

Galaxy S22 mit dem neuen O2 Grow Tarif
inkl. 40 GB und jedes Jahr 10 GB monatlich ohne Aufpreis dazu
1000 Mbit/s Wlan nur mtl. 29,99 €*
*über die Telekom, Unitymedia, Glasfaser oder Funk

Nur **34,99** €/mtd.

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

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

Wir kaufen Schrott und NE-Buntmetalle:
Kupfer (Kabel, Draht, Millberry), Aluminium, Zink, Messing, Blei, Bleibatterien usw.

HUGO SCHROTT METALL
Inhaber: Heinrich Hugo e. K.
Industriegebiet Nord • Justus-Liebig-Straße 3 • 36179 Bebra
☎ 06622 5587 Mo. – Fr. von 8:00 – 16:00 Uhr
www.hugo-schrott-metall.de

Überprüfungen
EAM überprüft Gasnetz in Melsungen.



Ausbildungen
Kooperation soll Anforderungen entgegenwirken.



Wanderung
Der Niedensteiner Kopf bietet tolle Ausblicke.



Pilotprojekt ist gestartet

Mittwochs findet der Hofmarkt auf Gut Halbersdorf statt

Spangenberg – Einkaufen auf dem Hof. Das wird immer beliebter, zum Beispiel auf Gut Halbersdorf bei Spangenberg. Schon vor dem Abbiegen auf das Hofgut der Hephata Diakonie weist ein Banner auf die Bio-Kartoffeln hin, die es dort zu kaufen gibt. Außer Frühkartoffeln gehört laut Mitteilung ein wachsendes Sortiment an regionalen Gemüse zum Angebot. Jeden Mittwoch von 9 bis 15 Uhr ist Hofmarkttag – ein

Pilotprojekt. Kurz hinter der Einfahrt auf dem Gut steht der Marktstand mit Verkaufswagen der Hephata Diakonie. Kunden wie Erni und Uwe Klemme aus Spangenberg schätzen die Qualität regionaler Produkte. Außer zu Frühkartoffeln greifen sie bei Zucchini, Zwiebeln und Kräutern zu.

Kartoffeln gibt es auf dem Gut das ganze Jahr. „doch irgendwann entstand unter den Mitarbeitern die Idee, dass daraus mehr werden könnte“, sagt Einrichtungsleiterin Nadine Florczak. „Uns ist es wichtig, auf kurzem Weg gute Lebensmittel aus der Region in Bio-Qualität anzubieten.“ Solch ein Markt ergebe Sinn. „Jeder Beschäftigte kann sich hier einbringen.“, sagt Florczak. „Das bedeutet eine enorme Wertschätzung.“ Mitarbeiter Stephan Groß sagt dazu: „Es tut mir gut, dort in der Landwirtschaft mit Schweinen und Kühen zu arbeiten. Schön, wenn wir vor Ort unsere Produkte verkaufen können.“

Außer 30 Beschäftigten in der Werkstatt für Menschen mit Behinderungen gibt das Hofgut zwölf Mitarbeitern mit psychischen Erkrankungen und Suchtabhängigkeiten eine Tagesstruktur. Das Wohnangebot auf dem Hof können bis zu 33 Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung nutzen.

Einer, der seit 15 Jahren auf dem Hof lebt und arbeitet, ist Thomas Schmidt. Mit Mitarbeiterin Marion Brauns betreut er den Hofmarkt. Im Verkaufswagen wiegt Schmidt die Ware und rechnet mit den Kunden ab. „Es ist mal etwas anderes, ich komme mit anderen Men-



Auf dem Hofmarkt: Mitarbeiterin Marion Brauns (von links) im Gespräch mit den Kunden Uwe und Erni Klemme aus Spangenberg, im Verkaufswagen Mitarbeiter Thomas Schmidt.

FOTO: HEPHATA HESSISCHES DIAKONIEZENTRUM

schen in Kontakt und muss den Kopf anstrengen.“ Die Arbeit in der Werkstatt auf dem Hof hilft ihm, mit seiner Suchterkrankung zu leben.

In Drei-Kilo-Säcken frisch abgepackt, sind die ersten Kartoffeln der Saison eine Delikatesse. „Sie sind noch sehr empfindlich und nicht lange lagerfähig“, erklärt Schmidt. Daher werden sie nur in kleinen Mengen abgegeben. So list heißt die vorwiegend festkochende Frühkartoffel. Die Saison der Einlagerungskartoffeln beginnt Mitte August.

Außerdem gibt es Eier, Wurst und Gemüse zu kaufen. Je nach Saison werden auch Kürbisse, Zwiebeln, Kräuter und Gemüse aus der Hephata-Gärtnerei angeboten.

„Unser Ziel ist, das Angebot stetig zu erweitern“, sagt Florczak. Der Hofmarkttag habe auf dem Hofgut viel in Bewegung gebracht. Es kämen mehr Kunden. Das Gut stelle sich außerdem breiter auf. So sei eine Kooperation mit weiteren Anbietern der Region im Gespräch, um auf kurzem Weg frische Ware zu

Kunden zu bringen. In Spangenberg habe sich schon eine neue Zusammenarbeit aufgetan: Im von der Kirchengemeinde betriebenen Haus Handwerk mit Ladencafé in der Stadt würden immer freitags Produkte vom Gut verkauft. Ideen, den Hofmarkt zu erweitern, gebe es genug. Florczak sagt: „Unser Ziel ist, in den Köpfen der Kunden zu bleiben.“ Außer dem Gut Richerode der Hephata Diakonie liefern sechs weitere Kartoffelbauern der Region an Gut Halbersdorf. red

Mittwochs stehen wir in Guxhagen und Fritzlär
MICHA'S FISCHLADEN
www.michas-fischladen.de

Groß-Flohmarkt Borken
14.8.
Tel. 0176 56790406

BALKAN RESTAURANT
Waldstraße 6 • 34212 Melsungen

Rudnik-Teller
Cordon bleu, Kammsteak, gefülltes Hacksteak, Speck
Angebot im August **15,90** €
Di.–Do.

Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag
Di.–Sa. 17.00–21.00 Uhr
So. 11.30–14.00 u. 17.00–21.00 Uhr
www.balkanrestaurant.com

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

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

Kompetent. Persönlich. Nah.
- Finanzierung auch ohne Anzahlung!
- Inzahlungnahme Ihres Gebrauchten!
- Umfassende Garantie inklusive!

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

günther ENERGIE

Heizöle
jetzt Super-Heizöl

Erdgas

Rufen Sie uns an!
(05682) 7387679
34582 Borken
www.guenther-energie.de

sonntags ab 21 Uhr geschlossen
Knüllhotel Tann-Eck
34593 Knüllwald-Schellbach
Tel. 05681 9921-0 • Fax 9921-97

Schnitzeltage
Verschiedene Variationen
E-Tankstelle am Hotel
www.hoteltanneck.de

Autoteile Homberg GmbH

IHR PARTNER FÜR IHR AUTO.
ALLES AUS EINER HAND.
Markenersatzteile und Zubehör für alle Pkw, Lkw und Schlepper.

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

Autogas News **CAR GAS**
TECHNOLOGIE FÜR ALTERNATIVE ANTRIEBE

Unser Angebot für Sie

0% Finanzierung
Jetzt auf Autogas umrüsten und bares Geld sparen mit unserer 0% Finanzierung

Werkstatt-Service
- Reparaturen aller Fabrikate
- TÜV (HU+AU) & GAP
- Wartung und Inspektion
- Achsvermessung
- Reifenservice
- Bremsenservice
- Klimaanlage - Wartung
- Elektronik - Diagnose
- Ventilspiel-Überprüfung
- Zylinderkopf-Instandsetzung

z.B.: 4 Zyl. Di-Umrüstung ab 2.650 €
Laufzeit 24 Monate a 110 €

Aktueller Kraftstoffpreis pro Ltr.
LPG-Autogas 0,85€

Car-Gas Technologie für alternative Antriebe GmbH
Heideweg 1&50 / D-34590 Wabern-Unshausen
Tel +49(0)5683 9310-0 / www.cargas.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN
2 FÜR 1
SO BIS FR
07.08. BIS 12.08.2022

ANGEBOT GILT NACH GUTSCHEINBESTELLUNG BEI DER BESTELLUNG DES BEZUGSARTIKELS MIT 2 HAUPTEINGANGSARTIKELN. BEI BESTELLUNG VON 3 HAUPTEINGANGSARTIKELN BEI BESTELLUNG VON 4 HAUPTEINGANGSARTIKELN BEI BESTELLUNG VON 5 HAUPTEINGANGSARTIKELN BEI BESTELLUNG VON 6 HAUPTEINGANGSARTIKELN BEI BESTELLUNG VON 7 HAUPTEINGANGSARTIKELN BEI BESTELLUNG VON 8 HAUPTEINGANGSARTIKELN BEI BESTELLUNG VON 9 HAUPTEINGANGSARTIKELN BEI BESTELLUNG VON 10 HAUPTEINGANGSARTIKELN
GUTSCHEIN GILT NICHT FÜR: Partytablets und nicht alle Hack.
GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Prüfer muss aufs Grundstück

Lecks auf der Spur: EAM überprüft Gasnetz in Melsungen



Geschafft: PerspektivePlus-Koordinatorin Stephanie Catherine Kretschmer (von links) mit den Absolventen Niklas Pfeil, Luis Barthel, Tim Schneider, Gabriel Alejandro Coime Francis, Jason Müller und Emir-Malik Mera. FOTO: B. BRAUN GROUP

Hilfe für Jugendliche

Für einen guten Berufseinstieg

Melsungen – Acht junge Menschen haben bei B. Braun das Einstiegsqualifizierungsprogramm PerspektivePlus mit sehr gutem Erfolg abgeschlossen. Damit haben sie ihre Chancen auf einen Ausbildungsplatz erhöht, heißt es in einer Pressemitteilung des Unternehmens.

Sieben Absolventen haben anschließend einen Ausbildungsplatz gefunden: Drei gehen ihren Weg bei B. Braun weiter, vier fanden ihren Platz in anderen Betrieben. Jüngst nahmen sie im Werk W in Melsungen ihre Zeugnisse entgegen. Während des rund einjährigen Praktikums bekommen die

Teilnehmer Einblicke in mögliche Tätigkeiten in den Bereichen Technik sowie Logistik und Handel. Daneben durchlaufen sie Schulungen zur Vorbereitung auf das Arbeitsleben, heißt es weiter. Das Programm richtet sich an junge Menschen, die trotz Bemühungen keinen Ausbildungsplatz finden. Der 20. Durchlauf des Programms startet im Herbst. Die Bewerbungsphase läuft bis zum 15. August. waq

Kontakt: Stephanie Catherine Kretschmer unter Tel. 0 56 61 / 71 70 11 oder E-Mail: berufsausbildung@bbraun.com

Melsungen/Spangenberg – Die EAM kontrolliert in Melsungen und Spangenberg Leitungen: Verwunderte Blicke sind ihm sicher: Wenn Gasspürer Kevin Hesse im Auftrag der EAM Netz durch die Kommunen läuft, sieht es ein wenig so aus, als ob er die Straße mit einem Staubsauger reinigt. Tatsächlich schiebt er ein hochsensibles, modernes Gasspürgerät vor sich her. Damit läuft er in den kommenden Wochen das Gasnetz der EAM in Melsungen und Teilen von Spangenberg ab. Dabei kontrolliert er es auf Dichtigkeit. Für den sicheren Betrieb des Erdgasnetzes prüft der Netzbetreiber regelmäßig die unterirdisch verlegten Gasleitungen. Annähernd 1500 Kilometer des 5000 Kilometer umfassenden Gasnetzes des kommunalen Energieversorgers werden jährlich laut EAM auf diese Weise kontrolliert.

■ Prüfung

Das alles erfolgt zu Fuß und allein, sodass die Prüfung auch in Zeiten der Pandemie unbedenklich vorgenommen werden kann. Mit einer Teppich-Sonde am Gasspürgerät, wird die Bodenluft über den in der Straße verlegten Gas-



Lecks auf der Spur: Kevin Hesse von der EAM Netz überprüft in Melsungen und Spangenberg die Gasleitung. FOTO: EAM

leitungen angesaugt und auf möglichen Methangehalt analysiert. Auf dem Monitor, den der Gasspürer wie einen Bauchladen vor sich herträgt, können alle wichtigen Informationen abgelesen werden. Schon bei geringsten Gaskonzentrationen alarmiert das Gerät.

■ Alarm

Sollte eine Gaskonzentration festgestellt worden sein, wird der genaue Punkt der Messung anschließend an die EAM-Netzleitstelle gegeben, damit ein mögliches Leck umgehend behoben werden kann.

Das ist allerdings selten der Fall. „Nur ganz vereinzelt wird eine Gaskonzentration und damit ein Leck festgestellt, denn unser Erdgasnetz befindet sich in einem sehr guten Zustand“, sagt Thomas Dreer, der bei der EAM für die Überprüfung des Erdgasnetzes verantwortlich ist.

■ Hausanschlüsse

Zusätzlich zu den Gasleitungen in der Straße werden auch die Anschlussleitungen zu den Häusern überprüft. Dabei achtet der Gasspürer auch darauf, ob die gelbe Gasplakette am Haus angebracht ist. Sie kennzeichnet im Au-

ßenbereich die Einführungsstelle der Gas-Hausanschlussleitung und gibt beispielsweise bei Feuerwehreinsätzen oder bei anstehenden Tiefbauarbeiten schnell Auskunft darüber, wo die Gasleitung in das Gebäude hineinführt.

Für Verbraucher wichtig zu wissen: Die Gasspürer müssen für ihre Arbeit zwar keine Häuser, aber Grundstücke betreten. Dafür können sie sich entsprechend ausweisen. Die Überprüfung auf den Grundstücken erfolgt kontaktlos und unter Wahrung der Abstandsregeln. red

Lions wollen Bäume pflanzen

Präsident Thomas Fischer stellte Projekt zur Aufforstung vor

Gensungen – Präsidenschaftswechsel bei den Melsunger Lions: Im Beisein von Distrikt Governorin Roswitha Hahn übergab der 55. Melsunger Lions-Club-Präsident Dr. Gunther Claus im Gensunger Heimatmuseum die Amtskette an seinen Nachfolger Thomas Fischer. Im neuen Vorstand ist Stefan Kördel erster und Mark Weinmeister zweiter Vizepräsident.

Governorin Hahn lobte die Vitalität und die herausragenden Projekte des Melsunger Clubs. Die ehemalige Schulleiterin war aus Kronberg im Taunus angereist, um dem inzwischen 55 Jahre alten nordhessischen Club die Aufmerksamkeit des Distrikts 111 Mitte Nord zu zollen und Gunther Claus für die Aufnahme neuer Mitglieder auszuzeichnen.

Thomas Fischer stellte sein Jahresprogramm vor. Start ist mit einem Zukunfts-Umwelt-Projekt. Es geht um das Pflanz-



Wechsel: (Von links) Der scheidende Lions-Präsident Dr. Gunther Claus, Distrikt Governorin Roswitha Hahn und der neue Präsident Thomas Fischer. FOTO: MARK WEINMEISTER/NH

zen vieler Bäume. Der Lions-Club wird mit der Stadt Melsungen und Hessenforst die Öffentlichkeit über Vorhaben und Ziele informieren.

Governorin Roswitha Hahn zeichnete die Ehefrau des scheidenden Präsidenten Katja Claus mit der „Medal of Merit“ aus. Die Auszeichnung ist auch ein Dank für die Un-

terstützung ihres berufsbündiger abwesenden Mannes in der Clubführung. red

www.rb-becker.de

ab Mo, den 08.08.2022

Benzin-Rasenmäher BIG WHEELER 554.1 R LI-ES
4-Takt Power-Engine Motor S630, 3,5 / 4,8 (kW / PS), 6-fache zentrale, Schnitthöhenverstellung Li-Ion Elektrostator Schnittbreite: 550 mm, Fangsack: 65 Liter
275,00

Benzin-Freischneider GFS 1503 B
mit Wirbelsägeblatt & Sternblatt, Fadenspule inkl. komfortables Tragegurtsystem, 1,5/2,0 (kW/PS), 51,7 cm
129,50

Erdbohrer GE2200
mit kraftvollem 2-lakt-Motor, 2,2kW/3 PS / 52 cm³, inkl. 3 Bohrer Ø: 100 / 150 / 200 mm, Länge: 800 mm, ergonomischer Handgriff
199,50

Brennholz-Wippsäge GWS 70 HM-2
5,2 kW 400-Volt Elektromotor, 1420 1/min, Stylenlos einstellbarer Schnittgürtelschlag, Sicherheitsabdeckung über der Wippe, Hartmetall-Sägeblatt mit 42 Zähnen, Ø (700 x 30 x 4,2) mm, Schnittleistung: 250 mm
799,50

Grillholzkohle
10kg Sack
1 kg = 1,29
2,5kg Sack
1 kg = 1,19
12,98

Grillanzünder flüssig
1 Liter
3,99

Kochkäse mit Kümmel
200g
1kg=4,45
0,89

Bonbel Schnittkäse
100g
1kg=12,90
1,29

MEGGLE Kräuterbutter Trio
100g (5x20g)
1kg=7,90
0,79

Müller Doppel-Decker
500g (4x125g) versch. Sorten
1kg=1,58
0,79

Kelloggs Müsliriegel
129g (6x21,5g) versch. Sorten
1kg=13,10
1,69

Jaffa Kekse
270g
1kg=4,11
1,11

Freixenet C'est Moi
Rot- oder Weißwein 750 ml
1l = 2,65
1,99

Damen und Herren Sneaker-Socken
7er Pack versch. Farben und Größen
4,99

Kappa Herren-Shorts M-XL
elastischer Hosenbund mit Kordelzug und Eingriffstaschen
5,99

MEXX Herren-Sneaker
Normale Passform, Textil mit Kunstleder, Lausohle-Gummi, schwarz/weiß. Größe: 40-46
25,00

Microfaser Bettwäsche 4-tlg.
für ein optimales Schlafklima. Schnell-trocknend, bügeltfrei.
12,99

4-teilig
2 Bettbezüge ca. 135x200 cm
2 Kissenbezüge ca. 80x80 cm

Nackenstützkissen
80 x 40 cm
7,99

Kopfkissen oder Steppbett
Natürlich gesunder Schlaf
ansteigbar, allergikergeeignet, wärmeisolierend, mit Reißverschluss, gute Verarbeitung
15,00 14,99 9,98

Wendebierbank-aufgabe, 3-tlg.
1 Tischdicke 70x140cm
2 Barhockchen 25x110cm, versch. Designs
6,99

Mülltonnenbox
134 x 81,5 cm. Geeignet für 2 Mülltonnen
Modernes Design, idealer Sichtschutz für deine Mülltonnen, Anthrazit, aus Stahl. Mit Belüftungsöffnungen. Einfache Montage. Inkl. Bodenabzieher für stabilen Halt.
299,50

Solar-Leuchten
aus Glas und Metall, silber oder Rostoptik, Ca. Ø 7,5 x 26 cm versch. Farben
7,99

4-teilig
Vogeltränke mit Solarlicht
Stein- oder Bronzeoptik, ca. 39x39x98 cm, aus Kunststoff
25,00

Solarlampe
ca. 36 cm
0,99

GRUNDIG Solarlampe
Flammen effekt. Ø 9x59 cm
4,99

Diverse Duschen & Duschcabinen. NUR IN WITZENHAUSEN!

z.B.: Designdusche
Maße: 90 x 90 x 210 cm, Einfache und schnelle Montage durch patentiertes, silikonfreies Aufbausystem. Rückwände aus transparentem Sicherheitsglas. Magnetisches Türschließsystem. Höhenverstellbare Handbrause mit 3 Strahlarten. Duschkasse aus weißem Acryl. Auch in Schwarz/weiß erhältlich.
199,50

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode

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

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

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 Zahnarthelferin (m/w/d) gesucht, 450-€-Basis**

06691 3930
www.zahnarztpraxis-schwalm.de

HEIMAT NACHRICHTEN
MELSUNGEN-FRITZLAR HOMBURG-BORDEN

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 61 / 70 57 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 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

Wachsende Anforderungen

Kooperation zwischen B. Braun und der Radko-Stöckl-Schule soll bei Berufsausbildungen helfen

Melsungen – Immer anspruchsvollere Technologien in der Industrie verlangen auch Berufsschulen, Betrieben und Auszubildenden neue Kompetenzen ab. Die duale Berufsausbildung muss sich den wandelnden Anforderungen der modernen Arbeitswelt anpassen und Lernkooperationen sind eine Idee, wie das gelingen kann.

Eine solche Kooperation sind B. Braun und die Radko-Stöckl-Schule aus Melsungen im Rahmen von Hessenbildung.digital# eingegangen, heißt es in einer Mitteilung. Die betrieblichen Ausbilder Axel Becker, Georg Rohde und Daniel Kuhnert sowie die Berufsschullehrer Andreas Ries und Marco Pelz haben gemeinsam erarbeitet, was die Ausbildung heute braucht und sich auf Basis dessen mit Unterstützung von externen Fachleuten gemeinsam im Team fortgebildet. Dabei ging es vor allem um moderne Lernmethoden und um den Umgang mit Veränderungsprozessen im Unternehmen. Die Melsunger haben mit ihrem Projekt so



Bei der Abschlussveranstaltung dabei waren von links Jürgen Funk, Andreas Ries, Axel Becker, Dr. Philipp Nimmermann, Georg Rohde und Daniel Kuhnert. FOTO: HESSEN-CHEMIE

überzeugt, dass sie es bei der Abschlussveranstaltung von Hessenbildung.digital# in Wiesbaden noch einmal präsentieren durften, heißt es weiter.

Insgesamt zehn Tandems aus ganz Hessen hatten an dem Programm Hessenbildung.digital# teilgenommen. Die Nordhessen hatten einen Vorteil: „Die Zusammenarbeit zwischen Ausbildungsbetrieben und Berufsschule ist bei uns in der Region außergewöhnlich gut“, sagte Axel Becker, Ausbildungsleiter bei B. Braun.

Bei Hessenbildung.digital# ging es aber auch um den Blick über den lokalen Teller hinaus. Deshalb fanden während der zweijährigen Laufzeit sechs Netzwerktreffen zum Erfahrungsaustausch mit allen Teilnehmern hessenweit statt, wegen der Pandemie allerdings ausschließlich virtuell. Ausbildung bei B. Braun bildet in 16 Ausbildungsberufen und acht dualen Studiengängen aus. Aktuell läuft die Bewerbungsphase für den Ausbildungsbeginn im nächsten Jahr. kam

„Singen ist gesund“

Otti Siemon ist seit 70 Jahren Mitglied im Spangenberg Chorverein

Melsungen – „Singen ist gesund und belebend“, sagt Otti Siemon aus Melsungen. Denn sie ist seit 70 Jahren Mitglied im Spangenberg Chorverein Liederkränz. Dieser probte früher in der Gaststätte Zum grünen Baum in Spangenberg – Otti Siemons Elternhaus.

„Meine Großeltern waren die Chorgründer und mein Elternhaus zugleich der Proberaum“, sagt die 86-jährige. Gegründet wurde der Chor bereits im Jahr 1902 – Otti Siemon kam 1951 im Alter von 15 Jahren dazu.

„Natürlich hatte ich daher seit Kindertagen einen Bezug zum Singen“, sagt sie. Dabei sei das Schönste gewesen, nach dem gemeinsamen Singen noch beisammensitzen und zu essen. Auch die jährlichen Auftritte auf dem damaligen Ball nach den Konfirmationen sind Otti Siemon in guter Erinnerung geblieben. Die ersten Treffen hätten in ihrem Elternhaus, in der damaligen Gaststätte an der Langen Gasse 18 in Spangenberg stattgefunden. Das Gasthaus war nach einem Baum benannt, der heute nicht mehr steht. So wie der Baum Geschichte ist, ist es Spangenberg für Otti Siemon: Heute wohnt die 86-jährige in Melsungen. Ihr Elternhaus in Spangenberg ist mittlerweile verkauft. Jedoch probt der Chor weiter im Haus. „In Bezug auf das Vereinsleben hat sich einiges geändert“, sagt Otti Siemon. Heute sei es nicht mehr so wichtig für junge Menschen, sich in Vereinen zu engagieren. Früher sei dies anders gewesen. So hätten die Vereine es einfach gehabt, neue Mitglieder zu finden.

Auch, wenn sie schon vor langer Zeit aufgehört hat zu singen und durch ihr Alter nicht mehr zu allen Veranstaltungen kommt, möchte sie weiterhin Mitglied bleiben. mhn



Sie hat das Singen in guter Erinnerung behalten: Otti Siemon aus Melsungen. FOTO: MARVIN HINRICHSSEN

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 • Krügerrand/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
Lieferbar ab **10. August**
1. Kohlroulade in Malzbiersauce
2. Rinderschmorsteak in Rotwein
3. Gefüllte Capelletti
4. Waldauer Karotteneintopf
5. Seelachsfilet in Zitronensauce
6. Germknödel mit Heidelbeer
7. Hähnchenkeule mit Schmorgeremise
bestellbar auf: **grischaefer.de**
DER GRISCHÄFER
Kasseler Str. 77 • 34308 Bad Emstal • Bestellen: 05624 - 99 85 55

Neuer Vorstand für Neumörscher Landschaftspflege

Erste Jahreshauptversammlung nach Corona

Neumörschen – Zu der ersten Jahreshauptversammlung nach Corona haben sich jüngst 28 Mitglieder des Landschaftspflegevereins Neumörschen an der Schutzhütte getroffen. Für die Jahre 2020 und 2021 wurde von den Verantwortlichen über die Vereinsarbeit berichtet. Die Nutzung der Schutzhütte war laut einer Mitteilung im Vergleich zu den Vorjahren, in denen viele Bürger aus Morschen und Umgebung die

Schutzhütte für private und Vereinsfeiern genutzt haben, drastisch zurückgegangen. Es werde jedoch beobachtet, dass die Nutzung in diesem Jahr wieder zunimmt.

Nach den Corona-Lockdownen 2021 wurde an den Gebäuden und den Außenanlagen renoviert und ausgebaut. So wurde ein Teil der Beleuchtung auf LED-Lampen umgestellt, um den Stromverbrauch zu senken und die Ausleuchtung im Außenbe-

reich zu verbessern, heißt es weiter. Der Vorstand wurde von den anwesenden Mitgliedern einstimmig entlastet. Rainer Salzmann (1. Vorsitzender) und Wolfgang Döring (2. Vorsitzender) haben nach vielen Jahren erfolgreicher Vorstandstätigkeit ihre Ämter niedergelegt. Bei den Neuwahlen wurden mit großer Mehrheit Urs Wassermeier zum 1. Vorsitzenden und Thomas Blankenburg zum 2. Vorsitzenden gewählt. red

Polin macht alles! 01520-780 56 18

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

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

bad-spezialisten.eu
24 Std DUSCH SANIERUNG
Gleich Termin vereinbaren unter 0 66 2130 41
Bis zu 4000 € Zuschuss!
Wir kümmern uns um alle Anträge! Rufen Sie uns an!

Bäckereistudio **Herrmann & Firtges**
Badgestaltung in Vollendung
Im Unterfeld 5 • 36251 Bad Hersfeld-Asbach
www.herrmann-firtges.de

Für unsere neue Einrichtung „Im Mühlengrund“ in Neuenstein suchen wir motivierte Mitarbeiter (m/w/d), die Lust haben von Anfang an dabei zu sein und etwas Neues zu gestalten.

FALLS SIE NOCH AUF EIN ZEICHEN WARTEN:

HIER IST ES



Verstärken Sie unser junges Team, wir – Gerrit Fieder (Einrichtungsleiter) und Beata Frankiewicz (Pflegedienstleitung) – freuen uns auf Ihre Bewerbung als

PFLEGEFACHKRAFT m/w/d

Voll-/Teilzeit | Dauernachtwache oder Tag- und/oder Nachtdienst

PFLEGEHILFSKRAFT m/w/d

Voll-/Teilzeit | Tag- und/oder Nachtdienst

bewerbung.muehlengrund@charleston.de
Wohn- und Pflegezentrum Im Mühlengrund
Herr Gerrit Fieder, Einrichtungsleitung
Schulstraße 17 • 36286 Neuenstein
Tel: 06677 791300 • pflege-muehlengrund.de

Im Mühlengrund
Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Neuenstein

HNA
hna.de – digital. Print. Video
alles aus einer Hand

MEDIA SALES MANAGER (m/w/d)
Voll- oder Teilzeit im Innen- oder Außendienst zum nächstmöglichen Zeitpunkt

WAS WIR BIETEN

- Gleitzeit
- Vermögenswirksame Leistungen
- Leistungsgerechte Vergütung inkl. Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Kantinenzuschuss
- Homeoffice-Möglichkeiten
- Jobticket / JobRAD
- Spannendes Kundenpotential
- Raum für eigene Ideen
- kostenfreie Parkplätze

IHR PROFIL

- Idealerweise erste Erfahrungen im Vertrieb beratungsintensiver Produkte
- Freude am Verkauf von hochwertigen Produkten
- Serviceorientiertes Denken und Handeln
- Selbstständige und erfolgsorientierte Arbeitsweise
- Selbstsicheres und überzeugungsstarkes Auftreten
- Sehr gute Kommunikationsfähigkeit
- Quer-/Wiedereinsteigende willkommen

IHRE AUFGABEN

- Betreuung und Beratung unserer Kunden in allen Werbe- und Medienfragen zu Print (Tages- und Wochenzeitung, Magazine, Beilagen, Flyer usw.) sowie Online (Social Media, Stellenportal stellenanzeigen.de usw.)
- Erstellung von crossmedialen Werbeplänen
- Präsentation des Unternehmenportfolios
- Bestandskundenpflege und -entwicklung
- Neukundensichtung und -selektion, Zuordnung neuer Potentiale im Team und Verfolgung eigener Vertriebsprojekte nach Zuständigkeit

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Jetzt informieren und mit aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bewerben an:

Verlag Dierichs GmbH & Co. KG
Personalabteilung Herr Voss
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel
stefan_voss@dierichs.de

Energiesparendes Flutlicht für den TSV

Moderne Anlage für Röhrenfurth

Röhrenfurth – Spieler, Trainer und Betreuer des Mehrspartenvereins TSV Röhrenfurth freuen sich über ein neues Flutlicht auf dem Sportplatz: Nachdem die alte Anlage in die Jahre gekommen war, folgte nun der Wechsel auf energieeffiziente LED-Leuchten, heißt es in einer Mitteilung des Vereins.

Es wurde eine moderne Flutlichtanlage mit zwölf neuen Flutern installiert. Gesteuert wird die Anlage über eine App für Smartphones. Für die Umrüstung sprach eine etwa 60-prozentige Stromersparung und eine bessere

Ausleuchtung des Sportplatzes, heißt es in der Mitteilung weiter. Von den anstehenden Kosten in Höhe von etwa 27 000 Euro steuert der Projektträger Zukunft-Umwelt-Gesellschaft 35 Prozent, der Schwalm-Eder-Kreis 17,5 Prozent, die Stadt Melsungen ebenfalls 17,5 Prozent und das Land Hessen 20 Prozent bei.

Weiter unterstützte die Kreissparkasse Schwalm-Eder mit einer zweckgebundenen Spende von 1500 Euro die Umrüstung. Der Rest wird aus der Vereinskasse bezahlt.



Muss man gesehen haben: Der Hessenturm bietet weite Ausblicke.

FOTOS: SASCHA HOFFMANN

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

**Wir machen Urlaub
vom 15. 8. bis 2. 9. 2022**

Ihr Praxisteam
Dr. Ludmila Schulze
Obertorstr. 4, Homberg
Vertretung alle Homberger Ärzte

**Flohmarkt
Metro
07.08.**

XXL FLOHMARKT
Flohmarkt in den
Messehallen Kassel
am 06./07.08.
Flohmarkt in Bad Wildungen
am 13./14.08.
hansenmaerkte.de • ☎ 06424-6191

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

Noch in Form?

„Durch den Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zusteller bleiben wir fit und verdienen uns etwas zur Rente dazu.“

© Foto: Ray - www.fotolia.com

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft.

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets).

Sie sind dafür verantwortlich die HEIMAT-NACHRICHTEN **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- **BORKEN:** Kleinenglis (Oberstr.)
Massenerfurth, Singlis
Stadt (Krausgasse)
- **EDERMÜNDE:** Besse (Beethovenstr.)
- **FRITZLAR:** Geismar (Bonifatiusstr.)
Stadt (Bleichenweg, Burggraben,
Traubenweg)
Züsch (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.)
Schwarzenberg
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.)
Pfieffe

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



Ein gigantischer Ausblick

Der Niedensteiner Kopf

Niedenstein - Es knarzt und knarrt im alten Gebälk, während man die hölzernen Stufen rauf gen Aussichtsplattform nimmt. 58 sind es, um genau zu sei. Klingt nicht viel, zumindest, wenn man den steilen Aufstieg zum Gipfel des Niedensteiner Kopfs mal kurz außen vor lässt. „Man sollte die Steigung aber besonders auf den letzten Metern nicht unterschätzen“, weiß Naturparkführerin Martina Junghans.

„Ich habe noch niemanden erlebt, der nicht aus der Puste war, als er den Gipfel erreicht hat“, so die begeisterte Wanderin, die dennoch jedem rät, die Anstrengung auf sich zu nehmen – denn: „Wenn man wieder zu Atem gekommen ist, lohnt sich ein Aufstieg auf das Wahrzeichen Niedensteins – den Anfang des 20. Jahrhunderts von Niedensteinern in Eigenleistung komplett aus Holz erbauten Hessenturm.“ Ganz oben bietet sich eine faszinierende Aussicht. „Ich liebe es, nach dem steilen Aufstieg durchzuatmen, um dann den Blick ins Hessenland schweifen lassen zu können.“ Das Wörtchen „Hessenland“ benutze sie



Durchatmen: Rund um den Hessenturm laden zahlreiche Holzliegen zur Verschnaufpause ein.

ganz bewusst, auch wenn es für all diejenigen, die ihren Lieblingsberg noch nicht kennen, etwas übertrieben klingen möge. „Wer einmal oben war und auf der einen Seite weit ins Wolfhager Land und in den Kellerwald, auf der anderen Seite über Fritzlar bis nach Borken und in den Knüll geschaut hat, versteht, was ich meine.“

Wer den Anstieg erst einmal geschafft und sich seinen Stempel für den Gipfelpass

abgeholt hat, darf sich von Ostern bis Oktober an Sonn- und Feiertagen über eine liebevolle Bewirtung durch den hiesigen Wanderverein freuen.

Das ist gerade jetzt im Sommer ein echter Genuss, auch für Martina Junghans: „Bei den derzeitigen Temperaturen ist der Niedensteiner Kopf für eine Wanderung besonders geeignet, weil neben der Wahl eines möglichst schattigen Weges an den

Sonntagen der Aufstieg mit einem kühlen Getränk belohnt werden kann. Jeden Bewirtungstag gebe es andere selbst gebackene Kuchen, und manchmal werde auch der Grill angeschmissen oder Bockwurst mit Kartoffelsalat gereicht – kulinarisch sei jeder Besuch eine Überraschung. Geschichtlich Interessierte kommen laut Junghans ebenfalls nicht zu kurz, schließlich gebe der Berg einen guten Einblick in die Entstehung Niedensteins als Stadt. „Hier stand im 13. Jahrhundert mal eine Burg, von der aber leider keinerlei sichtbaren Überreste mehr vorhanden sind“, so die Naturparkführerin.

Die Burg Neydenstein sei damals das Verbindungsglied zwischen Gudensberg und Wolfhagen in der Verteidigungslinie zum Schutz des althessischen Kernlandes gegen die Mainzer gewesen. Genau das und vieles mehr lässt sich dann nachvollziehen, wenn man die 58 knarrenden Stufen rauf gen Aussichtsplattform hinter sich gelassen hat und eine Aussicht genießt, die in der Region ihresgleichen sucht.



Gemeinsam Feiern

17. Heideblütenfest

Sonntag, 14. August 2022 | 10:00 – 18:00 Uhr in Frankenu-Altenlotheim

- Führungen & Aktionen zur Heide
- Spiel & Spaß
- Essen & Getränke
- Heideblütenprinzessin
- Regionalmarkt
- Freier Eintritt



Naturpark
Kellerwald-Edersee



Nationalpark
Kellerwald-Edersee





Gut gelüftet: Füße hochlegen beim Autofahren mag für Beifahrer bequem und erfrischend sein, kann aber sehr schnell extrem gefährlich werden.

FOTO: UWE ANSPACH/DPA/DPA-TMN

Sicher im Auto mitfahren

Füße hoch und Lümmeln sind tabu

Sitzlehne zurück, Schuhe aus, Füße auf dem Armaturenbrett ablegen und ab in den Urlaub. Viele Beifahrer machen es sich bei langen Fahrten im Auto bequem. Doch das kann schnell gefährlich werden.

Nicht nur auf der Autobahn sieht man sie immer wieder: Beifahrerinnen und Beifahrer, die es sich so richtig gemütlich machen - den Sitz nach hinten kippen und die Füße hochlegen. Ein Spiel mit dem Leben, warnen Experten. „Durch Liegen, Lümmeln oder Füße hochlegen geht der Schutz durch Gurt und Airbag bei einem Unfall weitgehend verloren“, äußert sich Dekra-Biomechanik-Experte Andreas Schäuble. Eine zu flache Einstellung der Rückenlehne könne zum sogenannten „Submarining“ (englisch „Untertau-

chen“) führen: Der Beifahrer rutscht also unter den Sicherheitsgurt durch, weil der Gurt keine Rückhaltewirkung mehr hat. „Liegen und Lümmeln sind für Beifahrer im Ernstfall lebensgefährlich“, so Schäuble.

Auch das Hochlegen der Füße auf dem Armaturenbrett ist gefährlich: So könnten die hochgelegten Beine beim Auslösen des Airbags gegen Kopf und Oberkörper des Beifahrers geschleudert werden. „Der Beckengurt kann tief in den Bauchraum eindringen und die inneren Organe verletzen“, so Schäuble. Hierbei könne es zu Brüchen im Becken- und Hüftbereich kommen.

Fazit: Auch für den Beifahrer ist eine korrekte Sitzposition mit aufrechter Sitzhaltung und Füßen im Fußraum enorm wichtig.

Rezept der Woche

Dreikäsehoch-Stulle

Zutaten für 4 Vorspeisen:

4 reife Birnen, 4 Scheiben Bacon, 2 TL Butter, 1 TL Zucker, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, 2 große Scheiben Krustenbrot ca. 1 cm dick, 3 TL Frischkäse, 1 kleiner TL eingelegter grüner Pfeffer, 2 Zweige Thymian, 1 Handvoll würzige Käsewürfel, etwas Parmesan

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln und den Bacon in schmale Streifen schneiden. Die Birne schälen und in ca. 1 cm x 1 cm große Würfel schneiden. Den grünen Pfeffer hacken und mit dem Frischkäse vermengen.

2. Den Bacon ohne Zugabe von Fett in der heißen Pfanne ausbraten, dabei die Zwiebeln mit anbraten. Die Butter

dazugeben und zusammen mit dem Zucker alles karamellisieren lassen. Die Birnen und die Käsewürfel unterrühren und kurz heiß werden lassen. Zum Schluss den Thymian dazugeben, mit Salz abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Die beiden Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen, die Masse gleichmäßig auf beide Scheiben verteilen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 5 min knusprig werden lassen.

4. In der Zwischenzeit mit dem Sparschäler einige Flocken von dem Parmesan abhobeln.

5. Die Stullen aus dem Ofen holen, halbieren und mit dem Parmesan hübsch auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit! tmn



Für die Birnen-Thymian-Stulle werden drei Sorten Käse verwendet.

FOTO: DOREEN HASSEK/HAUPTSTADTKUECHE.BLOGSPOT.COM/DPA-TMN

Hygiene in der Küche

Material ist bei Schneidebrettern wichtig

Fleisch und Fisch schneidet man am besten auf einer Unterlage, die man sorgfältig säubern kann. Geht es um Hygiene in der Küche, eignen sich für bestimmte Aufgaben meist bestimmte Materialien besonders gut. Ein Beispiel dafür sind Schneidebretter.

Bestehen die Bretter aus Kunststoff, kann man sie nach der Nutzung auch bei hohen Temperaturen in der Geschirrspülmaschine reinigen, erklärt das Forum Waschen.

Das ist ein Vorteil gegenüber Holzbrettern, die hohe

Temperaturen auf Dauer nicht so gut vertragen. Daher sollte man besser Kunststoffbretter verwenden, wenn man beispielsweise Fleisch oder Fisch zubereiten und schneiden will. Und alte Holzbretter besser austauschen. Denn in Einschnitten und Kerben können Bakterien eine gute Lebensgrundlage finden. Ohne eine sorgfältige Reinigung können sich Bakterien hingegen leicht vermehren. Hohe Temperaturen verhindern dies - und sorgen für ein hygienisches Arbeitsumfeld.

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-Homburg(Etze)-Stadtlallendorf

Angebote gültig vom 08.08. bis 13.08.2022
Fleischerei und Partyservice
Hubert Marcinek
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480

Dönerspieß	750-g-Stck.	7,99
Nürnberger Bratwürstchen	1 kg	12,99
Polnische Würstchen	1 kg	11,99
Spießbraten	1 kg	11,99
Leberkäse	1 kg	13,99

Ab Mittwoch: 1 Fertiggericht zum Mitnehmen

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Auch wenn in dieser Woche mal wieder einiges schief geht: Sie haben die innere Stärke und die richtige Stimmung, um locker damit umzugehen.



STIER 21.4.-21.5. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit für eine überfällige Entscheidung, die Sie ja schließlich doch irgendwann einmal treffen müssen.



ZWILLING 22.5.-21.6. Sie haben Hürden mit Leichtigkeit genommen, vor denen andere hilflos kapituliert hätten. Diesen Erfolg dürfen Sie ruhig mal ausgelassen feiern!



KREBS 22.6.-22.7. Vorsicht! Ein Spannungsaspekt lässt Nervosität aufkommen. Sie müssen diese Negativtendenz ausgleichen, sonst wird der Konflikt riesengroß!



LÖWE 23.7.-23.8. Dass Sie großzügig sind, weiß jeder. Das darf aber nicht dazu führen, dass Sie geben und geben und geben. Auch andere können sich mal anstrengen!



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Es gibt keinen Grund, sich auf Ihren bisherigen Erfolgen auszuruhen: Die nächste Herausforderung der ganz besonderen Art wartet bereits auf Sie.

Sicherheit in jeder Höhe

(djd-k). Heimwerker und Hobbygärtner sollten bei aller Freude an neuen Projekten eines nicht vergessen: die eigene Sicherheit. Mit Leitern in Profiqualität aus dem Fachhandel kann man bei Arbeiten in der Höhe auf Nummer sicher gehen. Sie zeichnen sich durch robuste Stufen- beziehungsweise Sprossen-Holm-Verbindungen aus und verfügen über ausreichend große Standplattformen. Besonders wichtig für einen stabilen Stand ist der Leiterschuh. „Hier bewährt sich die Zwei-Achsen-Neigungstechnik. Durch deren Flexibilität erfährt die vollflächige Bodenaufgabe des Leiterschuhes in Sachen Sicherheit eine weitere Verbesserung“, so Ferdinand Munk, Inhaber und Geschäftsführer der Munk Group, als Experte der Munk Günzburger Steigtechnik. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.steigtechnik.de.

Foto: djd-k/Munk Günzburger Steigtechnik



WAAGE 24.9.-23.10. Trauen Sie sich mehr! Durch kleinere Erfolge gewinnen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Vorgesetzten, der Sie plötzlich mit anderen Augen sieht!



SKORPION 24.10.-22.11. Beachten Sie ein Missgeschick gar nicht. Die Zukunftsaussichten verbessern sich. Seien Sie Ihren Mitmenschen gegenüber verbindlicher.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Einige Dinge warten schon lange darauf, dass sie erledigt werden. Beißen Sie in den sauren Apfel und nehmen Sie die Arbeiten endlich in Angriff.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Nehmen Sie sich mehr Zeit für die Familie. Alles andere ergibt sich von selbst. Auch gute Freundschaften dürfen Sie nicht vernachlässigen!



WASSERMANN 21.1.-19.2. Ein gutes Pferd springt nur so hoch, wie es muss. Sie dürfen sich deshalb jetzt ein wenig schonen. Stressige Zeiten kommen ohnehin bald wieder!



FISCHE 20.2.-20.3. Eine berufliche Sache läuft problemlos. Mit Riesenschritten nähern Sie sich einem Etappenziel - und dürfen dann ein wenig ausruhen.

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

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

TAXI Die zuverlässigen...
Taxi Geßner UG.
05681/2790
- Taxifahrten jeglicher Art
- Flughafenstransfer/Kleinbus bis 8 Personen
- Krankenfahrten sitzend & aller Krankenkassen
- Kurierdienste/Besorgungsfahrten bundesweit

Stellenangebote

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

GLASFASER FÜR BORKEN (HESSEN)

Die Telekom bietet in Borken (Hessen) künftig Glasfaseranschlüsse an. Bei Tarifbuchung bis zum 02.11.2022 ist der Hausanschluss kostenlos.

Die Internetverbindung ist zu langsam?

Kein Problem! Mit Glasfaser genießen Sie schon bald Höchstgeschwindigkeiten:

- ✓ Stabile und schnelle Internetverbindung
- ✓ Problemlos von zu Hause arbeiten
- ✓ Höchstgeschwindigkeiten fürs Online-Gaming und Streaming
- ✓ Genießen Sie Downloadgeschwindigkeiten von bis zu 1.000 MBit/s

Jetzt Glasfaseranschluss sichern!

Ihren Glasfaseranschluss können Sie sich in nur 4 Schritten sichern:

1. Prüfen Sie, ob Sie im Ausbaugbiet wohnen: Im Telekom Shop oder unter telekom.de/glasfaser.
2. Entscheiden Sie sich für Ihren Wunschtarif.
3. Wir planen mit Ihnen gemeinsam die nächsten Schritte. Die Baumaßnahmen wird die Firma GlasfaserPlus durchführen.
4. Sie genießen maximales Surf-Vergnügen.

WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE HIER:

Beim Glasfaser-Infomobil: Bis zum 13.08. sind wir jeweils von Dienstag bis Samstag mit unserem Glasfaser-Infomobil auf dem Europaplatz in Borken und beantworten gerne alle Ihre Fragen rund um den Glasfaserausbau.

Bei unserer Digitalen Bürgerinfoveranstaltung: Am 09.08.2022 ab 19:00 Uhr. Teilnahme unter: telekom.de/glasfaser-events oder QR-Code scannen.



Vor Ort im Telekom Shop: Telekom Partner Shop, Arolser Telefonladen GmbH
Gießener Str. 8, 34560 Fritzlar

Besuchen Sie uns Online: Auf unserer Webseite telekom.de/glasfaser können Sie einen Verfügbarkeitscheck durchführen.



Zu und hoch!

Wie Sie Ihrem Beckenboden Gutes tun

Ein starker Beckenboden hat viele Vorteile: Beim Niesen muss man keine Sorge haben, dass ein paar Tropfen in der Unterhose landen. Weniger Schmerzen. Und vielleicht wird auch das Liebesleben lustvoller.

Klingt gut, wirft aber eine Frage auf: Wie sorgt man dafür, dass die Muskelplatte, die das Becken nach unten hin abschließt, stark wird?

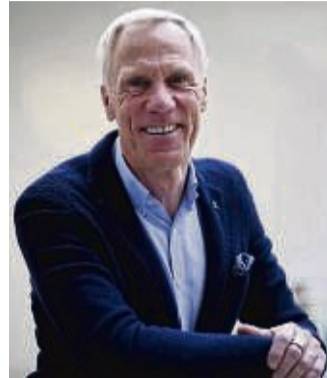
Geht es um Beckenbodentraining, fällt oft ein Wort: Aktivierung. Franziska Liesner, Physiotherapeutin in Hamburg erklärt, wie die funktioniert: „Man verschließt einmal alle Öffnungen - den After, die Scheide, die Harnröhre. Man stellt sich vor, zum Beispiel eine Blä-

hung festzuhalten, einen Tampon oder Urin.“ Diese drei geschlossenen Öffnungen hebt man dann in sich hoch. Doch mit „zu und hoch“ ist es nicht getan: „Das anschließende Loslassen gehört genauso dazu wie das Anspannen“, sagt Liesner, die auch Autorin („Der kleine Beckenboden-Coach“) ist.

Wie baut man das Training in den Alltag ein? Der Tipp der Physiotherapeutin: die Mini-Trainingseinheit an Tätigkeiten knüpfen, die man mehrmals am Tag macht. Hinsetzen und Aufstehen zum Beispiel. „Ganz nach dem Motto: Der Beckenboden setzt sich zuletzt hin - und er steht zuerst wieder auf“, sagt Liesner. tmn

Voller Magen läuft nicht gern

INTERVIEW Wie man Mahlzeiten und Sport in Einklang bringt



Professor Ingo Froböse ist Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln. FOTO: INA FASSBENDER/DPA-TMN



Am besten läuft es sich, wenn das Mittagessen nicht mehr schwer im Magen liegt. Daher sollten zwischen der Mahlzeit und dem Lauftraining ungefähr zwei bis drei Stunden Pause liegen. FOTO: TOBIAS HASE/DPA-TMN



Im Dienst der Patienten

Langjährige Mitarbeitende bei Asklepios geehrt

Schwalmstadt. Über Jahrzehnte im selben Beruf ist heutzutage nicht selbstverständlich, doch es gibt immer noch Mitarbeitende, die ihr Arbeitsleben an ein und dem selben Ort verbringen.

So konnten die Asklepios Schwalm-Eder-Kliniken kürzlich gleich mehrere MitarbeiterInnen für zehnjährige oder gar 40-jährige Treue zum Beruf ehren – darüber hinaus wurden einige in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Kinderkrankenschwester Helga König beispielsweise hatte 1978 im damaligen Kreiskrankenhaus Ziegenhain angefangen, nach gelegentlichen Wechseln

innerhalb des Hauses, war sie zuletzt auf der Neugeborenen-Station tätig. „Trotz Freud und Leid bin ich immer gern zur Arbeit gekommen“, zog die Ruhestandlerin ein positives Resümee. Jürgen Beier konnte ebenfalls auf mehr als vier Jahrzehnte im heutigen Klinikum Schwalmstadt zurückblicken, die letzten 23 Jahre oblag ihm die Leitung der OP-Pflege. „Jeder Einsatz war eine schöne Zeit“, lautete Ute Schneiders Fazit beim Übergang in den nächsten Lebensabschnitt, seit 1982 war sie unter anderem in der HNO und in der Chirurgie tätig und zu guter Letzt in der Gynäkologie.

Im Beisein von Mitarbeitervertretung und Pflegedienstleitung bedankten sich Geschäftsführerin Dr. Dagmar Federwisch und Ärztlicher Direktor Dr. Matthias Schulze bei den JubilarInnen und ausscheidenden MitarbeiterInnen für ihr langjähriges Engagement im Dienst der PatientInnen, dazu überreichten sie ihnen eine Urkunde und einen schönen Blumenstrauß. Beim gemütlichen Kaffeetrinken im Anschluss wurde noch so manche Anekdote aus den vergangenen Jahrzehnten zum Besten gegeben oder sich über die Aktivitäten im künftigen Rentenleben ausgetauscht.



Langjährige Treue zum Unternehmen (v.l.): Angelika Vaupel, Jessica Enzeroth, Michaela Grebe, Silke Marx, Ute Schneider, Marion Engeland, Helga König, Verena Buchholz, Elke Köhler, Angelika Bauer, Sabine Hoffmann, Dr. Matthias Schulze, Sigrid Böck, Elke Schulz, Jürgen Beier, Marion Eckhardt, Dr. Dagmar Federwisch, Gerlinde Pfeffer, Doris Laudenbach, Anette Geisel, Klaus Bölling. FOTO: ASKLEPIOS

Mit vollem Magen Sport zu treiben ist unangenehm. Aber ist es auch ungesund? Welcher Konkurrenzkampf im Körper für die Ermüdung verantwortlich ist und wie eine gute Sportlernahrung aussieht.

Die Joggingrunde heute ist außergewöhnlich zäh, das Fitnesstraining richtig beschwerlich - warum ist das so? Oft ist die Antwort: Das Essen liegt noch schwer im Magen. Wie man das vermeiden kann, erklärt Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln.

Ist es ungesund, mit vollem Magen Sport zu treiben?

Ingo Froböse: Eine Nahrungsaufnahme setzt natürlich immer voraus, dass innerhalb des Körpers viele biochemische Prozesse ablaufen. Das heißt, der Verdauungsprozess setzt sofort ein und hat sehr häufig Vorrang. Er tritt dann in Konkurrenz zur körperlichen Aktivität - beides widerspricht sich.

Das heißt: Der Verdauungsprozess kann nicht weitergeführt und abgeschlossen werden, wenn ich intensiv Sport treibe. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit sehr stark beeinträchtigt. Und wenn ich dann meine normale Leistung weiter erbringen möchte, muss ich das überproportional durch Anstrengung ermöglichen.

Ein voller Magen ist nichts Gutes für den Sport, aber ungesund im klassischen Sinne

ist er nicht. Manchmal überfordere ich mich und wer dann kein vernünftiges Körperwahrnehmungsgefühl hat, ist damit überlastet. Es steht dann deutlich weniger Blut zur Verfügung - das sich ja im Magen-Darm-Trakt befindet.

Wie viel Zeit sollte Ihrer Einschätzung nach zwischen der letzten Mahlzeit und dem Training liegen?

Wenn ich eine richtige Mahlzeit einnehme, dann ist es in der Regel so, dass ich ungefähr zwei bis drei Stunden Pause vor dem Sport machen sollte. Bei den meisten Gerichten sind in der Zeit die Verdauungsprozesse abgeschlossen.

Einige sehr fettige Mahlzeiten wie eine ganze Pizza und auch Rohkost brauchen deutlich länger - nämlich vier bis fünf Stunden. Da brauche ich eine etwas längere Pause.

Insbesondere bei Ausdauersport ist es sehr viel gravierender, ob ich vorher eine Pause eingelegt habe oder nicht. Die Belastung fällt letztlich aufgrund der Ganzkörperbelastung sehr viel intensiver aus. Beim Kraftsport aber könnte man schon tolerieren, eine kürzere Pause einzulegen.

Was ist Ihr Tipp für einen langen Bürotag, um nach Feierabend fit für Sport zu sein?

Ideal ist eine relativ schnell verdaute Mahlzeit. Für Ausdauersportler empfiehlt sich eine Portion Nudeln mit mög-

lichst wenig fettig angereicherter Soße dazu. Diese gibt dem Körper ausreichend Energie. Auf jeden Fall aber keine Rohkost.

Bei Kraftsportlern würde ich auf energiegeladene Nahrung wie ein kleines Stück Fisch oder Fleisch zurückzugreifen, um ausreichend Proteine zur Verfügung zu haben. Genauso eignen sich auch vorgekochte Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen, die die Verdauung nicht zu stark belasten. Noch besser wären Tofu oder Sojaprodukte, die deutlich weniger belastend sind.

Wer nach einem Tag im Büro Sport machen möchte, sollte bedenken: Grundsätzlich ist langes Sitzen eine bewegungsarme Zeit für den Organismus. Häufig versacken dadurch im Körper viele Abfallprodukte, viel Flüssigkeit versackt in den Beinen.

Insofern ist der Stoffwechselmetabolismus durch die lange Inaktivität in der Regel immer in Mitleidenschaft gezogen. Wir haben also viel zu wenig Austausch von Nährstoffen und Vitalstoffen im Körper gehabt.

Ideal wäre es also, wenn ich mittags eine vitalstoffreiche, bunte, regionale, saisonale Nahrung mit einigen Kohlenhydraten angereichert zu mir nehme. Eine Gemüselasagne zum Beispiel. Nicht zu viel und nicht zu wenig, um noch mal Energie zu tanken für den Nachmittag. Nach dem Sport reichen eine kleine Portion Tofu, Soja oder auch ein Omelett. tmn

Anzeige

Schneller Rat bei Pflegefragen

Das Team der AWO Nordhessen berät rund ums Thema Pflege – auch in dringenden Fällen

Wenn ein Angehöriger plötzlich Pflege benötigt, stellt das die Familie vor große Herausforderungen. Wie stelle ich einen Antrag auf Pflegeleistungen? Welche Möglichkeiten der Versorgung gibt es, und wie sieht das mit der Finanzierung aus? Antworten auf all diese Fragen erhalten Pflegebedürftige und Angehörige bei der kostenlosen Pflegeberatung der AWO Nordhessen. Der schnellste Weg, um mit den Mitarbeitern in Kontakt zu kommen, ist die telefonische Pflegeberatung: Unter der kostenfreien Rufnummer 0800/6070110 werden

die Daten der Anrufer aufgenommen, und spätestens am nächsten Werktag erhalten sie einen Rückruf – in der Regel von einem Einrichtungsleiter oder Pflegedienstleiter in der unmittelbaren Umgebung. Das regionale Expertenteam der AWO Nordhessen hat Verständnis für die Sorgen, die mit der Pflegebedürftigkeit eines Angehörigen einhergehen. Und auch dafür, dass es manchmal dringende Fragen sind, die die Anrufer beschäftigen. Deshalb bemühen sich die Mitarbeiter der Pflegeberatung, schnellstmöglich zurückzurufen, oft auch in

den Abendstunden. Bei Bedarf kann zudem unkompliziert der Kontakt zu weiteren Ansprechpartnern vermittelt werden.

Dort, wo es Standorte des ambulanten Pflegedienstes AWO mobil gibt, sind auch Beratungen im häuslichen Umfeld möglich. In diesem Fall kommen ausgebildete Pflegeberater zu den Pflegebedürftigen nach Hause und suchen gemeinsam mit ihnen und ihren Angehörigen nach individuellen Lösungen. Wer sein Anliegen lieber anonym schildern möchte, kann die Online-Pflegeberatung der AWO

in Anspruch nehmen. Auf der Internetseite www.awo-pflegeberatung.de ist es rund um die Uhr möglich, Fragen an das Expertenteam zu richten. Auch Live-Chats zu bestimmten pflegespezifischen Themen werden dort gelegentlich angeboten. Die Plattform bietet zudem zahlreiche Informationen rund ums Thema Pflege – von der Antragstellung über Leistungen bis hin zu Beihilfen für pflegende Angehörige. (pdf)

Kontakt zur kostenlosen Pflegeberatung der AWO Nordhessen: Tel. 0800/6070110 oder awo-pflegeberatung.de



In guten Händen: Einrichtungsleiterin Julia Kümmel und ihr Team kümmern sich liebevoll um die Tagesgäste. Foto: Pamela De Filippo

Rollenverhalten fängt früh an

Wie Mädchen und Jungs in die Klischee-Falle tappen

Leise und friedlich oder laut und aufgedreht: Mädchen und Jungs machen sich schon als Säugling anders bemerkbar. Schuld seien die Hormone, so Verhaltensforscher. Aber auch die Erziehung bzw. Erwartungshaltung, die man an das jeweilige Geschlecht hat, beeinflussen Kinder - und das schon sehr früh. Vieles, was Frauen und Männer unterscheidet, lässt sich auf die ersten Lebensjahre zurückführen. Sie prägen, wie Kinder sich mit ihrem Geschlecht identifizieren und welche Rollenklischees sie annehmen. Ein Versuch, sechs typische Verhaltensmuster zu entschlüsseln:



Wilde Jungs, brave Mädchen

Schon als Baby verhalten sich viele Jungs lauter und fordernder. Das liegt am Sexualhormon Testosteron. „Die Menge ist nach der Geburt noch deutlich höher als bei Mädchen“, sagt Reinhard Winter, Geschlechterforscher am Sozialwissenschaftlichen Institut Tübingen. Im Laufe des ersten Lebensjahrs sinkt der Testosteron-Spiegel wieder ab. Dennoch bleiben Jungs oft die impulsiveren, aktiveren Kinder.

Zu den angeborenen Unterschieden kommt ab Geburt die Erziehung. „Viele Eltern erziehen ihre Kinder nach Geschlecht, so, wie sie es erwarten“, erzählt Winter. Zeigt sich ein Junge kraftvoll und wird dafür positiv bestätigt, will er von dieser Erfahrung mehr. Das funktioniert auch bei Mädchen. Nur: „Mädchen können die Impulssteuerung schneller regulieren. Sie sind dann automatisch die vernünftigeren.“

Puppen-Mama und Baggerfahrer

Ab dem ersten Geburtstag greifen Mädchen zu Puppen, Jungen zu Fahrzeugen. „Mit Puppe und Kleiderkoffer lässt sich viel differenzierter spielen“, sagt Gabriele Haug-Schnabel, die das Institut

„Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen“ betreibt. Bei Jungen, die mit Autos hin- und herfahren, sei das Spiel oft begrenzt. Jungeexperte Winter empfiehlt, das Spiel zu erweitern: „Dann sind da nicht nur Autos, die aufeinanderprallen, sondern auch ein Krankenhaus, wo die verletzten Autofahrer geheilt werden, bis sie dann wieder nach Hause kommen und gemeinsam kochen“, sagt er.

Mädchen basteln, Jungs schießen Bälle

Auch bei sportlichen und gestalterischen Übungen gibt es Unterschiede: Jungen interessieren sich mehr für Klettern, Fußball und körperorientierte Spiele. Mädchen lieben es, mit der Bastelchere kreative Dinge zu entwerfen. „Das verstärkt sich bis ins Schulalter, wenn Geschlechter stereotyp gefördert werden“, sagt die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Inés Brock aus Halle. Im Kindergarten seien alternative Angebote wichtig. Damit Spielbereiche für beide Geschlechter spannend sind, empfiehlt die Verhaltensbiologin Haug-Schnabel, sie zu ergänzen: „Zum Beispiel das Holzarbeiten mit Verzieren, Buchstaben und Zahlen kombinieren.“

Wie der Vater, so der Sohn

Ob man ein Mädchen oder Junge ist, lernen Kinder erst mit der Zeit. „Zwischen zwei und drei Jahren können Kinder die Erwachsenen nach Geschlechtern sortieren, erst danach ordnen sie sich selbst ein“, so Winter. Ab drei Jahren wird das Geschlecht relevant für die Identität. „Kinder fahnden nach allen Stereotypen in ihrem Umfeld, die ihnen die Zuordnung einfacher machen“, sagt er.

Wichtig sind dabei gleichgeschlechtliche Erwachsene, deren Verhalten nachgeahmt wird. Damit versuchen Kinder, ihre Identität zu sichern, so Inés Brock. „Durch den großen Überhang an weiblichen Bezugspersonen in Kita und Schule ist es für Jungen schwieriger, sich in ihrer Männlichkeit zuhause zu fühlen“, sagt sie. Folglich orientierten sich Jungs stärker an gleichaltrigen Jungs.

Prinzessin oder Feuerwehrmann

Was Kinder mögen, zeigen sie auch mit ihrer Kleidung. Shirts in Rosa oder Blau, verziert mit Einhorn oder Dinosaurier: Forscher wissen, dass das Kind die gelernte Zuordnung zur Identifikation benutzt. „Wir sollten aber sensibel damit umgehen, sodass ein Junge, der sich als Prin-

zessin verkleiden will, nicht kritisiert wird, genauso wenig, wie ein Mädchen, das keinen Rock tragen möchte“, sagt Inés Brock.

Dass Kleidung schmückt, lernen Mädchen durch Erwachsene. „Wenn man ihnen sagt: „Du bist toll angezogen“ prägt das ihre Affinität zum schönen Aussehen“, so Gabriele Haug-Schnabel. Jungen lernen, dass Kleidung eine Funktion hat. „Ihnen wird viel häufiger gesagt, dass sie eine echte Handwerkerhose tragen“, sagt sie.

Jungs wollen klare Ansagen, Mädchen sprechen lieber

Mädchen verhalten sich etwas personen- und beziehungsorientierter als Jungen und sprechen in der Regel auch mehr. Ein Grund ist die etwas schnellere Reifung im Gehirn, ein anderer das frühe Studium der Menschen. „Mädchen verweilen schon als Baby länger an Gesichtern“, sagt Inés Brock. Dadurch nehmen sie Stimmungen und Sprache viel deutlicher wahr.

Um Jungen nicht zu überfordern, helfen klare, kurze Ansagen. „Lange Begründungen oder Beziehungssapelle rauschen an ihnen vorbei, sie können nicht so gut verstehen, was gemeint ist“, sagt Winter.

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

vario
TREPPEN



aus Holz oder Metall, für innen oder außen, für Alt- oder Neubau
Breitenbacher Weg 9, 36179 Bebra
Telefon 06622 9261-0, www.variotreppen.de

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir

Projektleiter (w/m/d)

(Meister Informationselektronik/Veranstaltungstechnik)

Techniker (w/m/d)

(Informationselektronik/Veranstaltungstechnik)

Dinge, die Dir wichtig sein könnten

- Angenehmes Betriebsklima in einem etablierten Familienunternehmen mit flachen Hierarchien
- Sonderzahlungen Urlaubsgeld/Weihnachtsgeld
- Die Mitarbeit in einem engagierten, motivierten Team
- Ein leistungsgerechtes Gehalt und ein sicherer Arbeitsplatz
- Verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Aufgaben
- Regelmäßige Weiterbildungen

Wir erwarten Deine interessante Bewerbung mit Gehaltsvorstellung per E-Mail an: bewerbung@goebel-systemtechnik.de



Philipp-Reis-Straße 1 • 34582 Borken
Tel.: 05682 7077-0
info@goebel-systemtechnik.de
www.goebel-systemtechnik.de

**ICH WILL DABEI SEIN,
WENN ELTERN IHRE
ERSTEN SCHRITTE GEHEN**

ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOHEN. Mit rund 170 Gesundheitseinrichtungen in 14 Bundesländern zählen wir zu den größten privaten Klinikbetreibern in Deutschland. Der Kern unserer Unternehmensphilosophie: Es reicht uns nicht, wenn unsere Patienten gesund werden – wir wollen, dass sie gesund bleiben. Wir verstehen uns als Begleiter, der Menschen ein Leben lang zur Seite steht.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt (w/m/d)

Gesundheits- & Krankenpfleger/in oder Gesundheits- & Kinderkrankenpfleger/in

für die Geburtshilfe des Klinikums Schwalmstadt
In Voll- oder Teilzeit, Stellenumfang nach Absprache

Wir sind

Das zu den Asklepios Schwalm-Eder-Kliniken gehörende Asklepios Klinikum Schwalmstadt, ist ein gut ausgestattetes, leistungsstarkes Krankenhaus mit 232 Betten. Mit unseren rund 500 Mitarbeitern in Schwalmstadt gewährleisten und sichern wir eine wohnortnahe Grund-, Regel- und Notfallversorgung. Wir bieten Ihnen eine wohnortnahe medizinische Versorgung auf höchstem Niveau. Unsere Leistungen umfassen Prävention, Akutmedizin und Frührehabilitation. Das Ganze wird ergänzt von hoch spezialisierten medizinischen Leistungen bestimmter Bereiche. Unsere Arbeit ist maßgeblich geprägt vom kontinuierlichen Einfluss neuester Forschungsergebnisse aus der Medizin, Therapie und Pflege. Dies trägt dazu bei, dass unsere diagnostische Ausstattung auf dem neuesten Stand der Technik ist und ständig weiterentwickelt wird.

Ihr Aufgabengebiet

- ▷ Versorgung von Schwangeren, Wöchnerinnen und Neugeborenen
- ▷ Gute interdisziplinäre Zusammenarbeit
- ▷ Motivation zur Weiterentwicklung des aufstrebenden Bereichs
- ▷ Umsetzung leitliniengerechter Prozesse mit dem gesamten Team

Ihr Profil

- ▷ Abgeschl. Ausbildung zur/zum Gesundheits- & Krankenpfleger/in oder Gesundheits- & Kinderkrankenpfleger/in
- ▷ Flexibilität und Belastbarkeit für sich schnell verändernde Patientensituationen
- ▷ Freude an einem komplexen und dynamischen Arbeitsumfeld
- ▷ Motivation zur Unterstützung notwendiger Veränderungsprozesse

Wir bieten

- ▷ Bezahlung gem. Entgeltordnung des VdPK Hessen & Rheinland-Pfalz e.V.
- ▷ Internen und externe Fort- & Weiterbildungsmöglichkeiten
- ▷ ein interessantes und vielseitiges Aufgabengebiet in einer modernen, fortschrittlichen und trotzdem familiären Abteilung für Geburtshilfe mit derzeit 17 Betten
- ▷ Eine von hoher Pflegequalität, Respekt und Wertschätzung geprägte Arbeitsumgebung im interdisziplinären Team
- ▷ Alle Vorteile der Beschäftigung in einem deutschlandweit agierenden Konzern

Für weitere Informationen steht Ihnen gerne Ina Sander, Tel.: (0 66 91) 799 459, E-Mail: i.sander@asklepios.com oder Pflegedienstleitung Squollan Schöneweiß Tel: (0 66 91) 799 471, E-Mail: s.schoeneweiss@asklepios.com zur Verfügung. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung - vorzugsweise per E-Mail.

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

GEMEINDE WILLINGSHAUSEN

Bei der Gemeinde Willingshausen sind ab dem 01.01.2023

im Bereich Reinigung zwei Stellen in der Antreffhalle sowie eine für alle kommunalen Liegenschaften unbefristet mit 15 Wochenstunden

zu besetzen. Es erfolgt eine tarifliche Bezahlung. Sie sind verantwortungsbewusst und zuverlässig? Dann senden Sie bitte Ihre aussagekräftige Bewerbung ohne Bewerbungsmappe und Prospekthüllen bis zum 31.08.2022 an den

Gemeindevorstand der Gemeinde Willingshausen
Am Rathaus 2 • 34628 Willingshausen-Wasenberg
oder per E-Mail an hauptamt@willingshausen.de
Schwerbehinderte Bewerber/innen werden bei gleicher Eignung bevorzugt.

Ihre externe Personalabteilung

PERTEMPUS

Wir suchen mehrere Produktionsmitarbeiter (m/w/d) ab dem 05.09.2022, (ab 13,- € Std. plus Zuschläge) für die Zucker-Rüben-Kampagne in Wabern.

- Staplerschein wünschenswert
- Erfahrung in der Produktion (Maschinenbedienung)
- Bereitschaft zum 3-Schicht-System

Des Weiteren suchen wir mehrere Lagermitarbeiter (m/w/d) für den Standort Remsfeld ab dem 15.08.2022, ab 12,50 € Std. plus Zulagen.

- Staplerschein wünschenswert
- Erfahrung im Lager (Containerentladung)
- Kommissionierung
- Bereitschaft zum 2-Schicht-System

Alles, was wir für Ihre Bewerbung benötigen, ist Ihr Lebenslauf. Senden Sie diesen bitte per E-Mail an: jobs@pertempus.de

Nichts Passendes dabei? Weitere Stellenangebote finden Sie auf www.pertempus.de

Sie interessieren sich für eine Stelle, besitzen aber noch nicht alle notwendigen Qualifikationen? Dann melden Sie sich bitte direkt telefonisch bei uns: **0561 2026060**

Seit mehr als vier Jahrzehnten steht die Kanzlei

Zimmermann & Klippert GbR

in Felsberg mit Beratungskompetenz, persönlichem Engagement und langjähriger Erfahrung ihren Mandanten zur Seite.

Wir suchen sowohl für das stetig wachsende Notariat als auch für den Bereich der anwaltlichen Tätigkeit zur Verstärkung unseres Teams einen engagierten

Rechtsanwalts- und Notarfachangestellten (m/w/d)

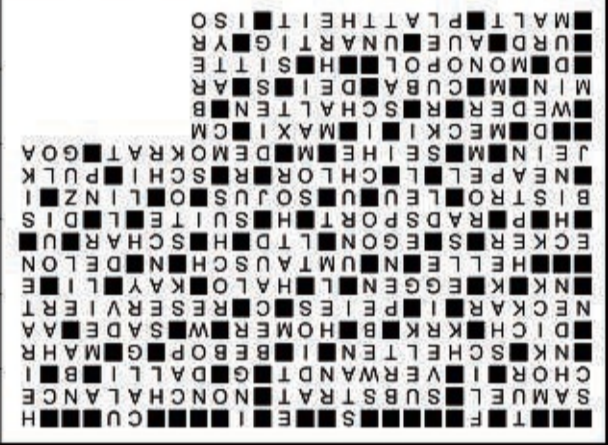
in Teilzeit oder Vollzeit.

Wir freuen uns, wenn Sie uns mit Ihrer Fachkenntnis unterstützen. Bewerben Sie sich bei uns.

klippert@kanzlei-zk.de

Rätselspaß am Wochenende

Buch der Bibel	strafen	kleines Motorrad (Kw.)	kaukasischer Steinbock	französischer Polizist	„Schweden“ in d. Landessprache	norddeutsch: ltitis	Raummaß für Schiffe (Abk.)	germanischer Volksstamm	Rufname des Komikers Laurel	spanischer Abschiedsgruß	dt. Komponist † 1847	aal-förmiger Schleimfisch	Stamm in Aquatorial-Guinea	Baseballmütze (engl.)	kanad. Industriestadt	Rufname d. Comiczeichners Stein	US-Basketball-Liga (Abk.)	ehe-sichen
ein Teilbereich der Kirche	persönliche Anrede	Fluss durch Stuttgart	dt. Spielkartenfarbe	Gewebeart	smart (ugs.)	Frankfurter Rathaus	Männername	große Dummheit	Ersatz defekter Ware	Nervosität	helle Sonnenhülle	englischer Männername	Gehhilfe	franz. Schauspieler (Alain)	span. surreal. Maler † 1989	französische Zustimmung		
kleine Kneipe (franz.)	aus zartem Stoff	beliebtes Körpertraining	Frankfurter Rathaus	Männername	große Dummheit	Ersatz defekter Ware	Nervosität	helle Sonnenhülle	englischer Männername	Gehhilfe	franz. Schauspieler (Alain)	span. surreal. Maler † 1989	französische Zustimmung					
Stadt am Vesuv	ja und nein (ugs.)	„Pfarrgut“ in Österreich	Igel als Comicfigur	französisches Grußwort	eine Kleiderlänge	röm. Zahlzeichen: 900	König von Lydien	Flächenmaß	Initialen von Rabin †	griech. Vorsätze: gleich								
Whiskeytyp (Malz)	ein Bindewort (... noch)	„Pfarrgut“ in Österreich	Igel als Comicfigur	französisches Grußwort	eine Kleiderlänge	röm. Zahlzeichen: 900	König von Lydien	Flächenmaß	Initialen von Rabin †	griech. Vorsätze: gleich								



Die Oberpfälzer Radl-Welt können Radurlauber intensiv und genussvoll zugleich kennenlernen.

Auf dem Bockl zum Zoigl

Radurlaub im Oberpfälzer Wald
Radurlaub ist beliebt, nicht nur, weil sich Land und Leute dabei ganz unmittelbar kennenlernen lassen. In ursprünglichen Mittelgebirgsregionen wie dem Oberpfälzer Wald radelt man durch stille Wälder, idyllische Flusstäler und über aussichtsreiche Höhenrücken. Die Genussstour „Vom Zoiglbier zum Bockl“ ist eine von sechs „Wirtshausstouren“. Sie führt über den längsten Bahntrassen-Radweg Bayerns sowie zu vielen traditionsreichen Biergärten, Dorfwirtschaften und Zoiglstuben. Aber auch in der „Oberpfälzer Radl-Welt“ mit ihren thematischen Erlebniswelten warten eine große Auswahl an radlerfreundlichen Gastgebern und viel regionale Kulinarik. Im Internet gibt es weitere Informationen zu allen Touren, informatives Prospektmaterial sowie ein Radl-Navi. [djd-k](http://oberpfaelzerwald.de/radeln)



Im Urlaub ist es schnell passiert: Das Handy wurde gestohlen. Umso wichtiger ist ein guter Schutz der Daten.

Auto-Ankäufe

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

Verkauf

Waschmaschine, Herd, 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

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

Landwirtschaft & Forsten

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

Bekanntschaffen

Rosalinde, 70 J., bin eine schlanke, gutausseh. Witwe, viel jünger wirkend. Jeden Morgen stehe ich mit einem Lächeln auf u. begrüße den Tag, doch wäre es zu zweit nicht viel schöner? Zus. frühstücken, spazieren, mal e. Ausflug machen u. wieder für zwei kochen. Ihr Alter ist egal, wenn Sie im Herzen jung gebl. sind. PV Tel. 0176-43646934

Liebe Witwe Marita, 62 J., mit schöner vollbus. Figur. Ich liebe die Haus-/Gartenarbeit, Musik u. das Landleben. Mein sehnlichster Wunsch: Ein lieber, ehrf. Mann bis ca. 75 J. Gemeinsam können wir ein schönes Leben haben, rufen Sie üb. PV an. Tel. 0176-57889239

Gutmütige Witwe, 75 J., bin eine Frau für's Leben, die gute Laune verbreitet, gerne kocht und Auto fährt. Möchte Sie am liebsten gleich am Wochenende treffen. Alles würde ich aufgeben für Sie, wenn Sie mich brauchen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter 0551 38113648

Kontakte

18j. Hobbynutte 0162-358 90 10

Anzeigen lesen – in Ruhe auswählen.

Wassertouren und Möpse

In Brandenburg an der Havel spielt sich das Leben auf, am und im Wasser ab

Stand-up-Paddling, ein Segeltörn oder eine Fahrt mit dem Tretboot: In Brandenburg an der Havel gibt es für Wassersportfans viele Möglichkeiten zur aktiven Erholung. Fast 20 Prozent der Stadtfläche sind vom blauen Nass bedeckt. Und so bewegt man sich in und um die drei historischen Stadtkerne der Altstadt, Neustadt und Dominsel am besten auf dem Wasser fort - Kajaktouren durch historische Kanäle und die Havel, ein Drive-in-Supermarkt für Hausboote und Anlegemöglichkeiten mitten in der Stadt inklusive. Unter **erlebnisbrandenburg.de** finden Touristen Informationen zu Bootsvermietungen und schönen Routen. An Land bewachen die Möpse des Brandenburger Ehrenbürgers Vicco von Bülow alias Loriot den gesamten Innenstadtbereich, an der Johanniskirche sind sie sogar im Rudel anzutreffen. [djd](http://erlebnisbrandenburg.de)



Freizeitkapitäne können führerscheinfrei Hausboote mieten und immer woanders ankern.

Sperre und Cloud

So sichern Sie Ihr Smartphone im Urlaub

Damit das Smartphone auch auf Reisen gesichert ist, sollte man seine Daten vor fremden Zugriffen schützen. Für den Fall, dass das Gerät verloren geht oder gestohlen wird. Auch im Urlaub sollte man die Sicherheit seines Smartphones im Blick behalten. Um es vor fremden Zugriffen zu schützen, helfen schon ein paar einfache Schritte. Außerdem ist es ratsam, seine Daten extern zu sichern, falls das Handy verloren geht.

- Displaysperre einzurichten: Der Verband der Internetwirtschaft (eco) rät dazu, das Smartphone mit einer Displaysperre vor fremden Zugriffen zu schützen. Das Display lässt sich dann - je nach Gerät - nur noch mittels Code, Fingerabdruck oder Gesichtserkennung entsperren.
- Sicherer Umgang mit den Daten im Urlaub: Wer auch im Urlaub Zugang zu seinen E-Mails braucht, sich ins Homebanking einloggen möchte oder online shoppen will, sollte dazu nicht öffentliche WLAN-Netze nutzen. Am besten sichere Netzwerke wählen - zum Beispiel das verschlüsselte Hotel-WLAN - oder das eigene Mobilnetz. Kriminelle könnten sonst schnell an sensible Daten gelangen.
- Daten in der Cloud speichern: Ist das Smartphone weg, ist das ärgerlich. Um nicht zusätzlich alle Daten zu verlieren, rät der Verband, Fotos, Videos, Kontakte und andere Daten am besten über einen Cloud-Dienst wie iCloud oder Google Drive online zu speichern.