



- Malerarbeiten
- Innenraumgestaltung
- Fassadengestaltung
- Trockenbau
- Innen- und Außenputz
- Bodenbeläge
- Altbausanierung

Christian Klüppel
 Hinter der Mauer 14 · 34576 Homberg (Efze)
 Tel. 0172 5625140 · info@maler-klueppel.de
 www.maler-klueppel.de

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

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

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

Neubau
 THW Melsungen will im Frühjahr umziehen.



Nikolaikirche
 Felsberg: Wertvoller Flügelaltar ist fertig.



Kirchberg
 Karnevalsgemeinschaft proklamiert Prinzenpaar.



Die Projekte werden ihnen nicht ausgehen

Gründung: Neuer Dombauverein St. Peter Fritzlar startet mit 55 Mitgliedern in sein erstes Jahr

Fritzlar – Gut Ding will Weile haben: So kann man die Gründung und auch das Vorhaben des neuen Dombauvereins St. Peter Fritzlar bezeichnen. Nach vielen Erläuterungen, Fragen und Ergänzungen zur Vereinssatzung war am Mittwochabend nach zwei Stunden die Messe gelesen – der Verein wurde gegründet und der Vorstand gewählt.

Der Vorstand

Vorsitzender ist Stadtpfarrer Patrick Prähler, der in geheimer Wahl gewählt wurde. Sein Stellvertreter ist Konrad Winter, Vorsitzender des Kirchenverwaltungsrates. Den Vorstand ergänzen Rechnungsführerin Marion Amert, Schriftführer Martin Volke und Beisitzer Raphael Matthäi. Als Kassenprüfer wurden Michael Kurze und Jürgen Draude gewählt.

Das Vorhaben

Viele Kathedralekirchen in Deutschland haben seit Jahr-

zehnten einen Dombauverein. Ein solcher Verein soll sich jetzt auch für den Erhalt des Doms in Fritzlar und dessen Stiftsgebäude engagieren.

Neben finanziellen Spenden und Mitgliedsbeiträgen sollen kulturelle Veranstaltungen dabei helfen, Geld für den Erhalt des bedeutenden Bauwerks zu sammeln. Pfarrer Patrick Prähler: „Wir möchten das Erbe von Bonifatius in Ehren halten. Wir können stolz sein, die Schätze zu erhalten.“

Er machte aber auch deutlich, dass der Verein einen sehr langen Atem brauche, denn „wenn man mit der Erhaltung auf der einen Seite fertig ist, kann man auf der anderen Seite wieder neu anfangen“.

Die Gründung

Zur Gründungsversammlung hatten sich 70 Gäste in der Alten Waage neben dem Dom St. Peter eingefunden. Notar Roland Hoyer wurde zum



Mit Schwung und Elan in das erste Vereinsjahr: Der Vorstand mit von links Schriftführer Martin Volke, Beisitzer Raphael Matthäi, 2. Vorsitzendem Konrad Winter, Vorsitzendem Stadtpfarrer Patrick Prähler, Rechnungsführerin Marion Amert, den Kassenprüfern Jürgen Draude und Michael Kurze sowie Notar und Versammlungsleiter Roland Hoyer. FOTO: PETER ZERHAU

Versammlungsleiter gewählt. Er stellte die Vereinssatzung vor, die im Vorfeld mit dem

bischöflichen Vikariat in Fulda abgestimmt worden war. Hinzu kamen aus der Ver-

sammlung einige Vorschläge und Anregungen, die in die Satzung übernommen wer-

den sollen. So zum Beispiel, dass die einwöchige Einladungsfrist für eine Versammlung auf zwei Wochen verlängert wird. Einig wurde man sich durch Abstimmung darüber, dass die Wahlperiode des Vorstandes vier Jahre betragen soll. Zur Diskussion standen auch drei Jahre.

Von den 70 Teilnehmern entschlossen sich schließlich 55, dem Dombauverein beizutreten.

Den neuen Mitgliedern war es dann vorbehalten, den ersten Vereinsvorstand unter der Leitung des Wahlvorstandes Bürgermeister Hartmut Spogat, Dr. Richard Gronemeyer und Michael Schär zu wählen.

Der Mitgliedsbeitrag wurde auf jährlich 50 Euro festgelegt. Es solle zudem einen reduzierten Beitrag für Schüler, Studenten und Bedürftige geben. zzp

Weitere Informationen über die Mitgliedschaft sowie weitere Spendenmöglichkeiten im Internet: katholische-kirche-fritzlar.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

günther ENERGIE

HolzPellets
 EN plus-Qualität

HolzBriketts
 Eiche & Buche

Rufen Sie uns an!
 (05682) 7387679
 34582 Borken

www.guenther-energie.de

Bei uns liegen Sie richtig!

Seit 20 Jahren für Sie da!

- » Matratzen » Polsterarbeiten
- » Polster z.B. für Wohnwagen & Boote
- » Therap. Lagerungselemente
- » Haustierbetten/körbe

Rufen Sie uns an 05622-2568 oder besuchen Sie uns.

HWS
 SCHÄUMSTOFFE

Fritzlar/Lohne · Schmiedeweg 12
 hws-schaumstoffe.de

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 geschenkt! 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

sonntags ab 21 Uhr geschlossen

Knüllhotel Tann-Eck

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

Ihr Ausflugsziel im schönen Knüll

Genießen Sie bei uns regionale Spezialitäten und Köstlichkeiten.

E-Tankstelle am Hotel
 www.hotelanneck.de

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

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

markt.de
 kostenlose Kleinanzeigen-App

Jahres-Inventurverkauf
 20-59% reduziert

Letzte Chance!
 Nur noch bis Samstag, 28.01.2023.

Ausstellungsstücke aus allen Abteilungen stark reduziert!

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

Start ins Jubiläumsjahr

TSV Schwarzenberg veranstaltet heute „Winterzauber“

Schwarzenberg – Der TSV Schwarzenberg startet mit dem „Winterzauber“ in eine Reihe von Veranstaltungen im Jahr 2023 anlässlich des 100-jährigen Bestehens des Vereins. Los geht's am heutigen Samstag, 21. Januar, in der Dorfmitte beim Dorfgemeinschaftshaus, heißt es in einer Mitteilung. Es gibt eine Bratwurstbude, Bierpils-Wagen und Winter-

deko. Hinzu kommen Feuerstellen und Musik. Gespielt wird zum Beispiel Chartmusik, Après-Ski-Hits, Schlager sowie 1980er- und 1990er-Musik. Erlöse werden ortsansässigen Jugendabteilungen wie Jugendfeuerwehr, Jung-schar und der JSG Melsungen (Abteilung: Jugendspielgemeinschaft) gespendet. Außer dem „Winterzauber“ und anderen traditionel-

len Veranstaltungen wie der 1.-Mai-Kroneneiche sind auch Sportveranstaltungen für den Sommer in Verbindung mit dem 100-jährigen Bestehen geplant, zum Beispiel das Jugend-Fußball-Camp, ein Altherren-Fußball-Turnier, ein Legenden-Spiel, ein TSV-Fest-Kommerz-Wochenende und eine Ausstellung zur Vereins-historie.

fab



In Schwarzenberg: Pia (von links) und ihre Mutter Cornelia Rosenstein mit Lia und Iwanka Liedlich beim „Winterzauber“ 2020. ARCHIVFOTO: TINA HARTUNG



Platz für die Fahrzeuge: Die neue Halle am Schwarzenberger Weg bietet mehr Platz für die Ausrüstung des THW. FOTO: LENA POPPE

„Für uns ist es ein großer Schritt“

THW Melsungen will im Frühjahr umziehen

Melsungen – Im neuen Gebäude des Technischen Hilfswerks Melsungen (THW) gehen bald die Lichter an. Der Neubau ist beinahe fertiggestellt. „Es fehlen nur noch Kleinigkeiten“, sagt Alexander Priebe, der Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit des THW Melsungen. Die Unterkunft ist beinahe viermal so groß wie die aktuelle in der Amtsgasse. Rund drei Millionen Euro wurden in den neuen Standort investiert. „Das ist ein großer Schritt nach vorn für uns“, sagt Priebe.

Duschen für die Helfer

Die lichtdurchfluteten, größeren Räume bieten Vorteile und Flexibilität. So gibt es im neuen Gebäude genug Büros, eine ausreichend große, ebenerdige Werkstatt und eine für die Verpflegung der Helfer ausreichende Küche mit eigener Toilette für das Küchenpersonal. Eine weitere Verbesserung ist, dass nun drei Duschen für die Helfer vorhanden sind – die Duschen am aktuellen Standort können seit längerer Zeit nicht benutzt werden.

„Das Gebäude in der Amtsgasse war zu klein und hat die Anforderungen an eine moderne Einsatzleitung nicht mehr erfüllt“, sagt Priebe. Der Platz in der Amtsgasse habe keine Chance auf eine adäquate Lösung geboten. Deshalb sei das neue Grund-

stück am Schwarzenberger Weg gekauft worden.

Die ursprüngliche Idee zur Vergrößerung der Liegenschaft entstand bereits 2004. Die Grundsteinlegung fand dann im Dezember 2019 statt. Der Bau habe sich durch Personal- und Materialengpässe verzögert. „Wir hoffen nun auf eine Übergabe im Frühjahr 2023“, sagt Priebe.

Aktuell fehlt noch das Treppengeländer, eine Fluchttreppe außen am Haus, Türklinken, die Sockelleisten und eine Trennwand im Schulungsraum. Nach der Übergabe kann das THW mit der Möblierung beginnen. Dabei sind Eigeninitiative und Spenden gefragt. „Wir haben kein Budget für eine neue Einrichtung“, erklärt Priebe.

Das vorhandene Geld sei in den Neubau und in Werkzeug investiert worden. Allerdings habe der Ortsverband über die vergangenen drei Jahre bereits Einrichtungsgegenstände gesammelt und eingelagert.

Offener und einladender

Aktuell hat der Ortsverband Melsungen 77 Mitglieder, von denen rund 40 aktiv am Einsatzgeschehen teilnehmen.

Das neue Gebäude richte sich nach einem bundesweit einheitlichen Bedarfsplan, in dem die grundlegende Kon-

zeption des Technischen Hilfswerks vorgeschrieben sei. „Melsungen hat aber beispielsweise einen größeren Umkleerraum, da wir als Fachgruppe Wasserschaden/Pumpen mehr Helfer haben“, erklärt Priebe.

Ein großer Vorteil an dem neuen Standort sei zudem, dass die Garage, in der das THW seine Fahrzeuge und Anhänger unterbringt, mit auf dem Grundstück liege. Somit sei es nun wesentlich einfacher und schneller möglich, im Falle eines Einsatzes zu reagieren. Allerdings reiche die Fahrzeughalle nicht für alle Einsatzfahrzeuge aus. In der Halle, die acht Tore besitzt, müssten Großfahrzeuge und fünf Anhänger Platz finden.

„Dafür wird schon nach Lösungsmöglichkeiten gesucht“, erklärt Priebe. Im Gespräch sei eine zweite Halle nebenan, da nach aktueller Projektplanung mehr Flächen zur Verfügung stehen müssten.

„Wie andere Organisationen werben wir um neue Helfer“, sagt der Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit weiter. Der alte Standort habe auch keine Möglichkeiten für Veranstaltungen geboten. Deshalb freut sich der Ortsverband Melsungen über die neue Liegenschaft. „Das modernere äußere Erscheinungsbild wirkt besser und anziehender. Es macht einen einladenden und offenen Eindruck“, findet Priebe.

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 **299.00**

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 Pellet-zündung, nimmt kein Sauerstoff vom Wohnraum, leichte Tages- und Wochenprogrammierung, weiß, bordeaux o. anthrazit **START 699.50** **599.00** je II. Wahl

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: 0,33 1l = 0,66 **6.00*** 0,5l
*zzgl. 4.50 Einwegpland
*zzgl. 0,25 Einwegpland

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

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

Coca-Cola light
*zzgl. 0.90 Einwegpland **-.45** 0,5l 1l=0,90

WIZ/Kleinalmerode Kassel Hegelsbergstr. 21 05542 / 93 39 60 **Gudensberg** Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

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

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

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!

Aktuell suchen wir in

- Niederstein-Kirchberg (Teilbezirk oder ganzer Ort möglich.)
- Neukirchen-Wahlshausen (Teilbezirk)
- Oeraula-Wahlshausen (ganzer Ort mit 42 Ztg.)
- Schwalmstadt-Niedergrenzebach (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

HEIMAT NACHRICHTEN
MELSUNGEN FRIZLAR HORNBERG BORBEN

IMPRESSUM

Herausgeber:
NHV Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34212 Kassel

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

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

Anzeigenverkauf:
Tel.: 0 56 61 / 70 57 27
E-Mail: anzeigen@nhv-wochenzeitungen.de

Layout und Gestaltung:
DIGITALE KREATIV AGENTUR
Frankfurter Str. 168, 34212 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, 34212 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 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



Das fleißige Helfer-Team: Bei der Endmontage des Flügelaltars halfen Elfriede Linne (von links), Walter Werner, Reiner Kranz, Norbert Martin, Thorsten Emmeluth, Küster Peter Bächt und Renate Bürger. Ihr gestorbener Mann hat große Verdienste um das Kunstwerk und sorgte für viele Spenden, die die Vollendung ermöglichten.

FOTOS: MANFRED SCHAAKE

Wertvoller Flügelaltar ist fertig

Gottesdienst findet am Sonntag in der Felsberger Nikolaikirche statt

Felsberg – Christen und Kunstinteressierte dürfen sich freuen: Der Flügelaltar in der Felsberger Nikolaikirche ist fertig. Aus diesem Anlass lädt die evangelische Kirchengemeinde Felsberg und Böddiger für Sonntag, 15. Januar, ab 17 Uhr in die Kirche ein. Pfarrerin Vanessa Damm wird den Gottesdienst halten.

Sprechen werden auch der Kasseler Bildhauer und Architekt Andreas Tollhopf, der das Kunstwerk geschaffen hat, und der Pfarrer im Ruhestand Friedrich Werner, einer der Initiatoren und Förderer des Kunstwerks. Es wurde ausschließlich aus Spenden finanziert. Mehr als 20 000 Euro kamen zusammen. Besonders dankbar sind Werner und Tollhopf dem Team, das vor drei Jahren den jüngsten Spendenauftrag auf den Weg gebracht hatte: Dietrich und Renate Bürger, Elfriede Linne, Kira Wienforth, Sabine Gluth, Friedel Voß, Ilse Seifert und Erika Minhöfer.

„Ein hervorragendes Kunstwerk“, lobt Werner den Flügelaltar. „Er ist wunderbar geworden.“

„Ich habe mit großer Freude daran gearbeitet. Es war ein ganz anderes Arbeiten als auf Baustellen“, sagt Bildhauer

er Tollhopf. Entstanden ist der Flügelaltar aus einem halben Kubikmeter Eichenholz. Die Arbeitsstunden hat Tollhopf nicht gezählt. Er sei sehr dankbar für die Geduld der Felsberger und die Unterstützung. Das Projekt hat fast 25 Jahre gedauert.

Zwei Großreliefs im Zentrum sowie acht kleine Reliefs als Flügel führen jetzt „künstlerisch wertvoll und ganzjährig wechselnd“ durch die sieben Kirchen-Jahreszeiten. So hatten es Tollhopf und Werner bereits vor zwei Jahren formuliert. Damals war die Fertigstellung für Weihnachten 2021 angekündigt worden. Das ließ sich aber nicht verwirklichen. Umso größer ist jetzt die Freude über das fertige Werk.

Flügel sind nicht immer geöffnet

Das vollendete Weihnachtsrelief steht im Mittelpunkt des Gottesdienstes am Sonntag und es wird noch bis Ende Januar zu sehen sein. Der Flügelaltar kann immer nach den Gottesdiensten besichtigt werden.

Felsbergs Pfarrerin Vanessa Damm sagt im HNA-Ge-



Andreas Tollhopf
Bildhauer

sprach: „Ich freue mich sehr darüber, dass wir als Kirchengemeinde etwas Besonderes und Einmaliges in unserer Kirche haben dürfen – ein wertvoller Begleiter durchs Kirchenjahr, bei den Gottesdiensten, aber auch zur persönlichen Betrachtung.“ Der Flügelaltar gehe mit den verschiedenen Zeiten im Jahr und Kirchenjahr mit. Ein Schwerpunkt liege auf der Oster-, Advents- und Weihnachtszeit. Die Pfarrerin findet es sehr passend, dass die Flügel nicht immer geöffnet sind und somit der Altar auch zu gewissen Zeiten kleiner ist: „Auch in unserem Leben ist nicht immer alles groß und prächtig.“

Es entstand das, was zum gelungenen Flügelaltar wurde – Reliefs, die zu jeder Zeit des Kirchenjahres passen. Und das funktioniert künftig so:

■ **Adventszeit:** Am 1. Advent eröffnet der Flügelaltar das neue Kirchenjahr. Zu sehen sind die beiden Adventsreliefs Maria und der Engel Gabriel am Brunnen von Nazareth und Marias Besuch bei Elisabeth (Lukas 1).

■ **Weihnachts- und Epiphani-aszeit:** Die beiden Adventsflügel werden aufgeklappt und geben das große Weihnachtsrelief und die beiden kleinen Weihnachtsreliefs zum entfalten Hochaltar frei (Lukas 2, Matthäus 2).

■ **Passionszeit:** Nach dem letzten Sonntag der Epiphani-aszeit wird der weihnachtliche Hochaltar zugeklappt und um 180 Grad gedreht. Zu sehen sind dann die Flügel Taufe und Abendmahl. In der Passionszeit sind dann das Gründonnerstags-Abendmahl (Karwoche) und Jesu Taufe am Jordan – am 6. Sonntag nach Trinitati – und somit die beiden Sakramente die längste Zeit im Kirchenjahr der Gemeinde zugewandt (Markus 14 und Markus 1).

■ **Oster- und Pfingstzeit:** In der Osternacht – nach der Taufferinnerung – werden die Flügel Taufe und Abendmahl aufgeklappt und geben die drei Reliefs des öster- und

pfingstlichen Hochaltars frei. Dann sind die beiden Osterreliefs der Jerusalemtradition, das leere Grab, und der Gali-läatradition, Ostermahl am See Genezareth, sowie das symbolreiche Pfingstrelief zu sehen.

Dieser Hochaltar bleibt während der gesamten Oster- und Pfingstzeit geöffnet und wird erst am ersten Sonntag nach Trinitatis für die Reliefs Taufe und Abendmahl wieder zugeklappt (Markus 16, Johannes 21, Apostelgeschichte 2).

Info-Abend für Eltern in Oberurff

Oberurff-Schiffelborn – Alle Eltern und Erziehungsberechtigten von Kindern, die im Sommer auf eine weiterführende Schule wechseln, lädt die Jugenddorf-Christophorusschule Oberurff am Mittwoch, 25. Januar, um 19 Uhr, zu einem Informationsabend in die Cafeteria, Bergfreier Straße 19, ein.

Das Angebot richtet sich insbesondere an alle, die die Info-Termine und den Tag der Offenen Schule im Herbst 2022 verpasst haben. Am Info-Abend besteht die Möglichkeit, sich über die umfangreichen Bildungsangebote der Christophorusschule zu informieren.

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

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

Fleischerei Ralf Ganb
Telefon Melsungen: 05661 3106
Telefon Dagobertshausen: 05661 2433
Angebote vom 24.01.-28.01.2023
Kamm od. Stielkotelett 100 g **0,79 €**
Kartoffelbratwurst 100 g **0,99 €**
Cordon Bleu 100 g **1,29 €**
kl. Schinken- oder Jagdwurst 100 g **0,99 €**
frische rote Runde 100 g **1,29 €**
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

Angebote gültig vom 23.01. bis 28.01.2023
Fleischerei und Partyservice Hubert Marcinek
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480
Currywurst Stück **3,00**
Zwiebelbraten 1 kg **9,99** **Rinderbraten** 1 kg **16,99**
Schnitzel 1 kg **9,99** **Weckwerk** 1 kg **8,99**
Ab Mittwoch: 1 Fertiggericht zum Mitnehmen

Kribbeln, Brennen, taube Füße?
Beratungstag (auch telefonisch möglich) zum Thema Polyneuropathie am Dienstag, dem 24.01.2023.
Jetzt anmelden und Testangebot sichern!
St. Martin Apotheke
Apotheker Alexander Gerhold
Kasseler Str. 22A, 34560 Fritzlar
Telefon: 05622 - 99 65 50

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

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
Werkverkauf 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
müller Küchen
Qualität seit über 100 Jahren

JETZT VORTEILE SICHERN!
RANZEN
KELLNER'S
WOCHE
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



Karnevalsgemeinschaft proklamiert neues Prinzenpaar in Kirchberg

Prinzessin Susanne I. und Prinz Thomas II. (Mitte) Koch sind das neue Prinzenpaar in Kirchberg. Gemeinsam mit dem Elferrat und der Garde Lohne posieren sie für das Foto. Die Kirchberger Karnevalsgemeinschaft (KKG) probe seit einiger Zeit für das anstehende Programm. Auch der neue Präsident, Benjamin

Jahnke, stehe bereits in den Startlöchern für die Karnevalssession, die mit der Proklamation des Prinzenpaares begann. Ein dreifaches Helau auf das neue Prinzenpaar erschalle in der Bergstraße. Dessen erste Amtshandlung: das Überreichen der Karnevalsorden an die Vorstandsmitglieder der

KKG. Die Kirchberger Karnevalisten starten am 12. Februar mit den Sitzungen, es folgt der Rathaussturm am 17. Februar, die Prunksitzung am 18. Februar und der Kinderkarneval am 19. Februar. Abschluss wird der Rosenmontagsumzug am 20. Februar in Holzhausen am Hahn sein. red

FOTO: KKG



Unterstützung für die Helfer: Manuela Starke (links) vom AKHD und Koordinatorin Birgitta Priester freuen sich über die Spende von Reinhard Heerdt, Geschäftsführender Gesellschafter des Herkules Presswerks. FOTO: HEINZ ROHDE

Gemeinsam für ein Stück Lebensfreude

Herkules Presswerk spendet an AKHD

Unshausen/Niestetal – Zu den treuesten Unterstützern des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes (AKHD) Fritzlar/Nordhessen gehört Reinhard Heerdt. Er lebt im Waberner Ortsteil Unshausen und ist Geschäftsführender Gesellschafter des Herkules Presswerks in Niestetal. Seit er 2007 die Geschäftsführung übernahm, verzichtet das Unternehmen in der Weihnachtszeit auf Geschenke für Kunden und unterstützt stattdessen gemeinnützige Einrichtungen.

zurückbringen, die Eltern entlasten und sich bei Bedarf auch um Geschwisterkinder kümmern.

In den beiden Landkreisen sind damit für die Mitarbeiter teilweise weite und zeitaufwendige Fahrten verbunden. Auch Corona-Tests und Hygieneprodukte sorgen für einen hohen finanziellen Aufwand, wie Koordinatorin Birgitta Priester erläuterte. Für die Familien ist das ambulante Angebot kostenlos. „Ich schätze ihre Arbeit sehr. In meinem Leben habe ich viel Glück gehabt, jetzt möchte ich einfach etwas zurückgeben“, sagte Reinhard Heerdt bei der Spendenübergabe im Büro des AKHD in Fritzlar.

Die Spende von 1000 Euro für den AKHD ist in diesen Zeiten besonders willkommen. Der AKHD begleitet Familien mit einem lebensverkürzend erkranktem Kind im Schwalm-Eder-Kreis und im Landkreis Waldeck-Frankenberg. Die Arbeit wird überwiegend von Ehrenamtlichen getragen, die den Kindern ein Stück Lebensfreude

Das Herkules Presswerk habe sich auf die Fertigung von Feinblechteilen etwa für den Gesundheitsbereich spezialisiert und arbeite ausschließlich für Industriekunden, berichtete er. red

Förderung fürs Leben

Kinderhilfswerk Global Care erhält 1000 Euro aus dem „Town and Country“-Stiftungspreis

Fritzlar – Freude beim Kinderhilfswerk Global Care in Fritzlar: Die „Town and Country-Stiftung“ fördert das Hilfsprojekt „Entwicklungsförderung und Versorgung von Kindern mit Behinderung in Nordindien“ von Global-Care mit 1000 Euro. In dem Projekt besuchen bis zu 40 Kinder an fünf bis sechs Tagen pro Woche eine Bildungseinrichtung. Ihre Familien sind zu arm, um sie adäquat zu versorgen. Die Kinder werden im Hamara Center in Fein- und Grobmotorik sowie in Fertigkeiten des alltäglichen Lebens unterrichtet, erhalten Unterstützung und medizinische Versorgung. Hauptziel des Projekts ist ihre physische, kognitive und emotionale Entwicklungsförderung. Das Preisgeld wird laut Meldung für die Gehälter der Therapeuten genutzt.



Eine Spende von 1000 Euro kommt Kindern in Nordindien zu Gute. Auf dem Foto: Dennis Hoffmeister (Town and Country) und Gina Roßberg (Global Care). FOTO: TOWN & COUNTRY

Der Stiftungspreis fördert deutschlandweit soziales Engagement für sozial, geistig und körperlich benachteiligte Kinder und Jugendliche. In diesem Jahr widmet er sich den hohen psychischen Belastungen, denen Kinder und Jugendliche in diesen Zeiten ausgesetzt sind, fördert in diesem Zusammenhang Bildung, Therapie und Seelsor-

ge, Integration und Inklusion. Er unterstützt Bildungseinrichtungen, Vereine und viele andere, die sich für Chancengleichheit unabhängig von Herkunft, Geschlecht, sozialem oder religiösem Hintergrund einsetzen – und so jungen Menschen bessere Perspektiven eröffnen.

Die „Town and Country-Stiftung“ wurde 2009 von Gabriele und Jürgen Dawo gegründet, zunächst um unverschuldet in Not geratenen Bauherren und deren Familien zu helfen. Bald kam der jährlich verliehene Stiftungspreis dazu: Dieser unterstützt gemeinnützige Einrichtungen, die sich für sozial be-

nachteiligte, kranke oder behinderte Kinder und Jugendliche einsetzen.

So werden bundesweit jährlich 500 gemeinnützige Einrichtungen und Projekte mit je 1000 Euro gefördert.

Ausgezeichnet wurden außerdem zwei Schulen aus der Stadt und dem Landkreis Kassel. red



Die SimA®-Kursleitungen mit ihren Ausbilderinnen in Fritzlar: (hintere Reihe von links) Elfriede Schäch (Ausbilderin), Monika Kuhlmann, Heidi Stöcker, Jutta Heidenreich, Marianne Gissel, Karoline Maier-Klink (Ausbilderin), (vordere Reihe von links) Gerhild Baake und Sabine Mühlhause-Förster. FOTO: KREISVERWALTUNG SCHWALM-EDER

Fit fürs Alter

Fünf Angebote an verschiedenen Orten

Schwalm-Eder – Die Mischung „selbstständig im Alter“. „SimA®“-Kurse sind Seminare, die aus einer Mischung von Bewegungsübungen und Gedächtnistrainings bestehen. „Genau diese Abwechslung der Methoden hat eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung“, erklärt Anika Wolf von der Volkshochschule Schwalm-Eder (vhs), die für die Etablierung der Kurse im Landkreis zuständig ist.

Außerdem erfahren die Teilnehmenden in den Kursen. Wissenswertes in Sachen Tipps, Tricks und Hilfsmittel für den Alltag im Alter. Hin und wieder werden auch Experten in die Kurse geladen. Ab Februar 2023 starten gleich fünf neue Kurse an verschiedenen Orten im Schwalm-Eder-Kreis: Fritzlar, Bad Zwesten, Borken, Gudensberg und Schwalmstadt. Im Januar gibt es jeden Donnerstagabend kostenlose Informationsabende zu den Kursen in der vhs in Fritzlar. red



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

Jetzt bewerben!

Bewirb Dich jetzt:

☎ 0561 203-1506

☎ 0151 6166277

HEIMAT NACHRICHTEN

SCHWÄLMER BOTE

Anmeldung: vhs-schwalm-eder.de oder telefonisch unter 0 56 81/77 57 75.

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 nüchterner. 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. Wir haben es oft selbst in der Hand, uns besser zu fühlen - zumindest ein bisschen. Hier kommen einige Ideen:

■ Überblick über eigene 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 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.



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

■ Aufräumen und aussortieren

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 Aufräumen 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

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“, sagt Berle.

■ Bewegung und Tageslicht

Allerdings - allzu viel bei

sich selbst zu sein, ist auch keine gute Idee. 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 Frühlingsskalender machen, wie Berle rät. „Letztlich vertreibt nur der Frühling den Winter. Machen Sie sich den Frühling.“

Für einen Frühlingsskalender 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

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 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. tmn



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Palliativteam Nordhessen

Die Palliativnetz Nordhessen gGmbH gewährleistet mit seinem Palliativteam die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) in Nordhessen. Das Team wird dabei wohnortnah von unseren vier Außenstellen Eschwege, Homberg/Efze, Korbach sowie Hofgeismar aus tätig und gewährleistet gleichzeitig eine Behandlung „aus einer Hand“.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt für unsere Außenstelle in Homberg eine/n

Exam. Gesundheits-/Kranken-/Altenpfleger (m/w/d) in Teilzeit

Wir bieten Ihnen:

- eine verantwortungsvolle und detaillierte Einarbeitung
- ein abwechslungsreiches und interessantes Tätigkeitsfeld mit großem Gestaltungsspielraum
- eigenverantwortliches und selbständiges Arbeiten in einem multiprofessionellen, hoch motivierten Team
- flache Hierarchien
- überdurchschnittliche Vergütung mit vielfältigen Zulagen
- regelmäßige Fortbildungen

Wir wünschen uns von Ihnen:

- eine erfolgreich abgeschlossene, examinierte pflegfachliche Ausbildung
- Weiterqualifikation zur Palliative-Care-Pflegefachkraft oder die Bereitschaft, diese zu erwerben
- einen Führerschein der Kl. III bzw. B
- sichere Fähigkeiten in der Grund- und Behandlungspflege im ambulanten Bereich
- Bereitschaft zum aufmerksamen und sensiblen Umgang mit unseren Patienten
- Bereitschaft zum Umgang mit digitalen Medien zur Dokumentation
- Kooperations- und Teamfähigkeit
- Teilnahme an den Rufbereitschaften

Für Fragen steht Ihnen unsere Pflegerische Leitung Frau Julia Baumker sehr gerne zur Verfügung: jbaumker@palliativteam-nordhessen.de; Telefon: 05651 80121-27

Wir freuen uns sehr über eine schriftliche Bewerbung per Post oder Email an: pfaustcronau@palliativteam-nordhessen.de

HALLMANN

GROSSER

INVENTUR

ABVERKAUF

HECHTER ESPRIT

PARIS POLICE H.I.S. EYEWEAR

Viele weitere Marken im Geschäft!

Top Markenfassungen

ab 10,-*



* Gültig von 09.-31.01.23 auf ausgewählte Aktionsfassungen beim Kauf von Einstärkengläsern ab 59,- oder Gleitsichtgläsern ab 159,-. Nicht mit anderen Aktionen/Gutscheinen/Komplettbrillenangeboten kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Symbolfassung. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

Kassel, Oberzwehrener Str. 72 • Melsungen, Brückenstr. 22
Bad Hersfeld, Klausstr. 4 ☎ 0800/412 6000 • optik-hallmann.de

► QR-Code zum aktuellen Wortschätzchen-Clip.



Die HNA-Aktion

Monatlich gewinnen bis August 2023

In der Kita St. Josef in Fritzlar machte ein Kamerteam Aufnahmen von Kindern, die den zu erratenden Begriff mit ihren eigenen Worten umschreiben sollten. Diese Kurzfilme werden von Dezember 2022 bis August 2023 im Cine Royal als Vorspann gezeigt. Der aktuelle Clip aus dem Januar ist zudem unter obenstehendem QR-Code abrufbar. Die Dombuchhandlung stellt dafür als Preise drei Gutscheine im Wert von je 100 Euro zur Verfügung. Die Antwort schicken alle Teilnehmer postalisch an HNA, Marktplatz 24, 34560 Fritzlar.

Die Gewinner werden monatlich während des Aktionszeitraumes unter den Einsendungen ausgelost und kontaktiert. Die Gewinner erklären sich damit einverstanden, mit Foto und Namen in der HNA Fritzlar-Homburg zu erscheinen.

Datenschutz: <https://www.hna.de/ueber-uns/datenschutz/>

Personen unter 18 Jahren dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinnspielgutscheine sind nicht übertragbar, eine Barauszahlung des Gewinns ist ebenfalls nicht möglich.

zzp



Die beliebte HNA-Aktion geht auch im neuen Jahr weiter. FOTO: MAX MUSELMANN



Regionale Geschäfte ermöglichen die Wortschätzchen-Aktion der HNA. In das neue Jahr startet die Aktion mit der Dombuchhandlung von Heike Vockeroth. FOTO: PETER ZERHAU

Geschäft der ausgewählten Bücher

Die Dombuchhandlung in Fritzlar startet mit den Wortschätzchen ins Neue Jahr

Nach dem Auftakt der HNA-Aktion Wortschätzchen mit der St. Martin-Apotheke im Dezember geht es im Januar mit der Dombuchhandlung von Familie Vockeroth weiter.

Die Fritzlarer Dombuchhandlung

Heike Vockeroth mit ihrer Buchhandlung am (östlichen) Marktplatz ansässig. Sie wurde schon mehrmals vom Hessischen Kultusminister ausgezeichnet für den Einsatz der Leseförderung bei Kindern und Jugendlichen als „Anerkannter Lesepartner“. Die studierte Diplom-Bibliothekarin bietet mit ihrem Team in der Buchhandlung eine große Auswahl an Büchern an. Themenschwerpunkte sind Belletristik, Krimis, Kinderliteratur, Mangas, Fantasy, Reise, Natur und besondere Bücher. Bücher anderer Themenbereiche und alles, was an Literatur auf dem Markt ist, können meist über Nacht beschafft werden. Heike Vockeroth hat

nach ihrem Studium in Frankfurt/M unter anderem an der Uni-Bibliothek in Marburg erstmalig Bücher am PC erfasst für das Hessische Bibliothekssystem. Zusammen mit ihrem Ehemann hat sie neben dem Hauptgeschäft in Fritzlar bereits 1994 in Felsbergungen die Buchhand-

lung „Foto & Buch“ gegründet. zzp

Kontakt:
Dombuchhandlung Fritzlar
Marktplatz 6
34560 Fritzlar
Ø 0 56 22 / 69 43
Mail: dombuch@t-online.de
Informationen unter: www.dombuch-fritzlar.de

Wortschätzchen: Die HNA-Aktion

In der Kita St-Josef in Fritzlar machte ein Kamerteam Aufnahmen von Kindern, die einen Begriff rund um die Dombuchhandlung mit ihren Worten umschreiben sollten. Dieser Kurzfilm wird Anfang Januar im Cinema Royal als Vorspann laufen. Teilnehmen kann man, indem das Lösungswort an die HNA geschickt wird. Zu gewinnen sind drei Gutscheine im Wert von je 100 Euro. Seit 2005 ist Inhaberin

Kasseler Str. 35 • 34560 Fritzlar • 05622 6026 • zweirad-steht.de • info@zweirad-steht.de

Google Pixel 7 Pro
inkl. Allnet Flat & 40 GB!
39,99 € Anschlusspreis + doppelte Datenmenge 0 €!
Nur **29,99 € mtl.** ab 18.01.23
Glasfaser für alle ab nur 24,99 € mtl.!

O₂ O2-Shop Fritzlar
Kasseler Straße 14 (Fußgängerzone)
Telefon: 05622 790680
SMS/WhatsApp: 0163 1400308
o2shopfritzlar@gmail.com

HESSENTAG
FRITZLAR
24.05. - 02.06.24
EINE STADT VOLLER LEBEN

Wir wünschen Ihnen für 2023 den richtigen Durchblick und viel Spaß bei dem Wortschätzchenfilm im Januar im Cine Royal!

optik & akustik am markt
Peter Bork GmbH
Marktplatz 16, 34560 Fritzlar
05622 915053
Im Blumenfeld 8, 34593 Remsfeld
05681 931790
info@optikammarkt.de | www.optikammarkt.de

DOM BUCH Vockeroth

Bücher für jedes Alter!

34560 Fritzlar | Marktplatz 6
Tel. 05622 6943
DomBuch@t-online.de
www.DomBuch-FZ.de

vr-immo-partner.de
Tel.: 05681 999-3333
Mail: info@vr-immo-partner.de

JETZT noch Ihr Haus zum besten Preis verkaufen!

Das Team von **Bretthauer Herrenmode** wünscht Ihnen ein gutes Jahr 2023!

Bretthauer Herrenmode Fritzlar
Kasseler Straße 24 | 34560 Fritzlar

ST. MARTIN APOTHEKE

Die Nr. 1 in Beratung, Freundlichkeit und Lieferfähigkeit!

Kasseler Straße 22a
34560 Fritzlar
www.st-martin-apotheke-fritzlar.de

Viel Spaß beim Raten!

AUTOHAUS SAUER
Berliner Straße 7 • 34560 Fritzlar
Telefon 05622 1630
www.autohaus-mazda-sauer.de

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 ausuchen.

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?



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.

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 Be-

Mehrwegbehälter anbieten, heißt es im Verpackungsgesetz.

Tipp 3: Nachfragen

Das System ist kompliziert für die Unternehmen und voller Ausnahmen. Ein Bei-

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 wer-

Kämmschäden im feuchten Haar verhindern

Wer sein Haar direkt nach dem Waschen kämmt, hat es oft schwer. Das Haar ist widerspenstig und fühlt sich ruppig an. Der Grund: Das Wasser und die Reibung, die beim Shampooieren entsteht, rauhen die Schuppen-schicht 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 Schuppen-schicht 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 grob-zackigen Kamm oder eine Bürste mit breit verteilten Zinken. Die

Stellenangebote

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

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.

- GUXHAGEN
- KÖRLE
- MELSUNGEN
- SPANGENBERG
- EDERMÜNDE
- FRITZLAR
- GUDENSBERG
- KNÜLLWALD
- NIEDENSTEIN
- WABERN
- MORSCHEN
- Borken (Kleinenglis)

Bewerben Sie sich jetzt:

☒ Tel. 0561 203 1506

☒ WhatsApp: 0151 61666277

HEIMAT NACHRICHTEN

SONDERPREIS!

WIR SÜCHEN ...

... dich zur Neueröffnung für unser Team in Fritzlär

Marktleiter (m/w/d) in Vollzeit

stellv. Marktleiter (m/w/d) in Vollzeit

Verkäufer (m/w/d) in Voll- und Teilzeit

Verkaufshilfe Minijob auf 520-Euro-Basis

ENTDECKE WEITERE JOBS

Sende einfach deine Bewerbung an: mgorbi@sonderpreis-baumarkt.de

weitere Infos: jobs.sonderpreis-baumarkt.de

Sonderpreis Baumarkt Fritzlär
Wabener Straße 8 • 34560 Fritzlär

www.sonderpreis-baumarkt.de

HOMBERG (Efze)

Die **Kreisstadt Homberg (Efze)** beabsichtigt, zum 1. September 2023 in den Ausbildungsberufen

Fachangestellte(r) für Bäderbetriebe (m/w/d)
Fachangestellte(r) für Abwassertechnik (m/w/d)
und
Gärtner(in) (m/w/d)
Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau bzw. Zierpflanzenbau

auszubilden.

Bewerbungsschluss ist der **15.03.2023**.

Die vollständige Stellenausschreibung finden Sie auf unserer Website www.homberg-efze.de unter Rathaus & Politik/Stellenausschreibungen.

gez.
Dr. Nico Ritz
Bürgermeister

Auto-Ankäufe **Verkauf**

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

Antiquitäten, Kunsttrödel & Spielzeug
Tel. 0561 498835

Ankauf

NEU - ABHOLSERVICE!

WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.

money point

Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105

www.moneypoint-kassel.de

Bekanntschaffen

Gitta, 76 J., mag Ordnung u. Ehrlichkeit, doch als ich Witwe wurde kam die Einsamkeit. Wünsche mir wieder ein schönes Mit-einander. 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**

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

Anzeigen in Ihrer Tageszeitung sind eine wirkungsvolle Werbemöglichkeit.

Mit insgesamt 2.000 Filialen in Deutschland, Österreich, Italien, Slowenien, Tschechien, Kroatien und Polen, einem eigenen Onlineshop sowie ca. 9.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern international zählt die NKD Firmengruppe zu den größten Unternehmen im Textileinzelhandel.

Verstärken Sie unser Team als

Verkäufer (m/w/d) in Teilzeit in unserer Filiale in Melsungen

Bewerben Sie sich jetzt online auf nkdgroup.com/jobs oder direkt in Ihrer Filiale.

NKD Deutschland GmbH • Bühlstraße 5-7 • 95463 Bindlach
Tel. 09208 699-0 • www.nkdgroup.com

NKD

IHR JOB BEI UNS. MIT SICHERHEIT. IN ZUKUNFT.

Café und Restaurant

Hetzler

120 Jahre in Fritzlär

Kommen Sie zu uns!

Arbeiten Sie in einem tollen Team bei einem traditionsreichen Familienunternehmen.

Servicekraft in Voll- oder Teilzeit, Arbeitszeit z. B. von 8.30-13 Uhr

Bewerbung an [Florian Hetzler](mailto:Florian.Hetzler@web.de)
cafe-hetzler@web.de
Fritzlär, Marktplatz 26

Zur Verstärkung unseres Verkaufsteams im Hauptgeschäft in Nassenerfurth suchen wir Verstärkung.

Eine Anstellung in Voll- oder Teilzeit ist möglich. Unsere Verkaufszeiten enden wochentags um 18.00 Uhr, Samstag um 13.00 Uhr. Wir bieten eine gute Bezahlung, betriebliche Altersvorsorge und einen monatlichen Tankgutschein. Bei Bedarf kann auch eine kleine Wohnung neben der Firma angemietet werden. Ihre Bewerbungen senden Sie bitte an traditionsmetzgerei-kramer@t-online.de

Ihre Traditionsmetzgerei Kramer
34582 Borken-Nassenerfurth
Am Mühlteich 6, Tel. 05682 3536
traditionsmetzgerei-kramer@t-online.de

Physiotherapeut/in (m/w/d) gesucht.

Physio Zentrum für Gesundheit und Fitness, 34317 Habichtswald,
Tel. 05606 9996 o. praxis-physio@gmx.de

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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

Granola mit Knolle

Kartoffeln peppen 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.



Kartoffeln ins Müsli? Das geht. Wer sie sich unter sein Knuspermüsli mischt, lässt es richtig krachen

FOTO: KMG/DIE-KARTOFFEL.DE/DPA-TMN

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 ei-

ne 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.

Wenn es zieht

Kämmschäden im feuchten Haar verhindern

Nasse Haare sind besonders empfindlich. So schützt man sie nach dem Waschen.: 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, raue 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 oder jeder zweiten Haarwäsche eine Spülung verwenden, rät das Portal „Haut.de“. Die Produkte, die auch als Conditioner oder Haarbalsam 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.

Einmassieren wie ein Shampoo oder ein Spray benutzen

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.

Übrigens: 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



Nasse Haare sind besonders empfindlich - und widerspenstig. Wer sie beim Kämmen nicht schädigen will, kann mit Conditioner nachhelfen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-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 sattroten 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



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

FOTO: BERND DIEKJOBST/DPA-TMN



ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

informiert

TENS-Gerät zur Geburtshilfe

Medikamentenfreie Schmerztherapie für die Geburt

Schwalmstadt. In der Frauenklinik des Asklepios Klinikums Schwalmstadt kommt seit Kurzem ein spezielles Gerät zum Einsatz, das eine Schmerzlinderung während der Geburt ohne Medikamentengabe ermöglicht. Donnerstags in der Hebammensprechstunde können sich interessierte Frauen über das neue Angebot informieren. Schmerzmanagement während der Geburt ist für viele Schwangere ein wichtiges Thema. Um die Intensität der Wehen zu lindern, stehen in Kliniken verschiedene Methoden zur Verfügung. Doch viele Frauen wünschen sich eine möglichst natürliche Geburt ohne Medikamente. „Hier kann der Einsatz der kürzlich angeschafften TENS-Geräte eine gute Lösung sein“, erläutert Sophie Bauer, Leitende Hebamme der Asklepios Frauenklinik in Schwalmstadt. Sie hat das Gerät bei einer Fortbildung kennengelernt und war sofort begeistert. „Bisher wird TENS noch in wenigen Kliniken in Deutschland eingesetzt.

Wir freuen uns sehr hier Vorreiter zu sein und Gebärenden eine schmerz- und medikamentenfreie Geburt zu ermöglichen.“ Die Schmerztherapie ist schonend und es sind keinerlei Nebenwirkungen bekannt. Anders als bei Schmerzmitteln, die über die Nabelschnur zum Kind gelangen, beeinflusst TENS das Ungeborene nicht. Das Gerät verursacht ein star-

kes Berührungsempfinden und stimuliert die Nervenbahnen. Damit bekommt es Vorrang gegenüber dem Schmerzsignal und kann die Schmerzen deutlich lindern.

„Um das Gerät zu verwenden, werden vier kleine Elektroden auf dem Rücken der Frau aufgeklebt, die mit dem Gerät verbunden sind und Reizströme an die Haut abgeben. Das Gerät ist sehr handlich und leicht zu bedienen. Gebärende behalten die Kontrolle über Schmerz und Schmerzlinderung und können die Intensität jederzeit auf Knopfdruck selbst anpassen“, erläutert Sophie Bauer. „Studien belegen, dass Geburts-TENS die gleiche Wirkung, wie eine Medikamentengabe erzielen kann, aber keinerlei Risiko für Mutter und Kind darstellt. Werdende Mütter benötigen durch den Einsatz des TENS-Geräts weniger häufig andere Schmerztherapien, wie beispielsweise die Anlage einer Periduralanästhesie (PDA)“, so Sophie Bauer weiter.

Neben anderen Patientinnen hat auch Dorothee Nehles das Gerät während der Geburt verwendet und am 10. Dezember 2023 im Klinikum Schwalmstadt einen gesunden Jungen zur Welt gebracht. Ab Beginn der regelmäßigen Wehentätigkeit hat sie TENS durchgehend verwendet. „Mir hat der Einsatz sehr geholfen. Besonders gut fand ich, dass ich das Gerät und die Intensität



Der Einsatz des TENS-Gerät hat ihr während der Geburt sehr geholfen: Dorothee Nehles (Mitte) mit ihrem fünf Wochen alten Sohn Jona Henrik, ihrem Ehemann (links) und Hebamme Sophie Bauer (rechts), die die Geburt begleitet hat.

selbstständig kontrollieren konnte. Ich musste die Wehenschmerzen nicht nur aushalten, sondern konnte jederzeit etwas dagegen tun. Zusätzlich wollte ich mich unter der Geburt bewegen können, was mit diesem kleinen Gerät problemlos möglich war. Ich konnte jede Position einnehmen, die ich wollte und die mir gutgetan hat. Ich würde es wirklich jeder Frau empfehlen“, so Dorothee Nehles.

Interessierte Frauen können sich jeden Donnerstag in der Hebammensprechstunde der Frauenklinik Schwalmstadt über den Einsatz von Geburts-TENS informieren. Anmeldungen sind telefonisch unter (0 66 91) 799-460 möglich.



Handlich und leicht zu bedienen: Über vier kleine Elektroden auf dem Rücken können Reizströme an die Haut abgegeben werden, so behalten Gebärende die Kontrolle über Schmerz und Schmerzlinderung.

Fotos: Asklepios