

iPhone 15
mit 25 GB Datenvolumen
bis 29.11. zusätzlich 200 € Wechselbonus!

Nur **44,99** €/mtl.

100 Mbit WLAN nur 29,99 €*
Über Deutsche Telekom/Unitymedia/Funk *mtl. mit Vertrag

O₂

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

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

**alessandro
SCHMIDT**
EXKLUSIVE TAPETEN

EXKLUSIVE WANDGESTALTUNG

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

Homburg
Ehrungen in der DRK-Kreisversammlung



Fritzlar
Im Dienste der deutsch-italienischen Freundschaft.

Clao Kagg

Unser Partner in Italien



Einrode-Strang
Schützenverein hat jetzt digitale Schießanlage.



31. Jhg. ■ Nr. 47

25. November 2023

Chöre singen Beschwingtes im Advent

Jazz, Rock, Pop und Swing aus 90 Kehlen bei drei Konzerten

Gensungen/Gudensberg – Mit einem ganz besonders beschwingten Programm aus Jazz, Swing, Pop und Rock treten vier Chöre unter der Leitung von Thorsten Seyd-

ler, Trendelburg, zu vorweihnachtlichen Konzerten auf. Ewa 90 Sängerinnen und Sänger konzertieren unter dem Titel „We are not alone - nicht nur zur Weihnachtszeit“ dreimal in der Region.

Nach dem Eröffnungskonzert des Projektchores in Dransfeld am 1. Dezember gibt es zwei weitere Auftritte: Am Samstag, 2. Dezember, beginnt das Konzert um 17 Uhr in der Evangelischen Kirche in Gensungen, am darauf folgenden Samstag, 9. Dezember, um 17 Uhr in der Evangelischen Stadtkirche St. Margarethen in Gudensberg. Der Eintritt zu beiden Konzerten ist frei – um Spenden wird gebeten.

Die teilnehmenden Chöre sind der Jazz-, Rock- und Popchor „Die Ohrwürmer“ aus Gudensberg, „Chornetto Spezial“ aus Trendelburg, „Niu Quaia“ und die „Young Voices“, beide aus Grifte. Geboten wird ein Programm mit ungewöhnlich jazzigen, auch rockigen oder swingenden Chorsätzen. „Die Zuhörenden werden sicher zum Beispiel ‘Oh Tannenbaum‘ oder ‘Leise rieselt der Schnee‘ wiedererkennen, doch auf diese Weise und von so vielen Sängerinnen und Sängern dargeboten, werden sie das noch nie gehört haben“, heißt es in einer Mitteilung.

Aber nicht nur weihnachtliche Chorsätze werden zum Besten gegeben. Etwa das klassische Volkslied „Wenn ich ein Vöglein wär“ mit in der Fassung von Johann Gottfried Herder, das allerdings auch in anderen musikalischen Varianten beispielsweise



„Die Ohrwürmer“ aus Gudensberg.

FOTO: PRIVAT

als Hardrock oder Swing zum Klingen gebracht wird. Oder das mit weltmusikalischen Tönen umarrangierte Volkslied „Kein schöner Land in dieser Zeit“ mit neuem Text. Auch den Lindenberg-Song Cello, der Queen-Titel Radio Gaga, Gloria Gaynors I am what I am oder die John Lennon/Paul McCartney-Komposition With a little help from my friends sind nur einige der etwa 20 Stücke des Programms, die sicher viele kennen, aber wahrscheinlich noch nie im modernen Chorsatz gehört haben.

Die meisten der Arrangements werden vierstimmig, manche sogar fünf- oder sechsstimmig gesungen. Einige davon singen die Chöre a capella, also ohne Einsatz von Instrumenten, andere mit Pianobegleitung. „Häufig lässt sich das Publikum vom Chorgesang anstecken und swingt mit“, ist die Erfahrung der Veranstalter. Die versprechen „ein Konzerterlebnis

mit stimmlich-harmonischer und rhythmischer Exaktheit, Genauigkeit der Einsätze, viel Energie und Dynamik.“ Sie sind überzeugt davon, dass ihre Freude am Singen für die Zuhörenden spürbar sein wird.

Bei ihren Auftritten singen die Chöre frei und nicht vom Blatt. Melodien und Texte jeder einzelnen Registerstimme hätten die Sängerinnen und Sänger im Kopf, heißt es, so dass sich alle voll auf die eigene Stimme im Gesamtklang des Chores konzentrieren könnten.

Ohrwürmer gesucht:

„Die Proben bereiten den Mitgliedern Spaß, sind aber auch ein Stück regelmäßiger Arbeit“, heißt es in der Mitteilung der vier Chöre. Jeder Auftritt erfordere ein hohes Maß an Vorbereitung und viel Probenarbeit, unter anderem auch an Chorwochenenden.

Der Gudensberger Chor „Die Ohrwürmer“ probt je-

den Donnerstag außerhalb der Schulferien ab 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Obervorschütz „mit viel Spaß, aber auch hoher Konzentration“. Mitsingen könnten alle, die dazu Lust haben und bereit sind, auch außerhalb dieser Termine Zeit zu investieren und einermalßen regelmäßig an den Proben teilzunehmen, wirbt der Chor um neue Aktive.

Da in jüngster Zeit viele Frauenstimmen den Gesang der Ohrwürmer bereichern, freuen diese sich besonders über Männer, die mitsingen wollen. „Kaum etwas macht mehr Spaß und bringt am Ende mehr Energie als gemeinsames Singen eines modernen, jazzigen, swingenden oder rockigen Chorsatzes.“

Sängerinnen und Sänger im Alter unter 30 zahlen bei den Ohrwürmern keinen monatlichen Chorbeitrag, von dem ansonsten unter anderem der Chorleiter und Noten bezahlt werden.

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – DONNERSTAG
26.11. – 30.11.2023

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**

SALE
nur noch bis zum 22.12.2023

**Bis zu 30%
auf E-Bikes**

und bis zu 50% auf
Bekleidung & Zubehör*

radStehl

Kasseler Str. 35 · 34560 Fritzlar
Tel. 05622 6026 · info@zweirad-stehl.de

*auf ausgewählte Modelle und nur solange der Vorrat reicht. Leasing auf Anfrage.

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

Kaufe Alt- und Zahngold

**Goldschmuck
Galerie**

Y. Gabriel · 34212 Melsungen
Kasseler Str. 1 · Telefon 05661 923785

Groß-Flohmarkt Borken
8. 10.
Tel. 0176 56790406

gunther
ENERGIE

HolzPellets
ENplus-Qualität

HolzBriketts
Eiche & Buche

Rufen Sie uns an!
(05682) 7387679
34582 Borken

www.guenther-energie.de

BALKAN RESTAURANT

Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

Rudnik-Feller

Cordon bleu, Kammsteak, gefülltes Hacksteak, Speck

Angebot im November
12,90 €

Im November vegane/vegetarische Schnitzel

Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag, Di.-Sa. 17.00–21.00 Uhr, So. 11.30–14.00 u. 17.00–21.00 Uhr

www.balkanrestaurant.com

Das perfekte Sofa mit spürbarem Komfort

Musterring Ecksofa MR 370, Stoff PG2, ca. 280 x 180 cm

Kopfteile verstellbar

Sparen mit vielen Aktionspreisen!

ohne Kissen und Deko

1.998,-
Aktionspreis

HÄMEL
ENDLICH ZUHAUSE

Nirgendwo lässt es sich so wunderbar entspannen wie auf einem Sofa. Das vielseitige Modell von Musterring hat:

- manuell verstellbare Kopfteile inklusive • viele Bezugstoffe und -leder zur Auswahl • optional motorische Sitz-, Rücken- oder Kopfteilverstellung

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



Bei der Ehrung: von links Manfred Lau, Ilona Braun, Andreas Schultheiß, Heinz Möller, Wolfgang Hahn, Norbert Södler, Patrick Mies, Katrin Hennighausen, Bernd Zwick, Jörg Diehl und Dawid Greiff. FOTOS: DRK

Jedes neue Mitglied zählt

Ehrungen in der DRK-Kreisversammlung in Homberg

Homberg – Die Stimmung war gut bei der Jahreshauptversammlung des DRK Schwalm-Eder in der Homberger Stadthalle: Vorstand und Geschäftsführung zeigten sich zufrieden mit dem Haushalt und den Ergebnissen des Jahres 2022. Und das trotz der Tatsache, dass sich viele Probleme des Vorjahres ins Folgejahr ausstrahlten: Denn neben dem Ukraine-Krieg waren Inflation, hohe Energiekosten sowie Personalmangel in der Pflege noch präsent. „Dieser Hintergrund erlaubt die Prognose, dass auf der gesunden Basis weiter erfolgreich gearbeitet werden kann“, teilt das DRK mit.

Ilona Braun, stellvertretende Kreisvorsitzende, eröffnete die Kreisversammlung. Sie begrüßte Norbert Södler, Präsidenten des DRK-Landesverbandes Hessen, Bürgermeister Dr. Nico Ritz, zugleich

auch Vorsitzender des DRK-Ortsvereins, und Wirtschaftsprüfer Michael Paus.

Sowohl Södler als auch Ritz gingen auch auf die Mitgliederentwicklung und Nachwuchswerbung im Bereich ein: Es sei eine große Herausforderung, junge Menschen fürs Ehrenamt zu gewinnen. Zu dem Krieg im Nahen Osten betonte Norbert Södler, dass für das DRK stets der Grundsatz der Neutralität gelte: „Wir versuchen allen zu helfen.“

Der Präsident des DRK-Landesverbandes Hessen, Norbert Södler, überreichte noch eine hohe und nicht alltägliche Auszeichnung, nämlich die Verdienstmedaille des DRK-Landesverbandes Hessen, an Heinz Möller vom DRK-Ortsverein Schrecksbach.

Ilona Braun ging auf dringliche Themen ein: Flücht-

lingsarbeit, Jugendrotkreuz (JRK), Helfer-vor-Ort-System (HvO), Katastrophenschutz, Fackellauf nach Solferino, den anstehenden Hessentag in Fritzlar, Rettungshundestaffel, Seniorenreisen und auf die aktuelle Mitglieder-Werbeaktion, bei der bis jetzt rund 1000 neue Mitglieder gewonnen wurden. Dabei erwähnte Braun auch, dass die Mitgliederzahl seit dem Beginn der Tätigkeit von Kreisgeschäftsführer Manfred Lau von 2000 auf rund 11 000 gestiegen ist. „Die ehrenamtlich aktiven Mitglieder leisten eine tolle Arbeit, sind egal wann und wo bereit, zu helfen, wann und wo auch immer es notwendig ist“, sagte Braun.

Manfred Lau berichtete, dass der Kreisverband 2022 ein positives Ergebnis erwirtschaftete. Er zeigte zugleich auf, dass die Personalgewin-

nung weiterhin schwierig sei, besonders im Pflegebereich. Mit der DRK-Rettungsschule in Homberg sei eine Möglichkeit geschaffen worden, den Nachwuchs für den Rettungsdienst in eigener Regie auszubilden. Lau erklärte weiter, dass die drei Seniorenereinrichtungen und die Sozialstation Schwalm-Eder trotz der eingeschränkten

Personalsituation gut aufgestellt seien.

Zur Blutspende berichtete Lau, dass 2022 bei 108 Blutspendeterminen 10 552 Spender, darunter 552 Erstsparer, registriert wurden. Schatzmeister Bodo Fäcke stellte den Wirtschaftsplan 2024 vor, mit Einnahmen und Ausgaben von jeweils 19 093 703 Euro. red

ECKSTEIN
mit Liebe

30.10. BIS 27.12.2023

GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN
MIT DREI KARTOFFELKLÖßEN,
HERZHAFTEM ROTKOHLE UND
KLASSISCHER BRAUNER SOßE

Täglich frisch, solange der Vorrat reicht! **NUR 22,90 €**

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / [IM ECKSTEIN](https://www.im-eckstein.de)

Ehrungen

Geehrt wurden: Lena Augener (Ortsverein (OV) Felsberg), Patrick Mies (OV FZ), Yannic Radloff (OV Gudensberg), Mario Ditzel (OV Fritzlar) und Dawid Greiff (OV Ziegenhain). Darüber hinaus:

- Für 20 Jahre: Katrin Hennighausen (OV Ottrau).
- Für 30 Jahre: Jörg Diehl (OV Ottrau)
- Für 40 Jahre: Bernd Zwick (OV Gudensberg), Wolfgang Hahn (OV Ottrau). red



Lecker: Sie waren für Speisen und Getränke in der DRK-Versammlung zuständig. Von links Nils Francke (OV Körle/Guxhagen), Michael Oetzel (OV Körle/Guxhagen), Marcel Degenhardt (OV Körle/Guxhagen), Lara Berwind (OV Homberg), Matthias Priebe (OV Körle/Guxhagen), Andreas Mau (OV Homberg), Michael Werner (OV Körle/Guxhagen), Tom Guth (OV Homberg) und Andreas Krannich (OV Homberg).



Wir sind auf Wachstumskurs!

Komm in unser Team für die regionale Energiewende.

Besuch uns auf www.EAM.de/Karriere

Unsere aktuellen Stellenangebote findest Du hier





Zwei Herzen im Dienste der deutsch-italienischen Freundschaft: Ulrike Keß und Jan Löffel.

FOTO: SASCHA HOFFMANN

Gemeinsam Geschichte schreiben

Jan Löffel ist neuer Vorsitzender des Partnerschaftsvereins Fritzlar-Casina

Fritzlar – „Gemeinsame Geschichte seit 1076 – Gemeinsam in Europa „Storia comune dal 1076 – insieme in Europa dal 2000“ prangt es auf der neuen Webseite des Partnerschaftsvereins Fritzlar-Casina, der damit frischen Wind in die deutsch-italienische

Freundschaft pusten will. Nicht nur die Onlinepräsenz ist neu, auch das Team, das dahintersteht – ein Wandel, der seine Gründe hat: „Partnerschaftsvereine sind meist aus dem Geist der 80er- und 90er-Jahre entstanden und ihre Stammmitglieder

mit ihnen gealtert“, sagt Jan Löffel voller Respekt vor denen, die die Aktivitäten in Fritzlar über all die Jahre getragen und gestaltet haben.

Als neuer Kopf des Vereins tritt er in die Fußstapfen von Ulrike Keß, die über viele Jahre mit ihrem Team die Beziehungen zwischen Fritzlar und Casina mit Leben gefüllt hat. Frisch nach Fritzlar gezogen, im August vergangenen Jahres, lag es für Löffel als Italo-Fan und langjähriger Italienischlehrer nahe, den nach Corona weitgehend brachliegenden Partnerschaftsverein mit neuem Leben zu füllen.

Mit einer Mischung aus Tradition und Innovation setzt er mit seinem aus Andrea Morra-Hehenkamp, Mario Jung, Alexander Kramer, Hans-Georg Bongartz und Sabrina Jung bestehenden Vorstandsteam nun darauf, das Interesse für die italienische Kultur und die tiefe Verbundenheit zwischen den Partnerstädten neu zu entfachen.

Ahle Worscht und Parmaschinken, Landbier und Lambrusco sollen dabei auch künftig nicht gegeneinander antreten, sondern jeweils für sich stehen. „Wir planen jetzt mit viel Enthusiasmus in die Zukunft“, sagt Löffel und freut sich auf Aktionen nicht nur zu Großereignissen wie



Schöne Erinnerung: 2006 waren die Gäste aus Casina an der Organisation eines italienischen Marktes in Fritzlar beteiligt.

ARCHIVFOTO: ULRIKE LANGE-MICHAEL

Hessentag und Kaiserfest – zu dem rund 50 Italiener erwartet werden – sondern auch viele kleine Angebote von Konzerten über Lesungen bis hin zu kulinarischen Events.

„Wir müssen unsere Vereinsmitglieder über schöne Veranstaltungen reaktivieren und ihnen das Gefühl geben, dass es auch mit einem neuen Vorstand noch ihr Verein ist“, sagt er. Und weiß doch, dass bei aktuell nicht einmal 40 Mitgliedern auch die Gewinnung neuer Mitstreiter ei-

ne seiner dringenden Aufgaben ist.

Niemand müsse Italienisch sprechen oder den Unterschied zwischen Chianti und Barolo mit der Nase erkennen können, um im Verein mitzuwirken, sagt der Wahl-Fritzlarer augenzwinkernd. Um im Verein mitzuwirken, reiche es völlig aus, „irgendwie etwas anfangen zu können mit dem Land, wo die Zitronen blühen“.

Ulrike Keß, seine langjährige Vorgängerin, unterstützt

den frischen Wind und sieht den Neuerungen optimistisch entgegen. „Natürlich werde ich dem Verein weiter mit Rat und Tat zur Seite stehen“, sagt sie und behält dabei das Motto fest im Blick, das nicht nur als Start in die neue Webseite allen am Herzen liegt: „Gemeinsame Geschichte seit 1076 – Gemeinsam in Europa seit 2000“, oder auch „Storia comune dal 1076 – insieme in Europa dal 2000“.

fritzlar-casina.eu

zhf

Flohmarkt Metro
03.12.

Flohmarkt
Tiefgarage der UNI-KS
Kassel-Brückenhof
2. + 3. Dezember
Tel. 0172 2883156
Heinrich-Plett-Str. 40, Kassel
www.flohmarktkassel.de

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

www.localjob.de

Sauber Sparen mit: CAR WASH
5,00€ GESCHENKT
Sie bezahlen 25€ wir laden 30€ Guthaben auf Ihre:
Auch als Geschenkgutschein erhältlich!
MyWashCard
Kunden waschen günstiger!
Mo.-Sa. 9-18 Uhr
Alle Infos unter: www.carwashservice.de
Bad Zwesten-Fritzlar-Homberg(Efze)-Stadiallendorf

Angebote gültig vom 27.11. bis 02.12.2023
Fleischerei und Partyservice
Hubert Marcinek
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480

Runde Kochwurst	350 g-Stück	3,99
Bratengulasch	1 kg	14,99
Kotelett	1 kg	8,99
Cordon bleu	1 kg	15,99
Möhrenwurst	1 kg	12,99

Ab Mittwoch: 1 Fertigergericht zum Mitnehmen

Nachsorge ist wichtig für die Therapie

Neue Chefin der Fachklinik für Psychiatrie



Yuliya Blatska
Chefärztin der Hephata-Fachklinik in Schwalmstadt

Treysa – Yuliya Blatska, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, ist die neue Chefin der Hephata-Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Schwalmstadt.

Die 38-Jährige ist nicht nur medizinisch, sondern auch sprachlich bewandert, spricht neben den Muttersprachen Russisch und Bulgarisch auch fließend Englisch und Deutsch, versteht Serbisch, Mazedonisch und ein bisschen Italienisch.

Blatska studierte Humanmedizin an der Uni Sofia (Bulgarien), wählte Schwerpunkt Psychiatrie und Psychotherapie.

Die Fachärztinausbildung absolvierte sie am Zentrum für Psychische Gesundheit Ingolstadt.

„Mein Traum war es, als Ärztin in Deutschland zu arbeiten, weil dort das Niveau international vergleichbar ist und viel Wert auf Ausbildung, Weiterbildung und Forschung gelegt wird,“ sagt sie.

In Ingolstadt arbeitete sie als Fachärztin, bevor sie 2021 als Oberärztin der klinischen sozialpsychiatrischen Abteilung ans Bezirkskrankenhaus Bayreuth wechselte. Nun ist Yuliya Blatska die neue Chefin der Treysaer Fachklinik.

Ihr Ziel ist es, die psychiatrische Nachsorge für alle Patienten, ohne lange Wartezeiten anzubieten. „Die Nachsorge ist sehr wichtig, um Rückfälle zu vermeiden, gerade für Menschen mit Suchterkrankungen.“ Blatska trägt die Zusatzbezeichnung „Grundversorgung Suchtmedizin“, es soll bald eine Angehörigen-

hörigengruppe für suchtkranke Menschen und eine Angehörigengruppe für an Psychose erkrankte Menschen in der Klinik geben. Beide Gruppen sollen durch ein kompetentes Team von Ärzten, Psychotherapeuten, Sozialtherapeuten und Pflegekräften betreut werden. Es gibt bereits eine Angehörigengruppe für an Depressionen leidende Menschen. Die trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat und hat guten Zuspruch, heißt es in der Mitteilung. Ihr Ziel ist es, Angehörige im Alltag zu unterstützen.

red

FOTO: HEPHATA-ARCHIV/STEFAN BETZLER



Ist jetzt digital unterwegs: Der Schützenverein Elnrode-Strang bei der Schussbildkontrolle. Schon während des Schießens kann der Schütze sein Schussbild auf dem Monitor sehen. FOTOS: PETER ZERHAU

Da zählt jeder Millimeter

Schützenverein Elnrode-Strang hat jetzt digitale Schießanlage

Elnrode-Strang – Beim Schützenverein Elnrode-Strang hat eine neue digitale Schießtechnik Einzug gehalten. Damit sind die Zeiten vorbei, in denen die Elnröder noch auf Papierschießscheiben schossen, die eine elektrisch betriebene Seilzuganlage hin und her zog. Noch dazu ist die Anlage genauer denn je, denn nun werden die Schüsse im Zehntelbereich gemessen. Statt einer glatten 10 sind jetzt 10,9 Ringe möglich. Je näher der Schuss in der Mitte liegt, je besser ist die Ringzahl.

„Wir wollten mit der Zeit gehen, denn die digitalen Anlagen sind das Modernste, was es zurzeit gibt“, sagt Norbert Messirek. Die Schützen aus dem Ort hatten die digitalen Anlagen bei den Rundenwettkämpfen bei anderen Vereinen gesehen und waren begeistert. Beim befreundeten Schützenverein Oberaula erfuhren sie, dass es für diese Anschaffungen Zuschüsse gibt und informierten sich, wie und wo man die Anträge stellt.

■ Förderung

Im Falle von Elnrode-Strang war es die Leader Region Kel-

lerwald-Edersee, bei der der Verein dann im Februar den Antrag gestellt hatte. „Wir waren überrascht, dass bereits Mitte Mai die Zusage für die Förderung kam“, sagte Norbert Messirek. Doch bis zum Erhalt des Fördergeldes gab es sehr viel Arbeit für den Verein: Zuerst wurde der Mitgliederversammlung die Finanzierung vorgestellt, die sie dann auch abgesegnete. Denn der Schützenverein musste den Betrag vorfinanzieren und dafür bei der Hausbank einen Kredit aufnehmen. Dazu musste unter anderem als Sicherheit gewährleistet sein, dass die Räume im Untergeschoss vom Dorfgemeinschaftshaus noch mindestens weitere 25 Jahre genutzt werden können.

Um den Schießstand fit für die Digitalisierung zu machen, wurden etliche Meter Strom- und Datenkabel verlegt. Als alle Arbeiten beendet waren, wurde die Anlage bei der Firma Appelbaum im Westfälischen bestellt. Die Freude war groß, als ein Transporter mit den Paketen in Elnrode-Strang eintraf. Eine Bedingung für den Verein war, dass die Anlage im Oktober fertiggestellt sein musste.

„Wir haben alle Mann die Ärmel hochgekrempelt, in die Hände gespuckt und sind die Sache angegangen“, sagt der Norbert Messirek. Mit Erfolg, denn nach nur drei Wochen stand die neue Anlage und der erste Schuss konnte abgegeben werden. Die Gesamtkosten für die digitale Luftdruck-Schießanlage belaufen sich auf 25 000 Euro, von der Leader-Region gab es 16 000 Euro.

■ Anlage

Dem Verein stehen acht Schießstände zur Verfügung. Jeder davon ist mit einem Farbmonitor ausgestattet, auf dem man sehen kann, wo die Schüsse auf der simultanen Schießscheibe gesetzt wurde. Die Schießscheiben mit dem Aufdruck der Ringe und dem schwarzen Spiegel in der Mitte sind jetzt Geschichte. Die Scheibe hat in der Mitte, wo der Spiegel saß, ein Loch, der Schütze sieht nur durch den Diopter, die Ziel-einrichtung auf dem Gewehr, die Ringe. Zur Anlage gehören eine auf den Schießsport zugeschnittene Software sowie Hardware mit Monitoren und Rechner.

Neben den normalen Ver-

eingewehren hat der Verein auch ein digitales Gewehr angeschafft. Statt dem 4,5 Millimeter kleinen Diabolo-Geschoss markiert ein Laserstrahl die Stelle auf der simultanen Scheibe, wo der Schuss gesetzt wurde. Damit können auch Jugendliche schießen, die noch nicht zwölf Jahre alt

sind, wie es eben für Luftdruckwaffen mit Bleigeschossen Vorschrift ist. Inzwischen haben die ersten Rundenwettkämpfe stattgefunden und der Schießbetrieb läuft digital. Ganz begeistert von der modernen Technik waren neulich die Gäste der polnischen Partnergemeinde

aus Wysoka, die von Bürgermeister Heiko Manz begleitet wurden. In einem Wettkampf wurde ein „Wanderpokal“ ausgesprochen. zzp

Kontakt: Schützenverein Treff 1970 Elnrode-Strang, Vorsitzender Norbert Messirek, Tel. 0 66 95/7752. E-Mail: norbert.messirek@t-online.de



Millimetergenau: Vorsitzender Norbert Messirek mit der digitalen Messeinrichtung für digitale Waffen.

HALLMANN

Unser
Weihnachtsversprechen:

Bis zum **12.12.**
vorbeikommen
& bis zum **24.12.**
wieder besser
hören!

AKKU-
HÖRGERÄT

nur **99,-**
statt 299,-

*Gültig beim Hörgerätekauf der Type Signia Pure C&G1X, exkl. Ladestation. Zuzahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-ärztlicher Verordnung, exkl. Selbstbehalte, zzgl. der gesetzl. Zuzahlung von 10,-/Hörgerät. Symbolbild. Abgeb. Zubehör gegen Aufpreis. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

JETZT TERMIN VEREINBAREN: Kassel • Melsungen • Bad Hersfeld

☎ 0800/412 6000 • optik-hallmann.de



Brandschutzerziehung aus dem Koffer

Sieben Koffersets zur Brandschutzerziehung spendete die DB Netz AG der Kreisjugendfeuerwehr Melsungen. Jede Kommune im Kreisteil

erhielt eines davon. Die Feuerwehr unterhält eine Kooperation mit der DB Netz AG Kassel. Mit dem Lernmaterial könnten Kinder und Ju-

gendliche in der Jugendfeuerwehr, aber auch Mädchen und Jungen in Kindergärten und Schulen zum richtigen Handeln in Notfallsitua-

tionen unterrichtet und für die Gefahren von Feuer sensibilisiert werden, heißt es in einer Mitteilung. and FOTO: KREISJUGENDFEUERWEHR MELSUNGEN

Blitzen für mehr Sicherheit

Schüler aus Neuenbrunslar beteiligten sich an Verkehrsaktion

Gensungen/Neuenbrunslar – Schüler der Grundschule am Kirschberg in Neuenbrunslar haben kürzlich nahe der Heiligenbergschule in Gensungen mit Polizisten den Verkehr kontrolliert. Die Aktion war teil des Präventionskonzepts „Blitz für Kids“, heißt es in einer Mitteilung.

Bei den Verkehrskontrollen verteilen die Kinder je nach Fahrverhalten eine

Dankes- oder Hinweiskarte mit möglichen Folgen überhöhter Geschwindigkeit an Fahrzeugführer. Während diese damit auf mögliche Konsequenzen aufmerksam gemacht wurden, setzten sich die Schüler mit den Gefahren des Straßenverkehrs auseinander, heißt es in der Mitteilung weiter.

Insgesamt wurden bei der Aktion 26 Fahrzeuge kontrolliert. Bei vier Fahrzeu-

gen wurde die gefahrene Geschwindigkeit bemängelt, es kam zu einer Verwarnung und drei Bußgeldern. Auch ein Fahrzeugführer, der nicht im Besitz einer Fahrerlaubnis war, wurde angehalten. Gegen ihn wurde eine Verkehrsstrafanzeige vorgelegt.

Die Aktion von Schule und Polizei Hessen ist Teil der Verkehrsprävention im ganzen Bundesland. red



Blitz for Kids: Schüler der Grundschule am Kirschberg nahmen an Polizeiaktion teil.

FOTO: POLIZEIDIREKTION SCHWALM-EDER

Armin Fischer wird MGV-Chef

Altmörscher Männerchor sucht Nachwuchs

Altmörschen – Der MGV Altmörschen geht mit einem neuen Vorsitzenden in die Zukunft. Der bisherige stellvertretende Vorsitzende Ar-

min Fischer wurde in der Jahreshauptversammlung zum neuen Vereinschef gewählt. Er hatte auf Bitten des Vorstands die Vereinsführung

bereits kommissarisch übernommen, nachdem der bisherige Vorsitzende Helmut Reichardt aus gesundheitlichen Gründen seinen vorzei-

tigen Rücktritt erklärt hatte. Nun wurde Fischer ins Amt des Vereinschefs gewählt.

■ Nachwuchs fehlt

Er bilanzierte, dass das Zusammengehen der Chöre mit dem Gesangverein Heinebach zu „Schmising – Der Männerchor“ der richtige Schritt in die Zukunft gewesen sei.

Leider sei auch im MGV ein Mitgliederschwind zu verzeichnen, es fehle an Nachwuchs.

■ Lust am Singen

Sicher habe auch der zutiefst bedauerliche Weggang des bisherigen Chorleiters Dominik Rhode aus beruflichen Gründen Spuren in der Sängerschaft hinterlassen, heißt es in einer Mitteilung.

Wenn es auch im laufenden Jahr nur wenige öffentliche Auftritte gegeben habe, „so zeigten bislang 44 Chorproben doch das hohe Interesse und die Lust der Sänger, wieder gemeinsam zu singen, nachdem dies durch Corona fast zwei Jahre nicht möglich gewesen ist“, heißt

es weiter.

■ Vorstand

Horst Liebich wurde zum neuen stellvertretenden Vorsitzenden gewählt.

In Ämtern wurden Bernd Riebeling als Kassierer sowie Volker Bergmann, Friedhelm Herbold und Axel Lohrbach als Beisitzer bestätigt. Revisoren wurden Jürgen Bodenhorn und Rainer Bickel.

■ Ehrungen

Für 50 Jahre aktives Singen zeichnete der Präsident des Mitteldeutschen Sängerbundes, Volker Bergmann, Holger Breitenstein und für 25 Jahre Herbert Hofmann und Harald Mannel als „Vorbilder für das Chorwesen“ aus. Ehrenmitglied Otto Wohlgemuth wurde für 70-jährige Mitgliedschaft gewürdigt.

Er hatte zwischen 1971 und 1980 selbst den Verein geführt und in dieser Funktion 1975 auch die große Feier zum 100-jährigen Vereinsjubiläum und 50-jährigen Sängerkreisjubiläum in Altmörschen mitorganisiert.

Wohlgemuths Urgroßva-

ter, Großvater und Vater waren im MGV aktive Sänger, er selbst sang weit über 50 Jahre.

Schließlich wurden Holger Breitenstein, Bernd Riebeling und Volker Bergmann zu Ehrenmitgliedern ernannt. Breitenstein arbeitete viele Jahre im Vorstand mit, Riebeling und Bergmann schon seit 1995, wobei Bernd Riebeling von 1999 bis 2021 auch dem Vorstand des Sängerkreises angehörte, dessen Vorsitzender Volker Bergmann bis 2021 war.

„Wir sind stolz darauf, den Präsidenten des Mitteldeutschen Sängerbundes in unseren Reihen zu wissen“, sagt Fischer.

■ Pläne

Das 150-jährige Bestehen des Gesangvereins in Heinebach steht im kommenden Jahr an und 2025 das 150-jährige des MGV selbst und dann das 100-jährige des Sängerkreises Heiligenberg. „Hierfür braucht der Verein aber weiterhin neue Sänger“, heißt es.

and

Antikankauf Giebel

In der dritten Generation

Wir kaufen Pelze aller Art für den internationalen Markt

Ankauf zum doppelten Preis mit sofortiger Barauszahlung bis zu 7.500 Euro!
Bewertung je nach Qualität und Verarbeitung.
Wir suchen dringen Pelze!

Antiquitäten

Wir suchen Möbel, Öl-Gemälde, Teppiche, Militaria, Skulpturen, Porzellan, orientalische und asiatische Kunst, Klaviere, Standuhren, Trachten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Spirituosen, Geweihe, Zinn u. v. m.

Hängt der Pelz bei Ihnen nur im Schrank? Dann sind Sie genau richtig bei uns!

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung!

0178 4896276 *Wir freuen uns auf Sie!*

Kostenlose Hausbesuche bis 100 km!

Winterhilfe für die Ukraine

Fritzlarer Kinderhilfswerk Global Care mit besonderer Paket-Aktion

Fritzlar – Das Fritzlarer Kinderhilfswerk Global Care hilft Menschen in der Ukraine, den Winter zu überstehen. Neben Aktionen zum Wiederaufbau und der Winterhilfe soll es auch in diesem Jahr eine Weihnachtspäckchen-Aktion für Kinder geben.

Nach mehr als 18 Monaten Krieg steht den Menschen in der Ukraine nun der zweite Winter bevor. Unzählige Häuser sind noch zerstört oder bisher nur provisorisch repariert, heißt es in einer Meldung von Global Care. Undichte Fenster und Türen schützen nicht ausreichend vor baldiger Kälte.

„Menschen, die im Krieg obdachlos geworden sind, finden in unseren Einsatzorten Zuflucht und Wärme“, erklärt Global-Care-Projektreferentin Marita Dieling, die im Oktober vor Ort war, „das Kirchengebäude in Ljuboml, in dem seit Kriegsbeginn Geflüchtete versorgt sowie psychosozial betreut werden, wurde gerade renoviert und winterfest gemacht. Es ist wichtig, schon jetzt an die Kälte zu denken.“

In dem ukrainischen Ort Kachaly unterstützt Global Care den Wiederaufbau von Wohnhäusern. Die Frauen und Kinder sind häufig auf sich gestellt, weil die Väter im Krieg sind, und können sich zum Beispiel die Reparatur eines Fensters nicht leisten.



Drei Mädchen aus der Ukraine erhielten neben zahlreichen anderen Kindern und Jugendlichen Weihnachtspakete über das Kinderhilfswerk Global Care.

FOTO: GLOBAL CARE

Ein Ehepaar erzählt: „Wir haben sechs Wochen im Keller ausgeharrt. Auf den Paletten, auf denen jetzt unsere Vorräte wie Kartoffeln und Einmachgläser lagern, haben wir gewohnt und geschlafen. Bei einem der Angriffe wurde eine Haushälfte

komplett zerstört. Bald wird es kälter, wir sind dankbar für die Hilfe.“

Wenn es zu Minusgraden kommt und bei weiteren Angriffen zusätzlich die Heizung oder der Strom ausfällt, wird die Winterhilfe lebenswichtig. An verschiedenen

Einsatzorten macht Global Care Wohnhäuser sowie Gemeindezentren, die als Unterkunft für Geflüchtete dienen, winterfest, unterstützt bedürftige Familien mit Baumaterial und verteilt Winterkleidung, Feuerholz und Heizöfen an Familien in Not.

Auch in diesem Jahr können Spender den Kindern ein Moment der Freude schenken. Global Care setzt die Mitmach-Aktion „An Dich gedacht – Weihnachtspäckchen für Kinder in der Ukraine“ fort. Alle Päckchen, die das Kinderhilfswerk-Büro im

Gebrüder-Seibel-Ring 23 noch bis zum 27. November erreichen, können berücksichtigt werden.

Infos gibt es auf: global-care.de/paechchen-ukraine

Bauen & Wohnen

Leserthema „Alles rund ums Haus“

Langfingern das Leben erschweren

So schützen Sie sich besser vor einem Wohnungseinbruch

Wenn die Tage kürzer werden, ist die Zeit für Wohnungseinbrecher gekommen. Denn im Schutz der Dunkelheit haben sie oft leichtes Spiel. Mit einigen Vorkehrungen machen Sie's den Langfingern schwer.

Etwa alle acht Minuten wurde 2022 in Deutschland eingebrochen – statistisch gesehen. Dabei ist die dunkle Jahreszeit bei den Kriminellen besonders beliebt. Knapp jeder dritte Wohnungseinbruch (28,3 Prozent) wird in den Monaten November und Dezember verübt.

Und dann nicht etwa in der Nacht, sondern mit Vorliebe zwischen 16 und 18 Uhr (18 Prozent) sowie zwischen 12 und 14 Uhr (16,8 Prozent) – also dann, wenn Einbrecher glauben, niemanden zu Hause anzutreffen. Das ergibt sich aus einer Datenanalyse des Mathematikers Prof. Christian Hesse von der Universität Stuttgart.

Laut der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes lässt sich aber einiges tun, um nicht Opfer eines Wohnungseinbruchs zu werden. Diese Tipps können helfen:



Hier gibt's nichts zu holen! Die richtigen Sicherheitsvorkehrungen sind wichtig, um es Einbrechern so schwer wie möglich zu machen.

FOTO: NICOLAS ARMER/DPA/DPA-TM

- Hinterlassen Sie Fenster, Balkon- oder Terrassentüren niemals gekippt, sondern immer geschlossen.
- Verstecken Sie Ihren Wohnungsschlüssel zu keinem Zeitpunkt außerhalb der Wohnung.
- Schlüssel verloren? Wechseln Sie den Schließzylinder aus.
- Bitten Sie Nachbarn - vor allem bei längerer Abwesenheit - ein Auge auf Ihre Wohnung zu haben. Eine be-

wohnt wirkende Wohnung schreckt ab.

- Prüfen Sie immer, wer ins Haus will, bevor Sie die Türe öffnen.

Farbenhaus Vogel
Wir sind ihr zuverlässiger Fachbetrieb für
Tapezierarbeiten, Innenanstriche, Bodenlegearbeiten, Strukturputz innen sowie Putzeffekt-Anstriche.
Rufen Sie an unter:
Telefon 05682 739311-0 oder E-Mail: info@vogel-borken.de
www.farbenhaus-vogel.biz

Verband Privater Bauherren e.V. VPB
bauen, kaufen, modernisieren – aber sicher – durch Beratung im VPB
• bei Neubau und Umbau • in der Bauphase
• vor Vertragsunterzeichnung • bei der Abnahme
kompetent, unabhängig, bundesweit, persönlich
kostenloses Informationsmaterial über **Regionalbüro Kassel**,
Telefon 05683 922734 oder unter www.vpb.de oder kassel@vpb.de

• Verbauen Sie einbruchhemmende Technik. Türen und Fenster sollten die DIN EN 1627 erfüllen und mindestens der Widerstandsklasse RC 2 genügen. Gitterroste und Kellerschächte sollten mit einer Abhebesicherung geschützt werden. Auch eine Alarmanlage kann eine nützliche Ergänzung sein.

Übrigens: Wer schon einmal Opfer eines Einbruchs war,

wird es laut Hesse mit einer um 20 Prozent erhöhten Wahrscheinlichkeit auch noch ein zweites Mal - insbesondere dann, wenn der erste Bruch ein Erfolg war. Meist ließen Täter aber einige Monate bis zur Wiederholungstat verstreichen.

Wer in der Zwischenzeit die Sicherheitsvorkehrungen verbessert hat, macht es Einbrechern schwerer.

tmn

Malerbetrieb Ralf Rodenstein
Inhaber Markus Kraus
✓ Maler- und Lackierarbeiten
✓ Tapezierarbeiten
✓ Schimmelbeseitigung
✓ Fußbodenarbeiten
✓ Behebung von Wasser- u. Brandschäden
34582 Borken-Kleinenglis
Telefon: 05682 6871 | Mobil: 0173 6994054
www.malerbetrieb-rodenstein.de

Wir bieten Sanierungen aus einer Hand inkl. Wärmedämmfassade, Fensteraustausch, Heizungsmodernisierung uvam.
Entspannt kommenden Energiepreisen trotzen!
Jetzt Fördermittel checken!
Mihm Thermohaus
Tel. 036967 / 598-0
www.mihm-thermohaus.de

Erich Adam Montagebau • Tor-u. Antriebstechnik
Vielteil aus Meisterhand! Fragen Sie nach!
✓ Design-Tore ✓ Industrietore ✓ Garagentüren
✓ Schwingtore ✓ Hoforantriebe ✓ Seiten-Sectional-Tore
✓ Decken-Sectional-Tore ✓ Markisen und Außenbeschattungen
Sie wollen mehr über unsere Leistung wissen? Rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Musterausstellung
Hopfenstraße 2, 34582 Borken-Nassenerfurth www.adam-erich.de
Tel.: 05682-733784 • Fax: 739359 E-mail: info@adam-erich.de

Angeschaut und ausprobiert

Die Apple Watch 9 und zwei Herausforderinnen im Test

Die Apple Watch dominiert den Markt der smarten Uhren mit deutlichem Vorsprung. Doch Hersteller wie Google oder Huawei holen auf, bieten optische Alternativen zur rechteckigen Apple-Uhr. Ein Vergleich.

Apple lässt seinen Smartwatches regelmäßig Verbesserungen angedeihen. Allerdings fielen diese bei den neuen, im Herbst präsentierten Modellen geringer aus als erwartet. Zwar steckt in der neuen Apple Watch Series 9 mit dem S9 ein schnelleres Multi-Chip-Modul. Doch vom ersten Prozessor-Upgrade seit Erscheinen der Apple Watch Series 6 vor drei Jahren spürt man im Alltag kaum etwas.

Das liegt vor allem daran, dass die Apple-Uhren schon ordentlich mit Power versorgt waren. Apple sagt, die Grafikleistung sei um ein Drittel gesteigert worden. Wenn man genau hinschaut, starten nun Apps wie Karten oder Wetter tatsächlich ein bisschen schneller. Bei anderen Anwendungen spürt man keinen Unterschied.

Etwas enttäuschend ist, dass sich die neue Fertigungstechnik beim Strombedarf kaum bemerkbar macht. Der S9-Chip wird nicht mehr in sieben, sondern in fünf Nanometerstrukturen gefertigt. Das bedeutet, dass auf der gleichen Fläche deutlich mehr Transistoren zu finden sind. Das führt eigentlich zu einem geringeren Stromverbrauch.

Keine längere Akkulaufzeit

In der Praxis muss man den Akku aber nach rund 18 Stunden wieder laden. Die höhere Effizienz des S9 führt also nicht zu der erhofften längeren Akkulaufzeit. Das dürfte auch damit zusammenhängen, dass die Apple Watch 9 nun ein sehr helles Display besitzt.

Der Bildschirm strahlt nun mit bis zu 2000 Candela und damit doppelt so hell wie die Series 8 und ebenso hell wie die Apple Watch Ultra aus dem vergangenen Jahr. Die Apple Watch 9 strahlt aber nur im Freien so hell, damit das Display auch bei Sonnenschein lesbar bleibt.

Ein wenig Extra-Strom werden auch zwei neue Features benötigen, die mit der Series 9 eingeführt worden sind: Zum einen benötigt die neue Apple Watch zur Umsetzung der Siri-Befehle oft keine Online-Verbindung mehr, sondern verarbeitet die Eingaben lokal, um etwa einen Wecker zu stellen, eine App aufzurufen oder ein Training zu starten. Und auch die neue Double-Tap-Geste dürfte etwas Strom kosten.

Das neue Feature soll in Situationen helfen, in denen man nur eine Hand frei hat. Mit Hilfe der eingebauten Neural Engine erkennt die Apple Watch 9, wenn man Daumen und Zeigefinger zwei Mal hintereinander schnell zusammendrückt. Damit kann man dann etwa ein Anruf annehmen oder die Musikwiedergabe pausieren beziehungsweise fortsetzen.

Also ein helleres Display,



Ein Fitnessdatenfest für Sportlerinnen und Sportler: Mit ihren 13 Sensoren misst die Pixel Watch 2 alles nur Erdenkliche.

FOTO: GOOGLE LLC/DPA-TMN



Smartwatches im Vergleich (von links): Apple Watch Series 9, Google Pixel Watch 2, Huawei GT 4 (41mm) und Huawei GT 4 (46mm).

FOTO: CHRISTOPH DERNBACH/DPA-TMN

ein etwas effizienterer Prozessor und das neue Double-Tap-Feature; an der Optik der Apple Watch hat sich indes nichts geändert. Diese relative Innovations-Schnaufpause, die Apple also eingelegt hat, könnte etwa Huawei mit seinen Smartwatches nutzen. Sie benötigen die Huawei Health App, die auch im App Store für das iPhone bereitsteht.

Für Android-Anwender ist das etwas umständlicher, weil die App nicht im Play Store von Google angeboten wird. Man kann die App entweder über den QR-Code auf der Verpackung laden. Empfehlenswerter ist es jedoch, zunächst die Anwendung App Gallery bei Huawei herunterzuladen und darüber die Health App zu installieren. So vermeidet man, dass bei machen Modellen wie den Pixel-Smartphones von Google die Benachrichtigungsfunktion systemseitig gesperrt wird.

Ausprobiert haben wir zwei Varianten der Huawei

Watch GT 4, die gleichermaßen edel wirken: eine mächtige Version in einem 46-Millimeter-Gehäuse aus Edelstahl mit Titanbeschichtung und eine zierlichere 41-Millimeter-Variante, die der Hersteller als „weibliche Version“ bezeichnet.

Die Huawei GT 4 misst sehr akkurat

Das Display der GT 4 ist hell und kontraststark, auch im Always-on-Modus. Allerdings reicht die Huawei-Uhr in beiden Ausführungen nicht an die Helligkeitswerte der Apple Watch 9 heran. Beim Tracking von Fitnessaktivitäten muss sich die GT 4 dagegen nicht verstecken. Sie zählt nicht nur Kalorien und Schritte, sondern verfügt über spezielle Erfassungsmodi für über 100 Sportarten. Die Uhr misst dabei die Herzfrequenz sehr akkurat.

Richtig überzeugend sind auch die Akkulaufzeiten. Im Test musste die kleinere Va-

riante erst nach fünf Tagen wieder geladen werden, das größere Modell hielt sogar sechs Tage lang durch. Das ist deutlich besser als bei der Apple Watch.

Im Alltag zeigten sich aber auch gravierende Schwächen. Ein Beispiel: Die GT 4 verfügt zwar über einen Funkchip für Near Field Communication (NFC) und ist damit im Prinzip zum Bezahlen an der Supermarktkasse geeignet. Doch weder Apple Pay noch Google Pay können auf der GT 4 eingesetzt werden. In Huaweis Heimat China funktioniert darauf der Bezahlendienst Alipay, aber nicht hierzulande. Passen muss die GT 4 auch bei der Musikwiedergabe von Streamingdiensten.

Nutzerinnen und Nutzer eines Android-Smartphones, die auf die Bezahlfunktion oder das Streamen vom Handgelenk aus nicht verzichten wollen, haben in der Google Pixel Watch 2 eine sehr ansprechende Alternative. Sie unterscheidet sich mit

ihrem kreisrunden Design und dem gewölbten Uhrglas stark von der Konkurrenz. Im Gegensatz zu den Uhren von Apple und Huawei gibt es die Pixel Watch 2 aber nur in einer vergleichsweise kleinen 41-Millimeter-Version.

Pixel Watch 2 mit stärkerem Prozessor

Google hat der zweiten Auflage seiner Smartwatch einen stärkeren Prozessor spendiert. Der Qualcomm 5100 sorgt nun im Vergleich zur ersten Pixel Watch dafür, dass alle Apps geschmeidig und ohne Ruckeln laufen. Außerdem stecken in der Google-Uhr nun insgesamt 13 Sensoren.

Neben Standardsensoren wie Kompass, Gyroskop, Höhenmesser und Drei-Achsen-Beschleunigungsmesser sind das unter anderem ein neuartiger Mehrkanalsensor zur Messung der Herzfrequenz sowie ein Sensor zur Erfas-

sung der Oberflächentemperatur der Haut. Wie bei Apple Watch 9 kann dieser Sensor die Erfassung des weiblichen Zyklus erleichtern.

Ein Sensor zur Messung der Hautleitfähigkeit soll der Pixel Watch 2 dabei helfen, Stress, Infekte oder Auswirkungen von Wirkstoffen wie Koffein zu erfassen. Im Test schlug der Stress-Alarm aber ausgerechnet dann an, nachdem wir es uns auf dem Sofa gemütlich gemacht hatten. Danach haben wir die Funktion abgeschaltet.

Google verlangt noch zwei Apps

Als um so genauer erwies sich aber die Erfassung aller anderen Fitnessdaten. Man muss allerdings zwei Apps installieren. Mit der Pixel-Watch-App wird die Uhr eingerichtet und mit dem Android-Smartphone gekoppelt.

Die Fitness- und Gesundheitsdaten landen dagegen in der Fitbit-App. Das klingt ein wenig umständlich - ist es allein wegen der zwei verschiedenen Log-ins auch. Fast drei Jahre nach der Übernahme von Fitbit sollte Google den Nutzern das Leben erleichtern und die beiden Apps fusionieren.

Bei der Batterie-Laufzeit kommt auch die Pixel Watch 2 nicht an die Werte der beiden Huawei-Uhren heran. Immerhin hält sie gut einen Tag lang durch.

Wofür soll man sich entscheiden?

Fazit: Für iPhone-Nutzer ist die Apple Watch weiterhin das Maß der Dinge. Sie ist aber vergleichsweise teuer, insbesondere wenn man sich für die große 45-mm-Variante mit einem Edelstahlgehäuse für knapp 850 Euro entscheidet.

Die kleinere Version kostet immerhin noch knapp 800 Euro. Wem ein Aluminiumgehäuse reicht, zahlt immerhin noch knapp 450 Euro beziehungsweise knapp 480 Euro. Und wer die Apple Watch auch mit einem Mobilfunknetz verbinden möchte, muss weitere 120 Euro draufzahlen.

Die große Variante der Huawei Watch GT 4 ist dagegen schon für knapp 350 Euro zu haben. Die kleinere 41-mm-Version kostet knapp 250 Euro. Wem die Designsprache gefällt, findet hier eine Alternative. Man muss allerdings bei bestimmten Funktionen Abstriche machen und kann beispielsweise mit der Uhr nicht bezahlen.

In der Android-Welt hat die zweite Auflage der Pixel Watch dagegen das Zeug, sich an die Spitze zu setzen. Sie liegt mit Preisen von knapp 400 Euro für die WLAN-Version und 450 Euro für die Mobilfunk-Variante leicht unter dem Preisniveau der neuen Apple Watch 9.

Google sollte künftig auch eine Uhr in einem größeren Gehäuse anbieten, die sich an einem kräftigeren Handgelenk besser macht. In das größere Gehäuse würde auch ein stärkerer Akku passen, der die Laufzeit verlängern kann.

Ganz ohne Verzicht

So gelingt Essen fürs Klima

Wir müssen nicht vegan oder vegetarisch leben, um für den Klimaschutz zu futtern. Landen mehr Gemüse und weniger Fleisch auf dem Teller und weniger Essen in der Tonne, ist schon viel gewonnen.

Geht es um die Klimakatastrophe, denken wir häufig - vielleicht mit schlechtem Gewissen - an die letzte Flugreise, die nächste Bestellung im Internet oder das viele Plastik in unserem Müll. Ein großer Teil der Ursache für viele Naturschäden ist uns aber noch viel näher und entsteht durch das, was täglich auf unserem Teller landet.

„Es kommt drauf an, wie man rechnet, aber rund ein Viertel der Treibhausgase entstehen auf dem Weg vom Acker bis zum Teller“, sagt die Agraringenieurin Britta Klein vom Bundeszentrum für Ernährung und zählte Ursachen auf: weil bei der Tierhaltung umweltschädliche Gase entstehen, weil Böden zerstört werden und Tierarten sterben, aber auch bei der Verarbeitung und beim Transport von Lebensmitteln.

Verbotskultur führt zu nichts

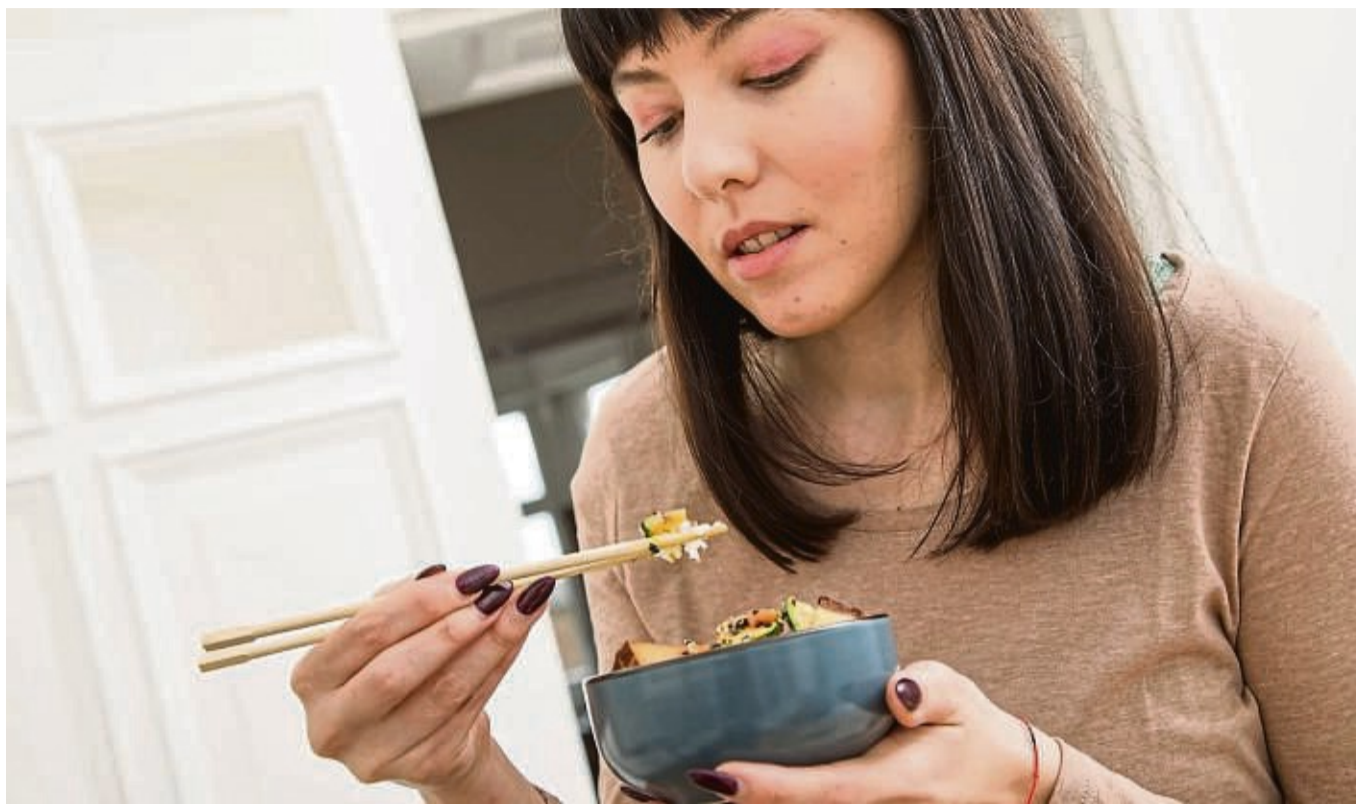
„Es muss jedem klar sein, dass die Gesundheit der Menschen von der Gesundheit der Erde abhängt“, sagt sie. Das klingt mahnend, aber Klein weiß auch, dass Verbotskultur zu nichts führt und Verzicht mit einem nachhaltigen Speiseplan nichts zu tun hat. Essgewohnheiten seien tief in uns verwurzelt und da lassen wir uns ungern hineinreden - erst recht nicht von der Politik.

„Wir müssen den Leuten die Last nehmen, dass sie alles falsch machen. Sie sollen nicht aufhören, Fleisch zu essen. Nachhaltig produziertes Bio-Fleisch aus der Region ist okay, problematisch ist die Massentierhaltung“, so Klein. Denn die Ackerfläche, die für den Anbau von Futtermitteln gebraucht wird, fehlt, um dort pflanzliche Lebensmittel anzubauen. Und die bräuchten wir, um langfristig alle satt zu bekommen.

Auch wenn die Deutschen mit rund einem Kilo die Woche mehr als doppelt so viel Fleisch essen, wie es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, ist der Fleischkonsum rückläufig: 20 Prozent essen täglich Fleisch und Wurst, vor acht Jahren waren es noch 34 Prozent, heißt es in dem repräsentativen Ernährungsreport 2023 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Ähnlich wie Klein sieht es auch Melanie Kirk-Mechtel. Sie ist Autorin des Buches „So gut schmeckt Klimaschutz“, das die Verbraucherzentrale NRW herausgegeben hat. „Es geht nicht um Verzicht, sondern darum, den Fleischkonsum zu reduzieren und Fleisch bewusst zu genießen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin.

„Pflanzenbasiert zu essen, heißt nicht vegetarisch oder vegan zu leben, sondern einfach nur, dass wir den pflanzlichen Anteil in unserer Ernährung erhöhen“, so Kirk-



Ein nachhaltiger Speiseplan heißt nicht unbedingt Verzicht. Oft reicht es schon, einen Teil der Zutaten auszutauschen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN



Statt Leberwurstbrot gibt es eine herzhaftere Alternative: Röstbrot mit Ofen Kürbis.

FOTO: DIRK PRZYBYLLA, VESTA LAURENZ/VERBRAUCHERZENTRALE NRW E.V./DPA-TMN



Ein Schokokuchen kann ganz ohne Eier und andere tierische Zutaten auskommen, wenn sie durch pürierte weiße Bohnen ersetzt werden. Das macht ihn schön saftig.

FOTO: AILEEN KAPITZA/MINZGRUEN.COM/DPA-TMN



Auch beim Gemüsekauf sollte man nicht nur danach gehen, dass die Produkte regional, saisonal und nachhaltig sind, sondern auch, ob sie daheim gerade gebraucht werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Mechtel. Wenn wir alle halb so viel Fleisch essen würden, dann wäre aus ihrer Sicht viel fürs Klima getan: Bei flexitarischer Ernährung könnten wir 27 Prozent Treibhausgase einsparen, bei vegetarischer sogar 47 Prozent.

Beide Expertinnen empfehlen, dass fehlende Protein zu ersetzen, etwa durch Hülsenfrüchte oder Nüsse. Dafür gibt es in Kirk-Mechtel's Buch über 70 Rezepte. Diese sind nach Jahreszeiten sortiert, können also mit saisonalen

Produkten zubereitet werden. Ihre Buletten zeigen, wie sich Fleisch reduzieren lässt: Kirk-Mechtel ersetzt die Hälfte des Fleisches durch Pilze. „Mir schmecken die Frikadellen so sogar noch besser, sie sind fluffiger“, sagt sie.

Dafür wird das Hackfleisch zu gleichen Teilen durch Champignons ersetzt. Die werden, fein gewürfelt, in etwas Öl knusprig angebraten und dann zusammen mit den üblichen anderen Zutaten wie Zwiebeln, Semmelbrö-

seln, Senf und natürlich dem Hackfleisch durchgeknetet, zu Buletten geformt und dann angebraten.

Noch ein Beispiel: Für ihre Bolognese verwendet die Autorin einfach weniger Hackfleisch: 150 g für zwei Portionen, und mehr Suppengemüse, nämlich 400 g. „Das schmeckt trotzdem wie klassische Bolognese.“

Wer nach einer Sahne-Alternative sucht, um Cremesuppen rein pflanzlich zu verfeinern, kann dafür 50 g Cashewkerne mit 50 g Rapsöl, 150 ml Wasser und einer Prise Salz vermengen und in einem Mixer glatt pürieren. Kirk-Mechtel ermutigt, zu experimentieren: „Mein Schokokuchen kommt ohne Eier und andere tierische Zutaten aus und wird durch pürierte weiße Bohnen schön saftig.“

Verschwendung vermeiden

Mehr Pflanzen auf den Teller, ist auch eine Devise von Verena Hirsch. Ihr Tipp: „Bei der Milch oder beim Joghurt einfach mal die Hälfte durch Soja- oder Hafer-Produkte ersetzen. Geschmack ist eine Frage der Gewohnheit und den können wir trainieren.“ Die 29-Jährige ist Influencerin für nachhaltige Ernährung. Rund 24 000 Menschen folgen ihrem Instagram-Account „allmydeer“. Die Tipps, die sie dort und auf dem gleichnamigen Blog veröffentlicht, hat sie in dem Buch „Deine Küche kann nachhaltig“ zusammengefasst.

Hirsch ist auf dem Bio-Bauernhof ihrer Eltern bei Regensburg aufgewachsen. Sie weiß daher, wie viel Arbeit und Energie es braucht, um Lebensmittel zu produzieren. Das Thema Lebensmittelverschwendung ist daher ihr zweites großes Anliegen. „Mein wichtigster Einkaufstipp ist, sich nicht zu fragen, ob ein Produkt regional, saisonal oder plastikfrei ist, sondern: Kann ich das aufessen?“

Denn jedes Lebensmittel, das auf dem Müll landet - in Deutschland sind das 11 Millionen Tonnen - hat bereits Treibhausgase produziert. Über die Hälfte der Abfälle stammt dabei aus privaten Haushalten.

„Nachhaltige Ernährung setzt nicht voraus, vegan zu leben, Co2-Bilanzen zu addieren, viel mehr Geld fürs Essen auszugeben oder nur im Bio-Laden einzukaufen“ sagt Hirsch. In ihrem Buch teilt sie Tipps aus ihrem Alltag: Die Frage, was es zu essen gibt, beginne bei ihr zum Beispiel nicht beim Einkauf, sondern bei den Vorräten. Auf einer Tafel notiert die Bloggerin, welche Vorräte wo lagern - kühl, tiefgekühlt oder trocken. „So habe ich alle Vorräte im Blick und die Tafel gibt mir Inspirationen, was ich kochen könnte.“

Für ihre Devise „erst aufbrauchen, dann neu kaufen“ hat sie eine „Zutaten-Tauschbörse“ erstellt. Das ist eine Übersicht, welche Lebensmittel sich gegenseitig geschmacklich gut ersetzen lassen. Zum Beispiel Mangold, Pak Choi und Rote Bete-Blätter oder Erbsen, grüne Bohnen und Zuckerschoten. So werde der Vorratsschrank leerer und der Geldbeutel bleibe voll.

tmn

Liebe am Arbeitsplatz

Wenn aus Kollegen mehr wird

Wenn Amor zielt, macht sein Pfeil nicht immer vor der Bürotür Halt. Warum auch? Ist doch schön, sich im Job zu verlieben, oder? Warum Experten das kritisch sehen - und ob Chefs dazwischenfunken dürfen.

Für den Kölner Psychologen Rolf Schmiel ist es keine Frage: „Liebe und Verliebtsein sind wohl die schönsten Gefühle, die man erleben kann.“ Vor allem am Anfang. Danach wird es jedoch häufig kompliziert. Und wenn der Liebingsmensch im selben Büro arbeitet, noch mehr.

„Wenn man eine Beziehung im Job, schlimmstenfalls in der gleichen Abteilung hat, wird das für einen selbst und auch für die Kollegen und Vorgesetzten zur echten Belastung“, so der TV-Moderator und Buchautor („Psychohacks für ein glückliches Leben“).

Klar, arbeiten beide in einer Firma in ganz unterschiedlichen Ressorts und laufen sich höchstens in der Kantine mal über den Weg, ist das oft kein Problem. Außer vielleicht für das Paar selbst - wenn sie zu viel aus dem gemeinsamen Job mit ins Privatleben nehmen. Geht es jedoch um eine Liebesbeziehung innerhalb eines Teams, rät Schmiel aus psychologischer Sicht davon ab.

Denn: In einer ersten Phase dreht sich zunächst alles um die neue Liebe. „Für die Kollegen drumherum kann solch ein Turteltäubchen-Verhalten tierisch nervend sein“, so der Experte. Oft werden auch Eifersucht und Störgefühle ausgelöst. Und die Effektivität und Qualität im Job können leiden: „Die Hormone spielen verrückt, die Gedanken sind weniger bei Excel und mehr beim Sex - dann wird es schwer mit guten Arbeitsergebnissen.“

Im Gegensatz zu Phase zwei, der Stabilitätsphase: Die kann sogar förderlich am Arbeitsplatz sein. Die Stichworte lauten: gutes Teamplay und gegenseitige Unterstützung. Das kann sich auch auf den Workflow positiv auswirken.

Leider kommt danach meist die Phase drei - und damit der entscheidende Einwand gegen die Kombination



Kann schön sein, birgt aber auch Risiken: sich am Arbeitsplatz verlieben.

FOTO: JOSEFFSONWESTEND61/DPA-TMN

von Job und Beziehung: Streitigkeiten und Konflikte blockieren nicht nur die beiden Beteiligten, sondern verschlechtern auch die Laune und Arbeitsabläufe der Kollegen.

Vom Geheimhalten einer Beziehung hält Schmiel allerdings nichts. „Lieber die Führungskraft frühzeitig miteinbeziehen, als dass es hinterher rauskommt“, so der Psychologe. Wird man gar von Kollegen oder dem Chef auf die Liebelei angesprochen und streitet diese ab, könne dies einen Vertrauensverlust bedeuten.

„Den Arbeitgeber gehen Privatangelegenheiten grundsätzlich natürlich nichts an“, sagt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht in Köln. Vorausgesetzt, deren Verhältnis wirkt sich nicht negativ auf den Arbeitsprozess aus - oder schlägt auf eine sogenannte arbeitsrechtliche Pflichtenstellung durch.

Besonders problematisch: eine Beziehung zwischen

Vorgesetzten und Mitarbeitern oder gar Auszubildenden. Wenn zwei Kollegen, die hierarchisch auf derselben Stufe stehen, eine Beziehung haben, gebe es jedoch keinen rechtlichen Grund, dies der Führungskraft mitzuteilen. Außer, diese Liebschaft wirkt sich auf den betrieblichen Alltag aus. „Wenn das Paar private Probleme hat und das im Büro auslebt, kann das den Betriebsfrieden stören“, so Oberthür.

Oder aber das Unternehmen erleidet durch ein Liebesverhältnis einen Schaden. Loyalitätskonflikte können insbesondere bei Beziehungen zwischen Mitarbeitern und Geschäftspartnern vorkommen. Wenn etwa die Mitarbeiterin einer Einkaufsabteilung eine Beziehung mit einem Lieferanten hat. „In solchen Konstellationen muss die Arbeitgeberin über die Beziehung informiert werden“, sagt die Rechtsexpertin.

In manchen Betrieben sind derartige Beziehungen daher

untersagt. Beispielsweise auf Kreuzfahrtschiffen zwischen Crew und Passagieren. Und auch in den USA haben einige Unternehmen strenge Regeln erlassen und drohen mit Kündigung, sollte es zu Flirts und intimen Beziehungen kommen. „Unternehmen aus anderen Rechtskreisen meinen bisweilen, dass solche Richtlinien auch im Ausland berücksichtigt werden müssen“, so Oberthür. „Aber private Begegnungen am Arbeitsplatz verbieten zu wollen, ist in Deutschland nicht möglich.“

Grundsätzlich müsse man sehr individuell beurteilen, ob eine Beziehung in einem Unternehmen zu Problemen führt und ob man daher den Chef informieren muss. Allgemein rät die Fachanwältin, zu prüfen, ob man einen Interessenskonflikt begründet sehen könnte. Dann sei es möglicherweise geboten, das Verhältnis mitzuteilen.

Und auch die Art der beruflichen Beziehung sei entscheidend: „Wenn zwei Brief-

träger eine Beziehung haben, ist das natürlich etwas anderes als bei enger Zusammenarbeit im Team“, sagt Nathalie Oberthür.

Geht es um den Chef oder die Chefin, ist die Lage besonders kompliziert. „Eine Führungskraft, die verantwortlich ist, sollte sich doppelt und dreifach überlegen, in wem sie sich verliebt“, sagt Psychologe Rolf Schmiel.

Hat Amors Pfeil jedoch getroffen und planen beide eine langfristige Beziehung, gilt es, die Konsequenzen ziehen. Vor allem sollten Chef oder Chefin so charakterstark sein, dass sie sehr bewusst, achtsam und teamorientiert mit der Situation umgehen. Das bedeutet: Mit dem Partner besprechen, dass man es öffentlich machen muss. „Weil Heimlichkeiten jeglicher Art das Vertrauen zerstören. Immer“, so Schmiel.

Und weil sich hinterher diejenigen bestätigt fühlen könnten, die immer schon meinten, dass es in der Zusammenarbeit nicht nach fai-

ren, transparenten Kriterien zugeht. In der Folge heißt das: Notfalls muss einer der beiden in eine andere Abteilung oder sogar in ein anderes Unternehmen wechseln.

Die Wahrscheinlichkeit, dass es für alle Seiten „zu einem befruchtenden Austausch kommt und die Beziehung positive Auswirkungen haben wird“, hält Schmiel jedenfalls für gering. Weil es eben immer auch um Eifersucht, Hidden Agendas, Konflikte und Missverständnisse geht. Dass etwas schiefläuft, ist ihm zufolge sehr viel wahrscheinlicher, als „dass es für alle eine schöne Sache wird“.

Und da hat er den Worst Case noch gar nicht in Betracht gezogen: „Phase vier wäre dann der endgültige Katastrophenfall“, so der Psychologe. Das wäre, wenn die Beziehung scheitert und einer der beiden eine neue Liebe findet - und zwar wieder am gemeinsamen Arbeitsplatz.

tmn

„The big five“ – akuter Brustschmerz

Kostenloser Vortrag im Asklepios Klinikum Schwalmstadt

Schwalmstadt. Am Mittwoch, den 29. November 2023 referiert Tobias Honacker, Ärztlicher Leiter der Klinik für klinische Akut- und Notfallmedizin zum Thema „The big five“ – akuter Brustschmerz. In seinem Vortrag wird er auf die Bedeutung von plötzlich auftretenden Brustschmerzen eingehen und welche Ursachen damit verbunden sein können. Die kostenlose Veranstal-

tung findet um 18 Uhr im großen Vortragssaal im 1. Untergeschoss des Asklepios Klinikums Schwalmstadt statt.

Herzinfarkte sind eine ernsthafte Gesundheitsgefahr und jährlich sterben allein in Deutschland über 200.000 Menschen an den Folgen eines Herzinfarkts. Doch ist Brustschmerz immer gleich Herzschmerz? Welche Schmerzen sind harmlos und wann sind sie lebens-

bedrohlich? Diese und weitere Fragen werden im Rahmen der Gesundheitsakademie von Tobias Honacker ausführlich behandelt. Der Experte wird die Zuhörer über die verschiedenen Ursachen von Brustschmerzen informieren und aufzeigen, wie eine korrekte Diagnostik erfolgen kann. Des Weiteren werden auch die verschiedenen therapeutischen Ansätze und Behandlungsmöglichkeiten besprochen. Ziel des

Vortrags ist es, den Zuhörern ein besseres Verständnis für Brustschmerzen zu vermitteln und sie für mögliche Risiken sensibilisieren. Im Anschluss an den Vortrag besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Der Eintritt ist selbstverständlich kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen und Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter (0 66 91) 799-0.

Vortragsreihe - Gesundheitsakademie

„The big five“ – akuter Brustschmerz

Kostenloser
Eintritt
Ohne
Anmeldung



Mittwoch, 29.11.2023
18.00 - 19.30 Uhr

ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

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

Gläserne Schränke

Kleidung präsentieren statt lagern

Können Sie sich vorstellen, dass Ihr Kleiderschrank zur Vitrine wird? Handtaschen, schöne Kleider, schicke Schuhe verstecken sich nicht hinter Türen, sondern zeigen sich. Alles zum neuen Möbeltrend.

Gläserne Schranktüren? Für manche mag das nach einer Herausforderung - vor allem an die eigene Ordnung - klingen. Aber: Das geht und sieht obendrein toll aus.

Es geht hier um einen ziemlich neuen Trend: Kleiderschränke mit transparenten Türen, die an Ausstellungen in Museen und Kaufhäusern erinnern. Oder an den Buffetschrank für das gute Geschirr.

Oft sind diese Kleiderschränke groß und begehbar mit Türen und Wänden aus Glas. Aber auch kleinere Modelle mit nur durchsichtigen Schranktüren finden sich inzwischen im Handel.

Mit klarem Zweck: „Hier präsentieren Sie Ihre Kleidung“, so Wolfgang Pöttker, Sales Manager vom Einrichter Noteborn bei einer Präsentation von Ankleidezimmern auf der Möbelmesse IMM Cologne. „Wenn Sie in diesem Schrank anfangen, die Pullover bis ganz nach oben zu stapeln - dann müssen wir reden.“

Die gläsernen Schränke sind Teil eines größeren Trends. Das Ordnunghalten im ganzen Haushalt ist zu einem großen Thema der sozialen Netzwerke und Streamingdienste geworden. Und zur Faszination vor allem für jene, denen sie so schwerfällt.

Denn mit neuen Produkten wie Falthilfen, flexiblen Abtrennwänden für Regale und Schubladen, Boxen und vielem mehr soll es nicht nur einfacher sein, Ordnung zu schaffen und zu halten. Der Schrankinhalt wird dadurch zum Ausstellungsstück. Und Aufräumen ist nicht mehr lästige Aufgabe, sondern Weg zum Dekorieren.

Schon längst können daher Kleiderschränke weit mehr als eben der Kasten sein, in dem Hosen und Pullis liegen und vielleicht auch mal nur reingeworfen werden. Befeuert von Ordnungsgoaches wie Marie Kondo und TV-Serien über ihre Dienste in Haushalten, tauschen Menschen sich im Internet über Faltpipps aus, mit denen sich Jeans, Shirts und BHs so drapieren lassen, dass man jederzeit den perfekten Überblick hat.

Schon länger bietet der Handel alle Arten von Einsätzen für Schränke, die auch Armbanduhr und Gürtel-

schnallen präzise sortiert präsentieren. In klein unterteilten Boxen kann man jede einzelne Unterhose und Socke, sauber gerollt, in ein Fach stecken.

Der nächste Schritt in diesem Trend könnten die gläsernen Türen und Vitrinen werden. Sie waren zumindest ein auffällendes Detail auf den Einrichtungsmessen Salone del Mobile in Mailand und der IMM in Köln. Zwar zeigen diese hier vor allem die hochpreisigen Ausstatter, die auf große begehbare Schränke setzen, aber auch die günstigeren Anbieter springen auf.

Andreas Rose kann den Trend nachvollziehen: „Für mich ist es einfach ein Erlebnis, in meinen ordentlich sortierten begehbaren Kleiderschrank zu gehen. Ich sortiere dort meine Kleidung nach bestimmten Themen“, sagt der Modeberater aus Frankfurt am Main. Gläserne Türen können da ein Vorteil sein: „Es kann jeden Morgen Zeit und Nerven sparen, denn man findet in großen Schränken so besser die passende Kleidung für den Tag oder das Lieblingsoutfit.“

Ihm allerdings falle es leicht, Ordnung zu halten. Sein Tipp: Lücken lassen. „Wenn man die Kleidung zu eng aufhängt oder jeden Zentimeter der Regale vollstopft, kann das schnell unaufgeräumt wirken. Vor allem aber hat man dann keinen Überblick über die eigene Garderobe“, sagt Rose.

Und: „Egal für welches Ordnungssystem man sich entscheidet, man sollte es konsequent durchziehen“, rät der Modeberater, der für seine Kunden ihre Kleiderschränke analysiert. „Entweder sortiert man nach Modellen - also Hosen zu Hosen, Röcke zu Röcken, Shirts zu Shirts. Oder nach Themen wie zum Beispiel alle Bürooutfits nebeneinander, gefolgt von der Casual Wear, dann die Abendgarderobe. Alternativ kann man nach Farben sortieren.“

Sein Tipp: „Man hängt wie im Fashion Store alles auf - also Blusen, Hemden, Jacken, Shirts und die anderen Teile auf normale Bügel an eine Stange“, erläutert Rose. „Der Vorteil ist, dass man jedes Modell sofort identifizieren kann.“

Und wenn es dann doch (mal) nicht klappt mit dem instagram-tauglichen, perfekt organisierten Kleiderschrank? Dann sollte man sich bewusst machen, dass so ein Kleiderschrank eben nicht mit einer gläsernen Wohnzimmervitrine mithalten muss, an der alle Bewohner und Hausgäste vorbeikommen und reinschauen.

Denn meist steht er im Schlafzimmer, und was man zeigt und wie, ist - wie der Inhalt auch - Privatsache.

„Denn wer geht denn schon in ein Haus und macht die Kleiderschränktüren auf?“, sagt Andreas Rose. „Das ist sehr intim. Da schlucken selbst manche meiner Kunden erst mal, wenn ich das tue.“

tmn



High End: So ein gläserner, begehbarer Kleiderschrank wie von Noteborn wirkt elegant.

FOTO: GREGOR RAMAEKERS/NOTEBORN/VDPA-TMN



ASKLEPIOS

KLINIKEN SCHWALM-EDER

informiert

Echter Schnupperkurs

Erster Workshop „Komplementäre Pflege“ war ein Erfolg

Schwalmstadt. Die sogenannte komplementäre Pflege findet im Asklepios Klinikum Schwalmstadt immer mehr Anwendung, sie soll die moderne konventionelle Pflege ergänzen. In einem Workshop konnten sich Pflegekräfte von den Vorzügen dieser ganzheitlichen Methode überzeugen, zwei Impulsvorträge und praktische Selbsttests brachten das Thema näher.

Matina Dambmann, seit vielen Jahren Stationsleitung im Ziegenhainer Krankenhaus, und Stefan Scharnagel vom Klinikum Bayreuth gestalteten gemeinsam den Workshop, der gleich zweimal an einem Tag stattfand. Vormittags hatten sich etwa 20 Interessierte im Vortragsraum des Asklepios Klinikums Schwalmstadt eingefunden, am Nachmittag waren es noch einmal 30 Teilnehmende.

Dazu zählten nicht nur Asklepios-Mitarbeitende und Pflegegeschüler:innen aus Schwalmstadt oder Bad Wildungen, sondern auch Fachkräfte aus anderen klinischen und außerklinischen Einrichtungen, wie beispielsweise die Hephata-Klinik oder ambulante Pflegedienste. Zunächst berichtete Dambmann von der Einführung der komplementären Pflege im Asklepios Klinikum Schwalmstadt - nachdem sie sich selbst zur Pflegeexpertin für Integratives Medizinisches Behandlungsmanagement (P.I.M.B.) hatte ausbilden lassen, brachte sie die praktische Umsetzung dieser ganzheitlichen Methode auf den Weg. „Komplementär bedeutet - das andere ergänzend -“, erläuterte sie zunächst die Definition, „es soll also die klassische Schulmedizin mit der alternativen Medizin vereint werden“. Zu den Methoden zählten Waschungen, Aromatherapie, Hydrotherapie, Auflagen und Wickel, Einreibungen sowie die Ohrakupunktur, so die Expertin.

„Für die Waschung benötigt man Kokosöl, Kondensmilch und Aroma-Öle, etwa Lavendel mit beruhigender Wirkung oder Zitrone zur Aktivierung“, gab Dambmann praktische Tipps, „das Kokosöl hat den Vorteil, dass die Einreibung nach der Waschung entfällt“, fügte sie hinzu. Die zweite praktische Umsetzung war der Einsatz von Aroma-Tüchern, dabei unterschied sie zwischen warmer und kalter Jahreszeit.

„Die mit der Zitronenduft-Lösung behandelten Tücher für sechs bis acht Stunden in den Kühlschrank legen“, erklärte die Fachfrau, „so sind sie ideal für stark schwitzende Patient:innen oder zur generalen Erfrischung geeignet“.

Echter Schnupperkurs: Larissa Friesen (li.) präsentiert ganz unterschiedliche Aroma-Öle.



Ab Herbst könne man abends beim letzten Durchgang beruhigende Tücher verteilen, diese seien mit einer heißen Lavendel-Öl-Lösung benetzt und kämen unter anderem Menschen mit Einschlafproblemen zugute, lautete die zweite Variante. „Für alle Tücher gilt gesonderter Abwurf, sie gehören nicht in die normale Patientenwäsche“, wies sie ausdrücklich auf die Trennung hin.

Im dritten Abschnitt ging Dambmann auf die Aroma-Öle ein, die ganz unterschiedliche Einflüsse auf den Organismus hätten - als Beispiel nannte sie unter anderem Bergamotte, Orange, Eukalyptus, Vanille oder Immortelle, die entsprechend angstlösend, entspannend, schleimlösend, appetitanregend oder schmerzlindernd wirken. Zu guter Letzt erläuterte Pflegeexpertin Dambmann die Anwendung der Ohrakupunktur, „sie senkt die Symptomlast und wird deshalb überwiegend bei postoperativen Schmerzen, postoperativer Übelkeit und Migräne eingesetzt“.

Die Behandlung dürfe jedoch nur auf ärztliche Anordnung und ausschließlich durch geschultes Pflegepersonal durchgeführt werden, betonte sie - zudem sei ein Raum mit ruhiger Atmosphäre sowie eine schmerzfreie und entspannte Lagerung der Patient:innen notwendig. „Die Einführung auf unserer eigenen Station ist geglückt, für alle weiteren Stationen wurde ein Konzept entwickelt, das aktuell umgesetzt wird“, zeigte sich Dambmann zufrieden mit der Entwicklung, „ich hätte mir nie träumen lassen, dass wir mit so kleinen Dingen eine so große Patientenzufriedenheit erreichen“.

Auch Stefan Scharnagel ging in



Sie sind vom Konzept der komplementäre Pflege überzeugt: Matina Dambmann und Stefan Scharnagel.



Kleine Nadeln - große Wirkung: Carolin Völker gibt Einblicke in die Ohrakupunktur. Fotos: Asklepios Kliniken Schwalm-Eder

seinem Vortrag auf die Ziele der integrativen Medizin, „es sollte nicht entweder Schul- oder Alternativmedizin heißen, sondern sich beides ergänzen“. Zur Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte müsse man den Blick auf den Menschen als Ganzes haben, sagte er, das führe zu Schlafförderung, Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität, Linderung von belastenden Symptomen und Bewegungsförderung.

„Bei einer Patientenbefragung im Klinikum Bayreuth sprachen sich zwei Drittel für weniger Medikamente bei der Schmerzlinderung aus“, nannte er Ergebnisse aus dem vergangenen Jahr, „für mehr nicht-medikamentöse Maßnahmen sogar 90 Prozent“. Auf ärztlicher Seite sei die Akzeptanz der Naturheilkunde dagegen noch schwierig, zitierte er aus einem Bericht von 2020, damals standen zwei Drittel von ihnen den nicht-medikamentösen Maßnahmen kritisch gegenüber. „Ich bin

fest der Überzeugung, dass alle großen Häuser in fünf bis zehn Jahren nicht mehr ohne komplementäre Pflege auskommen“, war sich Scharnagel sicher. Nach den beiden aufschlussreichen Vorträgen wurde der Workshop zum echten „Schnupperkurs“, verschiedene Aroma-Öle, Aroma-Tücher und Aroma-Stifte wurden vorgestellt und kamen direkt zur praktischen Anwendung - lediglich die Ohrakupunktur konnte nur theoretisch vorgestellt werden.

An weiteren Stationen fanden die Teilnehmenden Infos über den Bereich der nicht-medikamentösen Behandlungen, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten am Asklepios-Bildungszentrum sowie über eine praktische Abdeckhaube fürs Krankenbett, die für eine ruhige Atmosphäre sorgen soll. Am Ende zeigten sich Matina Dambmann und ihr Unterstützerteam zufrieden mit dem Workshop und hofften auf eine Wiederholung.



Praktisch: Einsätze für Schränke, die Accessoires wie Handtaschen gut präsentieren.

FOTO: BORIS BREUER/CABINET/VDPA-TMN

Katergefühl nach dem Flug

INTERVIEW: Was hilft gegen Jetlag?

Auf diesen Reisebegleiter würde man gern verzichten. Immerhin: Mit etwas Vorbereitung fällt der Jetlag nicht ganz so heftig aus.

Beim Reisen über mehrere Zeitzonen hinweg ist er eine unangenehme Begleiterscheinung: der Jetlag. Seine Erkennungsmerkmale: Man ist müde, platt, unkonzentriert. Mitunter fühlt es sich fast so an, als wäre man etwas verkatert.

„Von Jetlag spricht man dann, wenn der Körper nach einer Zeitverschiebung keinen natürlichen Schlaf-wach-Rhythmus findet“, erklärt die Schlafmedizinerin Prof. Kneginja Richter. Das zeigt sich an solchen Symptomen wie dem Hangover-Effekt. Was hilft? Die Expertin hat im Interview ein paar Ratschläge.

Frau Richter, was ist schlimmer mit Blick auf den möglichen Jetlag: Wenn man weit Richtung Osten fliegt, etwa nach Thailand oder Australien, wo es viel später ist als hier, oder wenn man weit in den Westen fliegt, etwa in die USA, wo es viel früher ist?

KNEGINJA RICHTER: Das hängt wesentlich vom Chronotypen des Menschen ab. Für Spätaufsteher, die nachts aktiv sind - die sogenannten Eulen - ist der Flug nach Westen ein bisschen leichter zu verkraften als der Flug nach Osten. Für morgens aktive Frühaufsteher - die Lerchen - ist der Flug nach Osten wieder



Müde, platt - fast schon verkatert: So macht sich ein Jetlag bemerkbar.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

um ein bisschen leichter zu verkraften als der Flug nach Westen.

Weil Eulen von Natur aus einen verschobenen Schlaf-wach-Rhythmus haben, kommt es bei ihnen zu einem Re-Setting, wenn sie in Richtung Westen fliegen. Umgekehrt ertragen es die Lerchen leichter, in die Zukunft durch die Zeit zu fliegen, also gen Osten.

Ein Tipp, der gegen Jetlag helfen soll: Das Schlafmuster einige Tage vor dem Flug schon langsam an die Zeitzone im Reiseland anpassen, sodass der Körper sich sanft daran gewöhnt. Klappt das?

RICHTER: Das kann hilfreich sein. Wenn ich weiß, dass ich bald in die USA oder nach Japan fliege, fange ich idealerweise eine Woche vorher an, den Rhythmus leicht anzu-

passen.

Fliegt man etwa nach Japan, geht man etwas früher ins Bett und steht etwas früher auf, fliegt man in die USA, geht man etwas später ins Bett und steht etwas später auf.

Es geht dabei um Regelmäßigkeit, nicht um die Steigerung - denn allzu außergewöhnliche Bettgehzeiten sind für den Körper Stress.

Man sollte den Körper bei dieser Vorbereitung auf die Reise also nicht zu sehr aus dem Rhythmus bringen.

Einige Tage lang vor der Reise eine halbe oder eine Stunde eher oder später schlafen zu gehen und früh dann entsprechend eher oder später aufzustehen, kann aber Sinn machen, um sich schon etwas an die Zeit im Reiseland anzupassen. Um

dabei besser in den Schlaf zu finden, kann die Einnahme von Melatonin helfen.

Wenn mich dann dennoch zum Beispiel in den USA schon am frühen Nachmittag wegen des Jetlags die Müdigkeit packt: Kann ich dann schon 15.00 Uhr schlafen gehen oder sollte ich bis zum Abend durchziehen, um meinem Körper den geänderten Tag-Nacht-Rhythmus aufzuzwingen?

RICHTER: Man sollte lieber sofort an die neue Zeitzone adaptieren und über den Tag die Müdigkeit aushalten. Ausnahme: Man kann sich 20 bis maximal 30 Minuten einen Nap erlauben - mit Wecker! Denn wenn man keinen Wecker stellt und aus dem Nap wird ein Zwei- bis Drei-Stunden-Schlaf, ist das ein No-Go.

Mein Rat: Am Zielort tagsüber so viel wie möglich Licht bekommen und abends, wenn es Schlafenszeit ist, das Zimmer absolut abdunkeln. Am besten fragt man im Hotel nach einem möglichst ruhig gelegenen Zimmer. Und: unbedingt eine Schlafmaske einpacken.

ZUR PERSON: Prof. Kneginja Richter ist Chefarztin der CuraMed-Tagesklinik in Nürnberg und lehrt an der Technischen Hochschule Nürnberg. Sie ist Sprecherin des Wissenschaftlichen Komitees und der Arbeitsgemeinschaft Chronobiologie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). tmn

Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

Auf Unfall, Krankheit oder Tod vorbereitet - mit dem praktischen Ordner Ihrer Heimatzeitung.

Es kann schnell gehen: Ein unachtsamer Moment und das Leben ist nicht mehr, wie es war. Ein Unfall, eine schwere Krankheit, ja selbst das fortschreitende Alter verändert alles. Ob Krankenhausaufenthalt, Pflegefall oder Tod - Angehörige müssen nicht nur mit der Situation und ihren Gefühlen klarkommen. Sie stehen auch vor einer Vielzahl an Fragen: Welche Bankkonten und Versicherungen gibt es? Wurde eine Vorsorgevollmacht erteilt? Existieren Patientenverfügung oder Testament?

Wer sich frühzeitig Gedanken über seine Wünsche macht und die wichtigsten Informationen entsprechend vorbereitet, erspart sich und seinen Liebsten im Fall der Fälle eine Menge Zeit, Stress und Nerven. Doch wo anfangen? Und was gilt es zu beachten? Hier hilft der praktische Vorsorgeordner unserer Zeitung weiter. Übersichtlich zusammengefasst und verständlich erklärt finden Sie darin die wichtigsten Kategorien.

In jedem Kapitel können wichtige Fakten notiert und Dokumente aufbewahrt werden. Vordrucke, Erläuterungen und Tipps helfen bei Unklarheiten oder Unsicherheit weiter. So ist am Ende alles Notwendige strukturiert auf A4-Blättern zusammengefasst und kann gesammelt im Ringordner aufbe-



Sie möchten vorsorgen?

Dann bekommen Sie hier Ihr persönliches Exemplar:

Vor Ort: in allen HNA-Geschäftsstellen
Per Telefon: 0561 203 2030
Online: shop.hna.de
Der Preis: 19,99 Euro für HNA-Abonnenten (Normalpreis: 24,99 €)

wahrt werden. Zudem bietet der Ratgeber Ihnen Entscheidungshilfen, rechtliche Informationen und Unterstützung sowie Adressen, bei denen Sie - oder Ihre Angehörigen - Hilfe finden.

Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

1. Persönliches

Hier tragen Sie persönliche Daten zu Ihrer Person ein. Wie sieht Ihre Wohnsituation aus? Welche Verträge, Mitgliedschaften und Abonnements sind aktuell? Welche Onlineac-

counts nutzen Sie? Auch Versicherungen und Wissenswertes zur Rente finden Sie hier.

2. Finanzen

Welche Konten haben Sie bei welcher Bank? Welche Zu- und Abgänge werden verbucht? Bestehen weitere Anlagen wie Immobilien, Bausparverträge oder Fonds? Hinterlegen Sie auf den Seiten auch Angaben zur Kontovollmacht für andere Personen.

3. Vollmachten

Dieser Punkt bezieht sich auf die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung. Sie fin-

den ausführliche Erklärungen, die Sie beim Ausfüllen der Seiten unterstützen.

4. Krankenhauseinweisung

In diesem Kapitel können Sie eine persönliche Checkliste hinterlassen, an der sich Ihre Angehörigen orientieren können, falls Sie in ein Krankenhaus eingeliefert werden müssen. Außerdem finden Sie hier Informationen und Vordrucke zur Patientenverfügung sowie einen Organspendeausweis.

5. Testament

Die nächste Kategorie dient der Zusammenstellung sämtlicher Informationen zur Erbfolge. Außerdem finden Sie und Ihre Nachkommen Wissenswerte und wichtige Hinweise zur Erbschaftsteuer.

6. Todesfall

Nutzen Sie diesen Raum für persönliche Notizen, Adressen und nützliche Hinweise.

Der Vorsorge-Ordner ist erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen sowie unter shop.hna.de für 19,99 € bzw. 24,99 € ohne Abonnement (weitere Informationen entnehmen Sie der Infobox unten). Doch der Wert für Ihre Liebsten ist im Ernstfall unbezahlbar. Mit dem praktischen Inhaltsverzeichnis bewahrt man Ordnung und hat alle essenziellen Unterlagen auf einen Blick griffbereit.

Auch ist Platz für persönliche Notizen und Hinweise. Schließlich ist es wichtig, dass der persönliche Wille auch in schwierigen Zeiten gewahrt wird - und das erfordert vor allem eines: Wissen.

Viele Menschen haben Angst, später mal ein Pflegefall zu werden - durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach durch das fortschreitende Alter. Mit dem praktischen Vorsorgeordner kann

man gelassener in die Zukunft blicken, schwierige Themen einfach vermitteln und sich für einen Ernstfall wappnen. Weil sich mit der Zeit auch Lebensumstände und Bedürfnisse ändern, erlaubt es der Ringordner jederzeit, die Sammlung zu erweitern oder einzelne Dokumente wieder zu entfernen. So bleibt er stets aktuell.

Sich mit Themen wie dem Ernstfall auseinandersetzen, ist natürlich nicht immer leicht. Allerdings betrifft Vorsorge jedes Alter. Es hilft, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen - und so die Liebsten in schwierigen Zeiten zu entlasten. Warten Sie damit nicht, bis es zu spät ist!



Dank des Inhaltsverzeichnisses behält man den Überblick, welche Dokumente wo zu finden sind.



Neben zahlreichen Erklärungen sind auch Dokumente wie ein Organspendeausweis im Vorsorgeordner enthalten.



Um den eigenen Willen festzuhalten, gibt es Checklisten - zum Beispiel für den Todesfall.

Bauzeichner / Techn. Zeichner (m/w/d) gesucht

Wir suchen per sofort Fachkräfte für unsere Standorte in Rosdorf, Kassel und Heilbad Heiligenstadt für die Durchführung projektbezogener Arbeiten in den Planungsfeldern Wasser- und Energieversorgung, Kanal- und Straßenbau.

Gewünscht werden Erfahrungen im infrastrukturellen Tiefbau, im technischen Anlagenbau. Kenntnisse in Planungssoftware, CAD und MS-OFFICE-Anwendungen werden erwartet.

Wir bieten Ihnen einen zukunftsorientierten Arbeitsplatz mit einem leistungsbezogenen Vergütungsmodell.

Sie werden begrüßt durch ein junges und motiviertes Team. Sie erwarten ein zukunftsorientierter, unbefristeter Arbeitsplatz. Sie erhalten eine attraktive Vergütung und individuelle Fortbildungen.

Ingenieure Rinne & Partner mbB
Götzenbreite 7 • 37124 Rosdorf • www.ib-rinne.de • info@ib-rinne.de
Ein innovativ arbeitendes mittelständiges Ingenieurbüro an 3 Standorten.

Wir suchen
• eine Reinigungskraft und
• eine Küchen-/Kantinenkraft
Unbefristete sozialversicherungspflichtige Beschäftigung im Umfang von 19,5 – 25 Wochenstunden, in Wabern und Homberg.
Bei Interesse bitte melden: 05681 9902-10 oder
www.starthilfe-bv.de
(offene Stellen)

Der Malteser Hilfsdienst sucht ab sofort Verstärkung im soz. Hintergrunddienst im Hausnotruf als 520€ Kraft od. Teilzeit. Es handelt sich um eine Bereitschaft von Zuhause aus. Ihr Wohnort sollte Fritzlar +/- 15 km sein. Ausführ. Info unter
bernd.odenwald@malteser.org

suche.
finde.
Job.
localjob.de
Das regionale Jobportal

Die Stadt Borken (Hessen) sucht zur Verstärkung

Mitarbeiter/innen (m/w/d)

- für das Bürgerbüro, in Teilzeit
- für die Vollstreckungsstelle

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.borken-hessen.de oder telefonisch unter 05682 808183.

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bis zum **07.01.2024** an den

BORKEN H E S S E N Magistrat der Stadt Borken (Hessen)
Am Rathaus 7, 34582 Borken (Hessen)
stadtverwaltung@borken-hessen.de

Betreuungsverein Schwalm und Eder e. V.

Der Betreuungsverein Schwalm und Eder e. V. sucht ab sofort oder später **einen Sozialarbeiter/Sozialpädagogen/Juristen (m/w/d)** zunächst in Teilzeit.

Die ausführliche Stellenausschreibung finden Sie auf der Internetseite des Betreuungsvereins Schwalm und Eder e. V. unter:
[www.betreuungsverein-schwalm-eder.de/Angebote/Aktuelle Stellenangebote](http://www.betreuungsverein-schwalm-eder.de/Angebote/Aktuelle_Stellenangebote).
Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Zeugniskopien etc.) richten Sie bitte an:

Betreuungsverein Schwalm und Eder e. V.
Bahnhofstraße 16 • 34613 Schwalmstadt
E-Mail: info@betreuungsverein-schwalm-eder.de

IBC GUSSEIßKESSEL (GM) für Holz, Kohle & Pellets.
10 Jahre Garantie! Ab 7.499 € - bis zu 45% Förderung.
www.ibc-heiztechnik.de ☎ 03632/667470

Verkauf

Bekanntschaffen

Bärbel, 72 J., wesentlich jünger aussehend, häuslich, doch als Witwe immer nur alleine. Ich möchte Ihnen gerne alles geben, Sie glücklich machen u. wissen, dass es Ihnen gut geht. Wieder gemeinsam am Tisch sitzen, abends zus. fernsehen, wäre das nicht wunderbar? Würde mich freuen, wenn Sie sich üb. PV melden. **Tel. 0176-34498406**

Hübsche Andrea, 60 J., schlank, lange Haare, warmherzig, bodenständig u. alltagstauglich. Wahre Liebe ist für mich, für einander da zu sein u. gemeinsam zu leben. Jetzt in der bevorstehenden Adventszeit ist das Alleinsein am schlimmsten. Bitte ruf üb. PV an, damit unser Weihnachts-traum wahr wird. **Tel. 0152-24910120**

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter **WIZ 05542 6139708** o. **0152 21515244**

Verschiedenes

Dienstleistungen für Haus und Garten. Entrümpelung aller Art.
Tel. 0172 5602097

Planen Sie Ihre nächste Feier?
Schausteller hat noch Termine frei.
Tel. 0172 5602097

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Brennholz Buche und Eiche, 30 cm
Abschnitte Sägwerk 79 € Srm oder Kaminholz 119 € Srm, Lief. ab 5 Srm, 10 Srm frei Haus, Tel. 0176 62681914

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

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

Ankauf

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

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

Ankauf von Antiquitäten, Trödel und Kunst - Tel. 0172 5602097

Die Gemeinde Malsfeld sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt für die **Kita Pustebume in Malsfeld**

1 Erzieher*in (m/w/d)

(staatlich anerkannte/r Erzieher/in oder vergleichbare Ausbildung) in Teil- oder Vollzeit

Bewerbungen gerne per E-Mail an kitamalsfeld@gmail.com
Ausführliche Stellenausschreibung siehe www.malsfeld.net (Rathaus - Stellenausschreibung)

Die Nationalparkstadt Waldeck sucht Dich, als

Teamkollege/in (m/w/d) im städt. Bauamt

Suchst Du eine abwechslungsreiche und interessante Anstellung in einem motivierten und hilfsbereiten Team?

Wir bieten Dir eine Arbeitsmöglichkeit in touristisch einmaliger Lage am Nationalpark Kellerwald-Edersee, mit allen Vorteilen des öffentlichen Dienstes.

Die ausführliche Stellenausschreibung findest Du hier:



WICKER
Wir suchen...
Lust auf innovative Therapien, interdisziplinäre Teamarbeit und eine gute Work-Life-Balance?

Ergotherapeuten (m/w/d)

Lust auf innovative Therapien, interdisziplinäre Teamarbeit und eine gute Work-Life-Balance?

Dann bewerben Sie sich bei uns!

QR-Code abschnappen und Job finden
Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei
www.wicker.de/karriere
Kontaktieren Sie uns per E-Mail
karriere@wicker.de

WICKER Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.

Auto-Ankäufe Ersatzteile und Zubehör

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

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

Motoröl-Batt-Filter usw. G.Schütz Mels.

Dynamisch und motiviert?
Dann komm zu uns!



Die Kindergärten der **Nationalparkstadt Waldeck** suchen zum nächst möglichen Zeitpunkt:

Erzieher/innen (m/w/d)

Du hast Lust auf einen interessanten Job im öffentlichen Dienst mit Zukunftsperspektive? Dann bewirb Dich noch heute!



www.waldeck.de

Frauenpower?

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

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

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

- **Borken** Stadt
- **Edermünde** Besse
- **Fritzlar** Geismar Stadt
- **Gudensberg** Stadt
- **Guxhagen** Ellenberg Stadt
- **Homberg** Stadt
- **Körle** Empfershausen
- **Melsungen** Obermelsungen Stadt
- **Morschen** Altmorschen Eubach Neumorschen
- **Niederstein** Metzze Stadt Wichdorf
- **Spangenberg** PfiEFFe Schnellrode Stadt
- **Wabern** Falkenberg Hebel Stadt

Bewerben Sie sich jetzt:

☎ Tel. 0561 203-1506
📞 WhatsApp: 0151 61666277
🌐 www.hna-zusteller.de

HEIMAT
NACHRICHTEN

HNA | ZUSTELLER

Springerzusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Sie unterstützen aktiv die **frühmorgendliche Zeitungszustellung** in wechselnden Einsatzgebieten von Montag bis Samstag in Ihrer Region.

Sie sind flexibel, mobil und im Besitz eines gültigen Führerscheins.

Die Tätigkeit erstreckt sich **von Montag bis Samstag**. Es handelt sich hierbei um eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, informieren Sie sich telefonisch oder per Mail.

Jetzt informieren und bewerben!

HNA Vertrieb | Karina Iffland

Tel. 0561 203-1506
WhatsApp 0151 61666277

vertriebsservice@hna.de www.hna-zusteller.de



Verschenken Sie Lesefreude zur Weihnachtszeit!



**3 Monate HNA
zum Preis von
2 Monaten lesen +
ein Jahreslos
der Aktion Mensch!**



Bestellen Sie jetzt!
hna.de/geschenkabo ☎ **0800 203-4567** (gebührenfrei)



Coupon bitte per Post senden an: HNA Hessische/Niedersächsische Allgemeine · Kundenservice · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

Ja, ich möchte 3 Monate Lesefreude zum Preis von 2 Monaten und ein Jahreslos der Aktion Mensch verschenken.

Zum Sonderpreis: Gedruckt für nur 89,80 Euro (Z.Zt. 44,90 €/mtl. inkl. ePaper und Zustellung. Bei Postzustellung 47,10 €/mtl. inkl. gesetzl. USt.) Digital für nur 54,00 Euro (Z.Zt. 27,00 €/mtl.)

Unsere Garantie: Das Abonnement endet automatisch.

Ich verschenke das Weihnachts-Abo:
(Adresse des Schenkenden)

Name, Vorname
 Straße/Nr.
 PLZ Ort
 Telefon Geburtstag
 E-Mail

Empfänger des Weihnachts-Abos:
(Adresse des zu Beschenkenden)

Name, Vorname
 Straße/Nr.
 PLZ Ort
 Telefon Geburtstag
 E-Mail (für kostenlose ePaper-Nutzung)

6K23WEIG

HNA Geschenk-Karte

Bitte liefern Sie die HNA ab Dienstag, dem 2. Januar 2024 oder ab

Ich bezahle das Weihnachts-Abo (bitte ankreuzen)

- per Rechnung
- Ich erteile der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN _____

Datum/Unterschrift _____

**Einsende-
schluss:
15.12.2023**

Ein vergünstigtes Angebot der HNA kann nur alle 6 Monate in Anspruch genommen werden und wird an Haushalte innerhalb unseres Verbreitungsgebietes zugestellt, in denen es noch kein Abonnement gibt. Mein Geschenk erhalte ich nach der ersten Zahlung der Bezugsgebühren. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/SEPA-Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739

Hinweise zum Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie unter www.hna.de/ueber-uns/datenschutz

Ich bin damit einverstanden, dass mir die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG per Telefon per elektronischer Post (E-Mail, SMS) weitere interessante Medienangebote unterbreitet.

Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter hna.de/agb

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Ihre Ansprüche sind hoch. So hoch, dass sich mancher kopfschüttelnd von Ihnen abwendet. Allein werden Sie aber das Problem nicht lösen können.



STIER 21.4.-21.5. Einige offenstehende Fragen sollten jetzt bald positiv beantwortet werden. Dann könnten Sie endlich einen Schritt weiter nach vorne machen.



ZWILLING 22.5.-21.6. Ein kleines Stimmungstief legt sich schnell, wenn Sie endlich über Ihren Schatten springen. Dickköpfigkeit bringt Sie dagegen keinen Schritt weiter.



KREBS 22.6.-22.7. Warum wollen Sie ein System umkrempeln, das bislang tadellos funktioniert? Nur weil eine bestimmte Person einen entsprechenden Vorschlag macht?



LÖWE 23.7.-23.8. Sie neigen verstärkt dazu, eine kompromisslose Führungsrolle zu beanspruchen. Das stößt mit Sicherheit auf kein positives Echo in Ihrem Umfeld.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Glauben Sie nicht alles, was Ihnen zugeraunt wird: Da hat jemand ganz eigennützige Interessen, dass eine bestimmte Person schlecht dasteht!

Nahrung für die Denkkentrale

(djd-k). Das Gehirn ist das komplexeste Organ des Menschen. Rund 100 Milliarden Zellen arbeiten darin ohne Pause. Damit ihr Zusammenspiel reibungslos funktioniert, ist es notwendig, das Gehirn und das Nervensystem mit der richtigen Ernährung zu unterstützen. Besonders wichtig sind dabei Magnesium, die B-Vitamine sowie Omega-3-Fettsäuren. Gerade wählerische Esser sollten darauf achten, genügend dieser wertvollen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Bei Bedarf können als Teil einer ausgewogenen Ernährung auch Nahrungsergänzungsmittel helfen, um einen guten Versorgungsstatus zu sichern. Zudem stellt der Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel im Lebensmittelverband Deutschland unter www.nahrungsergänzungsmittel.org/kochen-rezept/ leckere Rezeptvorschläge zum kostenlosen Download bereit.



Foto: Jpfe 40/Lebensmittelverband Deutschland/Corbis Images/Wiref



WAAGE 24.9.-23.10. In einer Auseinandersetzung unter Freunden müssen Sie am Wochenende die richtigen Worte finden, damit endlich wieder Frieden einkehrt!



SKORPION 24.10.-22.11. Von vielen Seiten wird Ihnen Sympathie und Unterstützung signalisiert. Dennoch – Sie dürfen nicht alles auf eine einzige Karte setzen!



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Ein Angebot macht Sie ratlos: Sie müssen herausfinden, welches Interesse diese Person an der von ihr geplanten Veränderung hat!



STEINBOCK 22.12.-20.1. Mit Ihrem Wissen sollten Sie einem Kollegen weiterhelfen, der ziemlich überfordert ist: Sie nutzt Ihnen nichts, wenn er scheitert – im Gegenteil!



WASSERMANN 21.1.-19.2. Die Konkurrenz macht Ihnen das Leben schwer. Geben Sie aber nicht nach, verteidigen Sie Ihre Rechte und vermeiden Sie unnötigen Stress.



FISCHE 20.2.-20.3. So einiges ist in diesen Tagen unübersichtlich: Vielleicht kümmern Sie sich erst einmal um andere Dinge und warten die Entwicklung in Ruhe ab.

Steuer-Rat

Beitragerstattungen der Krankenkasse

Krankenkassenbeiträge für die Basisversicherung können als Sonderausgaben in der Einkommensteuererklärung angegeben werden. So mindern sie die Einkünfte und die Steuerlast. Wer später aber Krankenkassenbeiträge zurückerstattet bekommt, muss daran denken, diese ebenfalls zu versteuern. Das zeigt ein Urteil des Bundesfinanzhofs (Az.: XR 27/21), auf das der Bund der Steuerzahler verweist.

In dem konkreten Fall war eine Arbeitnehmerin jahrelang fälschlicherweise freiwillig gesetzlich krankenversichert, obwohl die Voraussetzungen für eine Pflichtversicherung vorlagen. Durch ein spätes Urteil eines Sozialgerichts wurde das Sozialversicherungsverhältnis der Frau rückwirkend umgestellt. Die zu viel gezahlten Beiträge in Höhe von rund 40 000 Euro wurden ihr zurückerstattet.

Die beachtliche Rückerstattungssumme verrechnete das Finanzamt mit den Beiträgen zur Kranken- und Pflegeversicherung aus dem entsprechenden Veranlagungsjahr. Die übrigen rund 38 000 Euro wurden den Gesamteinkünften hinzuaddiert und versteuert. Dagegen legte die Steuerzahlerin Einspruch ein – ohne Erfolg. Sowohl das zuständige Finanzgericht als



Wer Krankenkassenbeiträge zurückerstattet bekommt, muss diese versteuern.

FOTO: ALEXANDER HEINL/DPA-TMN

auch der Bundesfinanzhof gegen dem Finanzamt recht.

Die Rückzahlung sei zu recht nur mit den gezahlten Beiträgen des entsprechenden Rückerstattungsjahrs verrechnet worden. Eine Verrechnung mit den Beitragszahlungen aus zurückliegenden Jahren sei nicht möglich – selbst wenn die Rückerstattung auch für diese Jahre erfolgt.

Gut zu wissen: Bonuszahlungen der Krankenkasse – etwa für Vorsorgeuntersuchungen, Teilnahme an Workshops oder Sportabzeichen – müssen nicht in der Steuererklärung angegeben werden. Diese Zahlungen gelten nicht als Beitragerstattungen und müssen darum auch nicht versteuert werden, so der Bund der Steuerzahler. tmn



Ein Glasfaseranschluss wird in Zukunft immer wichtiger. Wer sich diesen in sein Wohnhaus einbauen lässt, hat bei einem möglichen Verkauf bessere Argumente. FOTO: UWE ANSPACH/DPA/DPA-TMN

Den Wert steigern

Diese Maßnahmen tun einer Immobilie gut

Wallbox, Solar, Glasfaser: Welche Maßnahmen steigern den Immobilienwert und rechtfertigen allein deswegen die Nachrüstung? Wir bringen Licht ins Dunkel. Denn: Längst nicht alles zahlt sich aus.

Ist eine Immobilie technisch und energetisch in die Jahre gekommen, kann sich eine Aufrüstung unter Umständen lohnen. Immerhin verspricht so manche Maßnahme eine Wertsteigerung. Einem geplanten Verkauf oder einer Beleihung kann das zugutekommen. Dabei sollten Kosten, Aufwand und Rentabilität aber abgewogen werden.

Bevor Sie sich an große Investitionen wie Fenstertausch, Wärmedämmung oder die Installation einer Wärmepumpe machen, sollten Sie das Potenzial bergen, das in den kleinen Dingen steckt: Misten Sie aus und arrangieren Sie Mobiliar und Deko ansprechend. Ein gepflegter Garten gehört ebenfalls zu den Maßnahmen, die Hausbesitzer selbst kostengünstig umsetzen können. Das alles sorgt für einen guten ersten Eindruck.

„Der kann beim Verkauf ein Wert an sich sein, weil Interessenten das Gefühl haben, die Immobilie ist gepflegt“, sagt Immobilienberaterin Ina Viebrok-Hörmann aus Bremerhaven. Sie leitet den Fachbereich Immobilienbewertung beim Bundesverband öffentlicher und vereidigter sowie qualifizierter Sachverständiger (BVS).

Darf es dann aufwendiger werden, ist zu überlegen, welche Maßnahme tatsächlich lohnt. Das hängt zum einen von der Region ab. Auf einem Nachfragemarkt sei das Herausputzen vielleicht nicht so wichtig, so Viebrok-Hörmann. Wo es mehr Angebote als Nachfrage gibt, kann das aber schon anders aussehen.

Zum anderen spielt der Zustand des Hauses eine Rolle. Es hat wenig Zweck, die Fassade zu dämmen, ohne die luftigen Fenster auszuwechseln oder umgekehrt. Auch



Das Bad ist für viele Menschen ein Wohlfühlort. Eine regelmäßige Erneuerung steigert bei einem möglichen Verkauf die Chancen. FOTO: LAURA LUDWIG/DPA-TMN

eine Photovoltaikanlage aufs Dach zu setzen, ist nicht unbedingt sinnvoll, wenn das vorher saniert werden muss und dafür mindestens Ausgaben im mittleren fünfstelligen Bereich anfallen.

Auch Solarthermie oder Photovoltaik retten eine ohnehin schlechte Energiebilanz der Immobilie nicht. Da muss schon deutlich mehr gemacht werden. „Solche hohen Investitionen bekommt man aber eventuell nicht mehr zurück“, sagt Andrea Blömer vom Verband Privater Bauherren (VPB) aus Iserlohn.

Deshalb rät die Architektin auch bei Heizungen zur Zurückhaltung, obwohl das Thema gerade weit oben auf der Agenda steht. Immerhin genossen alte Anlagen Bestandsschutz, solange sie funktionierten. Zudem sollten die Vorgaben aus den kommunalen Wärmenetzplanungen abgewartet werden, bevor Eigentümerinnen und Eigentümer viel Geld in einen Austausch stecken, der sich wertmäßig womöglich nicht auszahlt, argumentiert Blömer.

Das soll aber nicht generell von einer Auffrischkur abhalten – zumal davon auch Selbstnutzerinnen und Selbstnutzer profitieren. Vorrang räumen die Expertinnen Maßnahmen jenseits von kostenintensivem Heizungsaustausch oder Gebäudedämm-

ung ein. Ein paar Beispiele:

Glasfaser: Der Anschluss ist nach Einschätzung von Ina Viebrok-Hörmann eindeutig ein Pluspunkt, weil viele Berufstätige nicht mehr ins Büro fahren, sondern im Homeoffice arbeiten. Eine schnelle Internetverbindung ist da ein Muss. Die Kosten für die Glasfaser-Anbindung schwanken je nach Anbieter zwischen einigen Hundert und mehreren Tausend Euro. Der Aufwand für Eigentümer hält sich in Grenzen. Üblicherweise lässt der Anbieter die Arbeiten ausführen.

Stromleitungen, Steckdosen: Ordentliche Elektroinstallationen beeinflussen den Wert von Bestandsgebäuden ebenfalls. Schlechte Kabel, heraushängende oder fehlende Steckdosen drücken ihn; intakte Leitungen mindern ihn zumindest nicht. Wer der Elektriker ein Update verpassen will, hat im Grunde zwei Optionen: entweder veraltete Schalter, Dosen und Sicherungskästen austauschen oder die komplette Haustechnik sanieren.

Letzteres verursacht nicht nur eine Menge Aufwand, sondern erfordert auch ein üppiges Budget. Beträge um die 100 Euro pro Quadratmeter sollten einkalkuliert werden. Der Einbau smarterer Haustechnik kann noch teurer werden. Ist die schon vorhanden, sind Wartungsnachweise von Vorteil.

Bad: Das Bad ist ein Wohlfühlort - und sollte ein Blickfang sein. Die Altersgrenze für Bäder setzt Viebrok-Hörmann bei 10 bis 15 Jahren an. Spätestens dann würde sie eine wertsteigernde Modernisierung einplanen. Denn neue Fliesen, Armaturen und Co. stehen bei Bewertern wie Interessenten hoch im Kurs.

Bei der Neugestaltung sollten Eigentümer am besten auf einen allgemein akzeptierten Stil achten, der für viele passt, sagt Viebrok-Hörmann. Ungewöhnliche Ideen führen eher zu Abschlagen. Erfahrungsgemäß sind Interessenten selten bereit, ausgefallenes preislich zu honorieren. Das wäre schade, denn ein aufgefrischtes Badezimmer schlägt schnell mit 15 000 Euro zu Buche.

Fenster und Türen: Sie müssen dicht schließen. Das können Eigentümer entweder selbst oder mithilfe von Handwerkern sicherstellen. Ein Austausch wird selten notwendig sein.

Wallbox: Ladestationen sind ein Kann, kein Muss. Die Montage hängt von der Elektroinstallation ab. Wird diese auf Vordermann gebracht, lohnt es, die Wallbox gleich mit zu planen. Vorhandene Elektriker sollte vor dem Einbau überprüft werden. Der Arbeitsaufwand hält sich in Grenzen. Die Preisspanne für die Umsetzung ist groß und stark von Details abhängig.

Die Fachfrauen raten Eigentümerinnen und Eigentümern, sich Berater an die Seite zu holen, bevor sie teures Geld in ihre Immobilie stecken, nur um deren Wert zu erhöhen. Manchmal besteht das Risiko, dass der erhoffte Ertrag ausbleibt. Ausschlaggebend dafür sind neben Marktgegebenheiten die potenziellen Käufer. Viele wollen die Immobilie nach eigenen Ideen gestalten. Sie sind nicht bereit, Geld für etwas zu zahlen, das sie später herausreißen.

Vor dem Hintergrund kann es rentierlicher sein, das Haus im Ist-Zustand zu verkaufen. Andererseits dient eine Verjüngungskur dem Werterhalt und bringt mehr Komfort. Darin liegt für Selbstnutzer auch schon ein Gewinn. tmn

Unsere aktuelle Kollektion



Entdecken Sie unsere Angebote und lassen Sie sich immer wieder neu inspirieren.



7,90 €
für Abonnenten

HNA Filzshopper

Unser neuer modischer Filzshopper in anthrazit ist ideal für Einkäufe, Strand, Alltag, Büro und Freizeit. Kurzum: eine Multifunktions tasche. Sie kann als Schulter- und Tragetasche genutzt werden. Erhöhten Tragekomfort bieten die Nylon-Tragegurte in rot. Tragegrifflänge: ca. 25 cm. 100% strapazierfähiges Polyester-Filz. Maße: 42 cm x 39 cm. 9,90 € für Nichtabonnenten

9,99 €

HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

Diese praktische Flasche aus strapazierfähigem und BPA-freiem Tritan-Material ist der ideale Begleiter für Ihren Alltag. Mit motivierenden Zitaten und Zeitmarkierungen werden Sie nie vergessen, den ganzen Tag über hydriert und gut versorgt zu bleiben. Egal, ob Sie im Fitnessstudio, im Büro, in der Schule oder unterwegs sind, diese Flasche ist der perfekte Weg, um erfrischt und energiegeladener zu bleiben.



5,90 €
für Abonnenten



HNA Mundart-Memo

Finden Sie die passenden Wortpaare, testen Sie Ihre Mundart-Kenntnisse und lernen Sie spielerisch neue Begriffe dazu. 30 Karten (15 Wortpaare), für 2–6 Spieler, Maße: 7,5 x 7,5 x 4,5 cm. 7,90 € für Nichtabonnenten



6 €

HNA Kindergartenfreunde-Buch

Freundeseiten sind die perfekte Lösung für das Problem der verlorenen Freundebücher! Statt eines Freundebuches werden einzelne Freundeseiten verteilt. Der Ordner mit den ausgefüllten Seiten bleibt dauerhaft bei dem Kind. An alles gedacht: Praktische Klarsichthüllen zur Weitergabe der einzelnen Seiten und Hinweiszettel mit Infos zur Rückgabe sind ebenso im umfangreichen Paket enthalten.

1 Ringordner A5
116 Freunde- und Erzieherseiten
Hinweiszettel
5 Klarsichthüllen A5

HNA
Shop

Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter shop.hna.de (solange der Vorrat reicht).

Gerne können Sie unsere Artikel auch über unseren Kundenservice unter 0561-203 203 0 oder auf shop.hna.de bestellen. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.