

Google Pixel 7 Pro
inkl. Allnet Flat & 40 GB!
39,99 € Anschlusspreis 0 €!

Nur 29,99 € mtl.
ab 18.01.23

Glasfaser für alle ab nur 24,99 € mtl.!

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 TAPETEN

EXKLUSIVE WANDGESTALTUNG

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


Feuerwehr
Jan Steffen bleibt Wehrlführer.



Carsharing
Paar verzichtet aufs eigene Auto.



Rauchwarnmelder
Ein Piepen, das Leben retten kann.



Film-Höhepunkt in Gudensberg

Elisa Mand und Bente Rohde zeigen ihren preisgekrönten Film „Ein Leben auf See“

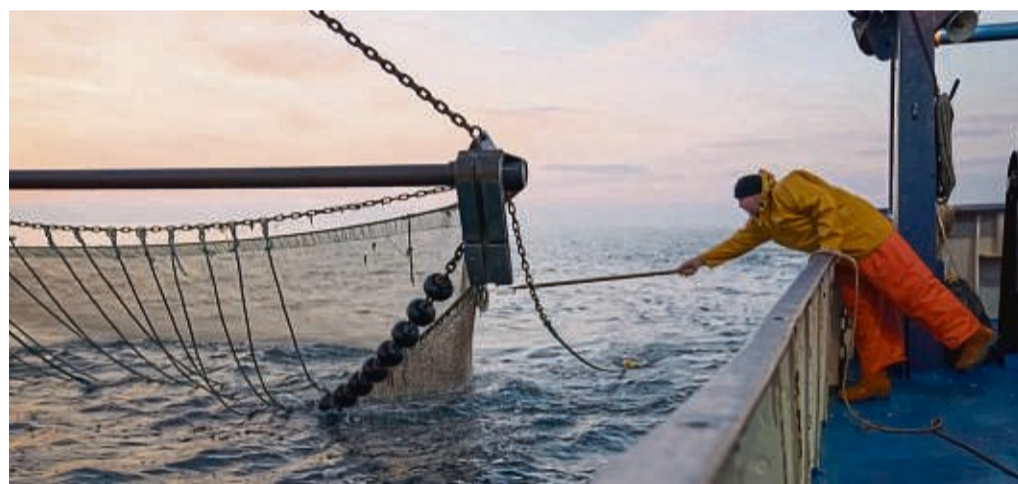
Gudensberg – Sie haben gleich mit ihrem Erstlingswerk einen Preis abgeräumt: Die Gudensbergerin Elisa Mand und ihre Studienkollegin Bente Rohde haben im November der Hessischen Filmpreis in der Kategorie „Bester Hochschulabschlussfilm“ gewonnen. Nun kommen die beiden Filmemacherinnen nach

Gudensberg, um ihre preisgekrönte Doku vorzustellen. Zudem beantworten sie am Freitag, 24. Februar, um 19.30 Uhr im Kulturhaus Synagoge in Gudensberg Fragen zu ihrem Film. Der Eintritt ist frei, Einlass ab 19 Uhr.

Der Dokumentarfilm „Ein Leben auf See“ gibt einen intimen Einblick in das Leben dreier Büsumer Krabbenfischer. Hauptprotagonist Heiko Bohlen (39) hat sich für ein Leben abseits gesellschaftlicher Normalität auf einem Kutter namens Damkerort entschieden.

Er hat zwei Familien und zwei Zuhause, jeweils eines an Land und eines auf See. Die Arbeit erfordert harte Lebensentscheidungen. Denn die Netze bleiben immer öfter leer und das Geschäft rentiert sich nicht mehr.

Insgesamt verbrachten die Filmemacherinnen zwölf Tage mit den Männern auf dem Krabbenkutter und hatten danach über 70 Stunden Filmmaterial gedreht. Sie waren Autorinnen, Kamerafrau-



en, Regisseurinnen und mehr. „Das Filmen nimmt aber die geringste Zeit ein“, erklärt Mand. Die Arbeit an „Ein Leben auf See“ dauerte ein Jahr. Das sagt die Jury des Hessischen Filmpreises über das gemeinsame Werk der beiden Filmschaffenden: „Einen Film auf engstem Raum zu drehen, ist schwierig. Dies auf einem kleinen Kutter zu tun, ist eine Herkulesaufgabe. Dennoch haben Elisa Mand und Bente Rohde die-

Abenteuer gewagt und belohnen sich und das Publikum mit einem intimen Blick in das Innenleben dreier Büsumer Krabbenfischer. Geschick spannen sie den Bogen von der privaten Lebenswelt dieser Männer hin zu den großen Themen unserer Gesellschaft. Denn deren Sorgen, die sich aus geringen Fangquoten ergeben, führen direkt zu Problemfeldern wie Überfischung und Klimawandel. 'Ein Leben auf See' ist ein

wichtiger Film, der nachwirkt.“ Einen Eindruck von dem, was die Frauen mit der Kamera eingefangen haben, kann man sich nun selbst machen – bei der Präsentation.

Elisa Mand und Bente Rohde sind Absolventinnen des Studiengangs „Motion Pictures“ an der Hochschule Darmstadt. „Ein Leben auf See“ ist ihr Abschlussfilm, der für sie zu einem großen Fang wurde.

Krabbenfischer: Heiko Bohlen ist der Hauptprotagonist des Films.

FOTOS: ELISA MAND/JANIS VICTOR LUEDERS/INH

Mitarbeiter/in (m/w/d)
im Verkauf gesucht.
Tel. 05661 52712
MICHA'S FISCHLADEN
www.michas-fischladen.de

REIFENSERVICE
für Pkw + Kleintransporter
• Gartentechnik
• Forsttechnik
• Kommunaltechnik

pfalzgraf

Inh. Tim Werner
Am Krachenberg 5
34576 Homberg-Mörshausen
Telefon: 0 56 81 / 93 06 36
reifenservice@pfalzgraf-homberg.de
www.pfalzgraf-homberg.de

BALKAN RESTAURANT

Balkan Restaurant
Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

Öffnungszeiten:
Mo. Ruhetag
Di.–Sa. 17.00–21.00 Uhr
So. 11.30–14.00
und 17.00–21.00 Uhr
warme Küche

www.balkanrestaurant.com

VW AUDI ŠKODA SEAT MERCEDES BMW FORD OPEL RENAULT
SMART SUBARU ALFA ROMEO LADA SSANGYONG HYUNDAI FIAT TOYOTA KIA PEUGEOT MITSUBISHI

INSPEKTION
mit Erhalt der Herstellergarantie,
inkl. Mobilitätsgarantie

- für alle Modelle und Baujahre
- nach Herstellervorgaben
- durch geschultes Personal
- mit Einzelteilen in Bosch-Qualität
- mit moderner Werkstattaufrüstung
- mit Eintrag ins Serviceheft

z. B. VW Golf VII, 1,4 TSI, 90 kW, Bj. 2012–2016 **113,-***

* Preise gelten für kleine Inspektion; zzgl. Teile und Zusatzarbeiten.
Preise verstehen sich als unverb. Preisempfehlung inkl. MwSt.

GÜNTHER **BOSCH Service**

34590 Wabern · Tel. 05683 99910 · www.guenther-wabern.de

CITROËN DACIA VOLVO MINI MAZDA NISSAN SUZUKI HONDA

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

Heimatkundigen
Melsungen Fritzlär / Homberg
Fabian Ringleb
Melsungen/Fritzlär-Homberg
Teamleitung Verkauf
0 56 61 70 57 27
fabian.ringleb@hna.de

**HEIMAT
NACHRICHTEN**
MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

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

sonntags ab
21 Uhr geschlossen

**Knüllhotel
Tann-Eck**

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

E-Tankstelle am Hotel

Allen Gästen,
Freunden und
Bekanntem
wünschen wir ein
frohes neues Jahr!

www.hotelanneck.de

Lieblings-
Geschirrspüler
GESCHENKT¹⁾

Gültig bis Samstag, 28.01.2023

Sie haben die Wahl:

Miele
im Wert von: **1.279,-**
Voll-integrierter Geschirrspüler G 5260 Vi Active Plus

SIEMENS
im Wert von: **1.251,-**
iQ300 Voll-integrierter Geschirrspüler SX63H X60CE

HÄMEL
ENDLICH ZUHAUSE

Das größte Markenmöbelhaus Nordhessens

Einrichtungshaus Hämel GmbH · Homberger Str. 43 · 34621 Frielendorf · Telefon: 05684 99940
info@haemel.de · www.haemel.de · Montag-Freitag 10-19 Uhr · Samstag 10-17 Uhr

Jan Steffen bleibt Wehrführer

Freiwillige Feuerwehren in Spangenberg trafen sich zur Jahreshauptversammlung

Spangenberg – Jan Steffen bleibt weitere fünf Jahre Wehrführer der Spangenberg Feuerwehren. Er wurde bei der ersten Jahreshauptversammlung nach zweijähriger Corona-Pause wiedergewählt. Sein Stellvertreter bleibt Dirk Schenk.

Der Feuerwehrausschuss besteht nun aus Mike Brandt, Jan-Jürgen Duwe und Sven Pede. Außerdem wurde Jürgen Schüssler als Vorsitzender des Feuerwehrvereins wiedergewählt. Die weiteren Vorstandsmitglieder sind stellvertretender Vorsitzender Michael John, Kassierer Klaus Stöbel, Schriftführer Julian Mell. Zudem sind Mike Brandt, Stefan Salzmann und Dirk Schenk als Beisitzer dabei.

Eine besondere Auszeichnung erhielt Lennja Johne: Für die Teilnahme an den meisten Jugendfeuerwehrausbildungen erhielt sie den Goldenen Jugendfeuerwehrlhelm. Außerdem wurden Mitglieder für ihre langjährige aktive Tätigkeit und Vereinstreue geehrt.

Der alte und neue Wehrführer Jan Steffen berichtete



Nach den Ehrungen: Bürgermeister Andreas Rehm (von links), Verbandsvorsitzender Frank Nuhn, die Geehrten Hilmar Rückert, Yvonne Schmidt, Heidemarie Ellrich, Lennja Johne mit Goldenem Jugendfeuerwehrlhelm und Stefan Sinning sowie Vereinsvorsitzender Jürgen Schüssler. FOTO: HELMUT WENDERTH

von insgesamt 59 Einsätzen im Vorjahr: 15 Brände, 28 Hilfeleistungen, 12 Fehlalarme (hauptsächlich durch technische Defekte an automati-

sch Brandmeldeanlagen) und 4 Brandsicherheitsdienste. Die größte Herausforderung hatten demnach die Einsatzkräfte bei dem Wohnhaus an der Louis-Salzmann-Straße in der Nacht zum 18. Juli zu bewältigen. Stark zugenommen habe für die 40 Aktiven die Hilfeleistungen bei Türöffnungen und Unterstützungen für den Rettungsdienst. Insgesamt haben die ehrenamtliche Arbeit geleistet, berichtete Steffen weiter. 20 Lehrgänge wurden neben der Standortausbildung besucht. Ein besonderer Höhepunkt bei der Ausbildung sei eine ganztägige Veranstaltung an dem neuen Tunnelrettungszug im Überholbahnhof von Körle mit der

Berufsfeuerwehr aus Kassel gewesen. Für 2023 seien weitere Planungen für das neue Feuerwehrhaus und für die Beschaffung eines Hilfeleistungslöschfahrzeuges HLF 20 Schwerpunkte. „Die Mitgliederzahlen bei der Jugend- und Kinderfeuerwehr sind stabil“, sagte Jugendfeuerwehrwart Lukas Vaugt. Diese seien allerdings immer noch weit unter denen vor der Corona-Pandemie.

Die Vereinsarbeit sei 2022 wieder aktiviert worden, sagte Vereinsvorsitzender Jürgen Schüssler. Höhepunkte waren die Himmelfahrtsveranstaltung und das 150-jährige Jubiläum der Partnerfeuer-

wehr Treffurt. Zudem lobte er die Zusammenarbeit mit anderen örtlichen Vereinen. Bei Veranstaltungen besuchten und unterstützten sie sich gegenseitig. Auch sehr gut sei die Kameradschaft zur Partnerfeuerwehr in Treffurt, zu der seit Jahrzehnten ein freundschaftliches Verhältnis bestehe und die mit einer Abordnung an der Jahreshauptversammlung teilnahm. Die Freiwilligen Feuerwehren hätten eine enorme Bedeutung für Spangenberg, sagte Bürgermeister Andreas Rehm. Er versicherte den Feuerwehrleuten seine Unterstützung für künftig anstehende Aufgaben. zot

www.rb-becker.de

becker

ab Mo, den 16.01.2023

Bodensee Apfel
Elstar, Pinova, Braeburn
4,99
5kg Kiste
1kg=0,998

Speisekartoffeln, 10kg
vorwiegend festkochend
1kg=0,369
3,69
festkochend
1kg=0,399
3,99

Speisezwiebeln, 5kg Netz
2,99
1kg=0,59

Wasserkocher LED beleuchtet
1800 Watt, 1,8l, versch. Farben, Edelstahl
15,99
je (613-1805)

Wasserkocher
2200 W, 1,7l, inkl. Wasserfilter
15,99
je (613-40715)

Toaster
700 Watt, Stop-Taste, Bräuneraufsatz
12,99
je (613-72031-022)

Brotkasten
33,5 x 19,5 x 20 cm
17,99
aus Metall

Kochtopf-Set mit Deckel
Stielkasserolle 1,6 L, Kochtopf 1,6 L, Kochtopf 3,7 L, Kochtopf 6,3 L, Schmorpfanne 2,9 L, Universal Siebeinsatz 3 L, Roastfreie Schüssel mit Vakuumdeckel 2,2 Liter, 2 Topfuntersetzer, 1 Saugnapf, Edelstahl, für alle Herdarten
79,99
16tlg.

Rama Cremefine zum Kochen
15% Fett
250 ml
0,99
1l=2,36

Böckler Rostbratwürstchen
400g
1,99
1kg=3,23

Mülltonnenbox
134 x 81,5 cm. Geeignet für 2 Mülltonnen
Modernes Design, Deckel mit Gasdruckfeder, anthrazit, aus Stahl, Belüftungsöffnungen, einfache Montage, inkl. Bodendübel für stabilen Halt
299,50
II. Wahl

Akku-Bohrschrauber 3008 AA
20 V Max, Lithium-Ion-Akku, 17 Drehmoment-einstellungen
59,50

Schlagbohrmaschine 1020 AA
550 W, 0-43200 /Min.
25,00

Bedruckte WC-Sitze
Material: MFD (Holzfaserplatte), versch. Motive
19,99
je

2-tlg. Bademöbelsätze
"Tejo oder Maja"
Microfaser Qualität. Mit rutschhemmender Unterseite.
50x80 + 40x50 cm
je **12,99**
oder
je **15,00**
60x100 + 50x60 cm versch. Farben

Twix minis
275g
0,99
1kg=3,60

Bounty minis
227g
0,99
1kg=4,36

After Eight
200g
1,99
1kg=5,95

Lagerkasten/ Ordnungssystem EF 4220/rot
40x30x22 cm, zweite Hand
15€
Einselpz. = 5€
5 Stück = 15€
MADE IN GERMANY

Multischleifer 7207 AA
100W, Softgrip, Anschluß für Staubabsaugung
19,99

Winkelschleifer 710 W, 230V, Ø 110mm
17,99

Stichsäge 4190 AA
400 Watt, Schrägschnitte bis zu 45° nach links oder rechts einstellbar.
19,99

4er-Gästehandtücher
100% Bio-Baumwolle, ca. 30x50 cm
oder
Duschtuch
100% Bio-Baumwolle, ca. 70x140 cm, blau oder weiß
3,99
STATT 7,99

Edelstahl Badezimmer-Set
Tretleimer 3L & Bürste mit Behälter
9,99

Balisto
versch. Sorten
166,5g
0,49
1kg=2,94

Coca Cola Zero
0,33l Dose
-0,29
*zzgl. 0,99 Einwegpfand
1l=0,88

Angebote gültig vom 16.01. bis 21.01.2023

Fleischerei und Partyservice
Hubert Marcinek
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480

Gyros	1 kg	9,99
Bratengulasch	1 kg	14,99
Möhrenwurst	1 kg	11,99
Schaschlik	1 kg	14,99
Jagdwurst	300 g/Stück	4,99

Ab Mittwoch: 1 Fertiggericht zum Mitnehmen

HITOP® PNP

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Beratungstag* (auch telefonisch möglich) zum Thema „Polyneuropathie“ unter Einhaltung der Hygieneregeln
Di. 24.01.2023

Jetzt anmelden und Testangebot sichern!
05622 - 99 65 50

*keine Diagnostik

St. Martin Apotheke
Apotheker Alexander Gerhold
Kasseler Str. 22 A | 34560 Fritzlär
Mo. - Fr. 08.00 - 18.30 Uhr | Sa. 08.00 - 14.00 Uhr

Die Geehrten

Bei der Jahreshauptversammlung wurde Stefan Sinning mit der Ehrenplakette des Bezirksfeuerwehrverbandes für 40 Jahre aktiven Dienst geehrt, zudem Heidemarie Ellrich und Hilmar Rückert mit der Silbernen Ehrennadel des Bezirksverbandes für 40 Jahre Mitgliedschaft im Verein und Yvonne Schmidt mit der Bronzernen Ehrennadel für 25 Jahre Mitgliedschaft. zot

HEIMAT NACHRICHTEN
MELSUNGEN • FRITZLÄR • HOMBURG • BORBEN

IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf:
Tel.: 0 56 61 / 70 57 27
E-Mail: anzeigen@nhv-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: VTS Süd GmbH
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen
Postanschrift: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 05 61 203 / 11 75
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 2 vom 1.1.2023

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 vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können. Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

Paar verzichtet aufs eigene Auto

Almuth und Volker Karger sind vom Carsharing überzeugt

Homburg – Erst war es ein Experiment, nun hat es sich bereits etabliert: Almuth und Volker Karger vermissen nichts. Sie besitzen seit ein- einhalb Jahren kein eigenes Auto mehr. Wenn sie dann doch eines bräuchten, nutzen sie das Carsharing-Angebot Regio Mobil in Homburg. Das Paar betreibt das Café Piazza mitten in der Kreisstadt und kommt mittlerweile sehr gut ohne eigenes Fahrzeug aus.

„Anlass für diese Entscheidung war unser defektes Fahrzeug“, sagt die 58-jährige. Eine Reparatur lohnte sich nicht mehr und das Paar entschied sich, erst einmal ohne Auto zu leben. Almuth und Volker Karger engagieren sich bei den Homebergern, die sich für ein nachhaltiges Leben auf dem Land einsetzen, und kennen Michael Schrammek, den Geschäftsführer von Regio Mobil gut. „Wir sind von seinem Konzept überzeugt, und denken, dass es wirklich nötig ist, weniger Auto zu fahren und so CO2 einzusparen“, so das Paar.

Der Stützpunkt des Carsharings in Homburg befindet sich an der Kreisverwaltung. Und diese ist nur etwa 200 Meter vom Wohn- und Geschäftshaus des Paares entfernt. „Wir bekommen immer ein Auto und hatten noch nie Probleme“, sagen sie. Innerhalb von wenigen Minuten sei das Fahrzeug vor Ort und es könne losgehen – ganz unkompliziert. Das Paar nutzt es zum Einkauf, wenn Besorgungen und Wege für



Immer wenn sie ein Auto brauchen, nutzen sie das Carsharing von Regio Mobil. Almuth und Volker Karger. FOTO: CHRISTINE THIERY

Almuth Kargers Mutter gemacht werden müssen, für Familienbesuche bei der Tochter in Bad Hersfeld, aber für den geschäftlichen Großeinkauf in Kassel.

Volker Karger (60) ist Kfz-Meister und Sachverständiger und macht die Woche über Gutachten und muss zu Gericht. Selbst dafür nutzt er nun das Carsharing von Regio Mobil. Etwa dreimal pro Woche mieten die Kargers ein Auto. „Man muss sich anders organisieren“, sagt Almuth Karger. „Wir legen Wege zusammen, damit es sich lohnt.“ Mit der Papierentsorgung aus dem Geschäft werde immer eine andere Fahrt kombiniert, etwa die zur

Mutter. Und den Rest erledigen sie meist zu Fuß. Natürlich lebten sie örtlich sehr günstig. Für ihren täglichen Einkauf haben sie es nicht weit ins Einkaufszentrum Drehscheibe und auch auf dem Markt sind sie schnell. Außerdem seien sie von Dienstag bis Samstag ohne fast nur im Laden. Aber auch für den Urlaub hat sich das Paar schon ein Auto gemietet und war damit 14 Tage in Bayern unterwegs oder fuhr auf diese Art mal zum Wellness-Kurztrip. „Ich vermisste das eigene Auto nicht“, sagt Almuth Karger.

Trotz ihres Standortvorteils meinen die Eheleute, die eigene Einstellung spiele eine

große Rolle. „Die Klimaprobleme wurden schon vor 30 Jahren erkannt, wir sind die Generation, die es verbockt hat“, sagt Volker Karger. Auf dem Land benötige man sicher ein Auto, aber auf den Zweitwagen könnten mit etwas Organisation sicher einige gut verzichten und so etwas für die Umwelt tun. Für Kargers ist das eigene Auto nie Statussymbol gewesen, sondern ein Gebrauchsgegenstand. Volker Karger rechnet vor, dass man im Durchschnitt 7500 Euro pro Jahr für ein Auto ausbebe. Anschaffung, Wertverlust, Versicherungen, Steuern, Sprit, Inspektionen und Reparaturrisiko inbegriffen. Wer im Jahr

bis zu 10 000 Kilometer fahre, für den lohne sich das Carsharing. Darüber hinaus werde es teurer. „Wir kommen derzeit mit etwa 3500 Euro für das Carsharing aus. Für Kargers rechnet es sich somit, aber sie sagen auch: „Für Vielfahrer macht es keinen Sinn“.

Falls sich Kargers doch noch für ein Auto entscheiden sollten, dann wird es ein Elektro-Fahrzeug sein – da sind sich beide einig. Aber bis dahin möchten sie mit dem Carsharing der Umwelt etwas Gutes tun.

„Wir müssen alle verzichten lernen. Die Erde braucht uns nicht, aber wir sie“, sagt Almuth Karger. zty

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

Fleischerei Ralf Ganß
Telefon Melsungen: 05661 3106
Telefon Dagobertshausen: 05661 2433
Angebote vom 17.01.-21.01.2023

Weckwerk	100 g	0,69 €
Geschnetzeltes	100 g	1,09 €
versch. Sorten		
Hähnchenbrustfilet	100 g	1,19 €
kurze Stracke	Stück	6,99 €

Qualität aus Meisterhand

- Wir schlachten selbst • Stroh-Schweine und Großvieh aus eigener Aufzucht • Frische Eier und Frischgeflügel • Nudeln • heiße Theke

Öffnungszeiten: Montag geschlossen
Melsungen, Di.-Fr. 7.30-18.00 Uhr
Sa. 7.30-12.30 Uhr
Dagobertshausen, Do.-Fr. 7.30-17.30 Uhr
Sa. 7.30-12.30 Uhr

Gemeinsam ein starkes Team!

WIR SIND KÖNIG IMMOBILIEN

Matthias Vollmer, Jürgen König und Björn König

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!
www.koenig-immobilien.de
05681 99299

König IMMOBILIEN

Jetzt und kräftig sparen!

Rabatt Fieber

GÜLTIG VOM 14. bis 21.01.

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

XXL FLOHMARKT
KS-MESSEHALLEN
14. / 15.1.
Halle + Freigelände
hansenmaerkte.de • 06424-6191

Antik 22.01. Flohmarkt
Hann. Münden
Weserpark, ohne Anmeldung, ab 7 Uhr

Antiquitäten, Kunstströdel & Spielzeug
Tel. 0561 498835

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

Praxis in Kassel-Wilhelmshöhe impft Covid-19-Booster, sowie Wiederauffrischung-Voranmeldung unter
Tel. 0561 98837444
www.diabetologikum-raab.de

Immobilienankauf

Teilverkauf Ihrer Immobilie!
Wir kaufen Ihre Immobilie und Sie können weiter darin wohnen.
> Langersehnte Träume erfüllen!
> Schnelle Sofortauszahlung
> Garantiert notariell abgesichert
> Sicherheit im Alter genießen
> Vertragsgestaltung nach Wunsch
Jetzt kostenlos informieren **06625-1820**
Immobilien-Sofortkauf.de
Fa. Mötzing - Schulrain 8 - 36272 Niederaula - 0172-2827004

3000 € Provision für die erfolgreiche Vermittlung EFH, MFH, ETW, Grundstück. Zustand egal. Bitte alles anbieten. Tel. 0177 3443084.

Stellenanzeigen

Stellenangebote

Kliniken Hartenstein
Bad Wildungen

Wir suchen ab sofort für unsere Klinik Birkental eine

Hauswirtschaftsleitung (m/w/d)
(Vollzeit)

Die Klinik Birkental ist eine Rehabilitationsklinik für die Indikationen Orthopädie und Psychosomatik mit 250 Betten in Bad Wildungen-Reinhardshausen.

In Ihrer Funktion als Hauswirtschaftsleitung ist die Sicherstellung der Hygiene, der Sauberkeit und die optische Präsentation der Klinik Birkental Ihre Kernaufgabe. Hierzu leiten Sie ein Reinigungsteam von ca. 17 Reinigungskräften, inklusive der Dienstplanung, des Führens von Mitarbeitergesprächen, der Organisation der Reviere sowie der Einarbeitung neuer Mitarbeiter. Sie tragen Verantwortung für das hauswirtschaftliche Bestellwesen und arbeiten aktiv im Qualitäts- und Beschwerdemanagement.

Idealerweise verfügen Sie über eine dreijährige Ausbildung zur Hauswirtschaftsleitung und bereits einschlägige Berufserfahrung im Hotel, einem Seniorenheim oder einer Rehabilitationseinrichtung. Sie trauen es sich zu, Mitarbeiter zielorientiert zu führen, sind bereit Verantwortung zu übernehmen und zeichnen sich durch ein freundliches und sicheres Auftreten aus. Engagement für eine qualitätsorientierte Arbeit und die Fähigkeit, die täglichen Anforderungen kreativ und mit Organisationstalent zu meistern, runden Ihr Profil ab.

Wir bieten Ihnen für diese interessante Aufgabenstellung eine individuelle Einarbeitung sowie eine kollegiale Unterstützung durch ein multiprofessionelles Team. Die Förderung Ihrer persönlichen Fort- und Weiterbildung, ein familienfreundliches Umfeld mit indiv. Arbeitszeitmodellen, eine betriebliche Altersvorsorge und eine attraktive, leistungsgerechte Vergütung sind für uns selbstverständlich.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung per Email an karriere@kliniken-hartenstein.de oder schriftlich direkt an:

Herr Sven Breiksch,
Verwaltungsdirektor Klinik Birkental,
Kliniken Hartenstein GmbH & Co. KG,
Zur Herche 2
34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen
www.kliniken-hartenstein.de

Mario von Boschan
ASCHROTT-ALTERSHEIM-STIFTUNG

Für die Aschrott-Altersheim-Stiftung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Koch (m/w/d) gerne auch Berufsanfänger

Die ausführlichen Stellenbeschreibungen finden Sie unter:
www.aschrottheim.de

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Ihre aussagefähige Bewerbung an die u. g. Adresse

Aschrott-Altersheim-Stiftung | Friedrich-Ebert-Straße 178 | 34119 Kassel
Tel.: 0561 93764-0 | Fax: 0561 93764-79

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

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ElektrikerIn/ElektrohelferIn zur Festeinstellung. Tel. 0561 776100 kontakt@trebingundtrebing.de

localjob.de
Das regionale Jobportal

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



Auryn Loke ist das erste Baby 2023

Auryn Loke ist das erste Baby, das in diesem Jahr im Hospital zum Heiligen Geist in Fritzlar geboren wurde – am 2. Januar um 8.32 Uhr. Der Junge wiegt 3860 Gramm und ist 52 Zentimeter groß. Mutter Yvonne (rechts) und Vater Lorenz Margraf aus Körle freuen sich mit Liv Greta (Mitte) über den Zuwachs. Oberärztin Dr. Mareike Eckart (hinten) holte den Jungen per Kaiserschnitt. Bis einschließlich 31. Dezember zählte man im Hospital 724 Geburten für das Jahr 2022 und damit einen Anstieg zum Vorjahr. 2021 waren es 677 Geburten in der Fritzlarer Klinik. zzp FOTO: PETER ZERHAU

Ein Piepen, das Leben retten kann

Landkreis macht sich in Sozialen Netzwerken stark für Rauchwarnmelder

Schwalm-Eder – Ein Piepton, der im Notfall Leben retten kann. Rauchwarnmelder sind die ersten Helfer vor Ort, wenn es brennt. Bereits seit einigen Jahren gehören sie zur Pflichtausstattung in Wohnungen und Häusern. Jüngst haben die schweren Brände in Unshausen, Melungen und Jesberg gezeigt, wie groß die Gefahr durch Feuer und Rauch im eigenen zu Hause ist und es umso wichtiger ist, frühzeitig bei einem Brand gewarnt zu werden.

Aus diesem Grund möchten Landrat Winfried Becker und Kreisbrandinspektorin Tanja Dittmar das Thema Rauchwarnmelder wieder stärker in den Fokus rücken. Unter dem Hashtag #beidiriepentswohl macht der Landkreis jetzt in den Sozialen Netzwerken Facebook und Instagram auf die dringende Notwendigkeit von Rauchwarnmeldern in den eigenen vier Wänden aufmerksam. „Wir möchten an alle Bürgerinnen und Bürger appellieren, immer darauf zu achten, dass die installierten Rauchwarnmelder auch betriebsbereit sind. Der beste Melder nutzt nichts, wenn die Batterie leer ist. Nur bei einem betriebsbereiten Gerät piept es auch, wenn es drauf ankommt“, so Becker.

Vor allem im privaten Wohnraum soll noch einmal das Bewusstsein für die kleinen Lebensretter geschärft werden. „Dabei geht es nicht nur darum, dass, wie es die hessische Bauordnung vorschreibt, in allen Schlafbeziehungsweise Kinderzimmern sowie in den Fluren ein Mindestschutz vorhanden ist“, so Tanja Dittmar. Auch im Hinblick auf die Gefahren im Haushalt, zum Beispiel durch Geräte mit Lithium-Ionen-Akkus, sei es sinnvoll über den Mindestschutz hinaus mehr Rauchmelder, etwa auch im Wohnzimmer oder im Keller, zu installieren.

Nicht das Feuer, sondern Brandgase sind die häufigste Todesursache bei Bränden. So sehen sie aus: Ein Rauchmelder, aufgenommen in einem Hausflur. FOTO: MARTIN GERTEN/DPA



So sehen sie aus: Ein Rauchmelder, aufgenommen in einem Hausflur. FOTO: MARTIN GERTEN/DPA

HINTERGRUND

Rauchmelder jährlich prüfen

Rauchwarnmelder sollten mindestens alle zwölf Monate auf ihre Funktionalität überprüft werden. Spätestens nach zehn Betriebsjahren sind Rauchwarnmelder auszutauschen. rauchmelder-lebensretter.de

Die Artenvielfalt verbessern

EAM spendet XXL-Insektenhotel

Neuental – Die EAM hat der Gemeinde Neuental ein XXL-Insektenhotel gesponsert, das in der Kita Lummerland in Zimmersrode aufgestellt

wurde. Seit Jahren gebe es ein Insektensterben – in einigen Regionen habe sich die Zahl der fliegenden Insekten um 90 Prozent reduziert, heißt es

in einer Pressemitteilung. Insekten seien jedoch ein wesentlicher Bestandteil der Flora und Fauna. Die EAM und die Gemeinde Neuental wol-

len auf diese Weise einen Beitrag zur Artenvielfalt leisten. Insektenhotels helfen einer Reihe von Insekten beim Nisten und Überwintern. red

Verkauf

Entrümpelung aller Art/Geschäftsauflösung mit Wertanrechnung. Tel. 0172 5605982

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

Ankauf

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

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

Auto-Verkäufe

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

Bekanntschaften

Karin, 60 J., völlig alleinstehend, mit hübl. Gesicht u. schönen weibl. Kurven. Ich fahre gern Auto, bin eine tolle Köchin u. Hausfrau, aber überhaupt nicht gern allein. Brauche keinen Luxus, nur einen lieben Mann, zu dem ich gehöre u. dem ich vertrauen kann. Melde Dich üb. PV an, lass uns nicht länger einsam sein. Tel. 0176-34498341

Marlies, 68 J., jünger wirkend u. nicht so anspruchsvoll wie viele andere Frauen. Nach der Trauerzeit kehrte die Einsamkeit in mein Leben u. erdrückt mich beinahe. Das möchte ich nicht länger ertragen! Teilen Sie ein ähnl. Schicksal? Dann rufen Sie üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit m. Auto besuchen. Tel. 0162-7939564

Ilona, 73 J., schlanke, jugendl. Witwe mit großem Herz. Ich erfreue mich an der Haus- u. Gartenarbeit, am Kochen, Auto fahren u. spazieren gehen. Welcher ehrliche Mann ist auch so einsam? Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

LOKAL

Ihre Tageszeitung berichtet auch aus Ihrem Ort!



Bürgermeister Dr. Philipp Rottwilm (von links), Jörg Gisselmann (EAM), Kitaleiterin Sabine Naumann und Bauhofleiter Marcel Domin vor dem Insektenhotel. FOTO: GEMEINDE NEUENTAL

Querlüften und messen

Gesundheitsgefahr: Radon aus Kellerräumen lüften

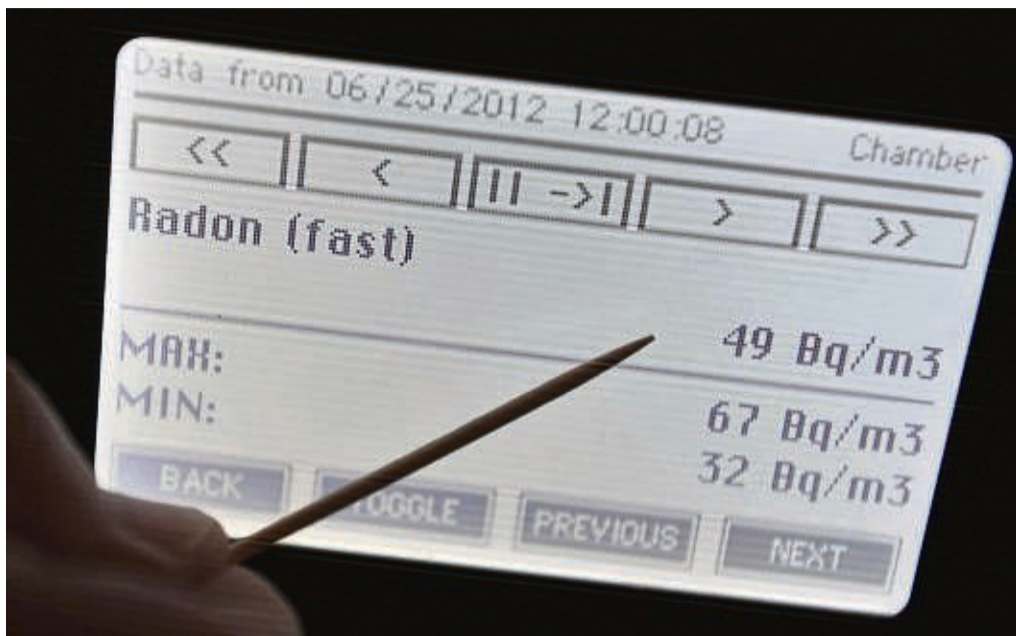
Radon ist ein krebserregendes Gas, das aus dem Boden über Risse und Fugen in Kellerräumen gelangen kann. Das kann man dagegen tun.

In manchen Kellern ist das Lüften besonders wichtig, um die Gesundheit zu schützen. Denn das als krebserregend geltende Gas Radon im Boden kann in das Gebäude eindringen und sich im Untergeschoss anreichern.

■ Was muss ich tun?

Wer in Gebieten mit hohem Radon-Vorkommen lebt, sollte in Geschossen mit Erdkontakt häufiger lüften - und zwar so, dass bereits nach wenigen Minuten die gesamte Innenraumluft ausgetauscht ist. Das gelingt mit Querlüften, indem man gegenüberliegende Fenster gleichzeitig öffnet. Dazu rät das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS).

Da Lüften allerdings nicht immer ausreicht, sollte man die Radon-Konzentration im eigenen Gebäude in gefährdeten Regionen messen lassen. Anbieter von Messgeräten verschicken die Detektoren



Die Radon-Konzentration im Boden ist regional unterschiedlich.

FOTO: HENDRIK SCHMIDT/DPA-ZENTRALBILD/DPA-TMN

ren per Post. Diese werden dann an mehreren Stellen des Kellers oder in anderen Wohnräumen angebracht und nach drei bis zwölf Monaten zur Auswertung zurückgeschickt. Das BfS führt online eine Liste anerkannter Anbieter. Ist das Ergebnis

schlecht, müssen gegebenenfalls undichte Stellen in Keller und Erdgeschoss abgedichtet werden.

■ Wo kommt Radon vor?

Die gute Nachricht: Die Radon-Konzentration im Boden ist regional sehr unterschied-

lich. Sie ist tendenziell zwischen Mittel- und Süddeutschland und im hohen Norden an den Küsten höher. Ob dort Radon auch wirklich in den Keller eindringen kann, hängt vom baulichen Zustand des Hauses ab und zum Beispiel davon, ob es ei-

ne durchgehende Bodenplatte gibt.

Laut dem BfS sind etwa Gebäude eher betroffen, die vor 1960 errichtet wurden und keine moderne Feuchteisolation besitzen. Gibt es Spalten, Risse, Natursteingewölbe, offene Kellerböden, nicht abgedichtete Leitungsdurchführungen, Verbindungen zu unterirdischen Hohlräumen, durch die offensichtlich Bodenluft in das Gebäude eindringen kann?

■ Was macht Radon so gefährlich?

Radon ist laut dem Bundesamt nach Rauchen die zweithäufigste Ursache für Lungenkrebs. Man kann das Gas nicht sehen, riechen oder schmecken. Und es entsteht im Erdreich und kann von dort über Risse, Fugen oder Rohrdurchführungen in Innenräume gelangen und sich dort in gefährlichen Konzentrationen anreichern. Das ist vor allem möglich in Bereichen des Hauses, die Bodenkontakt haben - wie eben dem Keller.

tmn

Bei Kälte auf Lippenstifte verzichten

Gerade wenn es draußen kalt ist, werden die Lippen oft spröde. Ein einfacher Tipp kann helfen. Keine gute Nachricht für alle, die gerne knallrot rote Lippen mögen: Hat man im Winter rissige, spröde Lippen, kann es helfen, den Lippenstift wegzulassen. Darauf weist die Dermatologin Uta Schlossberger hin.

Denn Lippen haben keine eigenen Talgdrüsen, die für eine schützende Fettschicht sorgen könnten. Im Winter setzen ihnen Kälte und trockene Heizungsluft besonders zu. Die in Lippenstiften enthaltenen Farbpigmente können die Lippen dann noch zusätzlich austrocknen. „Das geht schon ab acht Grad los. Dann würde ich sie nicht mehr empfehlen“, so Schlossberger.

Stattdessen rät sie bei rissigen, trockenen Lippen im Winter mehrmals täglich Vaseline auf die Lippen zu geben. Wer auch bei Minustemperaturen nicht auf etwas Farbe für den Mund verzichten mag, sollte zu Produkten mit pflegenden Inhaltsstoffen und nur wenigen Farbpigmenten greifen, so Schlossberger.

tmn



Die Hand als Maßeinheit: Um eine Portion Obst zu definieren, braucht es gar keine Küchenwaage.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-TMN

Fünf am Tag

Wie groß ist eine Portion Gemüse oder Obst?

Morgens einen Apfel ins Müsli reiben, mittags eine Suppe mit Möhre und Kürbis. Vielleicht sind Sie zum Jahresbeginn fleißig dabei, mehr Obst und Gemüse in Ihre Ernährung einzubauen. Aber kommen Sie tatsächlich auf die empfohlenen fünf Portionen am Tag? Diese Faustregeln für Portionsgrößen nennt das Informationsportal 5amtag.de, hinter der unter anderem die Deutsche Gesellschaft für Ernährung steht.

Besonders einfach hat man es, wenn das Obst oder das Gemüse am Stück ist. Denn dann ist eine Portion alles, was in die eigene Hand passt. Das gilt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Bei einem Erwachsenen kann eine Portion also ein Apfel sein, ein kleiner Kohlrabi oder - je

nach Größe - drei Tomaten. Ist das Gemüse, der Salat oder das Obst kleingeschnitten, bilden zwei Hände eine Portion. Das sind dann etwa zwei Hände voll Spinat, Salat oder Erdbeerstücke.

Auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen zählen zu den fünf Portionen am Tag dazu, Nüsse ebenfalls. Eine Portion passt bei getrockneten Hülsenfrüchten in eine Hand, bei Nüssen in eine halbe.

Und wenn man sich nicht allein auf seine Hände verlassen, sondern es noch genauer wissen will? Laut „5 am Tag“ sollte ein Erwachsener am Tag auf insgesamt 650 Gramm kommen, die bestenfalls auf zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse verteilt sind.

tmn



ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

informiert

Komplementäre Pflege

Ganzheitliche Methode ergänzt den konventionellen Ansatz

Schwalmstadt. Ein Krankenhausaufenthalt ist für die meisten Menschen mit Stress verbunden - Trennung vom eigenen Zuhause, fremde Menschen, Angst vor einem operativen Eingriff und der vorübergehende Verlust der Eigenständigkeit. Diese Faktoren sorgen bei vielen Patient:innen für innere Unruhe, was in der Folge oftmals zu Schlafstörungen oder gesteigerter Schmerzempfindlichkeit führt. Um diesen Faktoren entgegenzuwirken, sind medizinisches und pflegendes Personal grundsätzlich darum bemüht, den Patient:innen ihre Anspannung durch Aufklärung und Einfühlungsvermögen zu nehmen oder zumindest zu verringern. Im Asklepios Klinikum Schwalmstadt will man nun noch einen Schritt weiter gehen, mithilfe des sogenannten komplementären Pflegeverfahrens soll die moderne konventionelle Pflege ergänzt werden.

Dabei fließen Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Naturheilkunde mit ein, beispielsweise Aromatherapie, Hydrotherapie, Einreibungen sowie Wickel und Auflagen - zusätzlich kommen Entspannungsmusik oder spezielles Licht zum Einsatz. „All diese Maßnahmen unterstützen die Selbstheilungskräfte und damit die konventionelle Pflege gemäß unseres Pflegeleitbilds“, erläutert Martina Dambmann, Stationsleitung der Station 7 und der Privata. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Thekla Blumenauer hat sie vor drei Monaten eine Weiterbildung zur Pflegeexpertin für Integratives Medizinisches Behandlungsmanagement (P.I.M.B.) absolviert und mit Zertifikat abgeschlossen. Unmittelbar im Anschluss haben die Pflegeexpertinnen zusammen mit dem Stationsteam begonnen,



Sie setzen die komplementäre Pflege im Klinikum Schwalmstadt um (v. l.): Die Pflegeexpertinnen Martina Dambmann und Thekla Blumenauer mit ihren Kolleginnen Carolin Völker und Larissa Friesen.

FOTO: ASKLEPIOS

die komplementäre Pflege mit in die Versorgung der Patient:innen zu integrieren. „Da es auf einer chirurgischen Akutstation andere Anforderungen gibt, als beispielsweise auf der Geriatrie, muss die Einführung des neuen Konzepts ganz individuell gestaltet und umgesetzt werden“, weiß die erfahrene Pflegefachkraft. „In der Aromatherapie finden ätherische Öle Anwendung, unter anderem Lavendel, Zitrone, Pfefferminze und Eukalyptus, die unter anderem für Belebung, Beruhigung oder Entspannung sorgen“, beschreibt sie die Wirkung der sanften Methode. Darüber hinaus kommt die Ohrakupunktur zum Einsatz, zusammen mit den anderen Methoden führt sie zur Symptomlastenreduktion bei unterschiedlichen Krankheitsbildern - sie muss allerdings durch die behandelnden Ärzt:innen angeordnet werden und wird ausschließlich durch medizinisches Personal oder speziell ausgebildete Pflegeexpert:innen durchgeführt. „Viele

Schmerzpatient:innen profitieren von der Ohrakupunktur, sie hilft aber auch bei der Linderung von Schmerzen und Übelkeit sowie zur Stabilisierung nach Operationen“, zählt die Stationsleitung weiter auf. „Wir gehen davon aus, dass die ergänzenden und erweiterten Pflegeverfahren nicht nur zur Zufriedenheit unserer Patient:innen beitragen, sondern darüber hinaus auch uns einen besseren Zugang zu ihnen ermöglichen“, zeigt sich die Teamleiterin optimistisch, aus diesem Grund habe sie sich auf diesem Gebiet spezialisiert. „Das Feedback ist bislang durchweg positiv“, sieht sich die Pflegeexpertin bestätigt „entspannte Patient:innen mit weniger Schmerzen und Narkosen Nebenwirkungen zeigen uns, dass wir mit der komplementären Pflege auf dem richtigen Weg sind, um die Schulmedizin bestmöglich zu ergänzen“. Die Geschäftsführung, die Pflegedienstleitung und die Ärzt:innen konnten von den Vorzügen der komplementären

Pflege überzeugt werden, sodass sie in naher Zukunft in vielen Bereichen der Asklepios Klinik Schwalmstadt Anwendung finden soll. „Dazu werden wir auf jeder Station Schulungen anbieten, um unser Wissen an die Kolleg:innen weiterzugeben“, so die engagierte Pflegefachkraft. „Nach Möglichkeit möchten wir das auch an der Krankenpflegeschule tun“, ergänzt sie, „damit unsere Nachwuchskräfte die komplementäre Pflege bereits in der Theorie kennenlernen, um sie anschließend in der Praxis anwenden zu können“. Bei der Umsetzung der komplementären Pflege ist Teamarbeit gefragt, daher hat sie immer versucht, die Kolleg:innen mit der Anwendung an ihnen selbst zu begeistern - mit Erfolg. „Das ganzheitliche Konzept der komplementären Pflege soll nicht nur Werbeslogan sein“, betont Martina Dambmann, „wir wollen das Konzept leben, zum Wohle unserer Patienten“, sagt sie voller Überzeugung.

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Einige Wolken trüben den Beziehungshimmel. Warten Sie ab, bis sich die Schlechtwetterfront von selbst auflöst und die Stimmung besser wird.



STIER 21.4.-21.5. Beurteilen Sie einen Menschen, dem ein Fehler unterlaufen ist, nicht zu hart: Helfen Sie ihm lieber, Ruhe in seine wirren Gedankengänge zu bringen.



ZWILLING 22.5.-21.6. Nehmen Sie Beziehungsfrust nicht auf die leichte Schulter. Sie tun sich keinen Gefallen, wenn Sie der fälligen Aussprache weiter ausweichen.



KREBS 22.6.-22.7. Sie wissen, was Sie wollen, aber Sie dürfen das noch nicht verraten. Garantiert würde jemand versuchen, Ihren schönen Plan zu sabotieren.



LÖWE 23.7.-23.8. Je herzlicher Sie Ihren Gefühlen Ausdruck verleihen, desto frischer wird die Brise, die durch Ihre Beziehungen weht. Emotional läuft alles prima.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Wenn Sie weiterhin so ranklotzen, geht das zwangsläufig zulasten der Gesundheit. Dabei täte Ihnen einfach mal eine gehörige Portion Schlaf gut.

Bad: Clevere Stauraumlösungen

(djd-k). Im Bad kann man gar nicht genug Platz haben, um Pflege- und Kosmetikartikel sowie Badtextilien übersichtlich zu verstauen. Doch Bäder mit großzügigen Grundrissen sind eher die Ausnahme. Clever gestaltete und flexible Badeinrichtungen können den vorhandenen Raum bestmöglich nutzen. Ein schönes Beispiel für Raumgewinn im Detail liefern Waschtisch-Unterschranke, die keinen Siphonausschnitt benötigen. Der Stauraum kann dadurch vollständig genutzt werden. Möglich wird das bei Badserien wie Geberit ONE durch eine extrem flach gebaute Ablauftechnik. Unter www.geberit.de/one gibt es viele weitere Infos für platzsparende Komfortlösungen im Bad und einen Waschtischkonfigurator, mit dem man online die ideale Waschtischkombination zusammenstellen kann.



Foto: djd-k/Geberit



WAAGE 24.9.-23.10. Beruflich sind die Aussichten wirklich gut: Das Betriebsklima ist angenehm, die Zusammenarbeit mit Vorgesetzten und Kollegen klappt bestens.



SKORPION 24.10.-22.11. Die Arbeit scheint Sie aufzufressen, aktuell ist noch kein Land in Sicht. Lassen Sie sich dennoch nicht stressen, das schlägt unnötig auf Ihr Gemüt.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Nach der Wochenmitte leuchtet grünes Licht für alle beruflichen Pläne. Bis dahin sollten Sie sich gedulden und nichts übereilt anstoßen.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Neue Interessengebiete geben Ihnen Auftrieb. Freizeit, Hobbys oder Sport führen Sie mit Menschen zusammen, die Ihnen sehr sympathisch sind.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Behalten Sie den bisherigen festen Tagesrhythmus bei, sonst verlieren Sie in dieser aufregenden Woche die notwendige Ruhe. Und das wäre fatal.



FISCHE 20.2.-20.3. Sie lassen sich erneut zu Überstunden überreden: Das ist zwar gut für den Geldbeutel, aber haben Sie noch Zeit, das Verdiente auszugeben?

Legionellenrisiko

Ist die Warmwasserversorgung im Haus zu niedrig eingestellt, droht eine Ausbreitung von Legionellen. Damit es dazu nicht kommt, sollte die Temperatur in Warmwasserspeichern bei mindestens 60 Grad liegen, rät die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. An den Entnahmestellen ist man mit einer Einstellung von mindestens 55 Grad auf der sicheren Seite.

Legionellen sind Umweltkeime, die in geringer Anzahl im Grund- und Oberflächenwasser vorkommen. Sie gelangen so auch in die Wasseranlagen im Haus. Vermehren sie sich dort stark, kann das zu Erkrankungen führen. Zum Beispiel dann, wenn wir die Erreger mit dem zerstäubten, vernebeltem Wasser beim Duschen oder Händewaschen einatmen.

tmn

■ Auf Labels achten

Labels sind gute Anhaltspunkte, dass weniger bedenkliche Stoffe in den damit ausgezeichneten Reinigungsmitteln enthalten sind. Zum Beispiel Produkte mit dem „Blauen Engel“ oder dem EU-Umweltzeichen „Euroblume“ wurden von einer unabhängigen Stelle geprüft. Aber man muss wissen: Putzmittel mit den Siegeln können zwar tendenziell umweltfreundlicher sein als andere. Allerdings müssen sie nicht völlig frei von vielleicht bedenklichen Stoffen sein, da beispielsweise noch Konservierungsstoffe enthalten sein können. Auch Margret Har-

■ Nachwachsende Rohstoffe aus nachhaltigem Anbau

Wer beim auf von Putzmitteln grundsätzlich auf Nachhaltigkeit achten möchte, der sollte nicht nur auf nachwachsende Rohstoffe achten. Sondern sie sollten auch nachhaltig angebaut werden. Das gilt etwa für Palmöl. Denn für die zunehmende Zahl von Ölpalmen-Plantagen werden Regenwälder zerstört.

■ Putzmittel-Tabs zum Auflösen zu Hause

Noch recht neu auf dem Markt sind Putzmittel-Tabs oder -pillen, die man erst zu Hause in Flaschen füllt und in Wasser auflöst. „Das ist eine

Schauen Sie mal nach: Wie viele verschiedene Reiniger haben Sie im Schrank? Die meisten von uns dürften ein paar Spezialreiniger angesammelt haben, teils sehr aggressive Mittel. Die Werbung verspricht nämlich, dass das Saubermachen damit fast mühelos geht. Doch oft sind diese Mittel deswegen nicht gut für die Umwelt.

„Das Problem ist, dass die meisten Menschen glauben, dass da nichts passieren kann - sonst hätte der Gesetzgeber doch schon alles Mögliche verboten. Das ist aber mitnichten so“, sagt Marcus Gast, Experte für Reinigungsmittel beim Umweltbundesamt. Aber spült man chemische Stoffe, die nicht biologisch abbaubar sind, beim Putzen in den Abfluss, können sie Fischen, Muscheln oder Krebstieren schaden. Und die Kläranlagen können nicht alle Stoffe abbauen. Außerdem sind viele dieser Substanzen schädlich oder bedenklich für unsere Gesundheit. Und nun? Dazu raten die Experten:

linghausen, Mitglied des DHB-Netzwerks Haushalt in Hessen sagt: „Der blaue Engel ist ein gutes Kaufkriterium, aber er sagt nicht aus, dass das Putzmittel völlig frei von Giftstoffen ist.“

■ Bezeichnungen kritisch hinterfragen

Man sollte sich nicht von soll allgemeinen Bezeichnungen wie „Bio-Reiniger“ täuschen lassen. Das hört sich zwar erst mal gut an. Doch was ist mit „bio“ eigentlich gemeint? Ist das Putzmittel biologisch abbaubar oder bezieht sich „bio“ nur auf die Verpackung?

„Es gibt keine amtliche Definition für Bio-Reiniger“, sagt Bernd Glassl vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. „Man muss immer schauen, was der jeweilige Hersteller darunter versteht.“ Oft findet sich diese Info im Kleingedruckten, manchmal muss man auch online die Produktseiten der Hersteller lesen.

gute Sache“, sagt Luise Körner vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Da man kleinere Verpackungen kauft, werden Ressourcen für den Transport eingespart. Außerdem wird die Verpackung wiederverwendet und laut Produktbezeichnungen enthalten die Mittel keine umweltschädlichen Konservierungsmittel.

■ Weniger Mittel kaufen

Nachhaltigeres Putzen kann man auch auf anderem Wege angehen: Indem man mit weniger Mitteln reinigt. Luise Körner empfiehlt, „mit so wenigen Putzmitteln wie möglich zu arbeiten, sich auf einen Allzweckreiniger zu konzentrieren“. Er sollte außerdem möglichst pflanzenbasiert sein - und natürlich sparsam dosiert werden.

Zur Sparsamkeit rät auch Hauswirtschaftsmeisterin Margret Harlinghausen. Man sollte nur maximal diese fünf Mittel zu Hause haben: * einen milden Allzweckreiniger. Enthält er Zitronensäure, ersetzt er den Badreiniger. * ein Spülmittel, * ein nicht zu grobkörniges Scheuermittel, * Soda in Pulverform. Das ist laut Margret Harlinghausen fettlösend, alkalisch und hilft, Verkrustungen zu entfernen. Zudem lässt sich Soda als Abflussreiniger verwenden. Beim Putzen mit Soda sollte man wHaushaltshandschuhe tragen und das Hausmittel nicht auf einem Linoleumbelag verwenden. * Zitronensäure. Harlinghausen zieht die Säure Essigsäure vor, was der Alternativtipp gegen Kalk ist. Der stark konzentrierte Essig belastet die Raumluft und kann Oberflächen schädigen.

Hautpflege: Creme oder Lotion?

Creme ist nicht gleich Creme: Ob ein Hautpflegeprodukt als Feuchtigkeitscreme bezeichnet wird, als Lotion oder als Fettcreme, hängt etwa vom Verhältnis des enthaltenen Öls zum Wasser ab.

Tagescremes oder Feuchtigkeitscremes sind in der Regel sogenannte Öl-in-Wasser-Emulsionen. Die enthaltenen Wassermoleküle umschließen hier die Fettmoleküle. Laut dem Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) spenden die Cremes dann auch besonders gut Feuchtigkeit und ziehen schnell in die Haut ein. Geeignet sind sie für normale oder eher fettige Haut. Auch Lotionen sind Öl-in-Wasser-Emulsionen. Bei ihnen ist der Wasseranteil laut der Website „Haut.de“ in der Regel aber höher als bei Cremes. Lotionen lassen sich daher besonders leicht verteilen.

Besonders reichhaltige Cremes sind hingegen Wasser-in-Öl-Emulsion. Sie enthalten also nicht nur mehr Öl als Wasser. Die Fettmoleküle umschließen hier auch die Wassertröpfchen. Wasser-in-Öl-Emulsionen sind rückfettend und reduzieren den Wasserverlust der Haut. Sie eignen bei trockener und empfindlicher Haut.

tmn



Ob man zur Fettcreme oder zur Feuchtigkeitscreme greift, hängt vom Hauttyp ab.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Komposthaufen im Winter isolieren

Wer im Winter seinen Komposthaufen abdeckt, lässt die dort erzeugte Wärme nicht so leicht entweichen. Laut der Gartenakademie Rheinland-Pfalz sind Würmer und Kleinlebewesen so aktiver und der Kompost verrottet schneller. Das geht ganz einfach: Bedecken Sie den Haufen oder Kompostbehälter mit flach gedrückten Pappkartons, alten Teppichen oder Säcken, die mit Stroh oder Laub gefüllt sind. Und wer eine Wurmbox hat, die ansonsten draußen steht, sollte diese in der kalten Jahreszeit an einem geschützten Ort aufstellen und gut isolieren.

tmn

Die Kalthauspflanzen

Grün für kühle Wohnräume

Auch wenn wir es im Winter gerne warm zu Hause haben, gilt das nicht auch für Zimmerpflanzen, die üblicherweise zu dieser Jahreszeit erblühen.

Zimmerazaleen zum Beispiel bekommen im Winter idealerweise einen Platz bei 12 bis 18 Grad an einem hellen Standort ohne Mittagssonne, rät der Bundesverband Einzelhandelsgärtner (BVE). Hier hält sich die Blütenpracht länger. Dabei hilft übrigens auch, die Sträucher gleichmäßig feucht zu halten.

Für Zimmer-Alpenveilchen sollten es auch nicht über 18 Grad sein. Ihre Vorliebe fürs



Das Zimmer-Alpenveilchen (Cyclamen persicum) blüht in kühlen Wohnräumen länger.

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA-TMN

Kühle hat ihnen übrigens den Namen Kalthauspflanzen eingebracht.

Aber vom Gegenpart, den Warmhauspflanzen, sollte man sich ebenfalls nicht täuschen lassen: Auch sie brau-

chen es im Winter im Haus nicht tropisch warm. So blühe etwa das Flammende Käthchen auch bei 18 Grad mit großer Ausdauer, Begonien vertragen ebenfalls eine kühle Umgebung, so der BVE.

tmn

Verschiedene Bohrer

Für einen Bohrer werden andere Bohrer benötigt als für die Schlagbohrmaschine oder den Bohrschrauber. „Die Bohrer für einen Bohrschrauber und einen Schlagbohrer lassen sich per Hand oder mit einem speziellen Schlüssel einfach in das Bohrfutter einschrauben“, sagt Michael Pommer, Trainer an der DIY Academy in Köln.

Der Bohrer hat diese klassische Schnellspannfutter nicht, sondern ein sogenanntes SDS-plus-Bohrfutter. Es ermöglicht, dass sich der Bohrer nicht nur dreht, sondern sich außerdem bei jedem Schlag vor- und zurückbewegt.

tmn

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!

Aktuell suchen wir in

- Niedenstein-Kirchberg (Teilbezirk oder ganzer Ort möglich.)
- Neukirchen-Wahlshausen (Teilbezirk)
- Oerula-Wahlshausen (ganzer Ort mit 42 Ztg.)
- Schwalmstadt-Niedergrenzbach (Teilbezirk)

Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!

VTS Süd GmbH
Vertrieb für Schwalm-Eder
Tel. 06691 961443 und 05622 790744
vts-schwalm-eder@hna.de
WhatsApp 0151 61666277

www.hna-zusteller.de

Gültig bis zum 21.01.2023



tejo's

SALE

Bis zu **70%*****

auf Heimtextilien,
Leuchten, Teppiche,
Boutique- und
Haushaltswaren



Jetzt **ONLINE**
im Prospekt
blättern:



20%* **ZUSÄTZLICH** Bis zu 23%**

AUF MÖBEL, MATRATZEN UND KÜCHEN!

AUF KÜCHEN!

Besuchen Sie uns:

Hessenallee 63 • 34613 Schwalmstadt
Tel.: 0 66 91 - 8 06 05 - 0 • Fax: 0 66 91 - 8 06 05 - 29
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-18 Uhr

Rund um die Uhr einfach besser shoppen!

www.tejos.de

tejo Möbel Management Holding GmbH & Co. KG,
Liebigstraße 15, 38640 Goslar

* Gültig für Stammkunden beim Neukauf von Möbeln, Matratzen und frei geplanten Küchen bis zum 21.01.2023. Ausgenommen sind die Möbel-, Matratzen- und Küchenangebote aus unserer Werbung, im Möbelhaus und im Onlineshop als bereits reduziert gekennzeichnete Möbel, Matratzen und Küchen, DEAL-Artikel und Ausstellungsstücke. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Alles Abholpreise. ** Gültig für Stammkunden beim Neukauf von frei geplanten Küchen bis zum 21.01.2023. Ausgenommen sind die Küchenangebote aus unserer Werbung, im Möbelhaus als bereits reduziert gekennzeichnete Küchen, Ausstellungsstücke, DEAL-Artikel und Kauf über den Onlineshop. Nur Kombination dieser Rabatte möglich. Keine Barauszahlung möglich. Alles Abholpreise. *** Gültig beim Neukauf auf die gekennzeichnetten Ausstellungsstücke von Heimtextilien, Leuchten, Teppichen, Boutique- und Haushaltswaren bis zum 21.01.2023. Ausgenommen sind Artikel aus unserer Werbung, im Möbelhaus als bereits reduziert gekennzeichnete Artikel aus diesen Bereichen. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Alles Abholpreise.

Rätselspaß am Wochenende

französischer Maler †	Verhängnis		Ort an der franz. Riviera	Messer der Schuster	Treibschlag beim Tennis	Harnsäuresatz	Sohn von Jakob im A.T.	ein Schnellzug (Abk.)	Mutter von Abel (A.T.)	Kultur, Anbau	techn.: Ausbildung	schwed. Ort in Värmland	Erdzeitalter (Steinkohle)	dt. Reiseveranstalter (Abk.)	deutscher Karikaturist		Rang beim Karate	Mensch um die Zwanzig	Jubiläum im Stadion (La ...)
Schultasche			Zahnhauptbestandteil	China-gras				denken, finden	Reue empfinden	umweltfreundlicher Wagen							Frauenname		
Ofenrohrklappe	Stückstoffverbindung	Ziffer einer elektr. Anzeige			Gleisumstellvorrichtung		niederländische Tänzerin, Sponlin		heutiger Name des antiken Thyrus		kleiner Teich	Fragewort	deutsche Eiskunstläuferin	Labans Tochter (A.T.)				Nacht werden	
Kinderhilfswerk der UNO		Prachtstraße (franz.)	Sternschnuppe	Abstand beim Fechten	Spinnfaden				Filmregisseur (Alfonso)	Frage nach dem Werkzeug			Verstoß gegen Gebote Gottes	Vorname der Turner		Wasserfall in Südafrika	kurz für: eine		
unbeschädigt	ehem. finnische Münze	altes Maß des Luftdrucks		Verbindungsstift		altchin. Erfinder des Papiers	heiliger Drachenkämpfer		Lachsforellen		ölgiger Parfümgrundstoff	künstl. Wasserreservoir		englisch, französisch: Alter			Kfz-Z. Hamein	Flachsabfall	
Wegzehrung			kennntreich	dt. Adels-haus (... und Taxis)		Weinort im Etschtal	heilen		iranische Provinzhauptstadt	chinesische Dynastie			englisch, und						
vereinen	altröm. Wahrsagepriester		Unterichtsreihen	'weiße Ameisen'	Kindertrompete			Gestalt der Edda			englisch: ist		mit Bäumen eingefasste Straße						
besitzanzeigendes Fürwort		Frauenname	Zoo					Truppen-spitze (franz.)	nord. Göttin d. ewigen Jugend							akademischer Grad (Abk.)			
Gondelführer in Venedig	medizin. verwendete Drogen	Prophet im A.T.	früherer österr. Adelstitel	Fort am Großen Sklavensee		Bär im 'Dschun-gelbuch'	kleinste vierstellige Zahl					durchsichtige Chemiefaser				japanische Währung			
				Getränk (engl.)	schweiz. Kantons-hauptstadt														
Kinderlagesstätte (Kw.)	russisches Kampfflugzeug		Stadt am Nil	orient. Gedichtsammlung				engl. Räuberführer (Robin)	Karibik-staat (span.)										
		altes russisches Gewicht	unrund laufen		Schell-fisch-art	dt. Moderator (Dieter Thomas)													
Körperbau	Hochmoorpflanze			englisch: uns	traditioneller japan. Sport			deutsche Vorsilbe											
			Sinfonie Beethovens			englischer Palzist													
Vorname der Autorin Blyton		altind. Gelehrten-sprache				Handel, Geschäft (engl.)													



Von vielen österreichischen Urlaubsbauernhöfen aus kann man direkt zu einer Schneeschuh-tour starten. FOTO: DJD-K/WWW.URLAUBBAUERNHOF.AT

Freiheit ganz ohne Gedränge

Österreich: Urlaubsbauernhöfe in Alleinlage für den unbeschwerteten Winterspaß

Endlich wieder in alpiner Bergwelt sportlich durchstarten: Die Vorfreude darauf ist in dieser Saison besonders groß.

Ausgangspunkt für winterliche Aktivitäten können Urlaubsbauernhöfe in Österreich sein. Durch ihre Lage inmitten der Natur bieten sie

eine attraktive Auswahl an Langlaufloipen, Skitouren, Skipisten, Schneeschuh- und Wanderwegen direkt ab Hof. Auf vielen Seen ist zudem Eislauf möglich. Bei der Rückkehr wartet ein schmackhafter Kräutertee oder ein heißer Punsch. Das Bankerl am Kachelofen wärmt schnell

auf, auf vielen Bauernhöfen kann man seine Muskeln auch mit einer Runde Sauna oder Hotpot entspannen. Infos, Kataloge zum Download und zum Bestellen sowie Buchungsmöglichkeiten gibt es unter www.urlaubbauernhof.at.

djd-k

Bewegung, Naturgenuss und Sightseeing

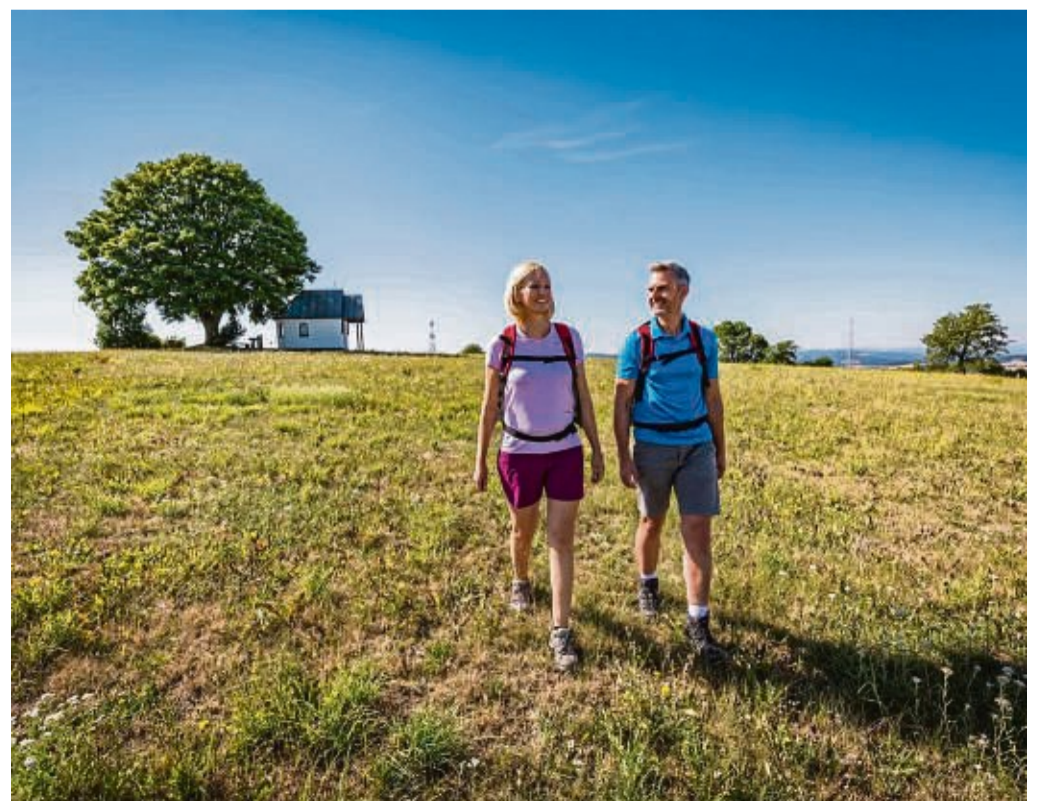
Vielseitige Wandererlebnisse rund um Weiden in der Oberpfalz

Mittelgebirgslandschaften wie der Oberpfälzer Wald sind beliebte Wanderregionen. Rund um die sehenswerte Stadt Weiden kommen Bewegungshungrige, Kulturinteressierte und Genießer gleichermaßen auf ihre Kosten. Von hier führen Tourenvarianten unter anderem zum Goldsteig, dem längsten Qua-

litätswanderweg Deutschlands, und zu Aussichtspunkten wie dem Dreifaltigkeitsberg. Eine Einkehr in einem der am Wegesrand liegenden Gasthöfe lohnt sich nicht nur wegen der regionalen Kulinarik. Fast überall in der nördlichen Oberpfalz kann man seinen Durst auch mit einem

süffigen „Zoigl“ löschen und hat mit dem untergärtigen Bier gleichzeitig ein immaterielles Kulturerbe Bayerns im Glas. Unter www.weiden-tourismus.info gibt es ausführliche Tipps zu Wanderungen, Sehenswürdigkeiten und Gastronomie.

djd-k



Ein Weg von Weiden in der Oberpfalz zum Goldsteig führt über den Dreifaltigkeitsberg. FOTO: DJD-K/TOURISTIKINFORMATION WEIDEN/THOMAS KUJAT