

Galaxy S21 FE 5G
Inkl. Watch 4 classic LTE!
Inkl. Allnet Flat und 40 GB

Nur **39,99** €/mtl.

1000 Mbit/s Wlan nur mtl. 29,99 €

O₂

O2-Shop Fritzlär
Kasseler Straße 14 (Fußgängerzone)
Telefon: 05622 790680
SMS/WhatsApp: 0163 1400308
o2shopfritzlär@gmail.com

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN


FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

**alessandro
SCHMIDT**
EXKLUSIVE TAFELKUNST

EXKLUSIVE WANDGESTALTUNG

Sellenweg 13 | 34582 Borken-Kleinenglis
Tel. 05682 / 49 99 | info@maler-fuerst.de
www.maler-fuerst.de

Sport
Felsberger Eintracht
bietet wieder FSJ an.



Spende
Tierheim Beuern
erhält 2500 Euro.



Feuerwehr
Wiederwahlen
in Gudensberg.



**Hochbeete in
Lärche**
in allen Größen
0152 13 27 81 66

Groß-Flohmarkt Borken
10.7.
Tel. 0176 56790406

Nach über 35 Jahren übergebe ich,
Eduard Sinning, meine Praxis für
Ergotherapie zum 1. Juli 2022 an

Herrn Markus Haf

Ich bedanke mich herzlich bei
allen Patient/Innen, Arzt/Innen
und Kooperationspartnern für das
mir über viele Jahre
entgegengebrachte Vertrauen und
freue mich, in Markus Haf einen
kompetenten Nachfolger gefunden
zu haben. Schenken Sie ihm das
gleiche Vertrauen!

Sinning
ERGOTHERAPIE
& HANDTHERAPIE
Inh. Markus Haf

Sinning Ergotherapie • Tel.: 0 56 03 / 54 91 •
E-Mail: info@ergosinning.de • www.ergosinning.de
Platanenallee 14 • 34281 Gudensberg

Münzen
am Markt

Münzhandlung
Gold- & Silberankauf

- Gold- & Silbermünzen
- Münzen (auch komplette Sammlungen) und DM
- Gold- & Silberschmuck
- Uhren (Armband/Taschen)
- Silberbestecke & Geschirr
- Altgold/Zahngold
- Zinn/Zinngeschirr
- Orden und Ehrenzeichen
- diverse Kleinantiquitäten

Brückenstr. 7 • Melsungen
☎ 0 56 61 - 923 14 70
Inh.: Frau Anne Werner-Zilch

BALKAN RESTAURANT

Waldstraße 6 • 34212 Melsungen

GUTSCHEIN

Angebot Juli
Di.-Do.
2 für 1

Angebot gilt nur im Lokal
mit Gutschein auf Hauptgerichte.
Sie bestellen 2 Hauptgerichte und
das günstigere wird geschenkt.

www.balkanrestaurant.com

„Trauer ist bunt“ Semin Wenzel begleitet Kinder beim Umgang mit Verlusten

Homburg – Sterben und Trauer sind in unserer Gesellschaft selten Inhalt der Erziehung. Daher ist der Umgang mit dem Tod eines geliebten Menschen nicht nur für Erwachsene schwierig – auch junge Menschen stehen dem Tod in ihrem Umfeld oft hilflos gegenüber. Sie aufzufangen ist das Anliegen von Semin Wenzel. Die 34-jährige bietet jetzt Trauerbegleitungen für Kinder und Jugendliche in ihrer Praxis Rabenbunt in Homburg mitten in der Altstadt an.

„Kinder gehen anders mit Trauer um“, sagt die Pädagogin, die in Mühlhausen lebt. Sie seien authentisch und spontan, aber auch wechselnd emotional in ihren Reaktionen auf den Verlust. Viele Kinder wollten ihre Eltern schonen und zeigten ihre Trauer nicht, in der Folge seien sie damit allein. Und genau da steige sie als unabhängige Vertrauensperson ein, damit Kinder die damit verbundenen Gefühle und Gedanken verarbeiten könnten.

Ein Raum voller Spielsachen

Kinder seien gut über Symbole und Spielen zu erreichen. Daher ist der Raum der Trauerbegleiterin voll mit Spielsachen und Büchern. Alles, was das Kind mit sich tragen, auch Heimliches, könne es ausdrücken. „Bei mir ist das Kind Chef.“ Das versichere sie zu Beginn der Treffen, bei denen Erziehungsberechtigte dabei sind. In einem ersten Gespräch beschnuppere man sich zunächst und schaffe eine vertrauensvolle Atmosphäre. „Kinder sollen sich



Der bunte Rabe im Hintergrund ist das Symbol für ihre Arbeit: Semin Wenzel in ihrer Praxis Rabenbunt, wo sie Kindern und Jugendlichen sowie jungen Erwachsenen mit spielerischen Hilfsmitteln bei der Bewältigung der Trauer unterstützt.

FOTO: CHRISTINE THIERY

bei mir wohlfühlen.“

In der Begleitung werde es dann oft laut und bunt, eben kindgerecht. Da Wenzel auch Psychomotorikerin ist, setzt sie Bewegung und Spiel ein. Sie sei keine Therapeutin, es gehe allein um die Begleitung in der Trauer. Sie könne aber Halt geben.

Wenzel wuchs in Frankfurt auf und studierte zunächst Kunstgeschichte und Archäologie. Später bemerkte sie, dass sie lieber mit Menschen arbeiten möchte statt zu forschen und studierte dann soziale Arbeit. Sie beendete ihr Studium mit einem Master in Erziehungswissenschaften.

Bei einem Praktikum in einem Hospiz kam sie mit der Trauerarbeit in Kontakt. Sie absolvierte 2016 eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche

und seit diesem Jahr besitzt sie die große Basisqualifikation zur Trauerbegleiterin und hat den Raum in Homburg angemietet. Seit 2019 ist sie zudem Trauerrednerin.

Den Namen Rabenbunt hat sie sich für ihre Praxis ausgesucht. Er soll symbolisieren, dass der Rabe, der in einigen Kulturen für den Tod stehe, in anderen ein Glücksbringer ist. „Trauer ist bunt“, sagt sie. Trauer sei eine notwendige Reaktion auf einen Verlust und an sich kein Problem. Sie sei auch eine Lösung, wenn man sie aus einer anderen Perspektive betrachte. Und sie sei immer ein Prozess, in dem es gelte, die Gefühle zuzulassen und in etwas zu verwandeln. „Wir tun uns sehr schwer mit sterbenden Menschen, dabei kann das Lebensende eine schöne und in-

tensive Zeit sein“, so ihre Erfahrung. Die pädagogische Relevanz des Todes hat sie in ihren Studien beschäftigt.

Das Sterben sei in der Zeit der Aufklärung aus der Erziehung verschwunden. Da Tod und Trauer tabuisiert würden, sei Aufklärungsarbeit wichtig. Kirche und Glauben hätten früher Halt gegeben. Mit der Verweltlichung der Gesellschaft und zunehmender Individualisierung fehle dieses Gerüst vielen Menschen. Auch bei Trennungen oder anderen Verlusten, die zu Trauer führen, berät sie.

Kontakt: Rabenbunt, Semin Wenzel, Rathausgasse 3 in Homburg, Tel. 01 72/10 93 91, [ravenbunt.de](mailto:hallo@ravenbunt.de), E-Mail hallo@ravenbunt.de. Die Trauerbegleitung ist kostenpflichtig und wird nicht von Kassen übernommen

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

Containerdienst Fette
1-10 cbm
0152 13 27 81 66

Aushilfe/Urlaubsvertretung gesucht.
Tel. 05661 52712
MICHA'S FISCHLADEN
www.michas-fischladen.de

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

Kompetent. Persönlich. Nah.

- Wir kaufen Ihren gepflegten Gebrauchtwagen an.
- Seriös und zuverlässig.

Autohaus Ostmann
Gebrauchtwagen

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

günther
ENERGIE

Heizöle
Jetzt Super-Heizöl

Erdgas

Rufen Sie uns an!
(05682) 7 38 76 79
34582 Borken

www.guenther-energie.de

Autoteile Homburg GmbH

**IHR PARTNER FÜR IHR AUTO.
ALLES AUS EINER HAND.**

**Markenersatzteile und Zubehör
für alle Pkw,
Lkw und Schlepper.**

Hersfelder Straße 18 • 34576 Homburg
Telefon 05681 939534 • Fax 05681 939563
E-Mail: Autoteile-Homburg@t-online.de
Web: www.autoteile-homburg-efze.de

Baumpflege Meister Gärtner
Tamara Doll Joan Bellomar

Crazy Garden & Happy Tree

Info: 0178 / 8860927

Garten-Neugestaltung
Gartenpflege
Heckenschnitt
Baumschnitt & Baumfällungen

Knüllhotel Tann-Eck

34593 Knüllwald-Schellbach
Tel. 05681 9921-0 • Fax 9921-97

Schnitzeltage

Verschiedene Variationen

E-Tankstelle am Hotel
www.hotelanneck.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

**2 FÜR 1
SO BIS FR**
10.07. bis 15.07.2022

Angebot gilt nach Gutscheineinsatz vor der Bestellung.
Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere Hauptgericht geschenkt.
In jedem Gericht muss mindestens ein Fleischbeleg sein.
Wird mit anderen Eckstein-Gutscheinen kombiniert, sind die Eckstein-Gutscheine nicht einsetzbar.
Gutscheine gelten nicht für Parkplätze und nicht alle Hänge.

**GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL**

Viel Spaß an der Arbeit

Felsberger Eintracht bietet wieder Platz für Freiwilliges Soziales Jahr an

Felsberg – Felsbergs größter Verein möchte seine Erfolgsgeschichte fortsetzen: Der Turn- und Sportverein Eintracht 1863 mit seinen rund 800 Mitgliedern bietet nach einer Corona-Pause zum 14. Mal ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Sport an. Vor-

sitzender Stefan Schmid und Sportwartin Petra Pfaff sprechen von einem Glücksfall. Der FSJ-ler unterstützt unter anderem die Jugendarbeit und den Breitensport in den zwölf Sparten.

Der 19-jährige Melchior Jacob aus Gensungen folgt Larissa Brunner (20). Sie wird Sportwartin Pfaff weiterhin bei der Trainingsarbeit unterstützen. Mit dem Abitur beendet Melchior Jacob im Sommer seine Schullaufbahn. Mit dem FSJ, so erläutert er, möchte er sich selbst ein Jahr Zeit geben, um sich beruflich zu orientieren.

„Meine schulische Ausbildung im Leistungskurs Sport hat mein Interesse an einer beruflichen Tätigkeit in diesem Bereich bestärkt“, sagt er. Während seiner Oberstufenzeit an der Geschwister-Scholl-Schule in Melsungen hat er eine sportartübergreifende Mentorenausbildung absolviert.

Dadurch könne er jüngere Trainingsgruppen leiten und bei schulsportlichen Wettkämpfen als Kampfrichter agieren. In die Mentorenausbildung ist der Erwerb eines Erste-Hilfe-Scheins integriert,



Stabswechsel im Freiwilligen Sozialen Jahr bei der Eintracht Felsberg: Melchior Jacob (von links), Larissa Brunner, Sportwartin Petra Pfaff und Eintracht-Vorsitzender Stefan Schmid.

FOTO: MANFRED SCHAAKE

und die geleistete Stundenzahl wird vom Landessportbund in der Trainerausbildung angerechnet. Jacobs Bilanz ist durchweg positiv: „Während dieser Zeit habe ich festgestellt, dass mir die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im sportlichen

Bereich sehr viel Freude macht.“ Sportlich und organisatorisch, so betont er, habe er sich in den vergangenen Jahren in der Handballsparte engagiert: „Dabei musste ich erkennen, dass es immer weniger Menschen gibt, die sich ehrenamtlich in einem Verein engagieren wollen und können.“

Die Sportvereine hätten für die kleine Stadt Felsberg mit ihren Stadtteilen eine zentrale, erhaltenswerte Bedeutung: „Sport im Verein zu treiben ist nicht nur für den gesellschaftlichen Zusammenhalt wichtig. Mit dem FSJ möchte ich einen Beitrag zur Erhaltung eines bewegten Sportvereins leisten.“ Das passe gut zum Vereinsmotto „Eintracht in Bewegung – Be-

wegung in Eintracht“, freuen sich Stefan Schmid und Petra Pfaff. „Das FSJ fördert unsere Jugendarbeit im Sinne unseres Mottos.“

Nachwuchsarbeit vorantreiben

Melchior Jacob sieht seine Stärken im Verantwortungsbewusstsein, der Teamfähigkeit, im Einfühlungs- sowie Durchsetzungsvermögen. „So will er die Eintracht-Arbeit auch durch neue Ideen bereichern. Das FSJ diene auch der Nachwuchs-Gewinnung im Spieler- und Trainerbereich, betont Schmid. „Eine tolle Zeit – ich habe viel für die Zukunft und das Leben gelernt“, lautet die Bilanz von Larissa

Brunner. Trotz aller Schwierigkeiten auch wegen der Corona-Pandemie hätten alle Beteiligten zusammengearbeitet und man habe stets Lösungen gefunden. Für die Zukunft habe sie viel mitgenommen: „Ich kann das FSJ nur weiterempfehlen, denn es ist eine unglaubliche Erfahrung“, sagt sie.

Nach zweijähriger Corona-Pause findet auch der traditionelle Felsburglauf der Eintracht wieder statt: am Samstag, 27. August, ab 16.30 Uhr. Der Felsburglauf habe sich seit 2013 vom Volkslauf zu einem festen Wettkampf im Leichtathletikkalender des Schwalm-Eder-Kreises entwickelt, sagt Sportwartin Petra Pfaff, die mit Julia Schmid, Daniela Augustin, Johanna Fenge und Katharina Strack zum Organisations-team gehört. Mit mehr als 300 Teilnehmern aus 40 Vereinen sei 2019 dieser Lauf auf ein breites öffentliches Interesse gestoßen. Auch beim Hessischen Leichtathletikverband sei dieser Lauf gemeldet und zertifiziert. m.s.

Informationen: eintracht-felsberg.de/felsburglauf/2/

Frauenpower?



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

Foto: Liechten - www.fotolia.com

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

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

- BORKEN:** Kleinenglis (Oberstr.) Nassenerfurth, Singlis Stadt (Krausgasse)
- EDERMÜNDE:** Besse (Beethovenstr.)
- FRITZLAR:** Geismar (Bonifatiusstr.) Stadt (Bleichenweg, Burggraben, Traubenweg) Züschen (An der Bösenhecke)
- GUDENSBERG:** Gleichen Stadt (Große Binde, Kasseler Str., Lamsberger Weg)
- GUXHAGEN:** Ellenberg (Ederblick) Stadt (Albert-Schweitzer-Allee, Brückenstr., Knüllstr.)
- HOMBERG:** Stadt (Am Hang) Wernswig (Bahnhofsallee)
- KÖRLE:** Stadt (Ahornweg, Birkenweg, Zum Rot)
- MELSUNGEN:** Adelshausen, Kirchhof Obermelsungen (Elfershäuser Str.) Stadt (Hessenwinkel, Kesselberg, Kolberg, Küstriner Str., Schöne Aussicht, Sonnenhang, Thüringer Str., Zum Pfeiffrein)
- MORSCHEN:** Altmorschen (Bahnhofstr.), Eubach, Neumorschen (Marktstr.)
- NIEDENSTEIN:** Stadt (Schöne Aussicht)
- SPANGENBERG:** Bergheim Elbersdorf (Heil, Hellerbachstr.) Pfeiffe

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



Stellenangebote

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



IMPRESSUM

Herausgeber: NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Frank Schmidt
Leitung Geschäftskunden: Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)
Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 61 / 70 57 27 E-Mail: anzeigen@nhw-wochenzeitungen.de
Layout und Gestaltung: DIGITALE KREATIV AGENTUR Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1 34123 Kassel
Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel Tel.: 0 56 61 / 920 940 E-Mail: info@top-direkt.de
Anzeigenpreisliste: Nr. 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

www.rb-becker.de
becker
ab Mo, den 11.07.2022

Ritzenhoff & Breker
Sekt-, Weißwein- o. Rotweingläser
im Aufbewahrungskarton spülmaschinenfest
1 Glas = 0,831
15,00

Porzellan-Kombiservice "Lund"
16-teilig, bestehend aus: je 4 Henkelbecher, 4 Frühstücksteller, 4 Speiseteller, 4 Schalen. spülmaschinengeeignet.
49,50

Porzellan-Kombiservice "Catania"
16-teilig, bestehend aus: je 4 Henkelbecher, 4 Frühstücksteller, 4 Speiseteller, 4 Schalen. spülmaschinengeeignet. Farbe: rosa oder blau.
49,50

Longdrink Gläser "Happy"
spülmaschinengeeignet. Im praktischen Tragekarton, verschiedene Motive, ca. 420 ml Fassungsvermögen
1 Glas = 0,831
4,99

Ritzenhoff & Breker
Besteck "Beauty"
formschönes Besteck, Altrosa, polierter, rostfreier Edelstahl, Gabeln und Löffel aus 18/0 Edelstahl, Messer aus 13/0 Klingenschliff.
je Besteckteil **0,59**

Weichholz-Briketts
96 Bündel à 10 kg auf Palette
EZZ pro Bündel **3,99** 1kg=0,399

Pfefferbeisser
unsortiert ca. 200-300 g
0,62

Senpai Noodles
versch. Sorten 4x60 g
1,11

Ehrmann Joghurt
versch. Sorten 150 g
0,29

Milka Cake&Choc
175 g
1,29

Milka Schokolade
versch. Sorten 87-100g
0,55

Cremissimo Eiscreme
Heißkalte Liebe oder Schoko Windbeutel 900ml
1,79

Hängematte mit Gestell
Schnell einsetzbar, 200 x 100 cm große Liegefläche, in verschiedene Farben erhältlich.
II. Wahl **39,95**

Sommerstauden Mix
u.a. Cosmo, Löwenmaul, 19cm Topf
1,99

Sommerstauden
u.a. Mädchenaugen, Cosmo, Schleierkraut, 13cm Topf
1,00

Sonnenliege mit Rollen
Pulverbeschichtetes Aluminiumgestell. Spannung aus Textil. Rückenlehne verstellbar. Witterungsbeständig & Pflegeleicht.
II. Wahl **79,95**

Loungemöbel-Set
1 Sofa, 2 Sessel, 1 Tisch, inkl. Sitz- & Rückenkissen
Stabiles Stahluntergestell. Obermaterial aus pflegeleichtem Polyester. Moderne Flecht-Optik. Auch im Innenraum ein echter Hingucker.
II. Wahl **499,50**

Urlaubs-kissen
Dieses Wohnaccessoires darf nicht fehlen. Das Urlaubskissen hat 3 praktische Taschen für evtl. Sonnencreme, ein Getränk und Sonnenbrille.
Ca. 43x43 cm
4,99

Rindenmulch
3 Sack à 70 Liter
10,00

Blumenerde
3 Sack à 40 Liter
5,99

Lava Mulch/Rot
8-16 oder 16-32 mm
20l **6,99**

Zierkies
2-8 oder 16-32 mm
25kg **4,44**

Unkraut-vieb
auf Rolle ca. 1x25 m
ca. 1,5x8 m
1x12 m
29,50
3,99
3,99

Akustikpaneele
2440 x 605 x 22 mm
Astfreie, mit 1 mm Holzturnier versehene, unbehandelte Lamellen auf 12 mm MDF-Träger, 25 mm breite Lamellen, 13 mm stark. Für ein warmes und angenehmes Raumklima.
II. Wahl **49,50**

NUR IN WITZENHAUSEN • NUR IN WITZENHAUSEN
XXL Anstellpavillon
L x B x H: 300 x 600 x 255 cm, Anthrazit
robustes Lamellendach aus Aluminium, mit Kurbel leicht zu öffnen und zu schließen
998,50

in weiteren Größen erhältlich:
300 x 300 x 255 cm **699,50**
300 x 400 x 255 cm **899,50**

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

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

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



Lob für liebevolles Zuhause

Krombacher Brauerei spendet Tierheim Beuern 2500 Euro

Beuern – Der Verein „Ein Heim für Tiere“, Träger des Tierheims Beuern, freut sich über eine Spende in Höhe von 2500 Euro. Die überreichte Maik Dube im Namen der Krombacher Brauerei Bernhard Schadeberg an Tatjana Rippel, die 2. Vorsitzende des Vereins, und Pressewartin Christine Knaust. „Durch den vorbildlichen Einsatz der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer finden Fund- und abgegebene Tiere im Vereins-Tierheim ein sicheres, liebevolles neues Zuhause“, sagte Dube.

Der Förderverein betreibt auf dem 8000 Quadratmeter großen Gelände in der Nähe des Sundhofes ein Tierheim, in dem vor allem ausgesetzte sowie abgegebene und Fundtiere Schutz und Hilfe finden.

Und so wirbt der Tierschutzverein für neue, weitere Unterstützer: „Jedes Mitglied bedeutet eine Stimme mehr für den Tierschutz und somit ein wirksames Einsetzen für den Schutz und die Rechte von Tieren.“ Der Jahresbeitrag liegt bei 36 Euro.

„Wir sind für das Engagement der Krombacher Brauerei sehr dankbar“ betonten die Vorstandsmitglieder bei der Spendenübergabe.

Der Verein wurde 1990 gegründet, das Tierheim 1995 eröffnet. Pro Jahr werden rund 600 Hunde und Katzen betreut. „Unser Ziel ist es, alle Tiere zu vermitteln, wir haben eine relativ gute Vermittlungsquote“, sagen die Vorstandsmitglieder.

Und: „Uns ist daran gelegen, dass die Tiere durch un-

serne Vermittlung in gute Familien kommen.“ Aktuell sind 18 Hunde und 30 Katzen im Heim. Derzeit hat der Verein knapp 600 Mitglieder. Die Mitgliederzahl steige langsam. „Wir brauchen immer neue Mitglieder“, betont Tatjana Rippel.

Mit Spenden von jährlich 250 000 Euro unterstützt das Krombacher Familienunternehmen seit 2003 jährlich Institutionen, Organisationen und Vereine, die sich in der Jugend-, Behinderten- und Seniorenhilfe sowie im Tierschutz engagieren. Bisher seien über vier Millionen Euro an 1600 gemeinnützige Institutionen, Organisationen und Vereine überreicht worden, erklärte Dube. Das Besondere an der Krombacher Spendenaktion ist das Motto

„Sie schlagen vor, wir spenden.“ Jeder kann deutschlandweit Spendenvorschläge einreichen, und anstelle von Kundengeschenken werden Institutionen und Vereine unterstützt.

Der Verein „Ein Heim für Tiere“ verdankt die Spende Nicoletta Waskowiak aus Unshausen. Als sie den Spendenaufruf der Brauerei las, habe sie sich gesagt: „Der Verein in Beuern leistet super Arbeit.“ Sie schlug ihn vor und hatte das Glück, dass die Glücksfee bei der Auslosung das Tierheim „zog“. „Ich liebe Tiere und bewundere die vorbildliche Arbeit des Tierheims“, betonte sie. m.s.

Kontakt: Tierheim Beuern, ☎ 0 56 62/64 82, E-Mail: info@tierheim-beuern.com

Freuen sich über eine Spende von 2500 Euro: vorn von links Christine Knaust, Pressewartin des Vereins „Ein Heim für Tiere“, Heimleitung Isabelle Glöse mit Timmy und Tatjana Rippel, 2. Vorsitzende des Fördervereins. Hinten Maik Dube, Repräsentant der Krombacher Brauerei und Nicoletta Waskowiak, die das Tierheim Beuern für die Spende vorgeschlagen hat.

FOTO: MANFRED SCHAAKE

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

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

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 • Krugerrand/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**

siebentage
ESSEN für eine woche
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr
telefonisch bestellen?
mo-fr 12-16
grischaefer.de
DER GRISCHÄFER
Kasseler Str. 77 • 34308 Bad Emstal • 05624 - 99 85 55

Jetzt und kräftig sparen!

Rabatt Fieber

GÜLTIG VOM 09.07. bis 16.07.

So einfach funktioniert's:

- Aufkleber ausschneiden und in den Markt mitbringen.
- Behebigen Artikel auswählen *
- **Rabattcoupon an der Kasse vorlegen.**

Pro Artikel nur ein Aufkleber

Diese Schritte mit allen Coupons wiederholen.

An der Kasse erhalten Sie den Rabatt dann direkt von Ihrem Wunschartikel abgezogen.

LANDFUXX HILLEMÜHLE
Besser Str. 8a | 34281 Gudensberg | ☎ 0 56 03/20 76
www.landfuxx.de
Unsere Öffnungszeiten: Montag - Freitag 09.00 - 18.00 Uhr | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Schneid' Dir Deinen **Rabatt** doch einfach selbst!

Jetzt ausschneiden und kräftig sparen

5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel
5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel
10% Rabatt auf einen Artikel	10% Rabatt auf einen Artikel	10% Rabatt auf einen Artikel
10% Rabatt auf einen Artikel	10% Rabatt auf einen Artikel	20% Rabatt auf einen Artikel

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

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

NEU - ABHOLSERVICE!
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.
money point
Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105
www.moneypoint-kassel.de

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

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

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

HNA | ZUSTELLER
Aktuell suchen wir
Hessische Allgemeine

Wir suchen zum frühestmöglichen Termin einen

Pressezusteller (m/w/d) als Springer im Schwalm-Eder-Kreis

Ihr Profil

- Volljährigkeit
- Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit und Flexibilität
- Bereitschaft zur Nacharbeit

Was wir bieten

- pünktliche Bezahlung
- gesetzlicher Mindestlohn und Nachtzuschlag
- Einarbeitung und Betreuung durch unsere Außendienstmitarbeiter

Weitere Infos zum Tätigkeitsfeld erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch.

Jetzt informieren und bewerben:

VTS Süd GmbH
Vertrieb für Schwalm-Eder
☎ 05681 993441, WhatsApp: 0151 6166277
✉ vts-schwalm-eder@hna.de

Weiter mit Iffert und Möbus

Wiederwahlen bei den Feuerwehren Gudensberg

Gudensberg – Bei der gemeinsamen Jahreshauptversammlung der Gudensberger Feuerwehren wurden Markus Iffert als Stadtbrandinspektor und Katrin Möbus als stellvertretende Stadtbrandinspektorin einstimmig wiedergewählt.

Wie schon in den vergangenen Jahren fand die Versammlung im Stadtpark auf der Märchenbühne statt. Iffert freute sich, dass sich die Aktiven aller Gudensberger Wehren nach langer Corona-Abstinenz wieder mal in solch einer großen Runde treffen konnten.

Neben Ehrungen, der Überreichung von Anerkennungsprämien, Beförderungen sowie Verabschiedungen standen die Wahlen der Führung der Gudensberger Feuerwehren und des Sprechers der Alters- und Ehrenabteilung an.

„Corona hat auch 2021 unser Feuerwehrjahr bestimmt. Ausbildungs- und Übungsdienste mussten ausfallen beziehungsweise in die digitale Welt verschoben werden. Auch gab es wieder zahlreiche Regelungen und Dienst-anweisungen, die unsere Ein-

sätze, Übungen und Veranstaltungen betroffen haben“, sagte Iffert.

Reden

Gudensbergs Bürgermeisterin Sina Best hatte auf dieser Jahreshauptversammlung ihren ersten öffentlichen Auftritt bei den Mitgliedern der Feuerwehren. Sie betonte in ihrer Rede, dass es ihr wichtig sei, dass die Feuerwehren auch in Zukunft gut ausgestattet seien. Weiterhin teilte Best mit, dass der Bau des Übungsturms auf dem Gelände des Feuerwehrhauses Gudensberg begonnen, jedoch wegen Lieferengpässen noch nicht fertiggestellt werden konnte.

Bei dem Neu- und Umbau des Feuerwehrhauses in Obervorschütz sei es bei den Bauplanungen zu Verzögerungen gekommen. Jedoch könnten jetzt die Ausschreibungen beginnen. Die dadurch entstandenen Mehrkosten werden eingeplant und übernommen, so die Bürgermeisterin.

Kreisbrandmeister Michael von Bredow hob bei seiner Rede hervor, dass sich einige Mitglieder auf Kreisebene in verschiedenen Funktionen bei den Gudensberger Wehren engagierten.

Ehrungen

Zur Würdigung eines langjährigen Engagements gibt es seit 2012 eine Prämie des Landes Hessen und eine Jubiläumsurkunde. Folgende Personen wurden geehrt: Katrin Möbus (20 Jahre), Carsten It-



Wurden wiedergewählt: Stadtbrandinspektor Markus Iffert und seine Stellvertreterin Katrin Möbus von den Feuerwehren Gudensberg.

FOTO: BERND VÖLSKE

ter (30 Jahre), Markus Kastl (30 Jahre), Peter Dietrich (40 Jahre) und Horst Soose (40 Jahre). Außerdem haben Lars Iffert und Katrin Möbus die Silberne Brandschutzehrenzeichen am Bande verliehen bekommen.

Zudem erhielten die Betreuerinnen Carolin Heyser Silber, Heike Heyser und Yvonne Völske die Kinderfeuerwehr-Medaille des LFV Hessen.

Beförderungen

Zum Löschmeister sind Jasmin Althans, Michael Mey und Niklas Brandebusemeyer ernannt worden. Neuer

Hauptlöschmeister ist Christopher Naar, Brandmeister ist Stefan Gries und Oberbrandmeisterin Katrin Möbus.

Übernahmen

Bernd Vollmer und Felix Greiner wurden in die Einsatzabteilung übernommen, Elvira Hempel und Horst Soose in die Alters- und Ehrenabteilung.

Abschiede

Wehrführer Florian Umbach aus Dissen (2009 bis 2011 stellv. Wehrführer, 2011 bis 2022 Wehrführer), Wehrführer Manfred Freudenstein aus

Gleichen (1997 bis 2002 stellv. Wehrführer, 2002 bis 2012 Wehrführer, 2017 bis Mai 2022 Wehrführer) und Wehrführer Michael Mey aus Maden (2017 bis 2019, 2. stellv. Wehrführer, 2019 bis Mai 2022 Wehrführer) wurden verabschiedet.

Wahlen

Stadtbrandinspektor Markus Iffert und seine Stellvertreterin Katrin Möbus wurden in ihren Positionen wiedergewählt. Als Wehrführer für Deute, Dissen, Dorla und Obervorschütz dürfen sich von jetzt an Patrick Happel, Daniel Müller, Lars Völske und Sebastian Hempel bezeichnen.

Stefan Ringlebe, Niklas Kohl, Lars Höhle und Niklas Brandebusemeyer sind stellvertretende Wehrführer.

Weitere Wehrführer für Gudensberg, Gleichen und Maden sind Christoph Hiebsch, Mike Urbanek und Michael Schmidt-Bratfisch. Erste stellvertretende Wehrführer sind André Hess, Christopher Naar und Steffen Lucas. Zweite stellvertretende Wehrführer wurden Andreas Heyser, Jonathan Naar und Jan Richter. Außerdem wurde Hermann Wessel einstimmig für weitere fünf Jahre zum Sprecher der Senioren gewählt. Die Führung der Stadtjugendfeuerwehr haben weiterhin Marvin Happel als Stadtjugendwart und Carolin Umbach als erste Stellvertreterin sowie Veronika Bohlander als zweite Stellvertreterin.

red

Ein Wunsch ging in Erfüllung

Sophie Sauer hat Friseursalon Struwwelpeter übernommen

Fritzlar – Der Friseursalon Struwwelpeter in der Schilderstraße 12 in Fritzlar hat mit Sophie Sauer eine neue Besitzerin. Die Friseurmeisterin hat das Geschäft von Caroline Schinkel übernommen, die es viele Jahre geführt hat. „Ich wollte schon immer einen eigenen Salon haben, jetzt ist dieser Wunsch in Erfüllung gegangen.“, sagt Sophie Sauer.

Sehr dankbar ist die neue Inhaberin der Handwerkskammer in Kassel. Hier hatte sie vor geraumer Zeit angefragt, ob in der Region die Möglichkeit besteht, einen Salon zu übernehmen. Auch

Caroline Schinkel wählte diesen Weg auf der Suche nach einer Nachfolgerin für ihr Geschäft. Schließlich trat die Handwerkskammer vermittelnd auf und verhalf Sophie Sauer zum neuen Salon und zur Verwirklichung ihres Traumes. „Alles war stimmig, unkompliziert und hat einfach gepasst“, so Sauer. Die neue Inhaberin übernahm nicht nur den Salon mit den sechs Bedienplätzen, sondern auch die fünf Mitarbeiterinnen, darunter vier gelernte Friseurinnen. Der Salon ist ein Familienfriseur und wird in der nächsten Zeit speziell für Herren erweitert werden. Dazu gehören dann Bartpflege, Gesichtsenthaarung, alles in Verbindung mit einer speziellen Pflegeserie. Dazu werde es beim Kaiserfest einen



Stolz: Sophie Sauer ist die neue Inhaberin des Salons Struwwelpeter in Fritzlar.

FOTO: PETER ZERHAU

Stand mit Aktionen geben, wie Sophie Sauer sagt. Das komplette Team wird dann in historischen Gewändern arbeiten und den Beruf des Barbiers vorstellen. „Allerdings ohne Zahnbehandlung, wie es früher üblich war“, fügt Sophie Sauer scherzhaft hinzu. Ab Herbst bietet der Salon Struwwelpeter Kurse

für Teenager und Jugendliche in Sachen Stil- und Typberatung an.

Sophie Sauer stammt aus Thüringen, lebt seit 2000 in Fritzlar und wohnt derzeit im Stadtteil Züschchen. Sie erlernte den Friseurberuf, besuchte diverse Schnitt- und Färbeseminare und nahm nach der Meisterprüfung an Seminaren zu Konflikt- und Motivationsmanagement teil.

Der Salon Struwwelpeter ist Dienstag bis Freitag von 8.30 bis 18 Uhr sowie am Samstag von 8 bis 14 Uhr geöffnet. Hausbesuche sind zusätzlich nach telefonischer Vereinbarung möglich. zzp

Kontakt: Salon Struwwelpeter, Inhaberin Sophie Sauer, Schilderstraße 12, Fritzlar, Telefonnummer 0 56 22/13 15, E-Mail: friseur-sauer@web.de

Mein...
GUTER GERLACH SEIT 1916
Cooler Sommer Preis Aktion
11.07. – 17.07.2022
1 Max Misch Brot + 5 Gustav Brötchen
15% sparen nur **5,49 Euro**

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG
für unsere Brotläden & Cafés
in Fritzlar und Borken:
Verkäufer/innen
(w/m/d)
in Voll- oder Teilzeit

Der Schwälmer Brotladen & Du

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:
Viehmeier GmbH & Co. KG,
Treysaer Weg 6a, 34630 Gilserberg
Tel. 06696 9618-0 /-15 /-21 & 0174 422 51 13
bewerbung@schwaelmer-brotladen.de
schwaelmer-brotladen.de/wir/jobs

SCHWÄLMER BROTLADEN
seit 1907

Lust auf Gänseblümchen-Eis?

So lecker geht Wildkräuterküche

Von Giersch bis Gundermann wachsen Küchenzutaten direkt vor der Haustür. Expertinnen raten, sich langsam an die Wildkräuterküche heranzutasten. Denn anfangs können wilde Pflanzen ungewohnt schmecken.

Viele Wildkräuter sind in Gärten nicht gerne gesehen. Warum sie dann nicht einfach aufessen? Auf Salaten, in Limonaden, als Kräuterquark oder in Füllungen für Strudel und Quiche bringen sie Farbe und Abwechslung in die Küche - nicht nur im Sommer.

Ob Gänseblümchen oder Löwenzahn: Essbare Pflanzen finden sich meist ohne lange Suche. „Das Schöne ist, dass die Wildkräuter vor unserer Haustür wachsen. Man muss einfach nur hinschauen“, sagt die Salzburger Kräuterpraktikerin Anja Fischer, die auf ihrem Naturblog „Gänseblümchen & Sonnenschein“ darüber schreibt, wie sie mit ihren Kindern die Umgebung erkundet.

Bei Touren und mit ihrem Entdeckungsbuch für Familien möchte sie Neugier für Wiesenkräuter wecken. „Ich sage in meinen Kursen immer: Noch besser als bio ist wild.“ Denn Wildkräuter müssen nicht weit transportiert werden und brauchen keine Verpackungen. Auch enthalten sie in der Regel mehr Vitamine und Mineralstoffe als Kulturgemüse, sagt die Kochbuchautorin und Youtuberin Martina Merz.

Viele Pflanzen aus der Wildkräuterküche sind alte Bekannte. Vom Löwenzahn etwa lasse sich die ganze Pflanze verwenden, sagt Anja Fischer. „Die Löwenzahnherzen, den dicken, fleischigen Teil zwischen Wurzel und Stängel kann man als Artischockenersatz nehmen und mit Essig und Öl einlegen. Das ist großartig.“

Aus Blättern und Stängeln



Wildkräuter müssen nicht weit transportiert werden und brauchen keine Verpackungen. Auch enthalten sie in der Regel mehr Vitamine und Mineralstoffe als Kulturgemüse.

FOTO: SANDRA ECKHARDT/BECKER JOEST VERLAG /DPA-TMN

mache sie Salat und nutze die Blüten als Dekoration. Auch die Knospen der Pflanze lassen sich verwenden. Martina Merz empfiehlt, sie mit Olivenöl und Knoblauch anzubraten und Parmesan oder gerösteten Buchweizen darüber zu streuen.

Anfangs könne der Geschmack von Wildkräutern ungewohnt sein, sagt sie. „Die Bitterstoffe wurden aus unserem Kulturgemüse herausgezüchtet, deshalb sind wir nicht mehr daran gewöhnt.“ Sie empfiehlt, sich heranzutasten und erst einmal nur wenige Kräuter zu sammeln, um sie über Salat zu streuen oder zu Kartoffeln und Quark zu essen. „Gut ist auch, sie mit Sachen zu mischen, die den bitteren Geschmack etwas ausgleichen – Fett, Zucker, Ei oder Käse. Feta und Wildkräuter passen zum Beispiel gut zusammen.“

Für die Wildkräuterküche eignen sich auch Pflanzen, die in vielen Gärten nicht besonders beliebt sind – so wie Giersch, Vogelmiere oder Brennnessel. „Vogelmiere esse ich eigentlich am liebsten im Salat. Sie hat einen Geschmack wie junge, zarte Maiskölbchen. Man kann aber auch eine Suppe oder ein tolles Pesto daraus machen. Oder eine Handvoll davon in Smoothies mischen“, sagt Buchautorin und Kräuterexpertin Marion Reinhardt, die im Raum Fürth unter dem Namen „Wilde Möhre“ Wildkräuterwanderungen und Workshops anbietet.

Sparsam verwendet sie Blätter und die blauen Blüten des Gundermann. „Er polarisiert ein bisschen. Manche spucken den gleich wieder aus, andere finden ihn sehr lecker und aromatisch“, so

Reinhardt. Als vielseitig erweise sich der Giersch: „Man kann ihn fast das ganze Jahr verwenden und viel damit machen - einen gemischten Salat oder Suppe zum Beispiel. Man kann ihn wie Spinat kochen, aber auch für Füllungen von Strudel oder Quiche verwenden.“ Am liebsten mache sie daraus Limonade: Möglichst große Blätter mit dickem Stiel zerquetschen, in Wasser geben und über Nacht stehenlassen. „Das ist etwas sehr Erfrischendes und Durstlöschendes“, sagt Marion Reinhardt.

Auch Gänseblümchen-Limonade sei köstlich, sagt Anja Fischer. Dafür kocht sie einen Sirup mit Zucker und Wasser, in dem die Blüten ihrer Lieblingspflanze zwei Tage eingelegt waren. An warmen Tagen macht sie daraus Wassereis - mit ein paar Gänseblümchen drin.

Wie der Giersch ist auch die Brennnessel sehr vielseitig. „Das ist eine großartige Pflanze, die niemand will, aber immer da ist. Ich würde deshalb vorschlagen, sie einfach zu essen“, sagt Anja Fischer. Sie kocht daraus einen Brei, den sie in Knödelmasse rührt, isst sie frisch im Salat oder kocht eine Suppe daraus. Sie empfiehlt, die Blätter mit Handschuhen zu ernten, um sich nicht zu verbrennen.

„Wenn sie mit heißem Wasser überbrüht werden, sind die Brennhaare außer Gefecht gesetzt.“ Wer die Blätter frisch essen will, kann mit einem Nudelholz oder einer Flasche darüber rollen, damit sie nicht mehr brennen.

Ab August lassen sich auch die Samen der Brennnessel ernten. „Sie enthalten viel Magnesium und Eisen und schmecken sehr lecker. Man kann sie einfach frisch in den Salat geben, getrocknet oder leicht in Butter geröstet, auf Risotto, Müsli, Porridge oder Butterbrot streuen“, sagt Martina Merz.

Suchen
Imbissverkäufer/in
(m/w/d) auf 450-€-Basis,
gute Bezahlung über Mindestlohn,
gerne auch Rentner
Imbiss Braun, Treysa, 0173 2818172

Mit Abstand die beste Mo. - Sa. 9:00-18:00 Uhr
AUTOWÄSCHE
MyWashCard
Kunden waschen günstiger!
CAR WASH Einfach sauberhaft!
www.carwashservice.de
Bad Zwesten-Fritzlar-Homberg(Efze)-Stadallendorf

Angebote gültig vom 11.07. bis 16.07.2022
Fleischerei und Partyservice
Hubert Marcinek
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480

Runde Bauernbratwurst350-g-Stück	3,95
Grobe Kirmesbratwurst Grillrippchen	
..... 1 kg	14,98
..... 1 kg	7,99
Feine Grillbratwurst Bratengulasch	
..... 1 kg	11,99
..... 1 kg	14,99

Ab Mittwoch: 1 Fertiggericht zum Mitnehmen

vitos:
Orthopädische Klinik
Kassel

Infoabend für Patienten
Prothesenwechsel

Donnerstag, 14. Juli
18.00 Uhr
2. Stock (Südflügel/
Konferenzbereich)

mit dem stellv. Lfd. Oberarzt
Dr. David Müller

Vitos Orthopädische Klinik Kassel
Wilhelmshöher Allee 345, 34131 Kassel
Nur mit Anmeldung (pforte@vitos-okk.de
oder Tel. 0561-3084-0)

Ein Unternehmen des
LWV Hessen

IHRE DR. MÜLLER APOTHEKEN

25% auf alle Sonnencremes & After Sun-Produkte

Alle Informationen auch online unter www.drmuellerapotheken.de

Alle Artikel und weitere Angebote in unserem Onlineshop **BIS ZU 50%**

Lieferung am gleichen Tag! (Bei Bestellung bis 16 Uhr)

WELEDA® EUPHRASIA AUGENTROPFEN 10 GR 33% SPAREN Unser Preis 8,95€ statt 13,30 € ²	Chlorhexamed® fluid 200 ml 43% SPAREN Unser Preis 5,95€ statt 10,50 € ²	Neo Angin® Halstabletten 24 Stück 40% SPAREN Unser Preis 5,95€ statt 9,97 € ²	Kytta® Salbe 100 g 22% SPAREN Unser Preis 13,95€ statt 17,98 € ²
Thomapyrin® Tension Duo 29% SPAREN Unser Preis 4,95€ statt 6,97 € ²	Fenistil® 30 G GEL 42% SPAREN Unser Preis 4,95€ statt 8,52 € ²	Lopidium® Akut 10 Kapseln 38% SPAREN Unser Preis 2,95€ statt 4,75 € ²	Vomex® A 20 Dragees 41% SPAREN Unser Preis 4,95€ statt 8,43 € ²

Unsere drei Testzentren haben weiterhin für Sie geöffnet:
Landgraf Karl Apotheke im City Center Bf. Wilhelmshöhe
Engel Apotheke gegenüber vom Rathaus
Ratio-Apotheke im Ratioland

15% Rabatt
auf ein nicht verschreibungspflichtiges Arzneimittel Ihrer Wahl. (gilt nicht für Sonderangebote)
Gültig im Monat Juli 2022

15% Rabatt
auf ein nicht verschreibungspflichtiges Arzneimittel Ihrer Wahl. (gilt nicht für Sonderangebote)
Gültig im Monat August 2022

LANDGRAF-KARL APOTHEKE
Landgraf-Karl-Apotheke City-Center, Bf. Wilhelmshöhe
Angela Müller-Rebstein e.K. · www.drmuellerapotheken.de
Mo.-Fr. 7.30-19.30 Uhr
Sa. 8.30-16.00 Uhr
Telefon: 05 61 / 31 58 68

APOTHEKE IM RATIO
Apotheke im Ratio
Dr. rer. nat. Jürgen Müller-Rebstein e.K.
www.drmuellerapotheken.de
Mo.-Sa. 9.00-20.00 Uhr
Telefon: 0 56 65 / 4 04 07 02

ENGEL APOTHEKE AM RATHAUS
Engel Apotheke am Rathaus
Dr. rer. nat. Jürgen Müller-Rebstein e.K.
www.drmuellerapotheken.de
Mo. - Fr. 8.00 - 20.00 Uhr · Sa. 10.00- 18.00 Uhr
Telefon: 05 61 / 1 57 07

1 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
2 Unser Preis einschließlich des Herstellers (Stand 01.02.2022). Artikel können auch ähnlich der Abbildung sein. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Gültigkeit bis zum 31.08.2022.



**Ausbildungsstelle
Steuerfachangestellte m/w/d**

am 01.09.2022 zu besetzen.
Voraussetzung: guter Realschulabschluss,
Fachhochschulreife oder Abitur.

VOMING Steuerberatungsgesellschaft mbH
Allee 2, 35279 Neustadt, Tel. 06692 8051
E-Mail: vomingstb-gmbh@datevnet.de

Rasner Karosserie-Fachbetrieb

Verstärkung gesucht

Ab sofort suchen wir für unser Team in Willingshausen/Wasenberg noch

- > Karosseriebauer (w/m/d)
- > Lackierer/Lackiererhelfer (w/m/d)

Außerdem bieten wir auch in diesem Jahr noch die Möglichkeit zur Ausbildung zum

- > Fahrzeuglackierer (w/m/d)
- > Karosseriebauer (w/m/d)

Wir sind ein familiengeführter Betrieb mit über 40 Jahren Erfahrung und einem guten Ruf in der Region, der moderne Arbeitsplätze und die Gelegenheit bietet, mit uns zu wachsen.

Rasner Karosserie-Fachbetrieb e. K.
Am Berg 4 · 34628 Wasenberg
06691 1540 · www.rasner.de · info@rasner.de

Die Karosserie- und Lackexperten IDENTICA

Die Gemeinde Schrecksbach sucht für die



Kindertagesstätte im Schlossgarten in Schrecksbach

eine Kita-Leitung (w/m/d)
mit wöchentlich 39 Stunden

Wir erwarten

- Abschluss als staatl. anerkannte/r Erzieher*in/Sozialpädagoge*in (BA), (m/w/d) mit Leitungserfahrung in einer Kindertagesstätte
- fundiertes pädagogisches Fachwissen
- praktische Erfahrung in der frühkindlichen Bildung und Erziehung sowie der Elementarpädagogik
- gute und sichere Microsoft Office Kenntnisse
- Erfahrung mit einschlägigen Verwaltungsaufgaben und -abläufen
- Organisationsfähigkeit, Einsatzbereitschaft sowie ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein
- die Bereitschaft zur eigenverantwortlichen Gestaltung der Prozesse und Organisationsabläufe
- Flexibilität, Zuverlässigkeit und Belastbarkeit
- Kritik- und Konfliktfähigkeit sowie Kooperationsbereitschaft
- eine wertschätzende und unterstützende Haltung gegenüber Kindern, Personensorgeberechtigten und Personal
- Kompetenzen und Erfahrung in der Personalführung
- Motivationsfähigkeit

Wir bieten

- eine vielfältige und verantwortungsvolle Tätigkeit mit Platz für Innovation und Gestaltungsmöglichkeiten
- einen zukunftssicheren Arbeitsplatz
- einen unbefristeten Arbeitsvertrag
- Freistellung vom Gruppendienst gemäß Gute-KiTa-Gesetz
- Vergütung nach TVöD plus die im öffentlichen Dienst üblichen Sozialleistungen
- eine strukturierte und umfassende Einarbeitung
- Mitarbeit in einem engagierten und aufgeschlossenen Team
- kollegiale Zusammenarbeit mit dem Träger und einer weiteren kommunalen Kindertageseinrichtung
- individuelle und teamorientierte Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung (Lebenslauf, Zeugnisse, Beschäftigungsnachweise etc.), ohne Bewerbungsmappe und Prospekthülle, bis zum **15. August 2022** an folgende Adresse:

Gemeindevorstand der Gemeinde Schrecksbach
Immichenhainer Straße 1, 34637 Schrecksbach
Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: www.schrecksbach.info



Ventilatoren sorgen an heißen Tagen für eine kühle Brise.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA/DPA-TMM

Wie viel Wind soll es sein?

Den richtigen Ventilator finden

Auch wenn gerade Energiesparen angesagt ist - an stickigen und heißen Tagen geht es manchmal doch nicht ohne Ventilator. Welcher ist der Richtige? Diese Kriterien können beim Kauf helfen.

Eine frische Brise im aufgeheizten Homeoffice unterstützt das konzentrierte Arbeiten. Oder sie verhilft im Dachgeschoss-Schlafzimmer zu unbeschwertem Schlaf. Indem er die isolierende Wärmeschicht um einen Menschen herum aufwirbelt, sorgt ein Ventilator für solch einen kühlenden Luftzug, erklärt Tüv Süd-Experte Christian Kästl.

Doch welches Modell passt zu mir? Tischventilatoren punkten ganz klar damit, dass sie klein, leicht und kompakt sind. Ihre Reichweite

ist aber begrenzt, Standventilatoren bringen deutlich mehr Leistung, ebenso Turm- und Ringventilatoren, die ohne Rotorblätter auskommen und laut Tüv Süd eher leise sind. Deckenventilatoren eignen sich für hohe Räume, sind geräuscharm und verbrauchen wenig Strom. Allerdings müssen sie erst einmal installiert werden.

Wesentliches Kriterium für die Auswahl ist die Raumgröße. Ein Ventilator muss laut Kästl innerhalb einer Stunde mindestens das Vierfache der Raumluft umwälzen können. Die Luftumwälzung wird daher bei den Geräten immer in Kubikmeter pro Stunde (m³/h) angegeben.

Hochwertige Modelle schaffen bis zu 2000, einfache Tischventilatoren etwa 600 Kubikmeter pro Stunde. Oft findet sich auf der Verpackung auch ein konkreter Hinweis, für welche Raum-

größe sich das Gerät eignet.

Ein anderer Aspekt ist die Lautstärke. Soll der Ventilator im Schlafzimmer stehen, kann er bei der höchsten Luftstromstufe schon wieder den Schlaf stören. Wer geräuschempfindlich ist, sollte daher laut Tüv ein Gerät wählen, das auf der geringsten Stufe nicht mehr als 45 Dezibel erzeugt. Jeder Ventilator muss sicher sein, vor allem, wenn Kinder nach den Windenerzeugern greifen. Geräte mit Rotorblättern brauchen daher ein Schutzgitter, das engmaschig genug sein sollte. Standventilatoren müssen zudem stabil genug stehen.

Die Zeitschrift „Stiftung Warentest“ (Ausgabe 5/2022) hat jeweils sechs Turm- und Tischventilatoren sowie acht Standventilatoren geprüft. Insgesamt schnitten die Standventilatoren am besten ab, bis auf einen waren alle gut. Im Fokus war vor allem

der Luftstrom, den die Tester bei den Standgeräten fast durchgängig als angenehm empfanden. Zudem konnten sie mit einer großen Bandbreite punkten, wobei mehr Einstellungsstufen nicht unbedingt besser sein müssen.

Wenn sich im Dachgeschoss die Hitze staut und viel Wind zum schnellen Durchlüften benötigt wird, eignen sich laut Warentest bis auf eines alle Standgeräte sowie jeder zweite Tischventilator. Von den Türmen schaffte das dagegen nur einer. Sonderfunktionen erhöhen den Komfort eines Ventilators, etwa eine Fernbedienung, ein Timer oder Sprühnebel. Manch einer legt auch Wert auf ein oszillierendes, also selbstdrehendes Gerät. Der Drehwinkel kann sich unterscheiden, bis dahin, dass sich der Ventilator sogar um die eigene Achse dreht.

tmm

Sodbrennen und Zwerchfellbruch: Von der Tablette bis zur OP

Kostenloser Vortrag im Asklepios Klinikum Schwalmstadt

Schwalmstadt. Am **Mittwoch, den 13. Juli 2022** referiert **Chefarzt Dr. med. Felix Meuschke im Rahmen der Gesundheitsakademie des Asklepios Klinikums Schwalmstadt über „Sodbrennen und Zwerchfellbruch“.**

Der kostenlose Vortrag findet um **18 Uhr im großen Vortragsaal im 1. Untergeschoss Klinikums** statt.

Sodbrennen ist eine echte Volkskrankheit. Viele Menschen leiden immer wieder unter dem brennenden Schmerz hinter dem Brustbein durch aufsteigende Ma-

gensäure. Hinzu kommen häufig nächtliche Hustenattacken und morgendliche Heiserkeit. Zudem können Betroffene oft nicht flach schlafen. Für das Leiden kommen vielfältige Ursachen und Einflussfaktoren infrage. Bei chronischem Sodbrennen werden meist Säureblocker und eine Ernährungs- umstellung verordnet. Doch was, wenn die Beschwerden trotzdem anhalten? Steckt vielleicht sogar ein Zwerchfellbruch dahinter? Wann ist eine Operation nötig? Dr. Felix Meuschke, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie am Klinikum Schwalmstadt, erläutert an diesem Abend die verschiede-

nen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Refluxkrankheit. Anschließend nimmt sich der Chirurg umfassend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Der Eintritt ist selbstverständlich kostenlos.

Es gilt die 3-G-Regel (vollständig geimpft, genesen oder getestet). Um den Abstand gewährleisten zu können, ist die Personenzahl begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich – entweder telefonisch unter (0 66 91) 799-737 oder per E-Mail an a.ickler@asklepios.com.

Vortragsreihe - Gesundheitsakademie

SODBRENNEN UND ZWERCHFELLBRUCH

Von der Tablette bis zur OP

Kostenloser
Eintritt
Bitte mit
Anmeldung



Mittwoch, 13.07.22
18.00 - 19.30 Uhr

ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

Krankenhausstr. 27 | Schwalmstadt
Tel.: (0 66 91) 799-737
www.asklepios.com



Zur Ernährung gehört auch das Trinken. Rund 1300 Milliliter sollte ein Erwachsener am Tag zu sich nehmen, besser noch 1500.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN



Frisches Gemüse ist natürlich immer eine gute Wahl. Aber: Es darf auch mal Tiefkühlware sein, dann aber bitte so wenig verarbeitet wie möglich.

FOTO: SILVIA MARKS/DPA-TMN

Ernährung im Alter

Was der Körper nun braucht

Älteren Menschen fehlt oft der Appetit. Manchen fällt auch das Kauen und Schlucken schwer. Dabei braucht der Körper im Alter erst recht bestimmte Nährstoffe. Experten geben Tipps, worauf es ankommt.

Gemüse und Obst, eher Fisch als Fleisch, dazu Nüsse: Älteren Menschen raten Experten zu einer ausgewogenen mediterranen Kost. Gekocht wird hier hauptsächlich mit Olivenöl.

Gesunde Ernährung im Alter sieht also eigentlich nicht viel anders aus als bei jüngeren Menschen. Mit einem entscheidenden Unterschied: „Wenn der alte Mensch sich weniger bewegt, also weniger Energie verbraucht, dann braucht er entsprechend weniger Kalorien, aber noch genauso viele Mikronährstoffe“, sagt Professor Rainer Wirth, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG).

Dann gilt: „Er muss von der Menge her weniger essen, aber von der Dichte der Mikronährstoffe her müsste das Essen eigentlich höherwertig sein, denn da hat sich der Bedarf nicht verändert“, sagt Professor Rainer Wirth, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie.

Wann sich der Kalorienbedarf verringert, kann man nicht pauschal sagen. „Das hängt mehr von der körperlichen Aktivität als vom tatsächlichen Alter ab.“

Denn: Es gibt Achtzigjährige, die hoch aktiv sind und Sport treiben. „Andere sind mit siebzig schon sehr bequem oder auch chronisch krank, sodass sie sich nicht mehr so viel bewegen können“, sagt Wirth, der auch Direktor der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation am Marienhospital Herne ist.

Bei längeren Krankheitsphasen mit Bettlägerigkeit können Senioren deutlich an Gewicht verlieren. Das ist heikel, denn sie füttern sich die Kilos nicht so schnell wieder an wie jüngere Menschen.

Kommt dann die nächste Krankheitsphase, gehen wieder ein paar Kilo verloren. So können in mehreren Jahren zehn bis fünfzehn Kilo Körpergewicht verschwinden. „Das ist nie nur ein Verlust von Fettmasse, sondern auch von Muskulatur“, erklärt Wirth.

Oft beginnt ein Teufelskreis: Bildet sich altersbedingt die Muskulatur zurück, erhöht sich der Muskelverlust unter Mangelernährung deutlich.

Das wiederum verschlechtert die Mobilität der alten Menschen. Hapert es an der Energie- und Protein-Zufuhr, leidet oft das Immunsystem, und die Wundheilung verschlechtert sich.

Im Alter braucht man mehr Training und Proteinzufuhr, um Muskulatur aufzubauen. Für den Muskelaufbau brauchen gerade alte Menschen Eiweiß. Proteinlieferanten sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch,

Eier und Milchprodukt, aber auch Hülsenfrüchte. Das in Milchprodukten enthaltene Kalzium ist auch für die Knochen wichtig.

Fehlen Proteine in der Ernährung oder haben Senioren an Gewicht verloren, rät Wirth zu speziellen Lebensmitteln, etwa dem sogenannten Eiweißbrot. Im Supermarkt gibt es auch Proteinjoghurts oder -quarks.

Wichtig ist die Lust am Essen. Das Problem bei alten Menschen ist oft der fehlende Appetit. „Wenn ein Mensch das bekommt, was seinen Vorlieben entspricht, isst er mehr“, sagt Wirth. Auch Essen in Gesellschaft könne die Kalorienaufnahme steigern.

Doch eine Zahnprothese kann den Genuss erschweren, ebenso Kau- oder Schluckbeschwerden. Dennoch sollten und müssen Senioren nicht auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukte verzichten, sagt Theresa Stachelscheid von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Gemüse kann man dünsten, mit Brühe auffüllen und

mit dem Pürierstab zu einer Gemüsecremesuppe zubereiten, rät die Ernährungsberaterin. „Wer zum Beispiel immer gerne Müsli gefrühstückt hat, kann sich jetzt zarte Hafer- oder Schmelzflocken mit etwas Joghurt oder Milch und püriertem Obst vermischen“, rät die Ökotrophologin. Oft vermeiden es ältere Menschen, viel zu trinken, um unterwegs oder nachts nicht zur Toilette gehen zu müssen. Doch zur gesunden Ernährung gehört ausreichend Flüssigkeit dazu.

„Stellen Sie sich die empfohlene Trinkmenge für den Tag schon morgens bereit, zum Beispiel zwei 0,75-Liter-Flaschen“, rät Stachelscheid, DGE-Expertin aus dem Fachbereich Seniorenspflege.

Wasser ist die erste Wahl - es lässt sich gut aufpeppen: „Geben Sie zum Beispiel Zitronen- oder Gurkenspalten ins Wasser oder frische Kräuter wie Minze oder Melisse“, sagt Stachelscheid. Für Abwechslung sorgen etwa unge-süßte Kräuter- oder Früchte-tees sowie Saftschorlen.



Auf den Speiseplan gehören für ältere Menschen vor allem Gerichte, auf die sie richtig Appetit haben. Ausgewogen sollte die Ernährung aber dennoch sein.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN



Auch bei Kau- und Schluckbeschwerden sollten ältere Menschen nicht auf Gemüse verzichten. Es lässt sich zum Beispiel weich dünsten oder zu einer Suppe pürieren.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN



Zahnarztpraxis
Tobias Schwalm
 Zahnarzt
 Hessenallee 3
 34613 Ziegenhain

Wir möchten **Ihr** Lachen erhalten.

- **Zahntechniker (m/w/d) gesucht, Voll- oder Teilzeit, Festeinstellung**
- **Hilfskraft Labor, gern auch Zahnarztthelferin (m/w/d) gesucht, 450-€-Basis**

☎ 06691 3930
www.zahnarztpraxis-schwalm.de

Vom **04.7. bis 23.7.2022** **HERKULES** -Markt in Homberg

GOLDPREIS AUF REKORDHOCH!

Tauschen Sie Ihren alten, getragenen oder beschädigten Goldschmuck einfach und unkompliziert gegen Bargeld ein.

Noch nie war Gold so wertvoll wie jetzt. Nutzen auch Sie daher diese einmalige Gelegenheit, um alten Schmuck, Zahngold, Silber usw. in Bargeld umzuwandeln. Bei uns wird auch der Wert einzelner Schmuckstücke und Steinbesatz berechnet. Wir legen sehr viel Wert auf freundliche und fachmännische Beratung.

Wie funktioniert es?

A



BRINGEN SIE IHR GOLD ZU UNS

B



WIR PRÜFEN & BEWERTEN IHREN SCHMUCK

C



SOFORT BARGELD!

Batteriewechsel nur 5,-€ (Markenbatterien)

GOLDANKAUF



Besuchen Sie auch unseren neuen Onlineshop auf www.DeinGoldSchmuck.de

Unser Service:

- Goldankauf
- Reparaturen an Gold- und Silberschmuck
- Bargeldauszahlung sofort!
- Reparaturen an Uhren
- Uhrenarmbänder
- Gravuren
- **Batteriewechsel nur 5,-€ (Markenbatterien)**

Juwelier Capar im Herkules Homberg
 August-Vilmar-Str. 29
 34576 Homberg (Efze)
 Telefon 01522-8990671
www.DeinGoldSchmuck.de

bewährt	bibli-scher König	frei, unbe-setzt	Nizza in der Landes-sprache	Ort am Chiem-see	Fremd-wortteil: Gebirge	dt. Bild-hauer † 1970	abwer-tend: Hund		griechi-sches Wortteil: innen	äußerst, extrem	däni-scher Männer-name	Stadt in Thür-ingen	Karibi-kstaat (span.)	latein. Grab-inschrift (Abk.)	Sport-kleidung	fäm. Roman-cier † 1984	Bezir-k, Land-kreis in China	Miss-gunst	
Wirt-schafts-prüfer					US-Filmstar (Charles)						Last-schiff								
Schein-medika-ment						ugs.: Töpfe	früherer österr. Adels-titel				Heroin-konsum-ment (ugs.)	Verlas-sen eines Landes							
			Vorname der Engelke		Fremd-wortteil: Licht				Steuer-mann der Argo (Sage)	ein Schädel-knochen						gehoben: speisen			
engli-scher Seeheld (16. Jh.)	süd-schwe-dische Insel		Männer-name				skandi-navisches Volk		Südost-asiat		dt. Film-gesell-schaft (Abk.)			verrückt (ugs.)	Tele-dialog (Kw.)				
Comedy-Star (Wigald)					von ge-ringer Wasser-tiefe		kleines Schie-nen-fahrzeug				Amts-trachten		Höhen-zug in Syrien					mög-lichst schnell	
Fluss zum Mittel-meer (Frankr.)			kleine Früchte		altgriech. Philo-sophen-schule				Stadt bei Avignon		Währung in Ghana	Satz der Ölsäure			poetisch: Blüten		Geschäft der ehe-maligen DDR		
das An-sehen einer Person	Formel 1-Pilot (Felipe)	an-feuchten						Schein-angriffe beim Boxen	franz. Schrift-steller † 1924				Vorname der Leander	deutsche Vorsäbe für falsch					
			be-stimmter Artikel				Kiefern-art	Nach-kommen			Erster		extrem viele						
				sumpfige Steppe Sibiriens			Schild des Zeus			aktiv, wirkend	Vorname des Sängers Illic			Winkel-maß			Rang beim Karate		
Wirt-schafts-tätig-keit	Figur in Brechts „Baal“			dt. Adels-haus (... und Taxis)				be-greifen	Zentral-asiat (China)				italie-nischer Artikel	Abk.: Liefer-wagen		an jenem Ort			
german. Götter-geschlecht	Vorname des Fuß-ballers Özil						knau-selig	rund, zirka		jap. Heilig-tum			sicher						
				prähisto-risches Stein-werkzeug			solide			veraltet: Rabatt		Revue-theater			englisch: und				
unbe-herrscht	franzö-sisch: auch	zum schnellst mögl. Termin	Insel vor Spitz-bergen			engl. Frauen-kurz-name			griech. Göttin der Zwie-tracht	be-stimmter Artikel (4. Fall)									
						ungari-scher Fürsten-name	schweiz. Alpen-gipfel					griech. Philo-soph (Sioa)							
Soft-ware-nutzer (engl.)		Jubel-welle im Stadion (La ...)			indiani-sche Sprach-familie	heiliger Drachen-kämpfer			asia-tische Holz-art		Fluss zur Warthe (Polen)								
			Initialen Rushdies		ägypti-sche Pyrami-denstadt			Augen-blick	ein Laut-stärke-maß										
			Gebirgs-pfad					Bücher kontrol-lieren											
kath. Theo-logie † 1847		Essig-baum				ind. Ur-vater der Men-schen			Fremd-wortteil: hinein										



Spiele während der Autofahrt

Ablenkung kann Reiseübelkeit lindern

Der Weg in den Urlaub könnte so schön sein - würde in Bus, Auto oder Flugzeug nicht die Reiseübelkeit dazwischenfunken. Aber: Ablenkung kann die Beschwerden manchmal lindern.

Das ist auch der Grund, warum einem als Fahrer oder Fahrer meist nicht schlecht wird, „weil man sich auf eine

Aufgabe konzentrieren muss“, sagt Tomas Jelinek vom Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin.

Kinder sind besonders oft betroffen, können aber nicht auf den Fahrersitz umziehen.

Ablenkung durch Spiele kann dann helfen – von „Ich sehe was, was du nicht siehst“ bis hin zu „Wer ent-

deckt zuerst fünf rote Autos?“.

Erwachsenen hingegen kann es helfen, sich auf Gespräch zu konzentrieren, statt an die Übelkeit zu denken. Eine Form der Ablenkung funktioniert laut dem Reisemediziner aber nicht: auf dem Smartphone etwas lesen oder anschauen. tmn

Drei auf einen Streich

Unterwegs auf der TrioVelo-Radroute

zwischen Soester Börde & Westfälischem Meer

Im Kreis Soest im Herzen Westfalens werden Radausflüge zu einem besonderen Vergnügen. Vor allem, wenn man auf der „TrioVelo“-Route unterwegs ist.

Auf der rund 45 Kilometer langen Rundtour lernen Radfans gleich drei der schönsten Orte in der Soester Börde kennen: die Stadt Soest sowie die Gemeinden Bad Sassendorf und Möhnesee. Abwechslungsreiche Erlebnisse sind damit vorprogrammiert.

In der alten Hansestadt Soest locken Altstadtpracht und ein Spaziergang auf dem mittelalterlichen Stadtwall, während in Bad Sassendorf der blütenreiche Kurpark mit dem Gradierwerk zum Verweilen einlädt. Am Möhnesee wiederum können Radler die imposante Talsperre bestau-



Auf der rund 45 Kilometer langen Rundtour lernen Radfans drei der schönsten Orte der Soester Börde kennen – wie etwa die Stadt Soest mit ihren Fachwerkhäusern.

FOTO: DJD-KWIRTSCHAFT & MARKETING SOEST/WINFRIED HENKE

nen und im See baden. Die Rundtour lässt sich von verschiedenen Punkten starten. Weitere Informationen triovelo.de

Stellenangebote

Die FSM Redaktion GmbH ist Teil der Mediengruppe Frankfurt, einem diversifizierten und digitalen Medienhaus, das sich durch journalistische Kompetenz, hohe Reichweiten und die Nähe zu Menschen und Märkten auszeichnet. Zum breiten Produkt- und Dienstleistungsspektrum zählen Tageszeitungen, Bücher, Magazine, Vermarktung, Druckerei und Messen.

Wir suchen für die **Redaktion der Taunus Zeitung** in Bad Homburg einen

Redakteur (m/w/d)

mit der Aufgabe, über große und kleine Lokalevents anschaulich und interessant zu berichten und den lokalen Teil der Zeitung mit Features und Reportagen zu stärken. Eine gute Zusammenarbeit mit Leser/innen, Vereinen, Institutionen und Verbänden ist hierfür unerlässlich.

Für diese Position ist ein Volontariat bei einer Tageszeitung und Kenntnisse über die Arbeit in einer Lokalredaktion erforderlich. Sie sollten außerdem über ein hohes Maß an Einsatzbereitschaft verfügen und neuen Technologien offen gegenüberstehen. Weiterhin besitzen Sie idealerweise Kenntnisse aus und über die Region.

Ihre Bewerbung mit aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und Ihres frühestmöglichen Eintritts senden Sie bitte an personalabteilung@mediengruppe-frankfurt.de.



Bekanntschaffen

Carola, 69 J., verw., mit schöner vollbus. Figur u. Sonne im Herzen. Bin eine sparsame u. gutmütige Frau, koche herzhaf, halte den Haushalt in Schuss u. abends würde ich gerne mit Ihnen zus. fernsehen. Es bedrückt mich so sehr alleine zu sein, deshalb hoffe ich, ein ebenso einsamer Mann ruft üb. PV an. Tel. 0176-56848299

Margit, 74 J., gepflegt, mit schöner weibl. Figur. Seit ich verwitwet bin, fühle ich mich sehr einsam. Die Zeit heilt längst nicht alle Wunden, aber dennoch bin ich jetzt wieder bereit, in die Zukunft zu blicken. Gerne können wir uns verabreden oder ich komme Sie mit meinem Auto besuchen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Gerlinde, 64 J., bescheidene u. sparsame Witwe, mit jugendl. Figur. Bin eine tüchtige, ordentl. Frau u. die Hausarbeit liegt mir im Blut. Mein Herz ruft noch einmal nach einem lieben Mann, den es nicht stört, dass ich so gerne koche u. umsorge. Ruf gleich üb. PV an u. gib unserem Glück eine Chance. Tel. 0176-34498406

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter GÜ 0551 38113648

Auto-Ankäufe

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

Landwirtschaft & Forsten

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

Kontakte

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

♥ Abspritzgarantie **0221 5600 694**

Ankauf

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

Modellisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

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

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

Zeitung lesen - und mitreden können!

Nüchterne Strategen

Wie Introvertierte Karriere machen können

Beim Thema Karriere spielen Selbstvermarktung und Netzwerk eine große Rolle. Nicht die größten Stärken von Introvertierten. An einer erfolgreichen Berufslaufbahn muss sie das aber nicht hindern.

Wahrscheinlich hat sich jeder schon mal geärgert, dass der Kollege, der als erstes und am lautesten etwas sagt, die Aufmerksamkeit der Führungskraft und des Teams bekommt - selbst wenn das Gesagte bestenfalls heiße Luft ist. Zumindest als introvertierte Person dürfte einem dieses Szenario bekannt vorkommen.

Mittlerweile wissen Personalverantwortliche zwar durchaus, dass die Stilleren im Team genauso wichtige Beiträge zum Erfolg leisten. Trotzdem fällt es Introvertierten oft schwer, den angemessenen Respekt für ihre Leistung einzufordern.

Introvertiert, extravertiert, was ist das eigentlich?

Waren introvertierte Menschen nicht einfach diese schüchternen Eigenbrötler, die sich still in der hintersten Reihe verkriechen? Während Extravertierte die geselligen Stimmungskanonen sind? Ganz so einfach ist es nicht. „Kurz gesagt schöpft der Extravertierte Kraft aus der Gesellschaft von anderen Menschen, der Introvertierte hingegen aus dem Alleinsein“, sagt Sylvia Löhken, die mehrere Bücher zum Thema verfasst hat. „Trotzdem kennen beide ein Bedürfnis nach menschlicher Nähe und nach Rückzug, nur setzen sie das auf unterschiedliche Weise um.“

Dem Kinder- und Jugendpsychotherapeuten Ralph Schlienz zufolge kann man sich das am besten als zwei Pole auf einem Kontinuum vorstellen. „Alle Menschen liegen irgendwo dazwischen.“

Welchen Einfluss haben Introversion und Extraversion auf unser Verhalten im Job?

Die Schaffenskraft Introvertierter kommt von innen, sie brauchen Zeit und insbesondere eine reizarme Umge-

bung und Ruhe. Extravertierte dagegen mischen gern überall mit und reden meist viel, „weil sie die Tendenz haben, zu sprechen, um zu denken und aus dem Kontakt mit ihren Kollegen Energie schöpfen“, sagt Petra Lienhop, die sich als Coachin unter anderem auf Selbstmarketing spezialisiert hat.

Das sei auch der Grund, warum Introvertierten Small Talk oft nicht besonders liegt. Sie wollen in der persönlichen Begegnung in die Tiefe gehen. Für Extravertierte sei Small Talk dagegen perfekt, um in Schwung zu kommen.

„Introvertierte lassen sich zudem emotional nicht immer so schnell mitreißen. Sie mögen zwar nicht überschwänglich ihre Begeisterung für einen Vorschlag zum Ausdruck bringen, doch ebenso wenig lassen sie sich direkt von negativen Gefühlen beeinflussen“, sagt Lienhop. Bekommen ein introvertierter und extravertierter Kollege eine knappe Deadline vorgegeben, würde der Introvertierte tendenziell nüchtern bleiben und sich schon mal an die Bewältigung der Aufgabe machen, während sich der Extravertierte noch lange darüber aufregt.

Was sind typische Stärken von Introvertierten?

Introvertierte zeichnen sich besonders durch ruhiges, konzentriertes Arbeiten und tiefgreifende Überlegungen aus, sagt Sylvia Löhken: „Analytisches Denken, Beharrlichkeit und Unabhängigkeit sind Stärken von Introvertierten.“ Darüber hinaus punkten sie mit gutem Risiko-Management und Einfühlungsvermögen. Sie können gut zuhören und beobachten. Auf der anderen Seite seien Introvertierte von schnelllebigen Arbeitskontexten oft überstimuliert, da bei ihnen dann eine Art Reizüberflutung einsetzt.

Wie kommen Introvertierte die Karriereleiter hoch?

Sich selbst in den Vordergrund zu spielen, liegt Introvertierten oft nicht. Sie würden dazu neigen, ihre guten Leistungen regelrecht zu vergessen, sagt Petra Lienhop. „Deswegen tut es ihnen gut, an ihre Erfolge erinnert zu



Ruhe, bitte: Energie schöpfen Introvertierte, wenn sie Zeit für sich haben - auch am Arbeitsplatz.

FOTO: FLAMINGO/WESTEND61/DPA-TM

werden, durch einen Mentor oder Kollegen oder indem sie ein Erfolgstagebuch führen.“

Wichtig sei, die eigene

Energie weise einzusetzen. Wo lohnt es sich, ins Außen zu gehen? Das kann ein Projekt sein, das sich introver-

tierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gezielt aussuchen oder eine Veranstaltung zu einem Thema, für das sie

brennen. „Dort können sie sich bewusst präsentieren und dann wieder ihre leisen Stärken für sich sprechen lassen“, rät Sylvia Löhken.



- Inspektion
- Reparaturen aller Fabrikate
- Unfallinstandsetzungen
- TÜV/AU-Service
- Reifenservice
- Stoßdämpfer und Bremsen
- Glasschäden
- Verkauf & Reparatur von Gartengeräten

Autohaus Ried
Inh. Jörg Viehmann

34621 Frielendorf-Todenhausen
Tel. 05684 408 · Fax 05684 1759
autohaus-ried@t-online.de
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 8-17 Uhr,
Fr. 8-16 Uhr, Sa. 8-12 Uhr



ASKLEPIOS

informiert

Schulterprobleme adieu

Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie bietet modernste Methoden

Schwalmstadt. Von allen Gelenken im menschlichen Körper hat die Schulter das größte Bewegungsausmaß – möglich wird dies durch den großen Oberarmkopf, der in einer relativ kleinen Gelenkpfanne geführt wird. Vor allem durch die in diesem Bereich vorhandenen Bänder, Sehnen und Muskeln wird dieser komplexe Bewegungsapparat stabil. Dieses Zusammenspiel führt jedoch dazu, dass das Schultergelenk besonders anfällig für Verletzungen und verschleißbedingte Erkrankungen ist. Ibrahim Ibrahim ist seit gut zwei Jahren Oberarzt in der Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie, er gehört zum Team von Chefarzt Dr. Karol Stiebler, dem Leiter des Endoprothetikzentrums und des lokalen Traumazentrums im Asklepios Klinikum Schwalmstadt.

„Wir versorgen hier unter anderem Unfälle an den oberen und unteren Extremitäten, behandeln Knie-, Hüft- und Schulterarthrosen oder kümmern uns um Fußdeformitäten“, umreißt der 35-Jährige das Leistungsspektrum der Abteilung. Ibrahim ist zertifizierter Fußchirurg und spezialisiert derzeit zum „geprüften Schulter- und Ellbogenchirurgen“ nach DVSE – zusammen mit Dr. Stiebler und Oberarzt Dieter Andrej bilden sie das Schulter-Team in der Abteilung.

„Gerade im Bereich der Schulterprobleme ist die Altersspanne breit gefächert“, lautet seine Erfahrung, „die können sowohl arbeitsbedingt entstehen, aber auch in der Freizeit, etwa beim Sport oder anderen Tätigkeiten, die über dem Kopf ausgeführt werden“, umschreibt Ibrahim



Zusammenspiel von Knochen, Bändern, Sehnen und Muskeln: Oberarzt Ibrahim Ibrahim zeigt den komplexen Bewegungsapparat der menschlichen Schulter.

FOTO: ASKLEPIOS

die möglichen Ursachen. „Die auftretenden Schmerzen führen zu Einschränkungen in der Beweglichkeit, häufig auch zu Schlafstörungen“, so der Facharzt weiter. „Je nach Verletzung wird das Problem im Vorfeld mittels Röntgenaufnahme oder Magnetresonanztomographie genau analysiert“, erläutert er die Vorgehensweise, „bei der anschließenden Arthroskopie schauen wir direkt in das betroffene Gelenk hinein, um einerseits die Diagnose zu bestätigen und bestenfalls den betroffenen Bereich gleich zu behandeln.“

Dieses minimalinvasive Verfahren bietet den Vorteil, die Peripherie weitestgehend zu schonen. So können die Spezialisten feststellen, ob es sich um eine Beschädigung der Rotatorenmanchette handelt, das ist die das Schultergelenk umfassende Muskel-Sehnen-Kappe, um eine Durchblutungsstörung des Oberarmkopfes (Nekrose), die Erkrankung der Bi-

zepssehne oder irgendeine andere Verschleißerscheinung beziehungsweise Deformation. „Sind alle konservativen Methoden ausgeschöpft, haben wir, je nach Erkrankung, die Möglichkeit, eine Teil- oder Vollprothese zu implantieren“, erläutert der Oberarzt den eventuell notwendigen Austausch gegen ein künstliches Gelenk. Wenn es die Knochenstabilität zulässt, verwenden die Chirurgen eine sogenannte schaftlose Prothese, ein relativ kleines Implantat, das sich bei späterem Bedarf schneller wechseln lässt.

„Insbesondere bei älteren Patienten setzen wir oftmals eine sogenannte inverse Prothese ein - entgegen der Anatomie, werden dabei nämlich die Kugel am Schulterblatt und die Pfanne am Oberarmknochen fixiert“, erklärt Ibrahim, „das erhöht die Beweglichkeit, vor allem nach einem Riss der Rotatorenmanchette“. Für solche Eingriffe verfügen die Spezialisten im zertifizierten Endoprothetik-

zentrum über langjährige Erfahrung, in Sachen Ausstattung ist die Klinik auf dem modernsten Stand. „Wir führen mehrmals pro Woche Arthroskopien durch, darüber hinaus werden im Jahr rund 50 künstliche Gelenke eingesetzt“, bilanziert der Oberarzt. „Ich möchte mich kontinuierlich weiterbilden, damit ich medizinisch und technisch immer auf dem neuesten Stand bleibe“, sagt Ibrahim mit Blick in die Zukunft, „und zugleich dazu beitragen, auch die Abteilung weiterzuentwickeln“, fügt er hinzu.

Um für seine Arbeit fit zu bleiben, betreibt er regelmäßig Kraftsport – zudem ist es eine gute Unterstützung für seine Leidenschaft, das Bogenschießen. Im Rahmen der Asklepios Patientenakademie, plant Oberarzt Ibrahim Ibrahim für den 5. Oktober 2022 einen Vortrag über Schultererkrankungen, um den Betroffenen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten verständlich zu machen.

Die Gemeinde Schrecksbach sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt für die Kindertagesstätte im Schlossgarten in Schrecksbach

eine/n Erzieher/in (w/m/d) für die Krippe

mit wöchentlich 39 Stunden

Die Stelle ist zunächst bis zum 31.08.2023 befristet

eine/n Erzieher/in (w/m/d)

39 Stunden unbefristet

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung (Lebenslauf, Zeugnisse, Beschäftigungsnachweise etc.), ohne Bewerbungsmappe und Prospekthülle, bis zum 15. August 2022 an folgende Adresse:

Gemeindevorstand der Gemeinde Schrecksbach

Immichenhainer Straße 1, 34637 Schrecksbach

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.schrecksbach.info

Augenarztpraxis Dr. Lorenz in Schwalmstadt

Wir suchen zur Erweiterung unseres Praxisteam eine

Medizinische Fachangestellte (m/w/d)

ab September 2022 in Vollzeit.

In einer modernen Augenarztpraxis erwartet Sie ein breitgefächertes Tätigkeitsspektrum. Wir bieten einen sicheren Arbeitsplatz mit übertariflichen Leistungen und wünschen uns von Ihnen Teamfähigkeit, Flexibilität und Berufserfahrung. Fachspezifische Kenntnisse sind nicht Bedingung, aber wünschenswert.

Ihre Bewerbung senden Sie bitte an:

Dr. med. Ralph Lorenz - Augenarzt

z. Hd. Frau Ute Lorenz, Ernst-Ihle-Str.13, 34613 Schwalmstadt oder vorab per Mail an praxis-dr-lorenz@t-online.de

Sommer-Open-Air-Festival Schwalmstadt Modehaus Heynmöller-Kleidung sorgt am 29. und 30. Juli für beste Unterhaltung

Ein besonderes Open-Air-Event organisiert das Modehaus Heynmöller-Kleidung am Freitag, 29. Juli, und am Samstag, 30. Juli, jeweils ab 20 Uhr auf dem Paradeplatz in

bekannte Sängerin hautnah auf der Freiluftbühne zu erleben, sei sicherlich für viele Fans der Schlagermusik ein echtes Sommer-Highlight, sagt Diehl.

Freundschaften sind. Außerdem finden sich auf ihren bisher vier Studioalben auch kleine Lieder über das Alleinsein und das Weinen.

„Wir haben uns in den vergangenen Jahren einen guten Namen im Veranstaltungsbereich erarbeitet“, sagt Jörg Diehl. Auch dieses Wochenende werde sicherlich wieder grandios. In den vergangenen Jahren traten bereits Stars wie Semino Rossi, Mia Julia, die Schlagerpiloten und DJ Ötzi in Schwalmstadt auf. Karten ab 59,99 Euro sind erhältlich bei Heynmöller-Kleidung oder telefonisch unter: 06691 2657 und im Internet unter: <https://www.shop-heynmoeller-kleidung.de/Events>.



Schlagerstar Beatrice Egli kommt am Samstag nach Ziegenhain. Foto: Egli/Repro: Decker

Ziegenhain. Jörg Diehl und seinem Team ist es gelungen, die beliebte Schlagersängerin Beatrice Egli mit ihrer Liveband für ein Konzert am Samstag zu engagieren. „Der Vorverkauf läuft sehr gut, aber noch gibt es einige Karten“, so der Geschäftsführer des Modehauses. Die

Die Schweizerin Beatrice Egli ist eine Schlagersängerin, die spätestens seit sie 2013 das Finale von „Deutschland sucht den Superstar“ für sich entscheiden konnte, auch in Deutschland sehr populär ist. Sie singt über Glück, die Liebe und das Lachen und wie wichtig

Mallorca-Style

Für den Freitagabend, 29. Juli, lädt das Modehaus Heynmöller-

Ballermann umfunktionieren. Mit ihren beliebten Hits sorgen sie garantiert für ordentlich Stimmung. „Wir wollten gerade auch für die Jüngeren ein attraktives Angebot bei unserem Sommer-Open-Air-Festival anbieten“, sagt

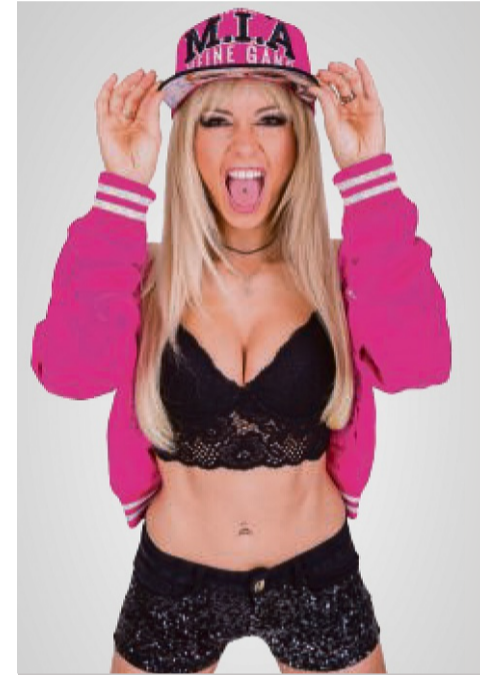
es für 29,99 Euro bei Heynmöller-Kleidung oder telefonisch unter: 06691 2657 und im Internet unter: <https://www.shop-heynmoeller-kleidung.de/Events>. Bevor die Stars an den beiden Abenden die Bühne betreten, sorgen Daniela Alfinito und Patrick Heidenreich für beste Unterhaltung. (zcd)



Mickie Krause ist als Party-Entertainer bekannt. Foto: Krause/Repro: Decker

Kleidung zu einer Mega-Open-Air-Party im Mallorca-Style ab 20 Uhr auf den Paradeplatz ein. Mia Julia und Mickie Krause, zwei der angesagtesten Stars der Mallorca-Party-Szene, werden den Paradeplatz zum

Jörg Diehl. „Es wird bestimmt ein unvergesslicher Party-Abend“, ist sich Diehl sicher. Karten für diese Veranstaltung gibt



Mia Julia tritt regelmäßig auch auf dem Ballermann auf. Foto: Julia/Repro/Decker

Im Rahmen der aktuellen Testverordnung bleiben die Bürgertests bei uns kostenlos.

Sie benötigen keinen Termin.

Drive-in-Testzentren in Treysa und Borken

Die modische Mitte
Heynmöller KLEIDUNG
Schwalmstadts

In Kooperation mit der **ASTADTAPOTHEKE** am marktplatz · treysa

Drive-in-Testzentrum Allensteiner Straße Treysa · durchgehend geöffnet:
Montag – Freitag 07.00 – 18.00 Uhr
Samstags 09.30 – 15.00 Uhr
Sonntags von 11.00-15.00 Uhr

Corona Drive-In-Testzentrum Am Bahnhof 2 · 34582 Borken
Montag – Freitag 09.00 – 17.00 Uhr
Samstags 09.00 – 15.00 Uhr
Sonntags von 11.00-15.00 Uhr

Die Open-Air-Events des Jahres! Wir holen die Stars nach Schwalmstadt!

BEATRICE EGLI LIVE MIT BAND
Sa 30.07.2022
Paradeplatz Ziegenhain
Support: DANIELA ALFINITO
Tickets: Kategorie 1: 69,99 €
Kategorie 2: 59,99 €
VVK direkt bei Heynmöller-Kleidung oder online: www.shop-heynmoeller-kleidung.de/events

Mia Julia MICKIE KRAUSE
Fr. 29.07.2022
Paradeplatz Ziegenhain
Tickets: 29,99 €
VVK direkt bei Heynmöller-Kleidung oder online: www.shop-heynmoeller-kleidung.de/events

Die modische Mitte
Heynmöller KLEIDUNG
Schwalmstadts

präsentiert von HEYNMÖLLER-KLEIDUNG
OPENAIR'22
SCHWALMSTADT

Jetzt Ticktes sichern!
VVK direkt bei Heynmöller-Kleidung oder online:
www.shop-heynmoeller-kleidung.de/events

Heynmöller-Kleidung GmbH
2x in Schwalmstadt
Allensteiner Straße 18 · Bahnhofstraße 9
Tel.: 06691-2657 · www.heynmoeller.de