendiaten leben als Mitglied einheimischer Familien und besuchen örtliche High Schools.

Info: Bewerbungen können eingereicht werden unter dfh.org.



Rutschen-Recycling: Uwe Seeland (vorn rechts) und sein Team haben 400 Stunden in das Projekt Wasserrutsche investiert. Im Sommer geht es mit dem Ausschachten los. Dann werden Fundamente gegossen und Wasserrohre verlegt.

FOTO: TANJA TEMME

Vereinter Einsatz für neue Rutsche

Spielgerät kommt von Bad Emstal nach Veckerhagen

Reinhardshagen – Ein aufmerksamer Bürgermeister, reichlich fleißige Hände und ganz viel Interesse an einem attraktiven Schwimmbad:

Weil in Reinhardshagen Projekte meist Hand in Hand gehen, soll das Schwimmbad in Veckerhagen nun um eine Attraktion reicher werden. Gemeint ist eine Rutsche, die aus dem geschlossenen Schwimmbad in Bad Emstal stammt.

Bürgermeister Fred Dettmar hatte schon 2016 davon gehört, dass die Emstaler ihre Wasserrutsche veräußern wollten. So nahm er Kontakt zu einer Gruppe im Ort auf, die dem Schwimmbad eine größere Spende zukommen lassen und sich für die Attraktivität der Einrichtung stark machen wollte. Unentschlossenheit und Bedenken seitens der Interessengemeinschaft (IG) bremsen das Vorhaben erstmal.

Allerdings nur vorerst, denn vergangenes Frühjahr brachte Uwe Seeland die Rutsche wieder ins Gespräch. Von da an nahm alles seinen Lauf. Für 500 Euro wurde das 20 Meter lange Spielgerät erworben, mit vereinten Kräften in Sand abgebaut und an die Wesser gebracht. „Das war gerade die erste Etappe, denn es ist gar nicht so einfach, ein solches Gerät ab- und wieder aufzubauen“, erklärte See-

land. So berichtete er darüber, dass es unmöglich war, die Metallstützen aus den Fundamenten zu lösen. „Nach dreistündiger Bearbeitung mit dem Presslufthammer ohne Erfolg haben wir uns dazu entschieden, die Stützen abzusägen, so dass wir wenigstens einen Teil der Stahlkonstruktion wiederverwenden können“, erklärte der Projektleiter.

Erst mussten Bagger und weitere Maschinen zum Einsatz kommen, bevor das gelbe Spielgerät per Lastwagen nach Veckerhagen gebracht werden konnte.

Nach der Winterpause ging es dort weiter: Die über Jahre verdreckte Oberfläche musste aufwendig gereinigt und in einem weiteren Schritt poliert werden. Auch die notwendigen TÜV-Genehmigungen wurden eingeholt und Einmessungen getätigt.

Dort, wo jetzt eine Minirutsche für Kleinkinder steht, soll am Saisonende die neue große Rutsche aufgebaut werden. „Da 4000 Liter Wasser pro Stunde herunterfließen, brauchen wir eine starke Pumpe, für die wir ein eigenes Häuschen bauen“, ergänzte Seeland. Da die Pum-

pe viel Strom verbraucht, soll der Schwimmmeister sie im Auge behalten. Bei Regen und an Vormittagen, an denen nur Schwimmer im Becken sind, soll die Pumpe abgestellt und die Rutsche geschlossen werden. „Wir wollen ja nicht unnötig Strom verbrauchen“, sagt Seeland. Bis jetzt hat die zwölfköpfige Gruppe gemeinsam 400 Arbeitsstunden in das Rutschprojekt investiert. Aus Sicherheitsgründen will die Gruppe für einige der anstehenden Arbeiten Fachleute heranziehen – zum Beispiel für das Gießen der neuen Fundamente.

„Die Mischung muss hundertprozentig stimmen, da lassen wir lieber Fachleute ran“, sagt Seeland. Trotzdem würden sie am Ende für kleines Geld eine große Rutsche in ihrem Bad haben. Dass durch vereinte Kräfte viel Geld gespart werde, freut auch den Bürgermeister sehr: Er sei stolz, dass „sowas bei uns noch möglich ist“.

Information: Für die finanzielle Unterstützung des Projektes hat der Förderverein ein Spendenkonto eingerichtet. Informationen dazu gibt es beim Förderverein Schwimmbäder Reinhardshagen, Telefon 0 55 44 / 99 94 30, schwimmbad-reinhardshagen.de.

Es gibt jede Menge **Erdbeeren** zum Selberpflücken
Ab sofort täglich von 7.00–19.00 Uhr, sonn- und feiertags von 7.30–19.00 Uhr, bei **Bauer Otto in Besse**.
☎ 05603 2195, 0162 8241940
1 kg **2,90 €**
Unsere Erdbeeren wachsen an Pflanzen, die nicht gegen Unkraut und nicht mit Insektiziden gespritzt sind. Sie erreichen uns über die A 49, Abfahrt Edermünde, Richtung Besse.

www.rb-becker.de
becker
ab Mo, den 20.06.2022

Bollerwagen
faltbar, robustes Metallgestell, strapazierfähiges Polyester Gewebe
49,50

Kuppeltzelt für 2 Personen
200 x 120 cm, versch. Farben
15,00

Mumien-Schlafsack
230 x 80 x 5 cm
ab 19 Grad inkl. Packsack
7,99

Camping Klappstisch
75x55x60 cm
leicht zu tragen mit Tragegriff
höhenverstellbare Tischfläche
robust und langlebig
einfach aufzustellen
19,98

Picknickstuhl
faltbar, Maße ca. 46 x 53 x 76 cm
Farbe: taupe oder anthrazit
9,98

BBQ Rundgrill
Ø 37 cm, leicht, robust & standsicher
ohne Kohle und Grillgut
6,99

Grillholzkohle
2,5 kg Sack
ab 0,99
2,45

Frucht-Joghurt
versch. Sorten 150g
1 kg = 1,39
0,29

FruchtZwerg Milch Drink
Kokao 200ml
1 L = 1,65
0,33

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Roll Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witztenhausen/Kleinalmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deka. Für Druckfehler keine Haftung.

Ritzenhoff & Breker
Longdrink-Glas Wela
400 ml, in klar, hellgrün oder hellblau
0,99

Ritzenhoff & Breker
Schalen-Set 5tlg.
Glas klar
1 Schale ca. 2 Liter, Ø 22cm, Höhe ca. 11cm, 4 Schälchen ca. 450 ml, Ø ca. 13cm, Höhe 8cm
7,98

Aufsitzmäher MR196-61
Leistungstarker 196 cm³ 4 Takt-Motor, 5-fache Höhenverstellung, Elektrostart für bequemes Starten
II. Wahl
899,50

36V Akku-Rasenmäher EasyRotak 36-550
inkl. 4 Ah Akku & Ladegerät
Schnittbreite ca. 38 cm für Flächen bis 550 m²
36 V Lithium-ION
II. Wahl
185,00

Holzspalter ASP 12 TS-2
erleichtert schwere Arbeiten mit Holz, Kraftvoller Motor und robuste Konstruktion, 2 Vorlaufgeschwindigkeitsstufen, mit Fahrwerk und Transportgriff, 2-Hand-Bedienung
II. Wahl
899,00

Brennholz-Wippsäge GWS 700 HM-2
Sicherheitsabdeckung über der Wippe
stufenlos einstellbarer Schnittgutanschlag
Wippenverriegelung nach neuestem Standard
5,2 KW 400-Volt Elektromotor, 1420 1/min, Hartmetall-Sägeblatt mit 42 Zähnen, Ø (700 x 30 x 4,2) mm, Schnittleistung: 250 mm
II. Wahl
799,50

LED-Lichtschlauch
warmweiß, Innen & Außen, Befestigungsmaterial u. Steckernetzteil
Maße ca. 8 1/4 x H 0,7 cm
3,0 m **9,95**
5,0 m **15,00**
1,5 m **4,99**

LED-Lichtschlauch
mit Fernbedienungsfunktion, Innen & Außen, inkl. Fernbedienung, Befestigungsmaterial, Steckernetzteil
Maße ca. 8 1/4 x H 0,7 cm
3,0 m **15,00**
5,0 m **25,00**
1,5 m **7,99**

elektrische Autokühlbox
24 LITER mit Auto-Stecker, Maße: 40x24x19 cm
12V
35,00

Stand-Ventilator
Höhe max. 125 cm
3 Geschwindigkeits-einstellungen, 45 Watt
15,00

Vogeltränke mit Solarlicht und Pflanzkasten
Drehstuhl, Pflanzkasten, Vogeltränke
25,00

GRUNDIG Solarlampe
bis zu 8h Leuchtdauer, verschiedene Größen
ab **6,99**

Sandwichmaker
750 Watt
antihafbeschichtet, Kontrollleuchte
12,98

Waffeleisen 1000 Watt
wärmesoliert, Ø 19 cm, Herzform
15,00

Wasserkocher 2200W
1,7 liter, schnurlos, Farbe: Weiß
7,99

Wachsbeeren
680g
1 kg = 1,45
0,99

Bavaria-blu
Weichkäse 70% Fett i. Tr., ca. 40g
1 kg = 6,36
0,89

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

HNA | ZUSTELLER

Wir suchen Sie!

HNA-PressEZusteller/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

HEIMAT NACHRICHTEN
HOFGEISMAR
VECKERHAGEN

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.: 0 56 71 / 50 90 27
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 1b vom 1.5.2022
Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaukleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.
Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

Mitreißendes aus dem Norden

Zwei Open-Air-Konzerte in Weser-Galerie Oedelsheim

Oedelsheim – Zwei Open-Air-Konzerte stehen in diesem Sommer auf dem Programm der Galerie Weser12 in Oedelsheim. Am Samstag, 25. Juni, ab 20 Uhr ist „Steampacket“ in der Alten Weserstraße zu Gast. Das Quintett zählt zu den besten Irish Folk-Formationen in Deutschland, hat sich aber auch in Irland einen Namen gemacht.

„Steampacket“ mit Nina Terrahe, Stephan Schneider (Fiddle), Claus Steinort (Holzquerflöte), Rolf Wagels (Bodhran) und Tobias Kurig (Irish Bouzuki, Blarge) hat sich vor allem der traditionellen Tanzmusik Irlands verschrieben. Tobias Kurig ist in Wesertal nach Auftritten mit „NUA“ und „Northern light“ in Erinnerung, nicht nur durch seine virtuose musikalische Begleitung auf der Bouzuki, sondern auch durch seine launige Moderation.

Nach ihrem begeisternden Auftritt vor zwei Jahren ist am Samstag, 30. Juli, ab 20 Uhr noch einmal „Nort-



Haben irische Folkmusik im Gepäck: Steampacket.

FOTO: GALERIE WESER12/NH

hern light“ zu Gast - mit Franziska Gabriel (Akkordeon, Gesang), Steffen Gabriel (Holzquerflöte, Whistles, Dudelsack), Mikel Poelchau (Fiddle) und Tobias Kurig. Sie werden dabei auch ihre neue CD vorstellen. „Northern light“ ver-

bindet Songs und Tunes aus Irland und Schottland mit traditioneller Musik aus Schweden und Norwegen. Bei den Galeriekonzerten wird kein Eintritt erhoben, es wird aber um eine Spende für die Musiker gebeten. Auf-

grund der begrenzten Platzzahl und zur besseren Planung wird um Anmeldung gebeten unter Tel. 0 55 74/ 94 59 998, 01 52/53 67 30 69 oder E-Mail an h.m.jaesche@gmail.com.

tt

Bewerbungen für Gründerpreis bis 20. Juni

Hofgeismar/Wolfhagen – Der Hessische Gründerpreis geht in diesem Jahr in Kassel in seine 20. Runde. Nachfolger und Gründer können sich noch bis einschließlich Montag, 20. Juni, bewerben. Bewerbungen sind in den Kategorien Zukunftsfähige Nachfolge, Gesellschaftliche Wirkung, Innovative Geschäftsidee sowie Gründung aus Hochschule möglich,

teilt der Verein Hessischer Industrie- und Handelskammertag (HIHK) mit.

„Die hessische Wirtschaft benötigt mutige Gründerinnen und Gründer, die mit Ihren Ideen etwas bewegen wollen. Genauso wichtig ist das Thema Unternehmensnachfolge“, sagt Frank Aletti, Geschäftsführer des HIHK. „Gerade im ländlichen Raum drohen Unter-

nehmen mangels Nachfolge einfach zu verschwinden – und mit ihnen wichtige Arbeitsplätze. Beim Hessischen Gründerpreis erhalten Nachfolgeunternehmen eine Bühne.

Unternehmensnachfolge rückt stärker ins Bewusstsein von Wirtschaft und Politik.“ Neben dem Wettbewerb wird es hessenweit wieder viele verschiedene

Veranstaltungen geben. Alle Informationen dazu gibt es auf der Webseite: hessischer-gruenderpreis.de und in den Social Media-Kanälen des Hessischen Gründerpreises.

ml

Morgen schöner wohnen

Anzeige

Wir können liefern!

Jetzt ist die beste Zeit, das eigene Zuhause neu zu gestalten.

Plameco bietet dir dazu flexible Zimmerdecken in vielen verschiedenen Farben und Designs. Ob matt, hochglänzend, mit Zierprofilen, oder LED-Beleuchtung: Die Decken sind so vielseitig, dass du sie harmonisch jedem Wohnstil anpassen kannst. Wohn-, Schlaf- und Esszimmer sowie Küche, Flur und Bad erhalten damit schnell ein neues Gesicht. Montiert werden sie einfach unterhalb der vorhandenen Decke. Kein ausräumen nötig, lediglich die Möbel werden ab-



Mit Licht dein Wohnzimmer verzaubern.

Foto: Plameco

gedeckt. Eine individuelle Beleuchtung, gesteuert per App oder Sprache, lässt sich dabei einfach realisieren. Plameco arbeitet mit europäischen Herstellern zusammen. Das zahlt sich jetzt besonders aus. Wir haben

keine Lieferprobleme. Dann kannst auch du morgen schöner wohnen. Mehr Infos zur kreativen Deckengestaltung bekommst du bei Plameco in Kassel und Bad Hersfeld. Ruf an oder besuche unsere Ausstellungen.

morgen schöner wohnen

Plameco live erleben
Mo.Di.Do.Fr.
13.00-18.00 Uhr
Samstag
10.00-13.00 Uhr

Plameco Spanndecken
Leipziger Str. 163
34123 Kassel
☎ 0561-9532674

Homburger Str. 81
36251 Bad Hersfeld
☎ 0561-9532674
plameco.de

Kostenlose Sprechstunde der Frühen Hilfen

Bad Karlshafen – Die erste Zeit mit einem eigenen Kind bringt viele Veränderungen mit sich. Schöne und aufregende Veränderungen, aber auch viele Fragen und Sorgen.

Sonja Dietrich ist Gesundheits-Kinderkrankenpflegerin der Frühen Hilfen im Landkreis Kassel und bietet eine unverbindliche und kostenlose Beratung für Schwangere, Familien und Alleinerziehende in Bad Karlshafen an. Darüber hinaus hilft Dietrich auch im Umgang mit Ämtern und Behörden. Die offene Sprechstunde findet

an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat jeweils von 15 bis 17 Uhr im Rathaus statt. Die Beratung erfolgt unabhängig von einer Krankenversicherung.

Um Wartezeiten zu vermeiden, wird um **Anmeldung** gebeten unter Telefon 01 72/ 266 37 61 oder per E-Mail an sonja24-dietrich@web.de zrk

Informationen zu den Angeboten der Frühen Hilfen im Landkreis Kassel unter: landkreiskassel.de/gesellschaft-und-bildung/fruehe-hilfen.php

siebertage

ESSEN für eine woche

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

Ab Montag, 27. Juni

bestellbar auf: grischaefer.de

DER GRISCHÄFER

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

1. Gekochter Kalbstafelspitz
2. Pfannkuchen Himbeer/Vanille
3. Gemüseintopf mit Rindfleisch
4. Hühnerfrikasse mit Spargel
5. Couscous-Gemüse-Pfanne
6. Lachsschnitte in Limonensauce
7. Schweinerückensteak Pfeffersauce

SPORTSCHUH-SONDERVERKAUF IN OBERBEISHEIM
JETZT 1.000 PAAR BIS ZU 50% REDUZIERT!

KAUF
& SPAR
DABEI 2

20%* AUF JEDEN
2. ARTIKEL

AUSGEHEND VOM BEREITS GÜNSTIGEREN KUNDENKARTENPREIS

*Beim Kauf von 2 Artikeln, erhalten Sie auf den günstigsten Artikel (Schuhe, Handtaschen oder Rucksäcke) 20% Rabatt – ausgehend vom bereits günstigeren Kundenkartenpreis. Diese Aktion gilt bis Montag, 11. Juli 2022, nur in Verbindung mit Ihrer Kundenkarte – sofort in unserem Geschäft erhältlich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

www.xctte-me.de

SCHUHHAUS

heinmüller

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

www.heinmueller.com | f i

SPARFUCHS 

MITTWOCHS von 17-23 Uhr
NACHTFLOHMARKT sowie
FR. 9-18 UHR · SA. 9-18 UHR
 Druseltalstr. 1 B · 34131 KS-Wilhelmshöhe
 Telefon 01 73 - 5 68 97 64

RATIO_Land

XXL FLOHMARKT
 Baunatal Parkdeck
26.6.
 hansenmaerkte.de • ☎ 06424-6191

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

Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt | Bahnhofstr. 4 | 34369 Hofgeismar
Ihre Spezialisten für medizinische Fußbehandlung

Wir finden für jedes Fußproblem eine Lösung!

Behandlung von:
 ► eingewachsene Nägel ohne OP
 ► Nagelpilzinfektion
 ► Hühneraugen / Warzen
 ► Druckstellen
 ► und vielem mehr

Kassenleistung für:
 ► Diabetiker
 ► Neuropathiker
 ► Patienten mit Querschnittssyndrom

Es ist Zeit für Sonne auf der Haut und Sand zwischen den Zehen. Mit uns und gesunden Füßen durch den Sommer

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter
0 56 71-608 77 11

Schmidt
 www.podologie-schmidt-hofgeismar.de

Keine Kohle?

„Im Studium ist das Geld häufig knapp. Mit meinem Nebenjob als HEIMATNACHRICHTEN-Zusteller finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“

© Foto: Benice - www.fotolia.com

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

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

- **BAD EMSTAL:**
 - **BREUNA:**
 - **CALDEN:**
 - **HABICHTSWALD:**
 - **HOFGEISMAR:**
 - **IMMENHAUSEN:**
 - **NAUMBURG:**
 - **REINHARDSHAGEN:**
 - **TRENDELBURG:**
 - **WOLFHAGEN:**
 - **ZIERENBERG:**
- Riede Wettesingen (Bergstr.) Meimbressen Stadt (Treisweg) Dörnberg (Silberseestr., Wolfhager Str.) Ehlen (Kasseler Str., Lohweg) Hümme (Hauptstr.), Kelze Stadt (Am Hang) Holzhausen (Eichwaldstr., Tannenstr.) Stadt (Am Leutenhäuser Berg, Lohweg, Mariendorfer Str., Meisenweg, Querstr., Untere Bahnhofstr.) Elbenberg (Bergstr., Grüner Weg) Veckerhagen (Weserstr.) Eberschütz, Gottsbüren, Stammen Altenhasungen (Bärenbergstr.) Gasterfeld, Nothfelden, Stadt (Bunsenstr.) Wenigenhasungen Stadt (Dörnbergstr., Ehlerer Str., Oberelsunger Str.)**

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



Schule bald mit neuem Namen

NS-Verstrickungen von Wilhelm Filchner sind der Auslöser

Wolfhagen – Nachdem sich die ehemalige Wilhelm-Filchner-Gesamtschule in Walter-Lübcke-Schule umbenannt hatte, zieht jetzt die Wolfhager Förderschule nach: „Schule am Rosengarten“ ist der neue Name, der jetzt auch in der jüngsten Kreistagssitzung so unterstützt wurde. Die Schule hatte Anfang des Jahres den Antrag auf Umbenennung gestellt, weil sie den Namen Wilhelm Filchner nicht mehr für angemessen hielt, da dem Polarforscher Verstrickungen in das Regime der NS-Zeit nachgesagt werden. Der neue Name ist entstanden, weil an der Schule die Straße Am Rosengarten entlang führt.

Ab 1. August, zum Beginn des neuen Schuljahres 2022/



Der Schriftzug an der Kulturhalle gehört bald der Vergangenheit an: Die Wolfhager Förderschule für Lernhilfe heißt ab August „Schule am Rosengarten“. Bereits in 2020 hatte sich die ehemalige Wilhelm-Filchner-Gesamtschule in Walter-Lübcke-Schule umbenannt.

FOTO: BEA RICKEN

2023, soll der neue Name gelten. Auch die Stadt Wolfhagen hatte den Vorstoß unterstützt.

Die Schulen haben nach dem Schulgesetz die Möglichkeit, ihre Schule zu taufen. Davon hatte bereits die Wolfhager Walter-Lübcke-Schule im Jahr 2020 Gebrauch gemacht. Nach fast 70 Jahren wurde am 22. Juni 2020 aus der Wilhelm-Filchner-Schule

die Walter-Lübcke-Schule. Namensgeber ist der 2019 ermordete Regierungspräsident Dr. Walter Lübcke aus Isth. Die Initiative war von den Schülern ausgegangen, die Schulleitung, Lehrer und Eltern für ihre Idee gewinnen konnten. Schon einige Jahre zuvor hatte es an der damaligen Wilhelm-Filchner-Schule immer wieder Initiativen gegeben, den unliebsamen Na-

men zu ändern. Hintergrund für den Namenswechsel der beiden Schulen ist die etwas zweifelhafte Vergangenheit des Polarforschers und Wissenschaftlers Wilhelm Filchner, der im Jahr 1952 nach einem Vortrag in Wolfhagen als Namensgeber gewählt worden war.

„Es gibt Abschnitte im Leben Filchners, mit denen wir uns nicht identifizieren können und wollen“, sagte Lukas Mühlbauer von der Schülervertretung seinerzeit. Filchner sei Gründungsmitglied der Gesellschaft für Rassenhygiene gewesen und habe in der NS-Zeit Geld und Ehrun-

gen entgegengenommen. Außerdem fehlte den Schülern bei Filchner der regionale Bezug. Sie wollten einen Namen und eine Person, die diesen lokalen Bezug erfüllt und Werte vermittelt, die auch die Schulgemeinde teilt. All das hatten die Gesamtschüler in der Person des ermordeten Politikers gefunden.

„Uns geht es um das Motto, nach dem er lebte und für das er einstand: Streiten für Demokratie“, erklärte Mühlbauer. Demokratische Werte sei das, was die Schüler in der Schule täglich leben wollten.

ewa

Du bist ein „Schrauber“? Dann schraub bei uns!



Wir suchen

Mitarbeiter für unseren namhaften Kunden aus der Landmaschinenbranche in Korbach

Wir bieten

- übertarifliche Bezahlung
- übertarifliche Urlaubstage
- ein unbefristetes Arbeitsverhältnis

Wir freuen uns von Dir zu hören.



Am Ziegelgrund 6
 34497 Korbach
 Telefon 05631 / 506 978-0
 bewerbung@makra-service.de
 www.makra-service.de

VORSORGE-NETZHAUTSCAN

Die RETINA-CARE KI-Bildanalyse ergänzt unser Augenscreening um eine weitere medizinisch relevante Vorsorgeleistung.

Netzhautveränderungen, bedingt durch AMD, Diabetes und Glaukom können frühzeitig erkannt werden. Am besten, noch vor dem Kauf neuer Gläser.

Nach Terminvergabe ohne lange Wartezeiten für sofortige Gewissheit.

Stephan Siebert
 DIE OPTIK

IM ATRIUM, WILHELMSHÖHER ALLEE 262, TEL. 0561-81690811
 WOLFHAGER STR. 383, KASSEL · HARLESBAUSEN, TEL. 0561-962881
 HANNOVERSCHE STR. 75, NIESTETAL · SANDERSH., TEL. 0561-5280854
 MARKTPLATZ 5, ZIERENBERG, TEL. 05606-8311
 NICE PRICE BRILLEN, TEICHSTR. 31, KASSEL · KIRCHH., TEL. 0561-67016

Ein Angebot der Stephan Siebert Die Optik GmbH, Hannoversche Straße 75, 34286 Niestetal

Kosaken-Chor singt in der Kirche St. Georg

Immenhausen – Der Schwarzmeer-Kosaken-Chor unter der musikalischen Leitung von Peter Orloff gastiert erneut in Immenhausen. Die Kosaken singen am Samstag, 25. Juni, ab 19 Uhr in der Kirche St. Georg.

Nach dem Angriff Russlands auf die Ukraine wollten die ukrainischen und russischen Sänger „mit dem Konzert ein Zeichen der Versöhnung setzen“, sagte Bernd Brencher. Der Immenhäuser organisiert die Konzerte der Kirchengemeinde. Der Vorverkauf für das Konzert hat

begonnen. Karten gibt es in Immenhausen im Salon Arend, Obere Bahnhofstr. 3, bei Sicherheitstechnik Delith, Obere Bahnhofstr. 29, sowie im Gemeindebüro der Evangelischen Kirche, Kampweg 17. In Hofgeismar werden Karten im Bücherstapel, Mühlenstraße 10, verkauft, in Vellmar im Büchereck am Rathausplatz. Die Karten kosten im Vorverkauf 26,50 Euro, an der Abendkasse 28,50 Euro.

Das Konzert findet unter den aktuellen Corona-Bedingungen statt.

ber

Familienanzeigen

zu deinem

30. Geburtstag *Jannik*

wünschen wir dir alles erdenklich
 Liebel

Nina,
 Mama & Papa,
 Ilka
 & Fam. Albrecht

18. Juni 2022

Elbenberg/Riede 18/06/2022



Viele Gartenbesitzer mähen den Rasen tiefer, als ihm gut tut. Gerade im Sommer, wenn es trocken und heiß ist.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA-TMN

Rasenmäher oder Mähroboter?

Interview mit einem Profi

Ein saftig-grüner Rasen gilt als die hohe Kunst des Hobbygärtners. Muss man ihn mühsam jede Woche mähen oder geht es auch anders? Ein Experte verrät die beste Schnittiefe - und womit er mäht.

Das Rasenmähen ist im Frühling und Sommer eine leidige Aufgabe. Warum den Rasen dann nicht einfach ganz kurz abschneiden, um Zeit zu gewinnen? Harald Nonn ist Vorsitzender der Deutschen Rasengesellschaft

und leitet die Forschungsabteilung eines Rasenproduzenten - und rät davon ab.

Wann sollte man den Rasen spätestens mähen, damit die Fläche schön saftig-grün wächst?

Der beste Mähzeitpunkt hängt von der Mähhöhe ab, deswegen gibt es die Ein-Drittel-Regel. Es wird also spätestens gemäht, wenn die Gräser seit dem letzten Schnitt um ein Drittel gewachsen sind. Denn man sollte nicht

auf einmal zu viel von den grünen Blättern entfernen, da diese wichtig für die Photosynthese und damit für das Überleben der Gräser sind.

In der Praxis wird diese Ein-Drittel-Regel aber meist zu einer 50-Prozent-Regel. Diese praktiziere ich übrigens auch. Das heißt konkret: Wenn ich beim letzten Mal die Gräser auf vier Zentimeter Höhe geschnitten habe, dann schneide ich das nächste Mal, wenn die Gräser acht Zentimeter hoch sind.

umso schwächer werden die Gräser auch, weil sie weniger Wurzeln bilden und weniger Blattmasse haben, um Photosynthese zu betreiben.

Favorisieren Sie den Rasenmäher oder den Mähroboter?

Aus sportlicher Sicht und wenn man durch das Rasenmähen ein wenig Freizeitaktivität haben möchte, ist es natürlich der Rasenmäher. Aber der Mähroboter ist schon eine tolle Geschichte, denn er mäht alle ein bis zwei Tage nur ein wenig. Im Prinzip ist das gar kein Mähen, sondern ein Kurzhalten. Dadurch werden die Gräser angeregt, Seitentriebe und neue Blattmasse zu bilden. In aller Regel sehen wir schon wenige Wochen nach der Installation eines Roboters, dass die Grasnarbe dichter wird. Aber ich habe zu Hause keinen Mähroboter. Ich mähe sogar mit der Hand mit einem Sichelmäher. Denn ich kann dabei den Rasen immer wieder anschauen und die Qualität kontrollieren.

Auf welche Höhe sollte man den Rasen maximal herunterschneiden?

Ich empfehle für den normalen Hausrasen 3,5 Zentimeter und für den Rasen im Schatten 4,5 Zentimeter. Viele Hausbesitzer mähen gerne tiefer - und das kann man machen. Wir haben gute Gräserarten in den Rasenmischungen, die das vertragen. Aber man sollte wissen: Je tiefer man mäht, umso häufiger muss man nach der Drittel- oder 50-Prozent-Regel mähen. Und je tiefer man mäht,



Der Mähroboter entfernt alle ein bis zwei Tage nur ein wenig von den Halmen. «Im Prinzip ist das gar kein Mähen, sondern ein Kurzhalten», sagt Rasen-Profi Harald Nonn.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN

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

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

Neueröffnung eines nachhaltigen Flohmarktes!
Am 25. + 26. Juni jeweils von 10-16 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Liebenau/Hueda, Alte Lange Straße
Neue Aussteller sind herzlich Willkommen! Standmiete 6 € pro Meter, 2 € je Tisch (bei Bedarf), Anmeldung für Aussteller: per Mail an Gisela Rost unter giselarost15@web.de

HOFLADEN
Aus der Region - für die Region!
Gutes vom Lande im Hofgut Hofladen

Aus unserer Hofgut Landwirtschaft:

Frisches Bauchfleisch	100 g	0,95 €
Bratwurstschnecken	100 g	1,15 €
Schmetterlingssteaks	100 g	1,29 €
Polnische	100 g	1,09 €
Frischwurstaufschnitt	100 g	1,29 €
Pfefferschinken	100 g	2,49 €
Schneewittchenkuchen im Glas		4,95 €

SAISON-FFNUNGSZEITEN G'RTNEREI
Mo-Do 8.00 - 16.00 Uhr
Fr 8.00 - 12.00 Uhr
Telefon: 0 56 71 50 80 11-00

FFNUNGSZEITEN HOFLADEN
Di, Mi, Do 8.00 - 13.00 Uhr
Freitag 8.00 - 14.00 Uhr
Telefon: 0 56 71 50 80 11-01
Schützenhofweg 17
34369 Hofgeismar

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

NEU - ABHOLSERVICE!
VERKAUFEN SIE IHRE GERÄTE JETZT AUCH VON ZUHAUSE!
money point
Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105
www.moneypoint.kassel.de

Rixer Bauernladen
Hausmacher Wurstwaren
Grillspezialitäten
Aus eigener Haltung frisch auf Bestellung!
Hähnchen, Puten (auch Brust, Keule, Schnitzel)
Party-Service
Aus eigenem Anbau Erdbeeren
Gepflückt Kg 5,-
Korb 2,5 Kg 10,-
Selbstpflücken Kg 3,-
Direkt am Rixer Bauernladen!
Frisch geerntet! Salat (ungespritzt) **Knoblauch**
Kartoffeln
Freilandeier aus unserem Hühnermobel zum selber abpacken Stk. 0,22 €
Mo - Mi & Fr 9-13 & 14-18 Uhr
Do 9 - 13 Uhr & 14 - 19 Uhr
Sa 9 - 13 Uhr
Familie Peter Koch
34393 Grabenstein-Friedrichsthal Nr. 5
☎ 05674-1355

Marie-Durand-Schule
50 Jahre Integrierte Gesamtschule Bad Karlshafen

Wir laden ein zum Schuljubiläum am Samstag, 25. Juni 2022

10:00 Uhr **Gottesdienst**
11:00 Uhr **offizielle Begrüßung und Gesprächsrunde**
ab 12:00 Uhr **Sommerfest:**

- Buntess Bühnenprogramm
- Live-Musik mit der Schulband und der Band „GOOD BEATS“
- Theateraufführungen
- Tombola
- Cocktailbar, Kaffee und Kuchen sowie ein vielfältiges kulinarisches Angebot
- Zahlreiche Mitmachangebote, Gewinnspiele, Hüpfburg und vieles mehr...

Zum Geburtstag einen Neubau Marie-Durand-Schule feiert 50-jähriges Bestehen

Anzeige

Wenn alles klappt, wird der Anbau der Marie-Durand-Schule in Bad Karlshafen rechtzeitig zum 50. Geburtstag der Schule fertig. Schon jetzt sieht er von außen richtig gut aus, doch die Innenausstattung ist derzeit noch im vollen Gange und kurz vor der Fertigstellung.

Der Anbau wurde notwendig, weil der benachbarten Sieburgschule der Platz ausging. Die Marie-Durand-Schule gab vier Klassenräume, die Bibliothek und die Lernwerkstatt an die Grundschule ab und bekam dafür den Anbau. Dort befinden sich jetzt nicht nur genau diese Räume in neuer Pracht, sondern außerdem ein Lehrerarbeitsraum und ein Konferenzzimmer. „Darüber hinaus entstehen auf den sehr großzügig gestalteten Fluren Lerninseln für die Schüler, wo sie mit ihrem technischen Equipment „andocken“ können“, berichtet Schulleiter Driton Mazrekaj.



Noch nicht fertig: Die Arbeiten schreiten gut voran, doch es gibt offensichtlich noch einiges zu tun. Man hofft, dass der neue Anbau rechtzeitig zum Sommerfest fertiggestellt wird.

Großzügige Gestaltung: Da, wo jetzt noch gähnde Leere herrscht, werden schon mal Lerninseln für die Schüler geschaffen. Dort können sie alleine oder in Gemeinschaft Unterrichtsstoff vor- oder nachbereiten.

Die Arbeiten für das über zwei Millionen Euro teure Projekt, dessen Kosten aus Mitteln des Landkreises getragen werden, begannen letztes Jahr im April. Am Bau waren überwiegend Firmen aus der Region beteiligt.

Am 25. Juni 2022 feiert die Marie-Durand-Schule ihren Geburtstag ab 12 Uhr mit einem großen Sommerfest. Neben einem bunten Bühnenprogramm, Live-Musik und Theateraufführungen, wird es auch eine Tombola geben.

Zahlreiche Mitmachangebote locken Groß und Klein und selbstverständlich ist auch für das leibliche Wohl allerbestens gesorgt.

In der Woche vor dem Fest finden in der Schule die Projektstage statt. Die Ergebnisse der Arbeiten werden zu den Feierlichkeiten ausgestellt. Man darf gespannt sein!

(zgi)



Die Kraft der Kontraste

Sieben Tipps für erholsame Pausen im Job

Zu einem produktiven Arbeitstag gehört auch Erholung in der Pause. Während der Pandemie hat sich bei vielen die schnelle Mahlzeit vor dem Bildschirm durchgesetzt. Das geht doch besser, oder?

Zwischendurch einfach mal abschalten und frische Energie tanken. Derart ausgeruht geht Beschäftigten die Arbeit viel effektiver und leichter von der Hand. Sieben Tipps für wirklich erholsame Pausen.

Tipp 1: Tatsächlich eine Pause einlegen. „Erst einmal ist es gut, überhaupt eine Pause zu machen“, sagt Johannes Wendsche von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua). Nicht wenige Beschäftigte seien von ihren Aufgaben im Joballtag derart vereinnahmt, dass sie glauben, dafür keine Zeit zu haben.

Eine falsche Einstellung, sagt auch Fabian Krapf vom Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) in Konstanz.

„Eine Pause führt dazu, dass man danach mit einer höheren Genauigkeit und einer besseren Konzentration der Arbeit nachgehen kann“, sagt er. Und im Ergebnis seien die Arbeitsprozesse danach sogar effektiver.

Tipp 2: Die Pause planen, damit sie nicht in Vergessenheit gerät. Damit eine Pause wirklich Erholung bringt, sollte sie laut Johannes Wendsche gut geplant sein. „Die subjektiv wahrgenommene Ermüdung ist nicht der beste Indikator, die Arbeit zu unterbrechen“, findet Wendsche. Bei Ermüdung hätten körperliche oder mentale Kräfte bereits nachgelassen, dabei seien sie idealerweise den ganzen Arbeitstag über voll da. Von Vorteil sei es daher, sich zu Beginn eines Arbeitstags eine To-do-Liste zu erstellen und Zeitfenster für Pausen



Kontrastprogramm tut gut: Wer üblicherweise am Schreibtisch im Büro sitzt, genießt die Pause am besten im Grünen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

vorzusehen. Auf Pausen haben übrigens Beschäftigte einen Anspruch. So steht es im Arbeitszeitgesetz. Wer über sechs Stunden tätig ist, darf 30 Minuten pausieren, bei mehr als neun Stunden sind es 45 Minuten Pause. Eine Pause lässt sich stückeln, wobei aber eine Pausenphase

mindestens 15 Minuten betragen muss. Kaffee- oder Raucherpausen über die reguläre Pausenzeit hinaus zählen nicht zur Arbeitszeit.

Bei Bildschirmarbeit sollten Beschäftigte nach etwa einer Stunde eine Kurzpause machen. „Im Berufsalltag hat sich gezeigt, dass Beschäftig-

te die Zeit, die sie für eine Kurzpause nutzten, nicht nacharbeiten müssen“, sagt Wendsche.

Der Grund: Die Kurzpausen brachten derart viel Erholung, dass Beschäftigte danach effektiver arbeiteten und so die verlorene Zeit wieder herausholten.

Tipp 3: Fürs Essen den Arbeitsplatz verlassen. Vor dem Bildschirm sitzend schnell etwas essen - wirklich Energie bringt das aus Sicht von Fabian Krapf nicht. Und Entspannung schon gar nicht. „Besser ist es, die Kraft der Kontraste auszunutzen und sich bewusst vom Schreibtisch weg an den Essentisch zu setzen.“ Das erst bietet die Gelegenheit, mental von der Arbeit abzuschalten.

Übrigens: Britische Forscher haben bereits 2010 in einer Studie herausgefunden, dass Essen vor dem Bildschirm nicht sättigt - vielmehr fühlt man sich in der Folge eher hungriger. Das kann zur Folge haben, dass man weiter unkontrolliert isst, was unter dem Strich ungesund ist.

Tipp 4: Etwas Gegenteiliges zur Arbeit machen. Essen und Trinken ist ein Teil der Pause. Und wie den anderen Teil ausfüllen? „Optimal ist es, etwas Gegenteiliges zur Arbeit zu machen“, erklärt Johannes Wendsche. Wer also den ganzen Tag vor dem Bild-

schirm sitzt, tut gut daran, sich zu bewegen. Das kann beispielsweise ein Spaziergang an der frischen Luft sein.

Ein Patentrezept für die Pausengestaltung gibt es allerdings nicht. „Die einen stehen auf Dehnübungen am Arbeitsplatz, die anderen joggen eine Runde und die nächsten hören lieber etwa via Smartphone Musik, um zu Konzentration und Leistungsfähigkeit zu kommen“, sagt Fabian Krapf.

Tipp 5: Eine kleine Schlafpause machen. „Sehr energiespendend“ kann nach laut Fabian Krapf auch eine kleine Schlafpause sein. Einige Firmen stellen ihren Beschäftigten eigens Ruheräume zur Verfügung. „Länger als 15 Minuten sollte aber diese Schlafpause nicht dauern.“ Er rät Beschäftigten, sich am besten einen Wecker zu stellen.

Tipp 6: Achtsamkeitsübungen einbauen. In eine Pause lassen sich auch gut kleinere Achtsamkeitsübungen einbauen. „Dafür reicht es, bewusst ein- und auszuatmen und dem Atem im Körper nachzuspüren“, sagt Fabian Krapf. Allein mit solchen Übungen könne man erreichen, Stress abzubauen.

Tipp 7: Etwas Ausfüllendes tun. Das, was Beschäftigte in der Pause tun, sollte sie bestenfalls voll und ganz ausfüllen, damit sie von der Arbeit abschalten können. „Rein theoretisch kann das auch sein, die Mittagspause zum Einkaufen zu nutzen oder die Kinder von der Kita abzuholen“, sagt Johannes Wendsche.

Damit eine derart gestaltete Pause nicht in Stress ausartet, sondern Erholung im Sinne von Abschalten von der Arbeit bringt, muss man in der Zeit sein.

„Wer aus welchen Gründen auch immer zu spät dran ist, hat keine gute Pause, sondern richtig ungesunden Druck.“

tmn



Wer den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzt, sollte die Pause nutzen, um sich zu bewegen. Das kann beispielsweise ein Spaziergang an der frischen Luft sein. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-TMN

Familienanzeigen zum günstigen Preis!

Bereiten Sie Ihren Lieben zu Geburtstagen und Jubiläen eine Freude mit einer Glückwunsch-Anzeige in den Heimatnachrichten.



Jetzt buchen unter:
hna-familienanzeigen.de

0800 203-4567 (gebührenfrei)

Oder geben Sie Ihre Familienanzeige in der HNA-Geschäftsstelle Hofgeismar (Bahnhofstr. 6) auf.

Mit einer **Grußanzeige** in den **Heimatsnachrichten Hofgeismar-Wolfhagen** erreichen Sie über **40.000 Haushalte.**

Muster FR 5-32



Größe: 1 Spalte/
100 mm hoch



Größe: 2 Spalten/
60 mm hoch

Muster FR 5-12



nur **72 €**

Gegen den Stress Sitzmeditation als Ruhepause

Stress im Job ist für viele Beschäftigte kein Fremdwort. Und das hat Folgen für die Gesundheit. Stress resultiert zum Beispiel in Müdigkeit und Erschöpfung, in Leistungsdruck oder dem Gefühl, auch nach der Arbeit nicht abschalten zu können.

Achtsamkeitsübungen können dann dazu beitragen, Stress besser bewältigen zu lernen, heißt es in der Online-Ausgabe des Magazins „Arbeit & Gesundheit“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Sie tragen den Infos zufolge dazu bei, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und sich wertungsfrei auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Meist lassen sich kleinere Übungen auch gut in den Berufsalltag integrieren. Zum Beispiel eine Sitz-Meditation. Und das geht so: Beschäftigte nehmen eine aufrechte, bequeme Sitzhaltung ein. Die Füße berühren den Boden, die Augen sind geöffnet oder geschlossen. Die Gesamte Konzentration liegt auf dem



Das Gedankenkarussell mal wieder anhalten: Achtsamkeitsübungen helfen, Stress im Beruf besser bewältigen zu lernen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Einatmen. Es hilft, die Atemzüge zu zählen. Sich aufrichtende Gedanken werden hingenommen. Die Konzentration bleibt beim Atem. Mit etwas Übung ziehen Gedanken immer schneller vorüber, ohne abzulenken.

Einer aktuellen Umfrage des Beratungsunternehmens Gallup zufolge fühlen sich 40 Prozent der Arbeitnehmer in Deutschland gestresst. Vier von zehn Befragten gaben an, am Tag zuvor Stress empfunden zu haben.

tmn

Konzentration, bitte!

Wie wir im Job den richtigen Fokus finden

Konzentration gilt als Grundlage der Leistungsfähigkeit. Dabei sind es vielmehr die Pausen dazwischen, die Körper und Geist fit machen. Was bedeutet das für die Gestaltung unserer Arbeitstage?

Wenn viel zu tun ist, braucht man Ruhe und Konzentration, um die anstehenden Aufgaben zu bewältigen. Stattdessen schweift man mit den Gedanken ständig ab, spielt am Handy oder plaudert mit den Kollegen. Warum ist nur so schwer, konzentriert zu bleiben - und was kann man dafür tun? Der Überblick zeigt, an welchen Stellen-schrauben Sie drehen können.

Hochs und Tiefs clever nutzen: Als Konzentration bezeichnen wir die Fähigkeit, sich auf eine Aufgabe zur Zeit zu fokussieren und alles andere auszublenden. „Diesen Zustand länger als zwei Stunden am Stück aufrecht zu erhalten, ist jedoch grob unrealistisch“, sagt der Neurowissenschaftler, Biochemiker und Buch-Autor Henning Beck.

Die Konzentrationsfähigkeit unterliege Schwankungen, weil Nervenzellen Zeit brauchen, um sich verschiedenen Reizen anzupassen. Statt zu versuchen, die ganze Zeit konzentriert zu sein, sollte man lieber lernen die Hochs und Tiefs der eigenen Konzentrationsfähigkeit clever zu nutzen.

„Es ist ähnlich wie beim Sport, wo man ja auch immer einen Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung braucht“, sagt Beck. Genauso brauche unser Gehirn zwischendurch Entspannungsphasen, um zu regenerieren und Gelerntes zu verarbeiten. „Deswegen ist ein intervallartiges Arbeiten, wo man zwischen hoher und niedriger Konzentration abwechselt, eigentlich am besten.“ Während der Tiefphase könne man leichte Arbeiten machen.

Kluges Pausen-Management: Auch Pausen seien gut investierte Zeit, weil man danach wieder konzentrierter weiterarbeiten kann, so Beck. Der Coach und Autor Thomas Mangold empfiehlt konkret, jede Stunde eine kurze Pause



Wer konzentriert und leistungsfähig durch den Arbeitstag kommen will, sollte auch Pausen einplanen - etwa beim Sport.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

von fünf Minuten zu machen, um sich zu strecken, Augen und Gehirn zu entspannen. „Dabei sollte man dann möglichst nicht auf einen Bildschirm starren, auch nicht auf das Handy.“

Auch die Mittagspause mit Bewegung zu verbinden, kann helfen. Wichtig: „Der Kopf muss zwischendurch mal abschalten können, also sollte man auch nicht unbedingt Podcasts, Videos oder Zeitungsartikel konsumieren“, rät Mangold.

Den Biorhythmus beachten: Frühaufsteher oder Nachteule: Der Biorhythmus ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und beeinflusst die Zeiten, zu denen man sich besonders gut konzentrieren kann. Manche Leute sind eher morgens produktiv, andere dagegen abends. „Das kann man gut ermitteln, indem mal eine Zeit lang ein Tagebuch oder eine Liste darüber führt und dann

für sich nutzen“, rät Mangold. Wirklich verändern kann man seinen Biorhythmus jedoch kaum. „Man kann sich zwar einen anderen Rhythmus antrainieren, das ist aber äußerst mühsam und nicht unbedingt empfehlenswert. Vernünftiger ist es, den Tagesablauf an den Biorhythmus anzupassen“, sagt Mangold. Leider sind weder unser Arbeits- noch Schulsystem dem menschlichen Biorhythmus perfekt angepasst, was dann auch erklärt, weshalb man sich mit dem Aufstehen morgens oft so schwer tut. „Allerdings ist unsere Konzentrationsfähigkeit zwei Stunden nach dem Aufstehen im Schnitt besonders hoch“, so Mangold.

Schlaf und Ernährung: Schlaf und Ernährung sind ebenfalls wichtige Faktoren, die unsere Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. „Der Körper erholt sich im Schlaf und braucht dafür Intervalle

von 1,5 Stunden. Also sollte man sich seinen Wecker am besten in Abständen von 6 Stunden, 7,5 Stunden oder 9 Stunden stellen und da eine Regelmäßigkeit einhalten“, sagt Mangold.

Mahlzeiten zu planen ist ebenfalls hilfreich. Unser Gehirn verbrauche etwa 20 Prozent der Kalorien, die wir aufnehmen, und diese zu verarbeiten, koste Energie. Vor Aufgaben, die eine hohe Konzentration erfordern, verzichtet man laut Mangold deshalb besser auf große Mahlzeiten.

Stress und Emotionen: Ist man aufgeregt, verpufft die Konzentrationsfähigkeit, egal ob man sich freut oder trauert. „Emotionen sind automatisierte Reaktionen auf Reize und dienen dazu, einen bestimmten Reiz besonders schnell zu verarbeiten“, sagt Beck. Diese Anstrengung überlagere dann alles andere im Gehirn.

Stress hingegen steigert die Konzentrationsfähigkeit vorübergehend, aber Vorsicht: „Stress ist eine biochemische Scheuklappe, die unsere Wahrnehmung verengt, um mit einer als bedrohlich empfundenen Situation so schnell wie möglich fertig zu werden“, sagt der Neurowissenschaftler.

Deswegen handeln wir in Stresssituationen besonders entschlossen und schnell. Im Job oder Studium kommt uns das aber nicht immer zugute. „Bei einer Prüfung oder Präsentation ist es ja nicht der Inhalt, sondern die Situation, die den Stress verursacht, deswegen überlagert der Stress dann unsere Fähigkeit, uns auf den Inhalt zu konzentrieren.“

Am besten simuliert man die Prüfungssituation also vorher, um sich daran zu gewöhnen. Ruhe zu bewahren hilft unserer Konzentrationsfähigkeit immer noch am meisten.

tmn



Die Hochs und Tiefs der Konzentration im Laufe des Arbeitstags lassen sich clever für entsprechende Aufgaben nutzen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Die Evangelische Tagungsstätte in Hofgeismar sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Mitarbeiter (m/w/d)

im Bereich Housekeeping mit 22,5 Wochenstunden.

Als Einrichtung der Evang. Kirche von Kurhessen-Waldeck liegt unser Aufgabenschwerpunkt in der Betreuung und Ausführung von Tagungen und Veranstaltungen.

Wir freuen uns über Bewerbungen freundlicher, engagierter und zuverlässiger Menschen, die unser Team verstärken und den Blick für Sauberkeit haben.

Wir wünschen uns:

- Erfahrung im Housekeeping bzw. in der Hauswirtschaft - gern auch als Quereinsteiger
- Ein gepflegtes und freundliches Auftreten
- Selbstständiges und strukturiertes Arbeiten

Ihre wesentlichen Aufgaben bei uns sind:

- Reinigung von Gästezimmern, Tagungsräumen, öffentlichen Bereichen und Verwaltungsbereichen
- Bereitstellung von Tagungsgetränken

Die Reinigung beinhaltet Pflege von Böden und Möbeln mit unterschiedlichen Reinigungsanforderungen unter Berücksichtigung moderner zeitgemäßer Reinigungsmittel und -verfahren.

Was Sie von uns erwarten können:

- Einen unbefristeten Arbeitsplatz
- Bezahlung entsprechend dem Tarifvertrag für die Länder (TV-L), Entgeltgruppe 3, bei einer 5-Tage-Woche
- Betriebliche Altersversorgung und vermögenswirksame Leistungen
- Wochenend- und Feiertagszuschläge
- Geregelte Freizeit- und Urlaubsgestaltung (30 Tage Urlaubsanspruch)
- Familienfreundliche Arbeitszeiten
- Zeitnahen Ausgleich von Überstunden/Mehrarbeit
- Einen attraktiven und verantwortungsvollen Aufgabenbereich in angenehmer Arbeitsatmosphäre
- Eine sorgfältige Einarbeitung
- Regelmäßige Mitarbeiterschulungen
- Bereitstellung und Reinigung von Arbeitskleidung

Ihre Bewerbung richten Sie bitte bis zum 1. Juli 2022 an:

Evang. Tagungsstätte Hofgeismar, Gesundbrunnen 8, 34369 Hofgeismar oder per Mail an die Hauswirtschaftsleitung Frau Urmoneit, ursula.urmoneit@ekkw.de (Tel. 05671 881-113).

GOLDANKAUF HOFGEISMAR

SOFORT BARGELD!

- ✓ Goldschmuck und Altgold
- ✓ Zahngold (auch mit Zähnen)
- ✓ Gold- und Silbermünzen
- ✓ Gold- und Silberuhren (Markenuhren)
- ✓ Silberbesteck (auch Auflage)
- ✓ Tafelsilber
- ✓ Zinn (nur mit Stempel)

Töpfermarkt 6 (neben Parfümerie Weber)
34369 Hofgeismar
Mo.-Fr. 10.30-15 Uhr, Sa. 10.30-13 Uhr
0173 5762768

Trendelburger SÖNNTAGSMARKT

Rittergut „Abgunst“

10. Juli

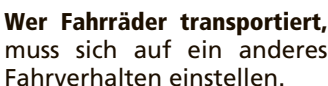
Frühstück & Markt

Direktvermarkter und Aussteller können noch bis zum 24. Juni ihr Interesse an der Teilnahme bekunden: www.trendelburger-sonntagsmarkt.de

musik.: fugen- artig		Stadt in Kroatien	unfreier Gefolgs- mann	schim- mern	Frage- punkt	sinn- liche Liebe	Fluss im Süden Sibiriens	Lock- mittel zum Tiefgang		engl. Frauen- kurz- name	dt. Philo- soph † 1960	ein Ruder- boot		'Killer- wal'	Brise vom Meer	russi- scher Männer- name	jedoch	wasch- aktive Substanz
					germani- scher Volks- stamm							uner- heblich						
Verlust			Wiesen- pflanze	schotti- sche Groß- stadt						Währung in der Mongolei		Flechte, Hautaus- schlag				Wasser- fahr- zeuge	Kriminal- polizei (Kw.)	
Bogen auf zwei Pfeilem					ausgest. Riesen- lauf- vogel			Ab- schnitt des Korans		die fünf Bücher Mosis				englisch: deutsch	Körper- stellung			
Haupt- stadt Est- lands						math.: Winkel- funktion	Haupt- stadt Süd- Koreas					chinese- sche Provinz	Fremd- wortteil: Milliarde				kath. Theo- loge † 1847	
				Tatsache (engl.)	Erd- zeitalter				italie- nischer Frauen- name	Vorder- asien							franz. Weinort an der Mosel	
alpen- ländi- scher Gesang	Rüben- sorte	Alpen- pflanze		nord- afrika- n. Wüsten- fuchs			traditio- nelle Kleidung	Lehns- arbeit				nord. Göttin d. Vergan- genheit			Berg bei Monte Carlo		Tele- dialog (Kw.)	
Peddig- rohr					florenti- nische Bankiers- familie	flache Kerze für Wärme- platten			chinese- sicher Koch- topf				schweiz.: Wäsche- raum	Vorname Tsche- chows				Kalt- start- hilfe (Auto)
				Balken- träger (Figur)	poetisch: Märchen						vulka- nisches Magma	von großer Dauer (ugs.)					bibli- scher Patriarch	Pferde- haar zum Polstern
weißer Süd- afrikaner			Gewalt- akt, Anschlag					Pflanzen- stumpf		Gründer der Sowjet- union				Aus- schei- dung		großes nord. Hirsch- tier		
Abdich- tungs- mittel				Musik- träger (Mz.)		Krän- kung, Affront	Berg der 'Zehn Gebote'					Lade- baum	gen- mani- puliertes Wesen				englisch: nach, zu	
widerlich finden, sich vor etwas ...				Weis- sagerin	griechi- scher Buch- stabe				sprach- gewandt	Wortteil: Land- wirt- schaft				Stil- epoche im MA.	ein Laut- stärke- maß			
		Stadt im Irak		Segel- leine			Haupt- stadt von Albanien	franzö- sisches Weiß- brot			Antriebs- schlupf- regelung (Abk.)							
Jubel- welle im Stadion (La ...)	latei- nische Vorsilbe: weg	Amts- sprache: beile- gend			Weinort am Mittel- rhein	Kinder- trom- pete						Rufname Haller- vordens						
engli- sche Graf- schaft				Fremd- wortteil: halb	aus Fels													
Gruppe von Nutz- tieren		früherer Name Tokios	drittes kath. Tages- gebet			kroa- tische Adria- insel		englisch: Ameise	Fluss durch Aber- deen									
						englisch, span.: mich, mir	englisch: ist	'blau- blütig'					eine Geliebte des Zeus					
Billard- art		franzö- sisch: Freund			enorm				latei- nisch: Götter									
				gänzlich					spani- scher Maler †									

Tipps zum Fahrradtransport

Werden Fahrräder transportiert, fahren sich Autos anders als gewohnt: Durch das höhere Gewicht leidet nicht nur die Beschleunigung, auch Bremswege verlängern sich. Darauf weist die Sachverständigenorganisation Dekra hin. Je nach Trägersystem kommt es zu weiteren Störfaktoren: Reisen Räder auf dem Dach mit, verschiebt sich der Schwerpunkt nach oben - die Folgen: In Kurven neigt sich das Auto stärker, und es ist anfälliger für Seitenwind. Bei Hecksystemen dagegen kann sich das Lenk-



verhalten „deutlich verschlechtern“, weil dadurch weniger Gewicht auf der Vorderachse lastet. Vor allem bei schweren E-Bikes macht sich dieser Effekt bemerkbar. tmm

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

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

**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

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

Ruth, 66 J., mit schöner weibl. Figur, viel jünger wirkend. Ich koche liebend gerne, bin umzugsbereit, eig. PKW vorhanden. Fühle mich so einsam u. verlassen seit mein Mann verstorben ist. Ich würde Kuchen backen für e. schönen gemeinsamen Nachmittag. Freu mich auf Ihren Anruf üv. PV u. unser Kennenlernen. **Tel. 01520-8293309**

Doris, 73 J., verw., mit weibl.-schmeicheln-der Figur, gute Autofahrerin. Bin eine ordentl. Hausfrau, die mit viel Liebe u. Freude kocht, backt u. verwöhnt. Die schwere Zeit der Trauer habe ich nicht vergessen, doch jetzt möchte ich nicht länger alleine sein. Freue mich auf Ihren Anruf üb. PV u. unser schönes Beisammensein. **Tel. 0176-34498406**

Hübsche Jutta, 60 J., begabte Köchin u. ordentl. Hausfrau. Bin gut drauf, gesund, vielleicht etwas zu vollbusig. Ich suche e. soliden Mann mit inneren Werten, mit dem ich mich gut verstehen kann. Möchtest Du mit mir glücl. sein? Gerne können wir auch zus. wohnen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

Polin macht alles! **0162-576 74 78**

Anzeigen in Ihrer
Tageszeitung sind eine
wirkungsvolle
Werbemöglichkeit.

Sechs Freizeittipps für einen erlebnisreichen Familienurlaub in Karlsruhe

Ein Städtetrip mit Kindern wird dann zum besonderen Erlebnis, wenn das Reiseziel vielfältige Freizeitmöglichkeiten bietet - wie zum Beispiel Karlsruhe.

Mit ihrem breiten Kulturangebot für Familien sowie den weitläufigen Grünflächen und Naturräumen ist die badische Metropole eine Stadt der perfekten Gegensätze. Ob spannende Naturentdeckungen im Naturkundemuseum, ein Malworkshop für die Kleinen in der Städtischen Galerie, eine gemeinsame Rätsel-Rallye durch die Innenstadt, ein Ausflug zu Eseln, Gämsen und Pferden im Tierpark Oberwald, eine Radtour entlang des Rheins oder Wasserspaß im Rheinstrandbad Rappenwört: In der badischen Fächerstadt können Familien jeden Tag etwas anderes unternehmen. Tipps für die Urlaubsgestaltung gibt es unter www.karlsruhe-erleben.de/familien.

djd-k



Familien können sich in der Fächerstadt auf vielfältige Erlebnisse freuen.

FOTO: DJD-K/KTG KARLSRUHE TOURISMUS/JÜRGEN RÖSNER

Ammerland: In Wiefelstede kann man die Freude an sportlicher Erholung entdecken

Aktivurlaub tut Körper und Seele gut. Einsteiger sollten sich am Anfang nicht zu viel vornehmen. Wie geschaffen für die Entdeckung der Freude an der Bewegung ist die Parklandschaft des Ammerlandes im Nordwesten Niedersachsens. Im Herzen der Urlaubsregion liegt die Gemeinde Wiefelstede. Dank der geringen Steigung lässt sich die Gegend gut auf zwei Rädern erkunden. Allein sieben Themenrouten verlaufen



Bewegung, etwa auf zwei Rädern, tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. FOTO: DJD-K/TOURIST-INFORMATION WIEFELSTEDE

FOTO: DJD-K/TOURIST-INFORMATION WIEFELSTEDE

durch Wiefelstede, Infos sowie übersichtliches und interaktives Kartenmaterial findet man unter www.wiefelstede-touristik.de. Speziell für Familien mit Kindern gibt es weitere Attraktionen. Hoch hinaus geht es etwa im Kletterwald. Im Ferienpark am Bernsteinsee gibt es neben Tretbooten und einem Funtloß auch den fünf Meter hohen Sprungturm, eine Rutsche und das große Wassertrampolin.

did-k