

**Beyer**  
**Haustechnik**  
 Heizung & Sanitär  
 Planung • Beratung • Installation  
 • Brenntechnik  
 • Wärmepumpen  
 • Heizkessel Erneuerung  
 • Solaranlagen  
 • Badmodernisierung  
 • Schornsteinsanierung  
 • Fachunternehmen für Heizölverbraucheranlagen  
 Dorfstraße 8 • 34376 Immenhausen/Mariendorf  
 Tel. 0 56 73 / 16 45 • Fax 0 56 73 / 91 39 77  
 Mobil 01 72 / 6 79 40 65

Bei uns  
**KÄLTE-KABINE**  
 und **SWIMSPA**  
 medi fit  
 ...mehr als  
 Gesundheit & Fitness!  
 Telefon 05692 995001  
 www.medifit-wolfhagen.de

# HEIMAT NACHRICHTEN

HOFGEISMAR  
 WOLFHAGEN

Wir sind weiterhin  
 für Sie da!  
 Ihr Spezialist vor Ort für  
**Gardinen,**  
 Sonnen- und Sichtschutz  
 Unser Aufmaß-, Montage- und Reinigungs-  
 service ist weiterhin für Sie aktiv!  
 Schützenhagen 17 34369 Hofgeismar  
 Ruf 05671 / 92 05 32 Fax 92 05 33

**BeGaTex**  
 Accessoires Gardinen Sonnenschutz

**Investition**  
 Neues MTF für Feuerwehr  
 in Bad Karlshafen.



**FSV Wolfhagen**  
 Ü60-Treffen fand  
 endlich wieder statt.



**Komiker**  
 Bill Mockridge kommt  
 im März nach Wolfhagen.



## Eine neue Generation Puppenspieler

Sidney und Gerardo Kaselowsky spielen im Wolfhager Figurentheater das Stück „Neinhorn“

Wettesingen – „Für mich stand schon als kleiner Junge fest, dass ich später einmal Figurentheater spielen möchte“, sagt Gerardo Kaselowsky. Spätestens jetzt ist dieser Traum Wirklichkeit: Gemeinsam mit seiner Schwester Sidney (21) führt der 19-Jährige seit etwa einem halben Jahr das erste eigene Stück im Wolfhager Figurentheater auf: „Das Neinhorn.“ Die beiden Geschwister treten damit in die Fußstapfen der Eltern, Jessica und Rinaldo Kaselowsky, die im Jahr 2000 das Wolfhager Figurentheater gründeten. Die Eltern sind ebenfalls in Puppenspielerfamilien aufgewachsen, Sidney und Gerardo stellen deshalb mittlerweile schon die achte Puppenspieler-Generation.

Mutter Jessica Kaselowsky (41) erinnert sich: „Schon im Grundschulalter hat Gerardo ab und zu kleinere Rollen im Theater gespielt. Er hatte da gar keine Berührungsangst.“ Anders als bei ihrem Bruder steht für Sidney Kaselowsky erst seit Kurzem fest, dass sie einmal in die Fußstapfen ihrer Eltern treten wird. Eine Zeit lang habe sie überlegt, eine Ausbildung zur Erzieherin zu machen, sagt Sidney. Der Grund, weshalb sie sich nun doch dagegen entschieden hat: „Ich bin schon mein ganzes Leben lang unterwegs. Es wäre für mich schwer gewesen, nur an einem Ort zu leben.“

In Nicht-Pandemiejahren ist die Familie von März bis zum Beginn der Adventszeit mit dem Puppentheater auf Tour. „Meist zieht es uns in Richtung Norden. Im Sommer spielen wir regelmäßig auf der Ostseeeinsel Poel“, be-



**Etwa 150 Puppen besitzt das Wolfhager Figurentheater.** Besonders stolz ist die Familie Kaselowsky jedoch auf einen etwa 70 Jahre alten Kasper, der vom Puppenbildner Till de Kock geschnitten worden ist. FOTO: NORBERT MÜLLER

richtet Jessica Kaselowsky. Bis zur coronabedingten Pause kannte die Familie das Wolfhager Land deshalb nur aus dem Winter und Frühling.

Die 41-Jährige sagt: „Mein Mann und ich haben unsere Kinder nie dazu gedrängt, dass sie das Figurentheater übernehmen sollen.“ Der

Stolz darüber, dass ihre Kinder nun das erste eigene Stück spielen, ist ihr dennoch anzumerken. „Mein Mann und ich sind weder beim Schreiben des Textes noch bei den Proben dabei gewesen“, berichtet sie. „Wir haben uns überraschen lassen.“

Etwa drei Monate lang haben die Nachwuchsspieler an

dem Text geschrieben und geübt. Wie die Geschwister berichten, sei das teils eine Geduldsaufgabe gewesen, aber für Sidney überwiegt die Freude daran, „die Seiten eines Buches auf die Bühne zu bringen“.

Und auch Gerardo sagt: „Ich habe Spaß daran, den Text zu schreiben und daraus

nach und nach ein Gesamtkunstwerk zu machen.“

Weniger gute Erinnerungen hat die Familie an die ersten Phasen der Corona-Pandemie. Die Zeiten, in denen coronabedingt keine Auftritte möglich gewesen sind,

sind für das Figurentheater eine Belastung gewesen. Jessica Kaselowsky berichtet:

„Wir sind unheimlich froh, dass es wieder in Richtung Normalität geht. Etwa zweieinhalb Jahre sind wir durch Höhen und Tiefen gegangen.“ Erst seit einem halben Jahr könne das Figurentheater „Gott sei Dank“ nun wieder wie gewohnt auftreten.

„Viele Familien haben jetzt das Bedürfnis, rauszukommen“, berichtet die 41-Jährige. „Seit letztem Sommer sind wir von unseren Besucherzahlen angenehm überrascht.“

Obwohl das Wolfhager Figurentheater momentan gut besucht ist, kann die Familie Kaselowsky von dem Ansturm auf die Figurentheater älterer Generationen nur träumen.

Jessica Kaselowsky berichtet schmunzelnd: „Meine Großeltern sind früher während des Krieges mit Pferd und Wagen unterwegs gewesen. Wenn sie in ein Dorf gekommen sind, mussten sie nur ein einziges Plakat an der Milchtankstelle aufhängen und allein das hat schon gereicht, um die Vorstellung vollzubekommen. Damals war das eine große Attraktion. Heute ist es schwieriger, Leute ins Figurentheater zu locken.“

Das Figurentheater an sich habe sich über die Jahre nicht großartig verändert, sagt die 41-Jährige: „Vom Prinzip her ist vieles geblieben, wie ich es aus der Kindheit kenne. Nur der Kasper wird jetzt seltener gespielt und es wird heute weniger mit Holzfiguren gearbeitet.“

Jessica Kaselowsky sagt: „Es wäre schade, wenn der Kasper ganz verschwindet. Deswegen haben wir ihn noch im Programm.“ red

**SERES**  
 100 % elektrisch

**AUTOHAUS FIEGE HOFGEISMAR**  
**Autohaus Fiege GmbH & Co. KG**  
 Dragonerstr. 15 • 34369 Hofgeismar  
 Tel.: 05671/99689-0 • Fax: 05671/99689-9  
 E-Mail: info@autohaus-fiege.de  
 www.autohaus-fiege.de

**Fachbetrieb aus Beverungen**

- ✓ Wintergärten
- ✓ Terrassendächer
- ✓ Haustüren
- ✓ Fenster

**FIRMA FLEX**  
 05273-367530

**ECKSTEIN**  
 einfach besser

**GUTSCHEIN**  
**2 FÜR 1**  
 VON SONNTAG 22.01.2023  
 BIS FREITAG 27.01.2023

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere/gleichwertige Geschenk zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

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

**autoprofi**

**Das können Sie von unserer Meisterwerkstatt erwarten:**

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

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

**Meisterbetrieb**

**Dudeck**  
 Metall GmbH

**34396 Liebenau-Haueda**  
 Am Kirschbrunnen 05676 989 128

# Heinrich Hamel bleibt Vorsitzender

Johannes Günst ist neuer Vize der Jungen Union in Naumburg

Naumburg – Im Mittelpunkt der Jahreshauptversammlung der Naumburger Jungen Union stand die Neuwahl der Vorstandsriege. Heinrich Hamel wurde als Vorsitzender des Stadtverbandes wiedergewählt. Johannes Günst löste Lukas Dux als zweiten Vorsitzenden ab.

Dux übernahm dafür das Amt des Schriftführers. Jonathan Jakobi wurde als Kassierer wiedergewählt.

Um den Vorstand zu unterstützen, wurden Mischa Nikoleizig, Justus Mänz und

Adrian Kürten als Beisitzer gewählt.

Ein Schwerpunktthema der gut besuchten Versammlung war die gesellschaftliche und politische Mitwirkung der JU auf kommunaler Ebene, um die Interessen der jungen Menschen zu vertreten. Man wolle in der Lage sein, lokale politische Themen schnell zu erfassen und bei diesen mitwirken, erklärte der Vorstand.

Die Möglichkeiten der Region sollten dabei genutzt und verbessert werden, da-

mit man weiterhin ein starker Ansprechpartner für die Interessenvertretung junger Menschen in und um Naumburg sei.

Ein weiterer Tagesordnungspunkt war die Vorschau auf das begonnene Jahr. Es wurden Fahrradtouren geplant, um die Qualität der Naumburger Radwege bewerten zu können. Auch das alljährliche Volleyballturnier der Jungen Union zur Unterstützung des Naumburger Freibads Aquarena findet 2023 wieder statt.



Der neue Vorstand besteht aus (hinten von links) Mischa Nikoleizig, Justus Mänz, Adrian Kürten und Jonathan Jakobi. Vorn von links: Lukas Dux, Heinrich Hamel und Johannes Günst.

FOTO: JÖRN BUBENHAGEN/WH



Freuen sich über den VW T6: Stephan Pedall (von links), Marcus Dittrich und Sven Messerschmidt.

FOTO: MARKUS LÖSCHNER

# Neues MTF für Feuerwehr

Stadt und Förderverein teilen sich Investition für Fahrzeug

Bad Karlshafen – 13 Dienstjahre und den TÜV im Nacken: Das Mannschaftstransportfahrzeug (MTF) der Freiwilligen Feuerwehr Bad Karlshafen brauchte dringend einen Nachfolger. Nachdem erste Überlegungen dazu im Jahr 2019 wenig später wegen der Pandemie wieder auf Eis gelegt wurden, konnte das Projekt nun trotz der angespannten Lage auf dem Kraftfahrzeugmarkt erfolgreich abgeschlossen werden: Am Samstag wurde das neue MTF, ein T6 von VW am Feuerwehrhaus Bad Karlshafen vorgestellt. Die Anschaffung des knapp 60 000 Euro teuren Neufahrzeugs konnte der Förderverein der Freiwilligen Feuerwehr Bad Karlshafen dank der finanziellen Beteiligung der Stadt in Höhe von

30 000 Euro realisieren. Sven Messerschmidt dankte als Vorsitzender des Vereins den Gremien der Stadt. „Nur so war es möglich, ein Neufahrzeug anzuschaffen. Damit haben wir hoffentlich für 15 Jahre Ruhe.“

Einen weiteren Zuschuss bekam der Verein von der Matthias-Kaufmann-Stiftung in Hessisch Lichtenau, deren Vorsitzender Fritz Kaufmann das Fahrzeug am Samstag gemeinsam mit zahlreichen Kommunalpolitikern sowie Vertretern der Feuerwehren der Umgebung in Augenschein nahm.

Der neunsitzige VW-Transporter wird von einem 150-PS-Dieselmotor angetrieben, ist per Allradantrieb auch in schwierigem Gelände nutzbar und verfügt über eine

Lautsprecheranlage, mit der die Feuerwehr die Öffentlichkeit per Durchsage informieren kann. Nach den aktuellen Anforderungen und den Bedürfnissen der Karlshafener Feuerwehr wurde das Fahrzeug vom Autohaus Seibert in Brakel aufgebaut. Bürgermeister Marcus Dittrich und Stadtbrandinspektor Stephan Pedall dankten in ihren Grußworten dem Förderverein und den Gremien der Stadt und wünschten, dass die Kameradinnen und Kameraden mit dem Fahrzeug immer sicher wieder nach Hause kommen.

Benötigt wird das MTF vor allem, um Einsatzkräfte zum Einsatzort nachzuführen und für die Arbeit der Jugendfeuerwehr. Umbau- und Erneuerungsarbeiten am Carport des Feuerwehrhauses übernahm die Feuerwehr in Eigenleistung, vorgestellt wurde der Öffentlichkeit am Samstag auch ein neues Leuchtschild mit LED-Technik und ein Einsatzrucksack mit Werkzeug zur Türöffnung, der von der Gewobag Hofgeismar gespendet wurde.

zlf6

www.rb-becker.de

**becker**

ab Mo, den 23.1.2023

**Kaminholz-regal**  
Holz, hellgrau, lasiert, 1,95x2,04/1,89x1 m Sockelmaß (B/H/T) ohne Deko **99.50** II. Wahl

**Weichholz-Briketts**  
96 Bündel à 10 kg auf Palette **499.50\***  
Zzgl. 20€ Pfand f. Europalette  
EP: 1 Bündel à 10 kg **5.99** / 1 kg=0,599

**Aschesauger GA18-1200.1R**  
1200 Watt, 18l Fassungsvermögen, hitzebeständiges Aluminium Saugrohr, Selbstreinigungsfunktion **29.99**

**Holz-Pellets**  
70 Sack à 15 kg auf Palette **550.00**  
1 Sack à 15 kg **10.00** / 1 kg=0,667

**Pelletofen "Indigo"**  
2,7kW, leichte und einfachere Pelletzündung, nimmt kein Sauerstoff vom Wohnraum, leichte Tages- und Wochenprogrammierung, weiß, bordeaux o. anthrazit **STATT 699,50 599.00** je

**Deutsche Markenbutter**  
250g **1.99**  
1kg=7,96

**Hirtenkäse in Salzlake**  
250g **0.99**  
1kg=3,96

**Balconi Rollino**  
versch. Sorten 6x37g **0.99**  
1kg=4,46

**18x Vio Schorle Apfeldirektsaft**  
EP: = 0,49  
1l=0,98  
Zzgl. 0,25 Einwegglas **6.00\*** 0,5l

**Maasdammer am Stück**  
ca. 400g **5.55**  
1kg

**Dany Sahne**  
versch. Sorten 4x115g **0.99**  
1kg=2,15

**Coca-Cola light**  
Zzgl. 0.25 Einwegglas **-.45** 0,5l  
1l=0,90

**WIZ/Kleinalmerode**  
Industriestr. 1  
05542 / 93 39 60

**Kassel**  
Hegelesbergstr. 21  
0561 / 49 172 551

**Gudensberg**  
Kasseler Str. 78  
05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzhausen/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**

**GOLDANKAUF KASSEL**

**MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD**

- Altgold
- Zahngold (auch mit Zähnen)
- Goldmünzen, Goldbarren
- Silberschmuck und Münzen
- 5 DM und 10 DM Münzen
- Erbnachlässe / Diamanten
- Kompl. Münzsammlungen
- LUXUS-/NOBELUHREN

**Vertrauen Sie dem Juwelierfachmann GOLDANKAUF KASSEL**

Obere Königsstraße 37a · 34117 Kassel · Mobil 0174 3612005  
Direkt am Opemplatz, unterhalb von Brillen Fielmann · www.goldankaufkassel.de  
Öffnungszeiten: Montag-Freitag von 10.00-18.00 Uhr · Samstag von 9.30-14.00 Uhr

**JETZT VORTEILE SICHERN!**

**RANZEN WOCHE**

**KELLNER'S**

**VOM 03. BIS 11. FEBRUAR 2023**

**GROSSE AUSWAHL AN RANZEN · KLEINE ÜBERRASCHUNGEN**

**RANZEN-NEUHEITEN 2023 · KOMPETENTE BERATUNG**

**Kellner's Spielwelt**

**BITTE VEREINBAREN SIE IHREN BERATUNGSTERMIN**  
34260 Oberkaufungen · Leipziger Str. 467 A · Telefon: 05605 9474 17  
Geöffnet von 9 bis 18 Uhr, samstags bis 16 Uhr

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
HOFGEISMAR WITZENHAUSEN

**IMPRESSUM**

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

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

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

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

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

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

Zustellung: VTS Nord GmbH  
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel,  
Tel.: 05 61 / 92 09 40  
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 anzuhängen.

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](http://www.werbung-im-briefkasten.de)

# Wiedersehen macht Freude

Beim Ü60-Treffen des FSV Wolfhagen wurde die gute alte Fußballzeit wieder lebendig

**Wolfhagen** – „Weißt du noch, damals?“ Mit diesem Satz begannen die meisten Gespräche im Vereinsheim Liemeckestadion des Fußballsportvereins (FSV) Rot-Weiß Wolfhagen beim traditionellen Ü60-Treffen.

Diese Veranstaltung der ehemaligen Spieler, Funktionäre, Mitglieder, Freunde und Fans, die das 60. Lebensjahr vollendet haben, beziehungsweise im Jahr der Durchführung so alt werden, ging erstmals 1981 als Seniorentreffen über die Bühne. Vier Jahre später erhielt sie dann die Bezeichnung Ü60-Treffen. Immer in geselliger Runde am ersten Freitag eines neuen Jahres.

Wobei die FSV-Altvorderen coronabedingt zuletzt drei Jahre lang auf das Wiedersehen macht Freude mit guten Freunden verzichten mussten.

Verantwortlicher Gastgeber und Ausrichter ist in Kooperation mit dem Vereinsvorstand der FSV-Ehren- und Ältestenrat mit aktuell Werner Schwedes an der Spitze. Der diesmal über 40 Teilnehmer begrüßen konnte. Aber auch der erste Vorsitzende Harms Böttger ließ es sich nicht nehmen, die Ü60er nicht nur willkommen zu heißen und ihnen zu danken. Wofür? Dass sie damals in ihrer aktiven Zeit mit ihrem ehrenamtlichen Engagement mit das tragende Fundament für die heutige Blüte des Vereins geschaffen haben. Der



**Endlich ein Wiedersehen:** Nach einer dreijährigen Corona-Zwangspause gab es wieder beim FSV Rot-Weiß Wolfhagen ein Ü60-Treffen mit über 40 Teilnehmern. FOTOS: REINHARD MICHL

FSV-Chef stand zudem detailliert Rede und Antwort über das derzeitige Vereinsgeschehen.

Sportlich ist dies die erfolgreichste Ära in der 98-jährigen FSV-Geschichte. Sowohl der drei Seniorenmannschaften als auch im Nachwuchsbereich. Die „Erste“ ist als ungeschlagener Gruppenligaspitzenreiter auf Verbandsligakurs, die A-Junioren können gar vom Sprung in die Hessenliga träumen.

Natürlich war bei Harms Böttger auch der geplante und bereits auf den Weg gebrachte Neubau eines Kunstrasenplatzes ein Thema (wir berichteten).

Unter den diesjährigen Teilnehmern war auch wieder Kurt Franke. Der am 3. August 1941 in Wolfhagen

das Licht der Welt erblickte, zehn Jahre später Mitglied wurde und seitdem ohne Unterbrechung seinem FSV die Treue hält. Dafür wurde Kurt Franke vor wenigen Wochen mit der Ehrennadel in Gold mit der Zahl 70 ausgezeichnet.



**Kurt Franke**  
Seit 72 Jahren bei den „Wölfen“

Seine sportliche Laufbahn begann er als Spieler in der damaligen Schülermannschaft auf der Verteidigerpo-

sition, „wobei ich in allen folgenden Jugendaltersklassen, bei den Senioren und auch den Alten Herren immer nur in der Abwehr auf dem grünen Rasen stand“.

Als Schüler konnte sich Kurt Franke keine eigenen Fußballschuhe leisten. „Die ersten Stollentreter bekam ich von einem Nachbarn geliehen, der bei den Senioren spielte, musste diese dann nach dem Spiel sofort akkurat geputzt wieder zurückbringen.“ Eigene Fußballschuhe konnte sich Kurt Franke erst leisten, als er in der Maurerlehre selbst Geld verdiente, „wobei ich da, für die damalige Zeit eine große Summe, nämlich 25 Mark auf den Tisch blättern musste“.

Bis Ende der 1960er-Jahre spielte er bei den Senioren,

dann wechselte er in die Alt Herrenmannschaft. Er war dort nicht nur aktiver Spieler, sondern übernahm auch über 20 Jahre lang bis vor fünf Jahren Verantwortung als Betreuer sowie Abteilungsleiter.

Aber damit noch nicht genug: Egal, wo im Liemeckestadion helfende Hände benötigt wurden, ob baulicher

Art oder beim Platzaufbau, Kurt Franke stand immer Gewehr bei Fuß. Allein beim Neubau des Tribünengebäudes leistete er ehrenamtlich rund 400 Arbeitsstunden.

zih

**Angebot**  
24.01. – 27.01.2023

**Aus der Region – für die Region!**  
Gutes vom Lande im Hofgut Hofladen.

**Aus unserer Hofgut Landwirtschaft**

Stielkotelett	100 g	0,99 €
Kammkotelett	100 g	0,99 €
Gebrühte Bratwurst		
5er Pack		6,00 €
Pfefferbeisser	Stück	1,00 €
Bratenaufschnitt	100 g	1,99 €
Blasenblutwurst	100 g	1,39 €

**Aus eigener Herstellung:**  
Rote Bete im Glas 500 g 2,90 €

**Öffnungszeiten Gärtnerei**  
Mo., Di., Mi., Do. 8.00 – 16.00 Uhr  
Fr. 8.00 – 14.00 Uhr  
Telefon: 05671 508011-00

**Öffnungszeiten Hofladen**  
Di., Mi., Do. 8.00 – 13.00 Uhr  
Fr. 8.00 – 14.00 Uhr  
Telefon: 05671 508011-01  
Schützenhofweg 17  
34369 Hofgeismar  
E-Mail: bestellungen.hofladen@bdk.de

Wir holen kostenlos Ihr Alt/Schrottfahrzeug ab! **Tel: 0172-5605982**

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

TEAM 4

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

Rixer

Bauernladen

Vom 23.1. bis 28.1. Betriebsurlaub

Mo - Fr 9-13 & 14-18 Uhr  
Sa 9 - 13 Uhr

Familie Peter Koch  
34393 Grebenstein-Friedrichsthal Nr. 5  
☎ 05674-1355

## Auszeichnung für Politiker

Ehrenbriefe und Ehrentitel in Liebenau

**Liebenau** – Verdiente Kommunalpolitiker hat die Stadt Liebenau für ihren Einsatz geehrt. Ausgezeichnet wurden Liebenauer, die bis zum Ende der vergangenen Legislaturperiode aktiv waren.

**Ehrenbriefe des Landes** überreichten Stadtverordnetenvorsteher Bernd Thiele und Bürgermeister Harald Munser an Anita Kamutzki-Pape (zuletzt Erste Stadträtin), Jutta Rüdtenklaus (Stadtverordnete), Werner Jordan (Stadtverordnetenvorsteher), Burkhard Müller (zuletzt im Magistrat), Erich Radler (Ortsbeirat Ostheim), Friedrich Rudert (Stadtverordneter), Bodo Rüdtenklaus (Magistrat) und Joachim Wetekam (Stadtverordneter).

**Dankesurkunden** erhielten

Florian Albrecht (Ortsbeirat Zwergen), Stefan Beck (Ortsbeirat Lamerden), Claudia Dolstra (Stadtverordnete), Dirk Grebe (Stadtverordnete), Sebastian Ide-Knorr (Ortsbeirat Haueda), Christoph Jordan, Günter Jordan-Kleinschmidt, Karsten Müller, Jutta Koch sowie Sebastian Reitz (alle Ortsbeirat Zwergen), Manuel Müller (Stadtverordneter), Thorsten Schmidt (Ortsbeirat Haueda) und Tanja Müller (Stadtverordnete).

Mit **silbernen Ehrennadeln** der Stadt wurden Marco Thiele (Stadtverordneter), Jutta Rüdtenklaus (Stadtverordnete), Ralf Niggemann (Ortsbeirat Lamerden), Jens Jordan (Magistrat), Bodo Rüdtenklaus (Magistrat), Burk-

hard Böhle (Ortsbeirat Ersen), Burkhard Müller (Magistrat), Tanja Burkart (Ortsbeirat Liebenau) sowie Björn Eichenberg (Stadtverordneter) ausgezeichnet. Auch **goldene Ehrennadeln** wurden in der Sitzung verliehen. Diese Ehrung ist in Liebenau mit der Vergabe einer Ehrenbezeichnung verbunden. Anita Kamutzki-Pape erhielt eine goldene Ehrennadel und wurde zur Ehrenstadträtin ernannt. Weitere goldene Nadeln gingen an Friedrich Rudert und Joachim Wetekam (beide Ehrenstadterordnete), Hermann Thöne (Ehrenortsvorsteher Niedermeiser), Erich Radler (Ehrenortsvorsteher Ostheim) sowie an Werner Jordan (Ehrenvorsitzender der Stadtverordnetenversammlung). ber



**Ehrenbriefe des Landes für langjährige Liebenauer Kommunalpolitiker:** von links Stadtverordnetenvorsteher Bernd Thiele, die Geehrten Anita Kamutzki-Pape, Erich Radler, Friedrich Rudert, Jutta Rüdtenklaus, Joachim Wetekam, Werner Jordan sowie Bürgermeister Harald Munser. FOTO: BERND SCHÜNEMANN

# GOLD ANKAUF HOFGEISMAR

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

**Töpfermarkt 6**  
**34369 Hofgeismar**

**Mo.-Fr. 10.30-15.00 Uhr**  
**Sa. 10.30-13.00 Uhr**

**☎ 0173 5762768**

SOFORT BARGELD

## DESIGN-KÜCHEN DIREKT AB WERK

AKTION BIS 31.01.2023

ALLE KÜCHEN INKL. MIELE-BACKOFEN

Gilt für alle Kaufverträge mit einem Verkaufspreis von mind. 10.000 Euro und Angebotsdatum ab dem 01.01.2023

Werksverkauf KASSEL

Holländische Straße 316 | 34127 Kassel

Montag bis Freitag 10:00 – 18:30 Uhr  
Samstag 10:00 – 16:30 Uhr

Telefon 0561 86194176  
[www.mueller-kuechen-kassel.de](http://www.mueller-kuechen-kassel.de)

# Krisen belasten Baubranche

Unternehmer aus der Region tagten gemeinsam

**Hofgeismar** – Zur Jahreshauptversammlung trafen sich die Mitglieder der Bezirksstelle Hofgeismar des Verbandes baugewerblicher Unternehmen Hessen in der St. Albert's Distillery in Haueda. Zum Programm gehörte auch eine Führung durch die Destille. Anschließend widmeten sich die Mitglieder der Tagesordnung.

Der anhaltende Krieg in der Ukraine, die gravierenden Probleme bei den internationalen Lieferketten, die Zinswende sowie die inflationäre Entwicklung – auch beim Baumaterial – hätten vielfältige Auswirkungen auf die Baukonjunktur in Nordhessen. Das stellte Bezirksstellenleiter Kord Kayser heraus. „Die Konjunkturindikatoren am Bau hatten sich im ersten Quartal 2022 noch positiv entwickelt. Von April bis August kam es aber zu einem deutlichen negativen Umschwung, der wohl vor allem auf die genannten Probleme zurückzuführen ist.“

Weitere Themen der Versammlung waren die Vorstellung der Jahresrechnung 2021 sowie die Vorstellung des Haushaltsplanes. Lars Wolff und Maik Fehring (Stellvertreter) wurden von den Mitgliedern als Kassensprüfer gewählt.

Zudem wurden verschiedene Inhaber von Unternehmen aus dem Kreisteil Hofgeismar für die Jubiläen ihrer Betriebe geehrt: Kord Kayser für das 75-jährige Bestehen der Bernd Kayser Bauunter-



**Gratulation:** Der stellvertretende Leiter der Bezirksstelle Hofgeismar des Verbandes baugewerblicher Unternehmen Hessen, Gunter Wagner (links), gratulierte Kord Kayser zum 75-jährigen Bestehen seines Bauunternehmens. FOTOS: KH / NH



**Ehrung:** Thomas Söhnchen führt sein Unternehmen in Lippoldsberg seit 25 Jahren.



**Ausgezeichnet:** Die Estrichfirma von Lars Wolff besteht ebenfalls seit 25 Jahren.

nehmen GmbH (Grebstein), Thomas Söhnchen für das 25-jährige Bestehen der gleichnamigen Bauunternehmung (Wesertal-Lippoldsberg) und Lars Wolff für das 25-jährige Bestehen der Wolff Estrich Belag & Parkett GmbH in Immenhausen.

Rechtsanwalt Sven Liese vom Verband Baugewerbli-

cher Unternehmen (Geschäftsstelle Kassel) hielt außerdem einen Vortrag zum Thema „Krisenmanagement“. Dabei ging es unter anderem um den Umgang mit Krisen und wie Unternehmer auf die steigenden Energiekosten reagieren könnten, teilte der Verband weiterhin mit.

# Für ihn ist Alter Kopfsache

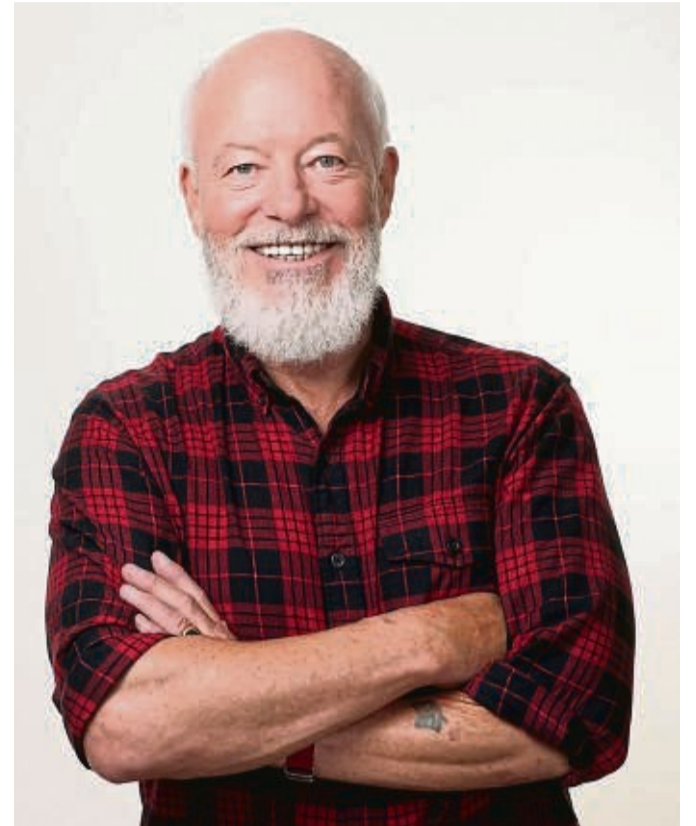
Komiker Bill Mockridge kommt am 10. März nach Wolfhagen

**Wolfhagen** – Mit ansteckender Energie und voller Lebensfreude lässt Bill Mockridge seinen Jungbrunnen sprudeln und zeigt, wie man es schafft, im Kopf jung und frisch zu bleiben. Zu bestaunen ist das am 10. März ab 20 Uhr im Kulturladen Wolfhagen.

Dem kanadischen Schauspieler und Kabarettisten zufolge gibt es eine neue Generation, deren Motto lautet: „Schlau, stark und sexy mit siebzig!“ Sie habe erkannt: „Je oller, je doller“, je älter man wird, desto freier und verrückter. Denn das Alter gewähre Narrenfreiheit: „Endlich kann man das Leben in vollen Zügen genießen und machen, was man will – na ja, außer die Frau will was anderes ...“

Auch der 75-Jährige musste lernen, das Älterwerden zu akzeptieren, heißt es in der Ankündigung für sein Bühnenprogramm. Das sei nicht immer einfach gewesen: „Plötzlich stellt man fest: Der Körper macht Geräusche und den ganzen Vormittag brabbeln man vor sich hin. Man steht mitten im Wohnzimmer und hat vergessen, was man da wollte. Man sieht und hört nicht mehr alles und was man sieht und hört, vergisst man sofort wieder.“

In vielerlei Hinsicht sei Alter jedoch eine Kopfsache, eine Zahl auf dem Papier. Daher fordert Bill Mockridge: „Wenn schon alt werden, dann mit Spaß! Schlaf mit mir heute Nacht, Baby! Morgen hab ich es eh vergessen!“. Gleichzeitig verbreiten seine Geschichten wie die von Sal-



**Je oller, je doller:** Auch mit 75 Jahren steht Bill Mockridge wie ein sprudelnder Jungbrunnen auf der Bühne. Am 10. März auf der des Kulturladens. FOTO: FOTO SACHSENH

ly, dem Fräulein vom Amt, oder dem alten Mann, der Bill seine Glasmurmel-Theorie schenkt, eine große menschliche Wärme, die aufbaut und motiviert. Diese Mischung bewirke, heißt es in der Ankündigung, dass man sich nach einem Abend mit Bill Mockridge wie nach einem Bad im Jungbrunnen fühlt.

Mockridge ist ein Alters-experte: In den vergangenen 20 Jahren hat er in seinen Bühnenprogrammen und Büchern das Thema immer wie-

der humorvoll von vielen Seiten beleuchtet.

Davon zeigen Programme ARD-Rentnercop-Stars Mockridge wie „Rostig, rostig ... trallalalala“, „Ihr Zipperlein kommet“, „Leise rieselt der Kalk“, „Was ist, Alter?“ und zuletzt „Alles frisch?!“. brk

**Karten:** 25,20 Euro im Vorverkauf über kulturkarten.de, unter 05692/9 96 00 96 und in Wolfhagen im Rathaus, im Kulturladen und bei Buchhandlung Mander. In Bad Arolsen in Buchhandlung Kirstein. In Kassel im HNA-Ticket-service in der Mauerstraße 11.

**XXL FLOHMARKT VELLMAR HERKULES-CENTER**  
**29.1.**  
 Tiefgarage + Freigelände  
 hansenmaerkte.de • 06424-6191

**Sonntag, 22. 1. 23**  
**Antik und Flohmarkt**  
**Hann. Münden**  
 Weserpark, Gimter Straße 1  
 Unter Dach oder Freigelände  
 Bei jedem Wetter, ob kalt oder Schnee, der Markt läuft auf jeden Fall  
 Ein laufender Meter 10 Euro  
 Ab 7 Uhr Aufbau, auf Wunsch auch Samstag ab 14 Uhr.  
 Rode, Tel. 0160 96237622

Ankauf

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

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

Autoanzeigen

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

**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.

- CALDEN
- HOFGEISMAR
- IMMENHAUSEN
- LIEBENAU
- REINHARDSHAGEN
- TRENDELBURG
- BREUNA
- BAD EMSTAL
- HABICHTSWALD
- NAUMBURG
- WOLFHAGEN
- ZIERENBERG

**Bewerben Sie sich jetzt:**

☎ Tel. 0561 203 1506

☎ WhatsApp: 0151 61666277



Stellenanzeigen

Stellenangebote

Wir suchen Dich/Sie ab sofort!

In Voll- oder Teilzeit

**Steuerfachangestellte, Steuerfachwirte und Bilanzbuchhalter (m/w/d)**

**Wir bieten:**

- Abwechslungsreiche Tätigkeiten bei flexiblen Arbeitszeiten in einem freundlichen/dynamischen Team mit leistungsgerechter Entlohnung und attraktiven Prämien
- Geförderte Gesundheitsmaßnahmen
- Angebot von steuer- und sozialversicherungsfreien Leistungen
- Getränke, Obst und Nervennahrung stehen bereit
- Freitags frühzeitig ins verdiente Wochenende
- Zentral gelegenes modernes Büro in Warburg
- langfristige und sichere Jobgarantie mit Fortbildungswunsch u. v. m. in einer ständig wachsenden Kanzlei

**Wir wünschen uns:**

- Teamfähigkeit, Loyalität, Motivation und Spaß am Umgang mit Zahlen und moderner EDV
- DATEV-Kenntnisse

Bewirb Dich/Bewerben Sie sich gerne bei uns per E-Mail/Telefon.

Steuerberater Hollenstein und Hövener

**TREU-UNION**

Steuerberatungsgesellschaft Warburg  
 Tel. 05641 747 819-0 | warburg@treu-union.de  
 www.treu-union.de



Wir suchen ab sofort oder nach Vereinbarung einen  
**- Koch (m/w/d)**  
**- Frühstückskoch (m/w/d)**  
 Wir bieten Ihnen Kreativität im Job, ein familiäres Umfeld, gute Bezahlung sowie kostenfreie Parkplätze.  
 Waldhotel Schäferberg, Espenau  
 Telefon 05673 9960 oder  
 info@schaeferberg.de

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

**Physiotherapeut/in (m/w/d) gesucht.**  
 Physio Zentrum für Gesundheit und Fitness, 34317 Habichtswald,  
 Tel. 05606 9996 o. praxis-physio@gmx.de

Bekanntschaffen

**Doris, 64 J.,** mit Herz u. Verstand, jünger ausseh., doch etwas am Verzweifeln so allein. Es wäre schön, wenn ich wieder für zwei kochen könnte, abends zus. mit Ihnen fernsehen, der Einsamkeit Adieu sagen. Würde Sie gerne kurzfristig treffen. Erfüllen Sie mir bitte diesen Wunsch mit Ihrem Anruf üb. PV Tel. **0162-7939564**

**Gitta, 76 J.,** mag Ordnung u. Ehrlichkeit, doch als ich Witwe wurde kam die Einsamkeit. Wünsche mir wieder ein schönes Miteinander. Sie sollten bis 85 J. sein u. sich auf liebev. Zweisamkeit freuen. Rufen Sie üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen, damit wir alles besprechen können. Tel. **0176-34498341**

Verkauf

**Antiquitäten, Kunsttrödel & Spielzeug**  
 Tel. 0561 498835

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

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

Landwirtschaft & Forsten

**Buche Brennholz**  
 Tel. 05684 931670

## Wenn der Partner an Depressionen erkrankt ist

Eine Depression ist nicht bloß ein Stimmungstief, sondern eine Erkrankung. Und die belastet oft auch Partner oder Partnerinnen. Verdrängen sollten sie die Erkrankung aber nicht.

Antrieb, Hoffnung, Lebensfreude: All das kann eine Depression einem Menschen nehmen. Das belastet oft auch Partnerinnen und Partner. Auch wenn sie die Depression vielleicht am liebsten verdrängen würden - die Auseinandersetzung mit ihr ist der bessere Weg.

Denn: „Partnern, die über Ursachen und Hintergründe einer psychischen Erkrankung umfassend Bescheid wissen, fällt es in der Regel auch leichter, die Betroffenen sinnvoll zu unterstützen“, so Andreas Hagemann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Dabei kann helfen, sich in das Thema Depression einzulesen. Oder eine Selbsthilfegruppe für Angehörige zu besuchen. Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen etwa bietet eine entsprechende Suche an (bap.de).

Nebeneffekt: Durch mehr Verständnis für die Erkrankung baut sich auch das Gefühl von Machtlosigkeit ab.

tmn

## Zahnarztpraxis über Allergien informieren

Wer einen Allergiepass hat, sollte das Dokument beim nächsten Zahnarztbesuch vorlegen. Dazu rät die Initiative ProDente.

Zwar sind Materialien für Füllungen und Zahnersatz in Deutschland in aller Regel gut verträglich, denn sie müssen hohe Anforderungen an die Sicherheit erfüllen. In seltenen Fällen können aber Allergien auftreten.

Reagiert jemand etwa auf Pollen oder bestimmte Lebensmittel allergisch, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass das auch bei Zahnmaterialien der Fall ist, erklärt Dental-Toxikologe Prof. Franz-Xaver Reichl von der Universität München. Das Risiko erhöht sich zudem, wenn man ein schwaches Immunsystem hat.

Es ist also sinnvoll, wenn die Zahnarztpraxis und das Zahnlabor vorher von Allergien wissen. Moderne Tests können zusätzliche Sicherheit geben, wenn gefährdete Personen Allergene überprüfen lassen wollen.

Ist eine Allergie nachgewiesen, übernimmt die gesetzliche Krankenkasse übrigens häufig auch Mehrkosten für allergiefreie Alternativen. Laut der Initiative ProDente zahlt sie zum Beispiel bei einer Amalgam-Allergie eine Füllung aus Kunststoff.

tmn



Wer einen Allergiepass hat, sollte ihn vor einer Behandlung beim Zahnarzt in dessen Praxis vorlegen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

# Keine Chance für den Januar-Blues

Was der Seele an tristen Wintertagen guttut

Rund um die Feiertage lassen wir es uns richtig gutgehen. Doch mit dem neuen Jahr wird das Leben wieder nüchterer. Die LED-Lichterketten wandern zurück in die Kisten, auf den Tisch kommt wieder Alltagskost. Bis der Frühling der Kälte, Nässe und Dunkelheit ein Ende setzt, dauert es noch Wochen.

Da überrascht es wenig, wenn sich im Januar und Februar ein kleines Stimmungstief einstellt. Sich damit abzufinden, muss aber nicht sein. Denn wir haben es oft selbst in der Hand, uns besser zu fühlen - zumindest ein bisschen. Hier kommen einige Ideen:

### ■ Sich einen Überblick über die eigenen Werte verschaffen

Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit für sich selbst. „Statt Trübsal zu blasen, kann gerade ein Jahresanfang eine gute Gelegenheit sein, sich innerlich zu sortieren und den eigenen Wertekatalog zu überprüfen“, sagt Nina Steffens, systemischer Coach in Berlin.

Das kann so aussehen: Sich mit einem Kaffee oder Tee, in eine warme Decke gehüllt auf das Sofa setzen und auf einem Blatt Papier aufschreiben, welche Werte im Leben einem wirklich wichtig sind. Vielleicht steht dann dort: Freundschaft. Oder: Liebe. Vielleicht aber auch Toleranz, Fairness, Nächstenliebe, Weiterentwicklung.

Im nächsten Schritt fragen Sie sich, ob Sie den notierten Werten genügend Priorität im Leben einräumen oder ob das im Alltagsstress untergeht.

Und vielleicht gelangen Sie zu dem Vorsatz, etwas zu ändern. Zum Beispiel, Freundschaften künftig mehr zu pflegen. „Wer den eigenen Prioritäten mehr Beachtung schenkt, sorgt für mehr Zufriedenheit bei sich selbst“, sagt Nina Steffens.

### ■ Aufräumen und aussortieren - auch im Außen

Aufräumen tut nicht nur im Inneren gut, sondern auch in der eigenen Wohnung. Sie können sich also vornehmen, alles auszusortieren, was Sie nicht mehr brauchen. Und worüber sich etwa Wohltätigkeitsorganisationen und andere Menschen noch freuen. Durch das Auf-



Sich Zeit für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle nehmen - das hilft dabei, gut im neuen Jahr anzukommen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

räumen schafft man bei sich daheim bewusst die Grundlage für einen Neuanfang, der einem möglichen Stimmungstief weniger Platz lässt. Und in einen ordentlichen Kleider- oder Küchenschrank zu blicken, fühlt sich einfach gut an.

### ■ Pläne und Ziele abstecken - aber realistisch

Eine andere Möglichkeit, um einem Stimmungstief etwas entgegenzusetzen: „Pläne schmieden und sich Ziele setzen“, rät Fiona Waltraud Berle. Sie ist Life-Coach für Persönlichkeitsentwicklung in München und Stuttgart.

Pläne und Ziele bringen frischen Schwung im Alltag. Zumindest, wenn sie schaffbar sind. Wer nicht die Defizite in den Mittelpunkt stellt, sondern sich die Chancen vor Augen führt, kann sich noch besser motivieren.

Möchte man abnehmen, lenkt man die Aufmerksamkeit also besser nicht darauf, dass nun so einige kulinarische Genussmomente wegfallen. Stattdessen macht man sich das Positive an dem

Vorhaben bewusst - dass man sich mit der Zeit fitter, gesünder und ausgeglichener fühlen wird.

„Auch täglich aufs Neue kann man sich ein Ziel setzen“, sagt Fiona Waltraud Berle. Das kann ein kleines Ritual werden. Schauen Sie sich morgens im Spiegel in die Augen und fragen Sie sich gedanklich: Was kann ich heute für Dich tun, damit es Dir gut geht?

„Dieses Bewusstmachen trägt dazu bei, dass die eigenen Bedürfnisse und Wünsche nicht im Alltag untergehen, sondern verstärkt werden zugunsten von mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit“, sagt Berle.

### ■ Die Klassiker: Bewegung und Tageslicht

Allerdings - allzu viel bei sich selbst zu sein, ist auch keine gute Idee. „Man kann nicht andauernd nur meditieren, das ist kontraproduktiv“, sagt Fiona Waltraud Berle.

Um sich gut zu fühlen und gesund zu bleiben, führt an den Klassikern Bewegung und Tageslicht also kein Weg

vorbei. Der Spaziergang in der Mittagspause etwa, die regelmäßige Joggingrunde, sich mit einem heißen Kaffee eine Viertelstunde auf den Balkon setzen. „Wenn die dunkel-trüben Tage den Januar-Blues begünstigen, kann mitunter auch eine gute Tageslichtlampe Abhilfe schaffen“, sagt Nina Steffens.

Geht es nach Fiona Waltraud Berle, kann auch der Glaube an sich selbst dem Januar-Blues ordentlich was entgegensetzen. Wer davon überzeugt ist, dass das Kalt-Dunkle-Nässe zu Jahresbeginn einem nichts anhaben kann, lässt es womöglich von vornherein abperlen. „Ein solcher Glaube kann Berge versetzen.“

### ■ Kindheitshobbys aufleben lassen

Für Wohlfühlmomente an tristen Tagen kann man auch sorgen, wenn man sich daran erinnert, womit man als Kind Stunden verbringen konnte. „Damit schafft man eine gute Verbindung zwischen dem Heute und dem Damals in einem“, sagt Nina Steffens. Und womöglich tut es auch

heute richtig gut, mal wieder die Buntstifte oder den Zeichenblock hervorzukramen.

### ■ Vorfreude zelebrieren

Sich schon morgens darauf freuen, dass man abends etwa zum Yoga geht, die beste Freundin trifft oder einen spannenden Film sieht. Vorfreude lässt uns beschwingter durch den Alltag gehen.

Der Advent war eine Zeit der Hoffnung und Vorfreude auf Weihnachten. Dieses Prinzip können sie sich auch in den Januar und Februar holen. Und zwar indem Sie sich statt eines Adventskalenders einen Frühlingkalender machen, wie Berle rät. „Letztlich vertreibt nur der Frühling den Winter. Machen Sie sich den Frühling.“

Für einen Frühlingkalender schreibt man Tag für Tag auf ein Zettelchen, was man Gutes an sich findet. Oder wofür man dankbar ist. Oder welche Pläne man hat. Dann täglich das Zettelchen an die Wand hängen und bei Bedarf nett verzieren. „Wer das macht, kommt unweigerlich in gute Stimmung“, sagt Berle.

tmn



**Gute Nachrichten!  
Wir stellen ein.**

HEIMAT  
NACHRICHTEN

SCHWÄLMER  
BOTE

Jetzt  
bewerben!

## Zusteller (w/m/d)

ab 13 Jahren

Du hast am Wochenende Zeit und möchtest Dein Taschengeld aufbessern? Dann komm in unser Team.

### Unser Angebot:

- Nebenbeschäftigung in Deiner Wohnortnähe
- Regelmäßige und pünktliche Bezahlung
- Arbeitsmittel werden gestellt

**Bewirb Dich jetzt:**

☎ 0561 203-1506

📞 0151 61666277

# Mehrweg-Pflicht für Gastronomie

## Wie können Kunden unterstützen?

Ärgert Sie das auch? Im Restaurant abgeholtes oder geliefertes Essen steckt in Plastik-Verpackungen, die im Müll landen. Das können Sie als Kunde neuerdings aber mit verändern.

In der Gastronomie haben Sie neuerdings oft die Wahl: Soll es die Einweg- oder die Mehrwegverpackung sein? Auch bei Lieferdiensten und Catering kann man das aus-suchen.

Seit dem 1. Januar sind die meisten Gastronomen dazu verpflichtet, Alternativen zu Einwegverpackungen aus Kunststoff oder mit einem Kunststoffanteil anzubieten. Das Ziel: Verpackungsmüll reduzieren.

Das Mehrweggeschirr wird gegen ein Pfand ausgegeben, das beim Zurückgeben wieder ausgezahlt wird, oder man erhält gegen Abgabe ein frisches Set. Ein Beispiel ist etwa das Recup-System für wiederverwendbare Kunststoff-Getränkebecher.

Allerdings funktioniert das nicht überall reibungslos, berichten nun der Gaststättenverbandes Dehoga und Greenpeace. Das System stelle die Betriebe vor Herausforderungen. Was können Kunden tun, um das System besser zum Laufen zu bringen?

### Tipp 1: Nicht horten

Die Verbraucherzentrale Berlin rät zur zeitnahen Rückgabe der ausgeliehenen Mehrwegverpackungen. Die



Wer Essen zum Mitnehmen anbietet, muss seit Jahresbeginn auch Mehrwegbehälter anbieten. Kleine Gastronomen müssen mitgebrachte Behälter befüllen.

FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA/DPA-TMN

Gefäße fehlen dem Restaurant sonst, das seinen Bestand dann vergrößern muss. Und das heißt letztlich auch, es müssen mehr Mehrwegbecher produziert werden. Die Nachhaltigkeit des Systems leidet so.

### Tipp 2: Behälter selbst mitbringen

Man kann in seinem Lieblingsrestaurant fragen, ob sie die mitgebrachten Behälter

befüllen wollen. Größere Betriebe sind dazu zwar nicht verpflichtet, können es aber anbieten. Voraussetzung: Die Behälter müssen gründlich gereinigt sein.

Kleine Betriebe wie Imbissbuden, die höchstens fünf Beschäftigte haben und deren Verkaufsfläche maximal 80 Quadratmeter beträgt, sind verpflichtet, mitgebrachte Behälter zu befüllen. Dafür müssen sie nicht eigene

Mehrwegbehälter anbieten, heißt es im Verpackungsgesetz.

### Tipp 3: Nachfragen

Das System ist kompliziert für die Unternehmen und voller Ausnahmen. Ein Beispiel: Während Einweg-Verpackungen aus Plastik eine Alternative brauchen, sind jene aus Papier nicht betroffen. „Eine Beschichtung aus Kunststoff reicht jedoch

## Kämmschäden im feuchten Haar verhindern

Wer sein Haar direkt nach dem Waschen kämmt, hat es oft schwer. Das Haar ist widerstandsfähig und fühlt sich ruppig an. Der Grund: Das Wasser und die Reibung, die beim Shampooieren entsteht, rauhen die Schuppenschicht der einzelnen Haare auf. Sie verheddern sich dann nicht nur ineinander, sondern können beim Durchkämmen auch leicht geschädigt werden.

Wer das verhindern will, sollte nach jeder Haarwäsche eine Spülung verwenden, rät das Portal „Haut.de“. Die Produkte, die auch als Conditioner bezeichnet werden, versorgen die äußere Schuppenschicht der Haare mit Proteinen und Pflegestoffen - und glätten so die Haaroberfläche. Der Kamm kann anschließend leichter durchs Haar gleiten - und hinterlässt weniger Schäden.

Conditioner werden entweder nach dem Waschen kurz wie ein Shampoo einmassiert und nach maximal fünf Minuten wieder ausgewaschen. Es gibt sie aber auch als Sprays, die in das feuchte Haar gesprüht und nicht mehr ausgewaschen werden. Zum anschließenden Kämmen nimmt man dann am besten einen grobzackigen Kamm oder eine Bürste mit breit verteilten Zinken. Die Haare nach dem Waschen nicht mit dem Handtuch trockenrubbeln. Das raut deren Oberfläche zusätzlich auf. Besser ist es, sie nur sanft mit einem Tuch auszudrücken.

tmn

schon aus, um eine Verpackung als Kunststoffverpackung zu definieren“, so das Projekt „Klimaschutz is(s)t Mehrweg“.

Gleiches gilt für die Regelung der Betriebsgröße. Kleine Bahnhofs-Bäckereien zum Beispiel, die zu Ketten gehören, fallen nicht unter die Ausnahme. Es kann sich also womöglich für alle Seiten lohnen, wenn man bei Kauf von Essen zur Mitnahme auch mal nachfragt, wenn keine Mehrwegbehälter angeboten werden.

### Das bringt das Mitmachen:

Es klingt natürlich erst mal aufwendig: Mehrwegbecher daheim ausspülen, aufbewahren, zurückbringen - statt sie einfach direkt wegzwerfen. Oder die eigenen Behälter zum Restaurant mitzunehmen. Aber so funktioniert Ressourcenschonung - und das ist Umweltschutz.

Dass Mehrwegbecher gespült werden müssen, ändert übrigens nichts daran, dass sie nachhaltiger sind als Einwegverpackungen. Zwar schlägt die Reinigung laut „Klimaschutz is(s)t Mehrweg“ in der Umweltbilanz negativ zu Buche. Trotzdem sind Mehrwegbehälter ökologisch vorteilhafter - gerade dann, wenn sie häufig genutzt werden. Mehrwegbehälter schneiden demnach in der Klimabilanz nach zehn Nutzungen besser ab, als die Einwegverpackungen.

tmn

## Leuchtend und lecker:

### So kommt die Blutorange zu ihrer Farbe

Von außen ist sie nicht immer sofort zu erkennen, aber nach dem Aufschneiden leuchtet sie dunkelrot: die Blutorange. Wieso sieht diese Orange so besonders aus?

Blutorangen werden am Mittelmeer angebaut, vor allem auf Sizilien. Für ihre sattere rote Farbe braucht die Frucht kalte Nächte und warme Tage, informiert das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Denn bei 15 bis 20 Grad am Tag und zwei bis null Grad in der Nacht bilden sich sogenannte Anthocyane.

Diese sekundären Pflanzenstoffe sind es, die die Orangen einfärben. Blutorangen schmecken herb-würzig bis süß-säuerlich und passen gut in einen Obstsalat, Kuchen oder Desserts. Blattsalaten, Geflügel- oder Fischgerichten können sie das gewisse Etwas geben. Genauso kann man sie in der Konfitüre oder im Chutney mit Mango, Ingwer und Kurkuma kombinieren - oder sie pur sowie als Saft verzehren.

Wie alle Zitrusfrüchte liefern Blutorangen Vitamine, Folsäure und Mineralstoffe. Gelagert werden sie übrigens am besten im kühlen Keller. So halten sie ein bis zwei Wochen.

tmn



Kartoffeln ins Müsli? Das geht. Wer sie sich unter sein Knuspermüsli mischt, lässt es richtig krachen. FOTO: KMG/DIE-KARTOFFEL.DE/DPA-TMN

## Granola mit Knolle

### Kartoffeln pepen Knuspermüsli auf

Sie lieben es schon am Morgen richtig knusprig? Dann kommen Sie garantiert nicht an Knuspermüsli, auch Granola genannt, vorbei. Dafür werden Getreideflocken, Nüsse und Früchte nicht nur wie bei einem Müsli gemischt, sondern zusammen mit Honig, Agavensirup oder Ahornsirup gebacken.

Doch Knuspermüsli lässt sich noch weiter aufpeppen - und zwar mit Kartoffeln. Das Erzeuger-Portal „die-kartoffel.de“ gibt Tipps für Kartoffel-Knuspermüsli.

### Man braucht:

Zwei große, vorwiegend festkochende Kartoffeln,

75 g Haferflocken, 100 g Amaranth-Pops, 250 g Erdnussbutter, 50 ml Kokosöl, 75 g Walnusskerne, 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Leinsamen, 100 g Agavendicksaft, 1 TL Zimt

### So geht's:

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Die Kartoffeln anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

3. 75 g grob gehackte Walnusskerne, 100 g Amaranth-Pops, 75 g Haferflocken, 50 g

Sonnenblumenkerne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf mittlerer Schiene für ungefähr 10 Minuten anrösten. Nach fünf Minuten im Ofen wenden.

4. Die Flocken-Nuss-Mischung direkt in eine Schüssel zum Abkühlen geben.

5. Den Kartoffelstampf mit der Flocken-Nuss-Mischung und 50 g Leinsamen mischen. 6. 100 g Agavensirup, 50 ml Kokosöl und 250 g Erdnussbutter in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle für 20 Sekunden oder einem Wasserbad erwärmen. Danach gut umrühren.

7. Die erwärmten flüssigen Zutaten über die Kartoffel-

Flockenmischung gießen. 1 TL Zimt hinzugeben und alle Zutaten mit den Händen gut vermischen.

8. Die Granola-Masse in eine mit einem Backpapier ausgelegte Auflaufform geben und glatt streichen. Im Ofen für ungefähr 12 bis 15 Minuten backen, herausholen und abkühlen lassen.

9. Das Kartoffel-Knuspermüsli mit den Händen aufbrechen und in einen luftdichten Aufbewahrungsbehälter geben. Dort hält es sich bis zu fünf Tage.

Tipp: Andere Süßungsmittel wie Zuckerrübensirup, Apfeldicksaft oder Honig passen ebenfalls gut zum Knuspermüsli.

tmn



Blutorangen schmecken herb-würzig bis süß-säuerlich und passen gut in einen Obstsalat, Kuchen oder Desserts.

FOTO: BERND DIEKJOBST/DPA-TMN

IHR WOCHENHOROSKOP



**WIDDER 21.3.-20.4.** Mit Ihrer Kondition ist es nicht gut bestellt: Seien Sie nicht so ein Bewegungsmuffel! Ein paar Workouts wären jetzt genau das Richtige für Sie.



**STIER 21.4.-21.5.** Sie wissen nicht so recht, was Sie mit sich anfangen sollen: Das macht Sie streitsüchtig. Sie müssen herausfinden, woher diese Stimmung rührt.



**ZWILLING 22.5.-21.6.** Die aktuelle Sternkonstellation regt Ihren Geist an und sorgt für glänzende und relativ leicht umsetzbare Ideen. Das bringt Sie vorwärts!



**KREBS 22.6.-22.7.** Sie sollten weniger skeptisch sein. Jemand will Ihnen wirklich helfen. Durch mehr Optimismus könnten Sie die Dinge zu Ihren Gunsten beeinflussen.



**LÖWE 23.7.-23.8.** Sprechen Sie Ihre Unzufriedenheit ruhig aus: Sie brauchen den Meinungs austausch und neue Anstöße, um weiterhin Leistung vollbringen zu können.



**JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Man wird Ihnen auch in schwierigen Situationen helfen, wenn Sie Ihren Part der Abmachung einhalten. So ist das eben: Eine Hand wäscht die andere.

Landwirtschaft für Artenvielfalt

(djd-k). Seit zehn Jahren zeigt das Programm „Landwirtschaft für Artenvielfalt“ (LFA), wie Bio-Betriebe mehr Lebens- und Rückzugsraum für heimische, wild lebende Tier- und Pflanzenarten ermöglichen können. Sie lassen zum Beispiel Streifen von Klee grasfeldern ungemäht, nutzen vielfältige Fruchtfolgen, bieten Lebensraum für Ackerwildkräuter und schaffen mit Nist- und Quartiershilfen Platz für Kleinvögel, Insekten und Reptilien. 170 Bio-Betriebe fast aus dem gesamten Bundesgebiet nehmen teil. Das Gemeinschaftsprogramm wurde 2012 von der Naturschutzorganisation WWF, ökologischen Anbauverbänden wie dem Initiator Biopark, dem Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung (ZALF) e.V. sowie von Edeka ins Leben gerufen. Weitere Informationen gibt es etwa unter [www.landwirtschaft-artenvielfalt.de](http://www.landwirtschaft-artenvielfalt.de).



Foto: djd-k/stiftung edeka/ Frank Göttrich



**WAAGE 24.9.-23.10.** Diese Woche bringt Ihnen Aufregungen, dafür aber auch Anregungen, aus denen Sie wichtige berufliche Fortschritte ableiten können.



**SKORPION 24.10.-22.11.** An nahezu allen Vorschlägen haben Sie etwas auszusetzen. Wenn Sie keine Lust mehr haben, ein Projekt fortzusetzen, dann sollten Sie das sagen.



**SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie dürfen Ihrem Partner ruhig mal wieder ein Kompliment ins Ohr flüstem: In letzter Zeit waren Sie eher sparsam mit solchen Zeichen der Zuneigung.



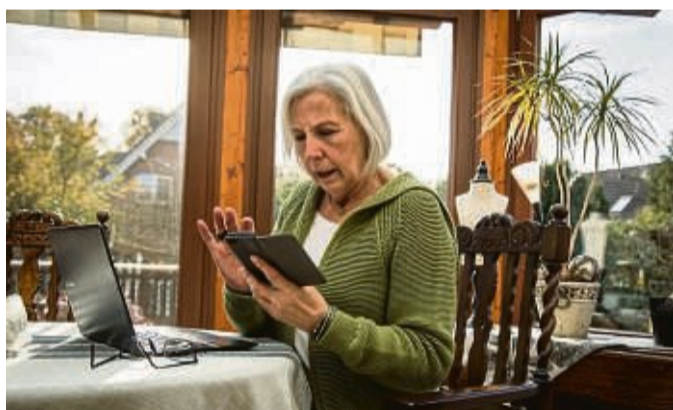
**STEINBOCK 22.12.-20.1.** Lassen Sie sich bloß nicht zu Streitereien verführen. Hören Sie über das Genörgel der Besserwisser einfach hinweg. Bleiben Sie auf Ihrem Weg.



**WASSERMANN 21.1.-19.2.** Beruflich haben Sie die Gabe, im richtigen Moment am richtigen Ort zu sein. Privat trifft das leider nicht zu: Da müssen Sie Ihr Timing verbessern.



**FISCHE 20.2.-20.3.** Eine positive Nachricht lässt Ihr Herz höher schlagen. Zeigen Sie jetzt bloß nicht Angst vor der eigenen Courage, sondern packen Sie behetzt zu!



Verwandte mit kaputtem Handy in Not? Da sind Misstrauen und ein Anruf auf der altbekannten Nummer der- oder desjenigen angebracht. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Bleibt gefährlich:

Whatsapp-Enkeltrick per SMS angebahnt

Mit dem sogenannten Whatsapp-Enkeltrick sind Cyberkriminelle nach wie vor hochaktiv. Allerdings kommt neuerdings die Nachricht zur Anbahnung des Betrugs meist nicht mehr direkt in Whatsapp, sondern per SMS, berichtet das Fachportal „Heise Security“.

Die Nachricht beginnt wie gehabt etwa so: „Hallo Papa, mein Handy ist kaputt gegangen und liest meine SIM-Karte nicht mehr.“ Dann folgt die Bitte per Whatsapp zu antworten. Dazu schicken die Betrügerinnen und Betrüger einen Link nach dem Muster „https://wa.net/+49xxxxxx“, der einen neuen Chat in dem Messenger startet.

Wer solche Nachrichten erhält, sollte natürlich tun-

licht nicht auf den Link tippeln und die Nachricht löschen. Grundsätzlich sei es nach wie vor sinnvoll, Verwandte und Bekannte vor der Masche zu warnen, raten die Expertinnen und Experten.

Denn die mehr (schlimmer Unfall) oder weniger (Waschmaschine kaputt) abenteuerlichen Geschichten, die folgen, wenn man sich auf einen Chat einlässt, münden immer in Aufforderungen, Geld zu überweisen.

Der Schwindel lässt sich aber meist leicht aufdecken, wenn man versucht, den oder die betreffenden Verwandten auf der bekannten - angeblich ja nicht mehr funktionierenden - Nummer anzurufen, rät die Verbraucherzentrale Hessen. tmn



Gewichtsdecken üben Druckreize auf unseren Körper aus. Einige Menschen beruhigt das, andere können damit weniger anfangen. FOTO: BERND DIEKJOST/DPA-TMN

Nächtliche Umarmung

Bringen uns Gewichtsdecken zur Ruhe?

Nachts schlafen wie ein Murmeltier - das wäre so schön! Oft sieht die Realität aber anders aus. Gewichtsdecken versprechen Abhilfe und noch einiges mehr. Für wen ist das schwere Bettzeug etwas?

Tierbabys dicht am Körper der Mutter getragen. Oder fellige Bündel, die sich beim Schlafen eng aneinander kuscheln - in der Tierwelt ist die körperliche Nähe oft Überlebensprogramm.

Auch Menschen seien letztlich nesthockende Säugetiere und Alleinsein mache sie krank. Das sagt Prof. Martin Grunwald der das Haptik-Forschungslabor der Universität Leipzig leitet. Haptik, das ist die wissenschaftliche Lehre über das Tastsinnessystem des Menschen.

„Gerade wenn wir schlafen, wollen wir uns möglichst geschützt fühlen“, sagt Martin Grunwald. Und: „Das Gefühl dieses Geschütztseins wird wahrscheinlich auch durch Druckreize transportiert.“

■ Eine Decke voller Kügelchen

Hier kommen Gewichtsdecken - auch als Therapiedecken bezeichnet - ins Spiel. Herstellerabhängig sind in ihnen kleine Kügelchen zum Beispiel aus Glas oder Kunststoff eingearbeitet. Das macht sie deutlich schwerer als normale Bettdecken. Somit üben sie einen Druckreiz auf unseren Körper aus.

Und das kann sich richtig gut anfühlen. „Gewichtsdecken vermitteln vielen Menschen offensichtlich ein Gefühl von Geborgenheit und Nicht-Alleinsein“, sagt Martin Grunwald.

Allerdings gilt das nicht für alle. Was einigen angenehm ist, können andere nämlich gar nicht vertragen. „Das ist wie bei Berührungsreizen generell. Die einen mögen es, viel und gerne berührt zu werden, andere weniger. Die individuelle Spannbreite ist sehr groß.“

■ Die Schwere tut der Psyche gut

Wer aber eine Gewichtsdecke grundsätzlich als angenehm empfindet, dem könne sie durchaus guttun. So gibt es laut Martin Grunwald Studien zur Wirkung von Gewichtsdecken bei Betroffenen von chronischen Angststörungen: „Die Menschen schlafen besser und haben weniger Angstgedanken.“

Autismus, ADHS, Demenz, Depressionen: Bei all dem sollen Gewichtsdecken Abhilfe schaffen können. Und die Liste lässt sich noch weiterführen.

„Die ADHS- und Autismus-Szene arbeitet schon sehr lange mit Gewichtsdecken und -westen“, sagt Martin Grunwald. Grundsätzlich sollte man aber pauschalen Versprechungen kritisch gegenüberstehen.

■ Probleme beim nächtlichen Umdrehen

Der Schlafmediziner Prof. Ingo Fietze ist jedenfalls mehr als skeptisch, wenn für eine generell bessere Schlafqualität durch Gewichtsdecken geworben wird.

„Jeder Mensch dreht sich im Schlaf 5- bis 25-mal“, sagt Fietze, der das Interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum an der Berliner Charité leitet. „Sensible und schlech-

te Schläfer werden dabei mit einer Gewichtsdecke jedes Mal wach.“

Für erholsamen Schlaf ist aber wichtig, dass man sich hin- und herdrehen kann, ohne wach zu werden. „Die Körperrotation unter der Decke muss noch möglich sein“, sagt auch Haptik-Professor Grunwald.

■ Auch ein Helfer für tagsüber

Allerdings muss man gar nicht unbedingt nachts unter die Gewichtsdecke schlüpfen. Sie eignet sich ebenso für den Mittagsschlaf. Auch wer sich gemütlich mit einem Buch aufs Sofa legt, kann vom Gewicht auf sich profitieren, sagt Grunwald.

Denn die Studien zu Gewichtsdecken stützen sich auf ein Drunterliegen von nur rund zehn Minuten. „Die Entspannung ist physiologisch messbar“, sagt Grunwald. Und sie stellt sich schnell ein.

■ Zehn Prozent des Körpergewichts

Wer nun mit einer Gewichtsdecke liebäugelt, fragt sich vielleicht: Wie schwer sollte sie sein? Es gibt sie in unterschiedlichen Gewichtsklassen - von drei Kilogramm bis deutlich über zehn.

„Vor allem in der Nacht sollte man die Regel einhalten, dass die Decke nicht schwerer ist als zehn Prozent des eigenen Körpergewichts“, sagt Laborleiter Grunwald.

Das gilt auch für Kinder. Bezüglich des Alters, ab dem Gewichtsdecken überhaupt zum Einsatz kommen, sollten Eltern unbedingt auf die Herstellerangaben achten.

Grundsätzlich kann jeder und jede selbst ausprobieren, ob er oder sie gut Gewichtsdecken klarkommt. Menschen mit Gelenkproblemen allerdings könnten in bestimmten Positionen eventuell nachts Probleme bekommen.

■ DIY-Varianten bringen es nicht

„Erlaubt ist, was gefällt, jeder kann seine eigene Schlafumgebung bestimmen“, sagt Schlafmediziner Ingo Fietze. Entscheidend sei, morgens erholt aufzuwachen. „Meine Message ist aber: Nicht zu viel Geld ausgeben nur aufgrund von Versprechungen.“

Denn die Decken kosten oft mehr als 100 Euro. Die Krankenkassen zahlen sie in der Regel nicht. Die günstigere Lösung, als DIY-Variante selbst ein paar Decken obendrauf zu packen, ist wenig sinnvoll. „Dann ist es zwar schwer, aber Sie schwitzen sich die Seele aus dem Leib“, warnt Martin Grunwald.

Wer überlegt, sich eine Gewichtsdecke anzuschaffen, dem rät Haptik-Professor Grunwald, bei Herstellern nach Testsets oder Rückgabe- und Umtauschmöglichkeiten zu fragen. Denn erst im Alltag zeigt sich, ob solch eine schwere Decke tatsächlich guttut - oder ob das schwere Bettzeug zur Last wird. tmn

Service: Buch zum Thema Martin Grunwald: Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben könnten. Droemer Knauer 2017. Taschenbuch: 12,99 Euro, ISBN: 978-3-426302453, Gebundene Ausgabe: 19,99 Euro, ISBN: 978-3-426277065.

