

**iPhone 15**  
mit unbegrenzt Internet

Nur **54,99 €/mtl.**

**Wir wünschen Ihnen ein gutes und gesundes neues Jahr!**

**O<sub>2</sub>**

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

# HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR  
HOMBERG · BORKEN

**Heikes Hundetreff**

Mehr als „nur“ Hundeschule!

Hundetraining ab 6. Monat - Verhaltenstherapie z. B. bei Angst, Leinenaggression etc. - Hausbesuche - Einzel- und Gruppentraining (KLEINE Gruppen!) und mehr. Jetzt informieren und anmelden!

www.heikes-hundetreff.de - info@heikes-hundetreff.de  
Heike Hahn - Tel. 05664/939702 - Mobil 0162/9141531



## Kinderwünsche werden wahr

DB-Mitarbeiter spendeten Geschenke an Schülerbetreuung der Heiligenbergschule

**Felsberg/Kassel** – Für die Kinder der Schülerbetreuung an der Heiligenbergschule in Gensungen gab es eine schöne Überraschung. Sandra Bittner und Stefan Laas von der Deutschen Bahn waren gekommen und hatten Geschenke mitgebracht.

Gespendet und verpackt wurden diese von Mitarbeitern der Niederlassung der Deutschen Bahn in Kassel. Seit der Corona-Pandemie beschenken sie Kinder in der Region. Organisiert wurde die Aktion bei der Bahn von Sandra Bittner. „Es ist einfach schön, etwas zu schenken, und die Kolleginnen und Kollegen haben sich viel Mühe gegeben“ sagte sie.



**Freuten sich über die Geschenke:** Kinder in der Schülerbetreuung an der Heiligenbergschule, in der hinteren Reihe von links Heike Miedler, Vorständin Kifas, Linda Greiner, Geschäftsführerin Kifas, Kirsten Konhäuser, Stadtverordnete Felsberg und Mitglied Kifas, sowie Stefan Laas und Sandra Bittner, Deutsche Bahn Kassel.

FOTO: ROLF FÄRBER

### Geschenk auch für Kifas

Die Idee, diesmal etwas für die Kinder in Gensungen zu tun, kam von ihrer Kollegin Kirsten Konhäuser. Dafür, dass die Wünsche aller Kinder, die einen Wunschzettel geschrieben hatten, auch in Erfüllung gingen, sorgte Linda

Greiner. Sie ist Geschäftsführerin des Vereins Kifas (Kinder, Familien und Seniorenfreundliches Felsberg), der die Schülerbetreuung in Gensungen anbietet. Sie kaufte mit Geld des Vereins die noch fehlenden Geschenke und machte so den Gabentisch komplett. „Wir sind stolz auf unsere Schülerbetreuung“ sagte

sie. Über hundert Kinder würden täglich betreut. Die Nachfrage nach weiteren Plätzen sei groß, berichtete sie weiter, aber aktuell seien die Kapazitäten wegen fehlender Räume ausgeschöpft. Für den Verein Kifas gab es ebenfalls ein Geschenk: Tausend Euro von der Stiftung der Deutschen Bahn wurden von Sandra Bittner

und Stefan Laas übergeben. Neben der Schülerbetreuung in Gensungen betreibt der Verein einen Küchenbetrieb, der zahlreiche Einrichtungen und Seniorenhaushalte mit Essen beliefert.

Im Rahmen der Initiative „Kein Kind ohne Mahlzeit“ werden bedürftige Kinder einmal am Tag kostenlos mit ei-

ner warmen Mahlzeit versorgt. Auch Dienstleistungen der Haushaltshilfe für Senioren werden angeboten. Insgesamt 37 Mitarbeiter sind dafür im Einsatz. „Wir sind froh, dass wir diese Arbeit leisten können“ sagte Heike Miedler, die gemeinsam mit drei Kolleginnen den Verein ehrenamtlich leitet.

ZFO

**BALKAN RESTAURANT**

Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

**Angebot im Dezember:**

*Ćevapčići-Teller*  
mit Pommes Frites, Djuvec-Reis und Salat **11,50**

*Montenegroteller*  
Kammsteak, Kotelett, Hacksteak, Speck, Djuvec-Reis, Pommes Frites und Salat **13,50**

Küchenzeiten: Mo. Ruhetag  
Di.–Sa. 17.00–21.00 Uhr  
So. 11.30–14.00 u. 17.00–21.00 Uhr

www.balkanrestaurant.com

**Kaufe Alt- und Zahngold**

**Goldschmuck Galerie**

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

**HESENTAGS-PROGRAMM**

<b>24.05. PAUL PANZER</b>	<b>29.05. ROCKNACHT DORO PESCH</b>
<b>25.05. PLANET RADIO PARTY</b>	<b>30.05. BENEFIZKONZERT</b> von Heeresmusikkorps, Bundes- und Landespolizeiorchester
<b>26.05. SANTIANO</b>	<b>31.05. TIM BENZKO</b> & Thüringen Philharmonie Gotha-Eisenach
<b>27.05. SCHLAGERPARTY</b> Anna Maria Zimmerman, voXXclub, Wolkenfrei, Ben Zucker	<b>01.06. FFH JUST PARTY</b>
<b>28.05. FRITZLARER PARTYNACHT</b>	<b>02.06. MATTHIAS REIM</b>

TICKETS: [WWW.HESENTAG2024.DE](http://WWW.HESENTAG2024.DE)

sonntags ab 20.30 Uhr geschlossen

**Knüllwald Tann-Eck**

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

*Allen einen guten Start ins neue Jahr!*

Vom 27.12. bis 1.1.2024 geschlossen.

**E-Tankstelle am Hotel**  
[www.hoteltanneck.de](http://www.hoteltanneck.de)

**Auto kaputt? Unfallschaden? Pohl aus Felsberg kauft Ihr Auto an!**

Schreiben Sie uns per WhatsApp 01516 2643906 oder rufen Sie uns unter 05662 3130 an.

- Kostenlose Abholung von Altfahrzeugen, Ersatzteilverkauf
- Motorinstandsetzung/-überholung

**Felsberger Autorecycling A. u. M. Pohl**  
[www.motorenmeister.de](http://www.motorenmeister.de)

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

SONNTAG – SAMSTAG  
31.12.2023 – 06.01.2024

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

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

**Die Sofa-Trends 2024**  
Zurück zur Gemütlichkeit.

HÄMEL bietet ...

- Attraktive Angebote
- Top-Service
- Kompetenz und Erfahrung
- Alles für Ihr Zuhause

Die neuen Sofas – jetzt online entdecken!

Großes Ecksofa Hudson in Lederoptik, ca. 339 x 250 cm, ohne Kissen und Funktionen. Wie Abbildung inkl. 2x verstellbare Kopfstütze und 1x elektrische Relaxfunktion 3.052,-

**1.798,-**  
Aktionspreis

**HÄMEL**  
ENDLICH ZUHAUSE

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

# Sehnsucht nach Frieden

Adventskonzert der Ursulinenschule begeisterte im Fritzlarer Dom

Fritzlar – Vier Jahre hat es gedauert, bis die Schülerinnen und Schüler der Ursulinenschule wieder ein traditionelles Adventskonzert in dem Fritzlarer Dom St. Peter präsentieren konnten. Am Dienstagabend war es soweit und die Freude darüber stand allen Beteiligten deutlich im Gesicht geschrieben. Sowohl

die 400 Besucher, als auch die 82 Akteure und ihre Tutoren genossen die Atmosphäre und die exquisite Klangcharakteristik der Basilica minor, die für solche Anlässe dem perfekten Rahmen bildet.

## Stimmungsvolle Übergänge

Die Mitglieder des Schulchors, die mit dem Spiritual „Good News“ und den beiden Gospelkompositionen „This little light of mine“ und „Heaven is a wonderful place“ die Veranstaltung eröffneten, waren vielleicht selbst ein wenig überrascht, wie mächtig und imposant ihre Stimmen in solch einem gewaltigen Innenraum wirken. Und sie nutzten dieses Ambiente, um mit gesanglicher Qualität und drangvoller Lebendigkeit zu überzeugen.

Es folgte eine gelungene Instrumentalversion von „City of stars“, (Filmmusik: LaLaLand) des jung besetzten Schulorchesters, dem damit ein stimmungsvoller Übergang zu dem ausgiebigen



Sorgen für stimmige Kompositionen im Dom: Das Orchester gab die Instrumentalversion der Filmmusik von „LaLaLand“ zum Besten. FOTOS: ANDREAS KÖTHE

Gemeinsam ein starkes Team!

**WIR SIND KÖNIG IMMOBILIEN**

Matthias Vollmer, Jürgen König und Björn König

**Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?**

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

www.rb-becker.de

ab Dienstag, den 02.01.2024

**ergonomischer Bürostuhl** rot/weiß oder rot/schwarz höhenverstellbar, verstellbare Kopflehne, S-förmige Lendenwirbelsäule bis 150kg  
STATT 59,50 **39,98**

**Leselampe „Jella“** Schwenkbar 140 cm, weiß, Metall  
STATT 35,00 **15,00**

**Tischlampe** Ø26 cm, H43 cm Stoff/Keramik, hellgrau & grau, 230V  
STATT 15,00 **10,00**

**LED-Deckenlampe „Ceres“** rund o. eckig Metallrahmen, ca. 35x35 cm Ø 35cm, 20Watt, 2000 Lumen, 3000K  
auch in weiß  
**LED-Deckenlampe „Charla“** Ø26cm Stoff/Keramik, hellgrau & grau, 230V  
ca. 60 x 5cm, 40Watt, 4000 Lumen, 2700K  
1005347-1005350  
HAMMERPREIS **29,50**

**Außenlampe „Berna“** Brilliant Aluminium-Druckguss, H 42 cm, Ø 7,6 cm Edelstahl/weiß, 39 cm H, 10 W  
STATT 25,00 **7,98**

**850 Watt Staubsauger Zyklon** Beutelloses Staubsaugen mit Hepa Filter, kraftvolles Zyklon-Vakuum-System  
613-400603 **49,50**

**Taschenfederkern-Matratze** 90 x 200 cm, gute Durchlüftung, Bezug abnehmbar, waschbar bis 60 °C.  
HAMMERPREIS **59,50**

**Qualitäts-Topper** 80 x 200 cm, Polyester, waschbar  
STATT 15,00 **10,00**

**Seitenschläferkissen**, 40x140cm Anschmiegsam, und gute Verarbeitung  
STATT 15,00 **5,99**

**Dekokopf** 56 x 62 cm  
STATT 29,50 **8,99**

**Esstische stark reduziert**  
z.B.: Esstisch mit Glasplatte weiß/chrom, 80 x 140 cm  
Tischplatte aus gehärtetem Glas  
STATT 99,00 **75,00**

z.B.: Esstisch aus Holz natur, 100 x 200 cm  
genug Platz für die ganze Familie  
STATT 79,50 **50,00**

**Polsterbett aus Stoff** blau, stabile Verarbeitung 140 x 200 cm (Liegfläche)  
ohne Lattenrost & Matratze  
100 x 200 cm **45,00**  
160 x 200 cm (blau oder schwarz) **60,00**

**Stilvolle Eckcouch** schwarz, Lederoptik, Ottomane II. ca. 200 x 260 x 95 cm  
Klappbare Kopfkissen  
STATT 1299,00 **899,50**

**Kommode** weiß, gebeizt & gest. ca. 90 x 84 x 42 cm  
4,99

**Kommode** weiß/natur 3 Schubladen, 1 Tür ca. 108 x 85 x 40 cm  
79,50

**Stangen-spargel im Glas geschält** 530g  
1kg=2,43 **1,29**

**Storck Riesen** 605g Beutel  
1kg=8,25 **4,99**

**Milka Cookie Sensations** Alpenmilch 156g  
1kg=9,55 **1,99**

**Merci Schokolade Black & White** 240g  
1kg=12,46 **2,99**

**Griesso Fair Cookies** Coconut o. Chocolate 150g  
1kg=6,60 **0,99**

**Griesso soft cake** Kirsche o. Erdbeere 300g  
1kg=3,30 **0,99**

**Mikado** Weisse o. Zartherb Schokolade 75g  
1kg=11,87 **0,89**

**WIZ/Kleinalmerode** Industriest. 1 02542 / 93 39 60  
**Kassel** Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551  
**Gudensberg** Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriest. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode  
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deka. Für Druckfehler keine Haftung.

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

**...IMMER WAS BESONDERES**



Die Sänger des Chores nutzten den gewaltigen Innenraum des Fritzlarer Doms, um mit gesanglicher Qualität zu überzeugen.

Auftritt des Unterstufenchors gelang. Gleich sieben kurze Lieder brachten die elf Mädchen und Jungen mit nahezu perfekter Intonation zu Gehör und ihr Quodlibet aus „Eya Ja“, „Shalom chaverim“ und „Maria durch den Dornwald ging“ konnte man als musikalische Völkerverständigung interpretieren.

Der große Applaus für dieses ernst gemeinte Memento zeigte, dass das Bedürfnis nach Frieden und Versöhnung den Menschen ein inniges Anliegen zu sein scheint. In den folgenden Beiträgen des Schulchors blitzte immer wieder das Motiv von „Stille Nacht, heilige Nacht“ durch die Arrangements und mündete im gemeinsamen Singen dieser Komposition mit den Konzertbesuchern. Die mehrstimmige Präzision, ob als separaten Modus von Alt-Tenor- und Bassstimmen, begeisterte.

Dann kam der Jazz zu Wort. Mit „The Christmas

Song“ (Musik und Text: Mel Tormé) präsentierte das Schulorchester eine weitere weihnachtliche Variante des globalen Songangebotes und mit dem Spiritual „Somebody's knocking at your door“ verbreitete man gute Laune. Der im Stehen dargebrachte Schlussapplaus galt auch der Energie und dem Engagement der Lehrkräfte der Ursulinenschule, die mit der Chorleiterin Barbara Kupferbaumert, der Orchesterleiterin Tabea Zimmermann und den Instrumentalistinnen Nazdehda Ivanova-Pittner (Cello), Stephanie Schwarz (Piano), Eva-Maria Heupts (Violine) und Mailyn Knoch (Trompete) über hoch qualifiziertes Personal verfügt.

Ein eindrucksvolles und von allen Anwesenden intoniertes „Macht hoch die Tür“ bildete den Schlusspunkt einer Konzertveranstaltung, die mit Niveau und kurzweiliger Programmgestaltung im Fritzlarer Dom begeistern konnte.

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
HEISSINGEN FRITZLAR  
HOMBERG - BICKEN

**IMPRESSUM**

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

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

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

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

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

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

Zustellung: VTS Süd GmbH  
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6,  
34212 Melsungen

Postanschrift: Frankfurter Straße 168,  
34121 Kassel, Tel.: 0 56 / 85 00 84 43  
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 2 vom 1.1.2023

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

# „Der Patient muss mitarbeiten“

In Frielendorf gibt es ein neues Wundzentrum

**Frielendorf** – Er hat sich auf die Versorgung von chronischen Wunden spezialisiert und ist dafür in der Region bekannt. Ralf Geisel, Inhaber des Pflegeteams Geisel aus Großropperhausen ist Wundexperte. Er möchte den Erkrankten mit seiner jahrelangen Erfahrung helfen und sie in einem Wundzentrum beraten. Seit Beginn des Monats bietet er gemeinsam mit dem Facharzt Frank Garbe in den Räumen der Frielendorfer Gemeinschaftspraxis in der Straße Am Wiegstein Sprechstunden an.

Menschen, die unter chronischen Wunden wie dem diabetischen Fußsyndrom, einem offenen Bein oder Druckgeschwüren leiden, seien oft erheblich belastet und die Lebensqualität sei eingeschränkt. Vor allem ältere Patienten seien oft betroffen. Die Bedeutung der Wundversorgung nehme seit Jahren zu und spiele eine große Rolle in der Pflege, so Geisel.

„Mit einer individuell ausgerichteten Versorgung lassen sich auch schwer zu versorgende Wunden gut behandeln“, sagt Geisel. Er leitet seit 30 Jahren gemeinsam mit seiner Frau Marion die häusliche Krankenpflege Pflegeteam Geisel in Großropperhausen und hat in dieser Zeit viele Erfahrungen gesammelt. Er ist gelernter Krankenpfleger und besitzt



**Will Menschen mit chronischen Wunden dabei helfen, ein schmerzfreies Leben zu führen:** Ralf Geisel bietet in Frielendorf in der Gemeinschaftspraxis in der Straße Am Wiegstein zusammen mit Frank Garbe Sprechstunden im Wundzentrum an. FOTO: CHRISTINE THIERY

eine Zusatzausbildung für die Wundversorgung.

Der 59-jährige hat in den vergangenen Jahren 15 Wundsymposien organisiert, bei denen er unter anderem zusammen mit Experten, Menschen in der Pflege weiter gebildet hat. „Eine gute Versorgung ist ein Zusammenspiel aus vielen Fakto-

ren“, sagt er. „Wir schauen uns den Menschen insgesamt an und nehmen den Gesundheitsstatus auf.“

Ernährung, Lebensumstände, Krankheitsbilder: All diese Faktoren haben Einfluss auf die Wundheilung. Chronische Wunden werden leitliniengerecht behandelt und jeder Schritt dokumentiert.

Eine Zusammenarbeit mit dem Hausarzt und dessen stetige Information sei Ziel des Wundzentrums. Mithilfe einer digitalen Dokumentation lasse sich dies leicht umsetzen.

„Der Patient muss aber mitarbeiten“, sagt Geisel. In einigen Fällen müsse man seine Lebensgewohnheiten umstel-

len, etwa Gewicht reduzieren, seine Ernährung ändern oder mehr Bewegung in den Alltag einbauen. Beim diabetischen Fuß, einer der am meisten vorkommenden chronischen Wunden, sei immer vieles zu beachten. Diät und Einstellung der Medikation spielen im Hintergrund eine Rolle. Diabetologen, Podologen und orthopädische Schuhmacher würden einbezogen. Die Ursachen der chronischen Erkrankung ließen sich nicht heilen, aber die Ausprägung könne beeinflusst werden. Neben der Versorgung mit den verschiedensten Wundmaterialien und -methoden setzt Geisel eine Kaltplasmatherapie und eine Vakuumtherapie ein, um die Heilung zu beschleunigen.

Der Facharzt für Allgemeine Chirurgie und Viszeralchirurgie sowie Proktologe, Frank Garbe, ist seit fünf Jahren in der Frielendorfer Gemeinschaftspraxis angesiedelt. Er wird der ärztliche Leiter des Wundzentrums sein. Das Ziel der beiden Fachleute ist es, Patienten mit chronischen Wunden dabei zu unterstützen, ein schmerzfreies und erfülltes Leben zu führen, teilt Garbe mit.

**Sprechstunden Wundzentrum:** Montag: 8.30 Uhr bis 13.30 Uhr; Mittwoch: 10 bis 15 Uhr, Am Wiegstein 2, Frielendorf, Tel. 0 56 84/99 85 99.

## FWG spendet Schokolade an die Homberger Tafel

**Schwalm-Eder** – Die Kreistagsfraktion, der Kreisverband und der Ortsverband Homberg der FWG wollten Bedürftigen eine Freude machen und haben der Tafel sowie dem Einladen in Homberg Pakete mit Schokoweihnachtsmännern gespendet.

Sie sollen an Kinder der Tafelkunden ausgegeben werden. Die Tafel in Homberg betreut etwa 680 Kunden. Die Warteliste ist voll, laut Mitteilung können sich Neukunden erst im Januar wieder anmelden. In Gesprächen sei nicht nur deutlich geworden, wie sehr sich die Kinder über die Schokolade freuten. Die Mitarbeiter seien an ihrer Belastungsgrenze. Daher sucht die Tafel Ehrenamtliche. Der Kreisverband sichere auch künftig Unterstützung zu. red

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

**AWO** Essen auf Rädern  
**Täglich heiß geliefert!\***  
\*im Liefergebiet  
**Jetzt bestellen!**  
☎ 0800 3403440

# tejo's

**Viele reduzierte Artikel!**  
Jetzt vorbeikommen & sparen!

# SALE

**20%** \*  
ZUSÄTZLICH

**AUF MÖBEL, MATRATZEN UND KÜCHEN!**

Bis zu **20%** \*\*

**AUF KÜCHEN!**

**24 MONATE OHNE ZINSEN!\*\*\***  
0% FINANZIERUNG

**Besuchen Sie uns:**

Hessenallee 63 • 34613 Schwalmstadt • Tel.: 0 66 91 - 80 60 50 • Fax: 0 66 91 - 80 60 529  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-18 Uhr

\* Gültig für Stammkunden beim Neukauf von Möbeln, Matratzen und frei geplanten Küchen bis zum 28.01.2024. Ausgenommen sind die im Möbelhaus als bereits reduziert gekennzeichneten Möbel, Matratzen und Küchen, DEAL-Artikel und Ausstellungsstücke. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Alles Abholpreise. \*\* Gültig für Stammkunden beim Neukauf von frei geplanten Küchen bis zum 31.03.2024. Ausgenommen sind im Möbelhaus als bereits reduziert gekennzeichnete Küchen, Ausstellungsstücke und DEAL-Artikel. Nur Kombination dieser Rabatte möglich. Keine Barauszahlung möglich. Alles Abholpreise. \*\*\* Laufzeit 6 – 24 Monatsraten mit 0 % gebundenen und effektivem Jahreszins auf alle Möbel im Aktionszeitraum 02.01.2024, bis 07.01.2024 schon ab 100,- € Kauf. Mindestrate 9,- € Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag. Vermittlung erfolgt nur in unseren Filialen ausschließlich für die BNP Paribas S. A. Niederlassung Deutschland Rüdeshheimer Str. 1 80636 München. Vorstehende Angaben zugleich repräsentatives Beispiel gem. § 17 Abs. 4 PAngV.



### Swingendes Benefizkonzert des Lions Clubs Homberg in der Stadthalle

Beim gut besuchten Benefizkonzert des Homberger Lions Clubs in der Stadthalle konnten die Gäste Gutes zu tun und sich zugleich auf Weihnachten einstellen. Dort begeisterte die Frauen-A-Cappella-Gruppe „The Ladies Voice“ aus Marburg besonders mit ihren Swing- und lateinamerikanischen Versionen populärer

Weihnachtslieder aus aller Welt. Als Solist am Klavier brillierte Hartmut Reyl mit seiner eigenen Version des Evergreens „All the Things You Are“. Der Erlös des Konzerts in Höhe von 1000 Euro geht an das Palliativteam Nordhessen, welches mit einer Außenstelle in Homberg vertreten ist. Die Mitarbeiter er-

möglichen unheilbar kranken Menschen ein menschenwürdiges Leben bis zum Tod in ihrer vertrauten Umgebung. Lions Club Präsident Erhard Lutz übergab die Spende an Melanie Wagner symbolisch in Form eines großen, zur Weihnachtszeit passenden Lebkuchens. red

FOTO: LIONS CLUB HOMBERG



**Spenden für die Kleinen Riesen Nordhessen:** Jürgen Schüssler, Vorsitzender der Feuerwehr Spangenberg (links), übergab gemeinsam mit Spangenburgs Wehrführer Jan Steffen 500 Euro an Katharina Griesel von den Kleinen Riesen Nordhessen. Auf dem Foto fehlt Lars Kröninger, Inhaber des Spangenger Edeka-Marktes. FOTO: FREIWILLIGE FEUERWEHR SPANGENBERG

### Unterstützung für die Kleinen Riesen

#### Spende der Feuerwehr Spangenberg

**Spangenberg** – Die Feuerwehr Spangenberg konnte eine Spende in Höhe von 500 Euro an die Kleinen Riesen Nordhessen übergeben.

Möglich wurde dies laut Mitteilung durch einen Nikolausmarkt.

Mit Unterstützung des Edeka-Marktes Kröninger aus Spangenberg, der Geschenktüten, Getränke und Bratwurst kostenlos zur Verfügung stellte, konnte der Nikolaus gemeinsam mit der Jugendfeuerwehr Spangenberg Geschenke an die anwesenden Kinder verteilen. Die Mit-

glieder der Einsatzabteilung verkauften Bratwurst und Getränke. Bei der Spendenübergabe informierte Katharina Griesel von den Kleinen Riesen Nordhessen den Wehrführer Jan Steffen und den Vereinsvorsitzenden Jürgen Schüssler über die Arbeit dieser Palliativereinrichtung für unheilbar schwerkranke Kinder. Beeindruckt von dem, was dieses Team täglich leistet, waren Jan Steffen und Jürgen Schüssler überzeugt, dass die Spende dort absolut richtig angelegt ist, heißt es weiter. kam



### Mitglieder der Körler Feuerwehren geehrt

Sie leisten seit Jahrzehnten wertvolle und wichtige Arbeit für ihre Mitmenschen – und das ehrenamtlich. Für ihr Engagement wurden in der letzten Gemeindevertretersitzung des Jahres acht Mitglieder der Feuerwehren Körle/Wagenfurth und Empfershausen geehrt. Sie bekommen für ihre langjährige Tä-

tigkeit eine Anerkennungsprämie des Landes Hessen. Bereits 30 Jahre aktiv sind: Ralf Buschbeck, Jörg Schmall, Marc Freudenstein sowie Mirco Hoffmann (beide nicht auf dem Foto). Seit 20 Jahren engagieren sich Christian Emmeluth, Ralf Heidemüller sowie Magdalena Fricke und seit 10 Jahren Lars

Walter, teilt die Gemeinde mit. Von links im Bild Wehrführer Andreas Jacob, Bürgermeister Mario Gerhold, Vorsitzender der Gemeindevertretung Klaus Siemon, Jörg Schmall, Christian Emmeluth, Ralf Buschbeck, Olaf Elsner, Magdalena Fricke, Ralf Heidemüller und Lars Walter. red FOTO: GEMEINDE KÖRLE

## 3000 Euro, um Bedürftigen zu helfen

### Tafeln in Homberg und Fritzlar erhalten Spende von Borkener Kirche

**Homberg/Fritzlar** – Diese Hilfe kommt bei denen an, die sie wirklich brauchen: Der Kirchenvorstand der Evangelischen Kirche Borken hat den Tafeln in Homberg und Fritzlar jeweils 1500 Euro gespendet. Die wollen und sollen das Geld für den Kauf von Lebensmitteln verwenden.

Die Tafeln in Homberg und Fritzlar sind an ihrer Leistungsgrenze angelangt. 770 Kunden werden in Fritzlar an drei Tagen in der Woche mit frischen und haltbaren Lebensmitteln versorgt. In Homberg sind es mit etwa 680 Kunden zwar etwas weniger, die Plätze auf der Warteliste sind dennoch heiß begehrt.

#### Hoher Bedarf an Lebensmitteln

Sie werden zwei Mal wöchentlich mit Lebensmitteln



**Wollen Menschen durch ihre Arbeit helfen:** von links Wilhelm Gimbel, Lothar Krönert, Heidrun Pilar, Rosel Lohrey, Ute Weber und Petra Wagner. FOTO: CHANTAL MÜLLER

versorgt. Ein großer Teil der Menschen, der zur Tafel kommt, bestehe aus Flüchtlingen und Asylsuchenden, sagt Lothar Krönert, der die Tafelarbeit in Fritzlar koordiniert. „Inzwischen kommen

aus diesem Personenkreis mehr Menschen zu uns als Deutsche.“

Dennoch sei der Bedarf an Lebensmitteln hoch. Deshalb kommt das Geld des Kirchenvorstands zur rechten Zeit.

„Es gibt Wochen, da haben wir viel Ware, in manchen ist es sehr wenig“, sagt Krönert. Vor allem haltbare Lebensmittel würden gebraucht. Diese spenden Märkte seltener als Obst und Gemüse.

Mit der Spende könne das zugekauft werden. Das Geld stammt aus der Arbeit der Diakonie und dem Stöberstübchen, das in Borken gut erhaltene Kleidung gegen eine Spende an bedürftige

Menschen abgibt. Mit dem Geld werden wiederum Familien mit sozial schwachem Hintergrund oder soziale Einrichtungen unterstützt. red

**Flohmarkt  
Metro  
07.01.**

# Aufschwung der alten Herren

FV Eintracht Binsförfth hat stabile Mitgliederzahlen

**Binsförfth** – Von Höhen und Tiefen geprägt war die vergangene Saison für die Fußballer des FV Eintracht Binsförfth. „Viele Verletzungen und die mangelnde Bereitschaft einiger Spieler, dem Fußball einen größeren Stellenwert einzuräumen, erschweren die sonntägliche Aufstellung beider Mannschaften“, sagte der sportliche Leiter und 2. Vorsitzende Nils Bierwirth.

Doch die Alt-Herren-Abteilung sorgte für Aufschwung und Hilfe. So gelang es oft mit deren Unterstützung, doch zwei Mannschaften zu stellen, heißt es in einer Mitteilung.

Aber Bierwirth sagte in der Jahreshauptversammlung des Fußballvereins auch: „Wir blicken durchaus besorgt auf diese Entwicklung.“ Er bedauerte, dass zwei Leistungsträger die Mannschaft verlassen hätten, „was für einen Qualitätsverlust sorgte“. Aufgrund der Platzsituation in Altmorschen begann die Saison vorerst mit Auswärtsspielen und nur einem Spiel in Konnefeld, sagte er im Rückblick. Immerhin berichtete die Vereinsvorsitzende Ann-Kathrin Hörig, dass sich die Mitgliederzahl stabilisiert habe und der Zuwachs vornehmlich aus der wiederbelebten Alt-Herren-Abteilung stamme. „Patrick Hörig und Gökhan Gökbel hauchten den Alt-Herren wieder Leben ein“, heißt es in einer Mitteilung des FV. Inzwischen stehen knapp 50 Spieler zur Verfügung. Beim Fuldalöwen-Cup im Januar belegte das Team aus Binsförfth dann schon den 2. Platz, in Pfeiffe Platz 4.



**Dem FV treu sind:** Ehrengast Wilfried Koch, Wolfgang Leck (Ehrenmitglied), Waltraud Nöding, Nils Bierwirth (2. Vorsitzender), Edith Haller, Michael Rother und Vorsitzende Ann-Kathrin Hörig.

FOTO: FV EINTRACHT BINSFÖRFTH 1970

In der wärmeren Jahreszeit liefen die Binsförfther mehrfach zu Spielen auf. In Reichenbach waren sie mit 7:4 erfolgreich; bei einem Einlagepiel in Arnbach siegte der FV mit 5:2; ehe beim ersten Heimspiel – gegen den VfL Kassel – eine 1:2 Niederlage folgte. Auch gegen den TSV Reichensachsen unterlag Binsförfth mit 0:1.

## 109 Stunden Einsatz für die Anlage

Beim Dorfschießen in Altmorschen belegte das Team des FV den 3. Platz. Beim Stadtradeln der Gemeinde Morschen im September radelte das fünfköpfige FV-Team insgesamt 711 Kilometer, heißt es in der Mitteilung weiter.

Fußballgolf in Gudensberg war im September angesagt, wobei Sven Stieglitz die we-

nigsten Schläge benötigte. Ziel sei es, die durchschnittliche Trainingsbeteiligung noch zu erhöhen, mehr Spiele und auch Turniere zu bestreiten und die Gemeinschaft weiterhin zu fördern, betonte Hörig. Im Schiedsrichtersoll habe der FV keine Strafen vom Verband zu befürchten, führte Arnold Zinner in seinem Bericht aus. Der Verein sei mit Hagen Dietz, Wilfried Gebhardt und ihm gut aufgestellt.

Vorsitzende Ann-Kathrin Hörig erinnerte bei ihrem Rückblick ans Oktoberfest im Sporthaus mit gleichzeitiger Einweihung der neuen LED-Flutlichtanlage mit einem Punktspiel, ans Osterfeuer und die Saisonabschlussfeier im Mai. 109 Stunden ehrenamtliche Arbeit seien zur Pflege und Erhaltung der Sportanlage geleistet worden.

Monika Schmidt berichtete,

dass die Resonanz auf die wöchentliche Damengymnastik in der Turnhalle Altmorschen gut sei, aber auch „das Kulturelle nicht zu kurz kommt“.

## Ehrungen

Für seine Tätigkeit von 1976 bis heute als Geschäftsführer wurde Wolfgang Leck zum Ehrenmitglied des FV ernannt.

Gunther Gänshirt wurde für 30 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit mit der Sportehrenurkunde des Schwalm-Eder-Kreises ausgezeichnet. Außerdem würdigte der Verein die langjährige Treue folgender Mitglieder mit Ehrenurkunden oder Urkunden:

- 50 Jahre: Edith Haller, Helmut Beshta, Erwin Fink und Wolfgang Leck,
- 40 Jahre: Waltraud Nöding und Norbert Hess,
- 10 Jahre: Erika Weitzel und Michael Rother.

# Neujahrskonzert im Kurhaus Bad Zwesten

Orchester und zwei Solisten sind zu Gast

**Bad Zwesten** – Die Reihe der Meisterkonzerte in Bad Zwesten geht auch 2024 weiter. Sie beginnt mit dem traditionellen Neujahrskonzert. Dieses findet am Samstag, 13. Januar, ab 19 Uhr im Kurhaus statt. Zu Gast ist das Philharmonische Kammerorchester Wernigerode unter der Leitung von Musikdirektor Christian Fitzner. Dargeboten werden Melodien aus Oper und Operette.

Außerdem bereichern zwei Gesangssolisten das Programm: Die Sopranistin Katharina Göres war an zahlreichen Theatern engagiert, darunter die Komische Oper

Berlin, die Theater in Basel, Freiburg und Innsbruck. Sie konzertierte im Konzerthaus Berlin und im Mannheimer Rosengarten, arbeitete mit den Berliner Symphonikern und der Philharmonie Baden-Baden zusammen.

Der Tenor Michael Pflumm gastierte unter anderem an der Mailänder Scala, an der Pariser Oper und am Teatro Real in Madrid. Er sang unter anderem bei den Salzburger Festspielen und bei Festivals in Brüssel, Barcelona, Monaco, Straßburg. Er sang mit den Berliner Philharmonikern und mit zahlreichen weiteren renommierten Orchestern im In- und Ausland, arbeitete dabei mit Dirigenten wie Simon Rattle und Esa-Pekka Salonen.

Die Solisten präsentieren beim Neujahrskonzert im Kurhaus Melodien, Walzer und Polkas von Johann Strauß, Emmerich Kalman, Franz Lehár, Giacomo Puccini und vielen mehr.

Der Eintritt kostet 25 Euro, Kinder bis einschließlich zwölf Jahre haben freien Eintritt.

**Karten** für das Konzert gibt es unter der Telefonnummer 0 56 26/5 25 oder 0 56 26/7 27.



**Katharina Göres, Sopran, tritt auf.**

FOTO: GÖRES

## Fischer lernen im Wildpark Knüll

**Homburg** – Wer einen hessischen Fischereischein erwerben möchte, muss zuvor die staatliche Fischerprüfung ablegen. Der Verband Hessischer Fischer bietet zur Vorbereitung einen Fischereilehrgang im Naturzentrum Wildpark Knüll an.

Eine Infoveranstaltung fin-

det am Freitag, 23. Februar, um 18 Uhr statt. Der Lehrgang beginnt anschließend im Naturzentrum. Die staatliche Prüfung findet am Freitag, 26. April, statt.

**Info/Anmeldung** bei Lothar Schneider, Tel. 0 56 81/90 98 59, Mail: Lothar4schneider@gmx.de

# Shanty-Chor Homberg-Borken wird 50 Jahre alt

Sänger planen für 2024 ein aktives Jahr

**Homburg/Borken** – Für den Shanty-Chor Homberg-Borken geht ein aktives Jahr zu Ende: Er zählte 48 Probenabende und 25 Auftritte bei Geburtstagen, Hochzeiten, Trauerfeiern, Familienfesten, Seniorennachmittagen und Weihnachtsfeiern.

Absoluter Höhepunkt sei der Auftritt bei einem Musik-

festival gewesen: „Wir fühlen uns wie die Feuerwehrcapelle von Wacken und kamen kaum von der Bühne herunter“, teilt Helmut Pauldure vom Verein im Rückblick mit. Aber auch die Kirchenkonzerte in Dillich und Ithringhausen waren erfolgreich: „Man entließ uns erst nach mehreren Zugaben –

die wir auch gerne erfüllten“, so Pauldure. Im kommenden Jahr begeht der maritime Chor sein 50-jähriges Jubiläum. „Diesen Geburtstag wollen wir mit unseren treuen Fans gebührend begehen. Geplant ist ein Konzert in der Stadthalle in Borken“, heißt es im Schreiben des Shanty-Chors Homberg-Borken.



**Fachleute für maritime Weisen:** der Shanty-Chor Homberg-Borken beim Weihnachtsfest in Besse.

FOTO: SHANTY-CHOR HOMBERG-BORKEN



**Mit 10 Artisten der Flying Trapeze Troupe aus Argentinien** wird eine ganz besondere Truppe ihr Können am Fliegenden Trapez in Kassel 2023/24 präsentieren.

FOTO: FLIC FLAC

# Flic-Flac Festival in Kassel

Hochkarätige Showacts aus aller Welt

Nach dem großen Zuspruch und der Begeisterung des vergangenen Festivals der Artisten in Kassel auf dem Friedrichsplatz – unmittelbar gelegen am Kasseler Weihnachtsmarkt, hat sich der Circus Flic Flac wieder große Ziele gesetzt, um auch zum jetzt bereits 14. Festival der Artisten das Festival Publikum wieder so richtig begeistern zu können.

Und nur in Kassel findet jährlich dieses in der Circuswelt mittlerweile viel beachtete Flic Flac Festival der Artisten statt, für das sich die Teilnehmer aus aller Welt bewerben und den Termin

schon lange vorher freihalten.

In 13 einmaligen Acts werden gesamt 33 Artisten – ausgezeichnet mit Preisen und Trophäen vieler Circusevents – zum 14. Festival in Kassel um die Gunst der Besucherjury werben, um einen der drei hochdotierten Preise zu gewinnen.

Freuen Sie sich mit uns auf eine tolle und aufregende Festivalzeit bis zum 14. Januar 2024 in Kassel auf dem Friedrichsplatz. Die Preisverleihung findet traditionell dann immer zur letzten Show statt.

► **Tickets: flicflac-kassel.de**

**Heute verlosen wir 3 x 2 Karten für Flic Flac – Das Festival der Artisten am Donnerstag, 8. Januar 2024, für die 20 Uhr Vorstellung.**

**Gewinnen kann jeder, der vom 30. Dezember bis 2. Januar anruft und das Lösungswort „Festival der Artisten“ nennt.**

**Glückstelefon-Nummer: 0 13 78 / 80 66 81**

(Telemedia Interactive GmbH; 0,50 Euro pro Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobil ebenfalls). Datenschutz unter: datenschutz.tmia.de. Die Gewinner werden benachrichtigt. Es entscheidet das Los, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Unsere aktuelle Kollektion



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



**11,90 €**  
für Abonnenten

## HNA Filzkorb Sparkombi

Der HNA-Filzkorb hat die optimale Größe beim Frühstück für Brötchen oder für Obst und Gemüse. Auch einsetzbar im Wohnzimmer, im Bad oder am Arbeitsplatz.  
Groß und Klein im Set:  
Großer Filzkorb: ø 30 cm x Höhe 14 cm  
Kleiner Filzkorb: ø 20 cm x Höhe 14 cm  
13,90 € für Nichtabonnenten



**11,90 €**  
für Abonnenten

**HNA**  
**Shop**



**19,99 €**  
für Abonnenten

## HNA Vorsorge-Ordner

Was passiert, wenn etwas Unerwartetes geschieht? Der HNA Vorsorge-Ordner wird Sie bei der Regelung Ihrer Angelegenheiten und Wünsche begleiten. Füllen Sie dafür einfach Ihren Vorsorge-Ordner aus und regeln Sie Ihre Vorsorge auf einen Schlag – mit dem guten Gefühl, an alles gedacht zu haben.  
24,99 € für Nichtabonnenten



**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



## HNA Filztaschen Sparkombi

Ob für den Einkauf, den Transport des Leerguts oder zum Aufbewahren – die graue HNA Filztasche in Groß und Klein im Set.  
Große Tasche:  
B 35 x H 30 x T 25 cm  
Kleine Tasche:  
B 25 x H 21 x T 11 cm  
13,90 € für Nichtabonnenten

**Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter [shop.hna.de](http://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](http://shop.hna.de) bestellen. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.

# Nach den fetten Tagen

## Was gegen das Kugelrund-Gefühl hilft

Lust auf viel Gemüse, eine frische Bowl und Proteine, die beim Gute-Vorsätze-Sport unterstützen? Diese Rezepte kommen nach den kalorienreichen Weihnachtstagen genau richtig.

So lecker Braten, Klöße und Zimtsterne auch sind: Wer in der Adventszeit und an den Weihnachtstagen richtig zugeht, darf dem Körper jetzt etwas Gutes tun. Leichte Zutaten, frisches Gemüse, viele Ballaststoffe – all das gibt es auch in wirklich leckeren Gerichten.

Wie wäre es zum Beispiel mit gebratenem Blumenkohlreis mit Curry-Gemüse, Frischkäse und Erdnüssen? Dieses Rezept stellt Heinz Wilhelm Esser, bekannt als „Doc Esser“, gemeinsam mit Anne Dorothea Schneider im Buch „Frag dich fit: Die besten Tipps und Rezepte für ein gesundes Leben“ vor.

Die beiden verraten auch, warum es genau jetzt so gut tut: „Das Gericht enthält viele Ballaststoffe. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist natürlich immer gut – aber nach Weihnachten besonders wertvoll. Denn Ballaststoffe fördern die Verdauung, stabilisieren den Blutzuckerspiegel, machen satt und kurbeln den Stoffwechsel an“, so die Autoren.

Auch pflanzliche Öle, Gewürze und viel Gemüse wirken entzündungshemmend und kommen aktuell genau richtig, erklärt das Duo: „Denn überschüssiges Bauchfett – das sich ja rund um Weihnachten gerne bildet – verstärkt Entzündungen in unserem Körper.“

### Das Geheimnis von Blumenkohlreis

Was bei dem Gericht erst auf den zweiten Blick deutlich wird: Der vermeintliche Reis besteht aus kleinen Blumenkohlkrümeln. Diese bereitet man zu, indem man



Wenn einen in der Obst- und Gemüseabteilung bestimmte Produkte anmachen, sollte man zugreifen und sie mit in die Bowl packen. Das Auge verrät meist, was der Körper gebrauchen kann.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN

Blumenkohlrischen in grobe Stücke schneidet und in einen Mixer gibt, bis sie eine reisähnliche Größe haben. Warum sich das lohnt? Blumenkohl ist nahrhaft und kalorienarm – und in der Reisvariante schmeckt er sicher auch Essern, die sonst eher skeptisch gegenüber Kohl sind.

Ein Extra-Tipp der Autoren, falls kein passender Standmixer in der Küche zur Hand ist: „Alternativ kann man eine grobe Reibe verwenden – dafür den Blumenkohl einfach nur in ein paar grobe Stücke schneiden.“

Im Anschluss wird der Blumenkohlreis in einem großen Topf in Ghee kräftig angeröstet, er braucht etwa sechs bis acht Minuten und sollte gelegentlich gewendet

werden, außerdem würzt man ihn mit Salz und Pfeffer. Im Gericht von „Doc Esser“ und seiner Co-Autorin kommt er gemeinsam mit Curry-Gemüse auf den Tisch, das separat zubereitet und später auf dem Blumenkohlreis verteilt wird. Als Topping empfehlen die Experten Frischkäse, Erdnüsse und Schnittlauch.

Das schmeckt nicht nur super, sondern ist auch noch extra gesund: „Der körnige Frischkäse und die Erdnüsse sind gute Proteinquellen und können damit den Muskelaufbau beim Fitnessprogramm zu Jahresbeginn unterstützen.“

Wer bei diesem Rezept seine Begeisterung für Blumenkohlreis entdeckt und diesen öfter auf den Tisch bringen

will, kann das in vielen Varianten tun: „Blumenkohlreis ist lecker, vielseitig und auch noch gesund. Als Rohkost kann man ihn mit einem leckeren Dressing servieren und am besten auch mit Blattsalat und anderen Gemüsesorten kombinieren“, sagen die Experten.

### Lieber eine bunte Bowl mit Tempeh?

Auch Alexander Flohr vom Youtube-Kanal „Hier kocht Alex“ zeigt in seinem neuen Buch „Vegan Body Reset: Raus aus Übergewicht, Schmerzen und Entzündungen“ Rezepte, die perfekt für eine leichte Küche nach den Festtagen sind. Etwa eine Bowl mit Ofengemüse, fri-

schem Grünkohl und gebratenem Tempeh.

Zunächst zur Erklärung: „Tempeh ist ein sehr schnittfestes, fermentiertes Produkt aus der Sojabohne mit einem nussig-pilzigem Aroma und eine bei mir gern verwendete Abwechslung zum Tofu“, sagt Alexander Flohr. Er eignet sich zum Braten, Backen oder Grillen und ergänzt somit eine Vielzahl von Gerichten.

Darüber hinaus ist Tempeh eine gesunde Zutat in jedem Essen: „Mit knapp 20 g Eiweiß auf 100 g ist Tempeh eine hervorragende Proteinquelle, kommt mit wenig Kohlenhydraten im Gepäck daher sowie mit einer Vielzahl von verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen“, so Flohr. Durch die Fermenta-

tion sei Tempeh dazu noch probiotisch und trage aktiv zu einer guten Darmgesundheit bei.

### Guter Vorsatz: Gute Vorbereitung

In der Bowl landet Tempeh gemeinsam mit Rosenkohl und Kürbis aus dem Ofen, außerdem kommen Feldsalat, Grünkohl, rote Paprika und glatte Petersilie in die Schüssel – zusammen mit einem Dressing und einem Topping aus Sesamsaat, Cashewkernen und Gartenkresse. „Für die Zubereitung dieser Bowl oder Bowls im Allgemeinen benötigt man nicht viel Zeit und aufwendig ist es auch nicht“, sagt der Buchautor. Für ihn ist hier eine gute Vorbereitung entscheidend.

Flor empfiehlt, sich einmal pro Woche etwa eine Stunde für das Schneiden von Kohl, Salaten oder Kräutern zu nehmen, in der Zeit Quinoa oder ein anderes Getreide für die Woche vorzukochen und dann alles gut verschlossen im Kühlschrank aufzubewahren. „Dann ist es ein Leichtes, sich eine schnelle und oberlecker Bowl im Handumdrehen zuzubereiten.“ Vielleicht wäre die Planung einer solchen Vorbereitung ein guter Vorsatz fürs neue Jahr?

Wertvoll für den Körper sind auch Nüsse, Kerne oder Saaten, die auf die Bowl gestreut werden – „zusätzlich zu den gesundheitlichen Vorteilen sorgen sie auch für einen extra Crunch“, sagt Alexander Flohr.

Wer die Bowl abwandeln oder eine eigene Version kreieren möchte, kann sich bei den Zutaten ganz nach persönlichem Geschmack austoben. „Geht mit offenen Augen durch die Obst- und Gemüseabteilung“, rät der Experte. „Wenn euch etwas anspricht, nehmt es auf jeden Fall für eure Bowl mit. Das Auge verrät einem meistens, was der eigene Körper gerade gut gebrauchen kann.“ tmn

## Unangenehme Folgen sind möglich

### Boom! Wenn Silvester-Lärm auf die Ohren schlägt

Ab einer anhaltenden Lärmbelastung von 80 Dezibel kann unser Gehör Schaden nehmen. Das ist ein Wert, den Böller, Raketen und Co. schnell überschreiten.

Doch es gibt Regeln, wie laut es knallen darf. Für Feuerwerksartikel der Kategorie F2 – dazu zählt das klassische Silvester-Kleinfeuerwerk – gilt: Sie dürfen einen Schallpegel von 120 Dezibel in acht Metern Entfernung nicht überschreiten. Zur Einordnung: Eine Blaulicht sirene kommt auf etwa 110 Dezibel.

Doch nicht geprüfte Böller aus dem Ausland sind oft lauter, warnt Eberhard Schmitt, Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker. Und selbst wenn man geprüftes Feuerwerk zündet: Nicht immer befindet sich der vorgegebene Sicherheitsabstand zwischen dem großen Knall und einem selbst. Das Gehör kann also mit höheren Schallspitzen konfrontiert sein.

Mit unangenehmen Folgen: „Plötzliche laute Geräusche können ein sogenanntes



Ab einem Lärm von 80 Dezibel kann das Gehör Schaden nehmen. Feuerwerk erreicht schnell mehr. FOTO: SILVIA MARKS/DPA-TMN

Knalltrauma verursachen“, sagt Eberhard Schmitt. Dabei wirkt kurzer, starker Schall auf unser Gehör ein. Genauer gesagt: auf die feinen Sinneshaare, die den Schall in ein elektrisches Signal umwandeln.

Die Schäden, die dort bei einem Knalltrauma entstehen, können zu verschiedenen Beschwerden führen: zu schlechterem Hören etwa oder zu einem wattierten Gefühl im Ohr.

„In den meisten Fällen erholen sich die Haarzellen

nach einer gewissen Zeit wieder, aber in manchen Fällen kann der Hörschaden auch anhalten“, sagt Schmitt. Einen Besuch beim HNO-Arzt oder bei der HNO-Ärztin sollte man dann nicht zu lange aufschieben.

Es gibt aber auch Fälle, die man so schnell wie möglich medizinisch abklären lassen sollte. Und zwar, wenn der Verdacht eines Explosionstraumas besteht. Dabei kommt es zu starken Schäden im Ohr, oft reißt das Trommelfell, auch das

Gleichgewichtsorgan kann verletzt sein.

Typische Symptome für ein Explosionstrauma sind neben einer Hörminderung und Ohrgeräuschen auch Gleichgewichtsstörungen wie Schwindel. Auch wenn es aus dem Ohr blutet, ist das ein Warnzeichen.

„Die Erstversorgung im Krankenhaus ist, dass das Trommelfell notfallmäßig geschient wird und eine Therapie mit Cortison beginnt“, sagt Luisa Backhaus von Unfallklinik Berlin. Heilt das Trommelfell dadurch nicht wieder zusammen, braucht es eine Operation. „Trotzdem ist es häufig so, dass Schwerhörigkeit bleibt und ein Hörgerät notwendig wird.“

Wer sein Gehör davor bewahren will, setzt also spätestens um Mitternacht einen Gehörschutz ein. Die typischen Ohrstöpsel aus Schaumstoff können Lärm um rund 20 Dezibel senken, so Eberhard Schmitt – wenn sie denn korrekt sitzen. tmn

## Gute Ergebnisse für Hundespielzeuge

### Überwiegend „sehr gut“ oder „gut“

Mehr als die Hälfte der getesteten Hundespielzeuge aus Textil und Gummi sind unbedenklich. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ (Ausgabe 1/ dem Ohr blutet, ist das ein Warnzeichen.

Wofür gab es bei den „befriedigenden“ Spielzeugen Abzug? Zwei Gummi-Spielzeuge enthielten bedenkliche Mengen polyzyklischer aromatischer Kohlenwasserstoffe (PAK). Genauer gesagt: In beiden konnten deutliche Gehalte eines Stoffes nachgewiesen werden, der Mikroorganismen im Wasser schädigt. In einem ließ sich zusätzlich in geringer Menge ein bestimmter Stoff nachweisen, der als Krebsverdächtig gilt.

In den zwei Textil-Spielzeugen konnten halogenorgani-

sche Verbindungen festgestellt werden. In einem ebenfalls Spuren von PAK. Viele Vertreter der Stoffgruppe können Allergien auslösen, fast alle reichern sich in der Umwelt an. Negativ wirkten sich auch optische Aufheller und abfärbendes Garn aus.

Sollten Herrchen und Frauen deshalb lieber zum Naturprodukt Holzstock greifen? Auf keinen Fall. Kauen Hunde von einem Holzstock kleine Splitter ab, können diese im Hals hängen bleiben. Oder noch schlimmer, sie können sich den Stock beim Aufschlucken in den Hals rammen. Dies kann zu schlimmen Verletzungen führen.

Hundexperte Martin Rütter rät in „Öko-Test“ deshalb dringend vom Gebrauch von Stöcken ab, bewertet sie sogar als „das gefährlichste Spielzeug“. Besser: biegsame, flexible Stöcke aus robustem und lebensmittelechtem TPE. tmn

# Jeder Tag ist ein Geschenk

Wolfershäuserin Minna Valentin schrieb Buch mit Mundart-Gedichten

**Wolfershausen** – Beim Lesen dieses Buches kann man oft schmunzeln, wird aber auch nachdenklich. Die heute 84 Jahre alte Minna Valentin aus Wolfershausen hat unter dem Titel „Wie's früher war“ ein Buch über ihren Heimatort und Mundart-Gedichte geschrieben, das zugleich viele schöne und lustige Geschichten enthält.

Es ist ein Bekenntnis zur Heimat und auch ein Dank für gegenseitige Unterstützung in schweren Jahren.

Der rüstigen Frau merkt man ihr Alter nicht an. Sie ist fit und blüht auf, wenn sie Ereignisse aus der Vergangenheit schildert, über die Streiche von einst berichtet. Die Autorin heiratete 1961 ihren Mann Karl Valentin. Zwei Töchter wurden 1962 und 1966 geboren.

Sie selbst sei in einer unruhigen Zeit geboren, sagt sie: „Bombendonner und Sirenengeheul gehörten zum Alltag. Es sind mir trotzdem viele schöne Erlebnisse eingefallen.“ Die habe sie lustig in Mundart verpackt, schreibt sie in ihrem Buch. Minna Valentin war Konfektionsnäherin, wuchs mit fünf Geschwistern auf. 1945 geborene Zwillingsschwestern leben noch.

Bei Alternachmittagen und Vereinsfeiern trug Minna Valentin oft Gedichte und Geschichten vor, und da wurde der Wunsch geäußert: „Schreib doch mal ein Buch.“ Patenkind Mark Valentin überbringt alles in den Compu-



**Freuen sich über das Leben in Wolfershausen:** Buchautorin Minna Valentin und ihre Tochter Martina Geiser, die das Projekt mit unterstützt hat.

FOTOREPRO: MANFRED SCHAAKE

ter, auch die Töchter Martina Geiser und Traudel Schramm unterstützten das Buchprojekt.

„Anfangs herrschte zwar Krieg, aber es war danach alles in allem eine schöne Zeit“, blickt die Autorin zufrieden zurück. „Jeder Tag ist ein Geschenk“, schreibt sie in ihrem Kapitel „100 Jahre Elternhaus“. Der schreckliche Krieg sei Alltag gewesen: „Wir wurden abends mit Schuh und Strümpfen ins Bett gebracht, damit wir angezogen waren, wenn die Si-

renen heulten mitten in der Nacht. Dann gings in den Bunker, hätten so gern noch geschlafen, kurz war die Nacht.“ Der Vater wurde kurz vor Kriegsende noch zum Militärdienst einberufen. „Wir haben ihn noch zum Bahnhof begleitet“, erinnert sich Minna Valentin. Doch der Verantwortliche der Musterrungsstelle in Kassel zeigte Herz und sagte: „Du hast sechs Kinder, zwei sind gerade erst geboren, mach dich schnell heim, hier hast Du nichts verloren.“ Am anderen

Morgen war er wieder zu Hause. Im Gespräch mit der HNA und Tochter Martina sagt sie auch angesichts der kritischen Weltlage: „Frieden und Gesundheit sind das Wichtigste.“

Advent und Weihnachten in schwerer Zeit – im Haus Geiser und Valentin ist heute noch die Dankbarkeit groß für die Geborgenheit zu Hause. „Es roch nach Gemütlichkeit“, schreibt Minna Valentin in ihrem Buch. Sie schreibt von Bratäpfeln, den Weihnachtsbaum mit Ku-



Das **Buchcover** von „Wie's früher war“ von Minna Valentin.

## Feuerrote Himmelswand

In den Gedanken zur Winterzeit beschreibt Minna Valentin auch die Bombardierung Kassels im Zweiten Weltkrieg: „Beim Feuergucken dachte ich auch an eine Bombennacht, die uns viel Angst und Entsetzen gebracht. Wir hatten schon am Volksempfänger gehört, Achtung, Achtung, Kassel wird bombardiert. Still standen wir auf der Straße, schauten wie gebannt auf die feuerrote Himmelswand.“

Minna Valentin beschreibt, wie ihre Mutter weinte: „Sie putzte die Tränen an ihre Schürze, ich spürte, ihr war ganz schwer ums Herze. In der Küche saß unsre Oma, die Bibel auf dem Schoß, lieber Gott, betete sie, hilf den armen Menschen, die Not ist groß.“

m.s.

## Wenn Gott es will, ne Ewigkeit

Zum Lindenfest 2005 schrieb Minna Valentin nach der Melodie „Wo's Dörflein traut zu Ende geht“ fünf Strophen – auch sie sind ein Liebesbekenntnis zum Heimatort. Zum Schluss heißt es: „Drum stimmen alle heut mit ein, hier ist es schön, zu Haus zu sein. Es soll so bleiben alle Zeit, wenn Gott es will, ne Ewigkeit.“

m.s.8

m.s.



Bitte achten Sie auf **ausreichende Beleuchtung** auf dem Weg zum Briefkasten. Vielen Dank.

**HEIMAT NACHRICHTEN**

[www.nh-wochenzeitungen.de](http://www.nh-wochenzeitungen.de)

## Stellenangebote



**4000,- €  
Willkommens-  
prämie  
bei Beginn bis  
29.02.2024**

### Pflegefachkraft (m/w/d)

Ein familiäres Arbeitsumfeld in einer Pflegeeinrichtung mit 63 Pflegeplätzen, transparenten Strukturen und Spaß an der Arbeit sind bei uns nicht nur Floskeln, sondern pure Realität.

Gerne möchten wir unsere Familie vergrößern und suchen vielleicht genau Sie?

Mit einem Einstiegsgehalt von 4300,- € brutto bei Vollzeit und betriebliche Altersvorsorge, attraktiven Zeitzulagen und einem Urlaubsanspruch von 36 Tagen im Jahr bieten wir Ihnen ein Rundumpaket.

Über Ihre Kontaktaufnahme und die Zusendung Ihrer Bewerbungsunterlagen freuen wir uns.

Telefonisch unter der Nummer 05625 92144-0 oder per E-Mail: schoettner@int-bsw.de.



Seniorenwohn- und Pflegezentrum  
Haus am See  
Sabine Schöttner-Becker  
Elbener Pfad 4a  
34311 Naumburg

### Zahntechnikermeister/Zahntechniker/ Auszubildende (m/w/d)

analoger/digitaler Bereich  
**Kompetent - Engagiert -  
Verantwortungsbewußt - Respektvoll - Konsequenz**  
Das Unternehmensverständnis unseres Mandanten bildet sich in nachfolgenden Kernaussagen ab.

**Wir** optimieren unser Geschäfts- u. Produktionsmodell und konzentrieren uns auf Premiumprodukte.

**Wir** praktizieren einen Führungsstil, der partnerschaftlich und wertschätzend auf „Augenhöhe“ stattfindet.

**Wir** beschleunigen den technologischen Wandel in der fortschreitenden Digitalisierung.

**Wir** bieten eigenverantwortliche Arbeitsformen und ein hohes Maß an Weiterbildung.

**Wir** zeichnen uns durch Teamgeist und besondere materielle wie soziale Rahmenbedingungen aus.

**Wir suchen Sie, um unser dynamisches Team auf innovativen Aufgabenfeldern wirksam und motivierend zu verstärken.**

Gerne können Sie uns tel./per Mail kontaktieren. Der Erstkontakt wird streng vertraulich behandelt und nur auf Ihren Wunsch an unseren Mandanten übermittelt.

Eine erweiterte Stellenausschreibung können Sie per Mail bei uns anfordern.

**SMB Systemische Managementberatung GmbH**

Mailadresse: [weiland@smb-wls.de](mailto:weiland@smb-wls.de)  
Fon: 0160 96207032

Ansprechpartner:  
Herr Weiland/Managementberater; Führungscoach

## Auto-Ankäufe

**Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!**  
**0800-186 00 00 (kostenlos)**  
[www.ankaufwohnmobile.de](http://www.ankaufwohnmobile.de)

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - [www.wm-av.de](http://www.wm-av.de). Fa.

**Ersatzteile und Zubehör**

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

**Bekanntschaffen**

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

**Verschiedenes**

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

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

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

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

**Warten Sie bitte  
nicht bis zur  
letzten Minute.**

Je früher Sie Ihre  
Anzeige bei uns  
aufgeben, um so  
individueller können  
wir Sie bedienen.

## Verkauf

**Größer - noch günstiger - schöner!**

**...hin zu...**

**Kimm!**



**NEUE:**

Wäschetrockner ab € 129,-  
Waschmaschinen ab € 199,-  
Geschirrspüler ab € 199,-  
Einbaugeräte mit Cr-Feld € 299,-

**Philippstraße 23**

Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NORBERT KIMM**  
34127 Kassel - Telefon 8 70 03 96  
[www.hinzu-kimm.de](http://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](http://www.tm-store.de)

1A Buche ab 92,50 € ☎ 0152-28000388  
[www.brennholzhandel-vey.de](http://www.brennholzhandel-vey.de)

**Ankauf**

**NEU - ABHOLSERVICE!**

**WIR HOLEN IHRE  
GERÄTE BEI IHNEN  
ZUHAUSE AB.**

**money point**

Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105

[www.moneypoint-kassel.de](http://www.moneypoint-kassel.de)

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

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

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

**Landwirtschaft & Forsten**

**Buche Brennholz  
Tel. 05684 931670**

**Brennholz Buche u. Eiche 79 € SRM**  
30 cm ofenf. Abschn. vom Sägewerk,  
10 SRM inkl. Lief., Tel. 0176 62681914

Wir wünschen einen **guten Rutsch**  
und **ALLES GUTE FÜR 2024!**  
IHRE FAMILIEN VIEHMEIER & DIPPPEL

Bewirb' dich für den  
**VERKAUF IN  
SCHWALMSTADT  
& NEUKIRCHEN**  
Wir haben  
Platz im Team!

Hast du schon Pläne für 2024?  
Probier' doch mal was Neues!  
Werde Teil unserer **Brotladen-  
familie** und profitiere von  
übertariflicher Bezahlung,  
Zuschlägen am Sonntag,  
50% **Personalrabatt** und mehr...

**SCHWÄLMER  
BROTLAGEN**  
seit 1907

Tel. 06696 9618-61 oder 0151 57 61 54 97 ☎ bewerbung@  
[schwaelmer-brotladen.de](http://schwaelmer-brotladen.de) • [schwaelmer-brotladen.de/wir/jobs](http://schwaelmer-brotladen.de/wir/jobs)

**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**  
Großenenglis  
Kleingelis
- **Edermünde**  
Besse
- **Fritzlar**  
Geismar
- **Gudensberg**  
Deute
- **Guxhagen**  
Ellenberg  
Stadt
- **Homberg**  
Stadt
- **Körle**  
Empfershausen
- **Melsungen**  
Obermelsungen  
Stadt
- **Morschen**  
Altmorschen  
Eubach  
Neumorschen
- **Niederstein**  
Metze  
Stadt  
Wichdorf
- **Spangenberg**  
Pfieffe  
Schnellrode  
Stadt
- **Wabern**  
Hebel  
Stadt

**Bewerben Sie sich jetzt:**

☎ Tel. 0561 203-1506  
☎ WhatsApp: 0151 61666277  
🌐 [www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)



**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](mailto:vertriebsservice@hna.de) | [www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)

Mit uns steht  
**Ihnen**  
die Welt offen

**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

[www.localjob.de](http://www.localjob.de)

### Besonders preiswert! Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie etwas kaufen oder verkaufen wollen, wenn Sie eine Stelle oder eine Wohnung suchen oder auch, wenn der dritte Mann zum Skat fehlt.

**Heimatnachrichten  
Melsungen Fritzlar / Homberg**

**Fabian Ringleb**  
Melsungen/Fritzlar-Homberg  
Teamleitung Verkauf  
☎ 0 56 61 70 57 27  
✉ [fabian.ringleb@hna.de](mailto:fabian.ringleb@hna.de)

**Anzeigen-  
schluss:  
Mittwoch  
10 Uhr**

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

# Geld zurücklegen

## Mit dem 3-Säulen-Sparmodell kann es klappen

Auto, Eigenheim, Altersvorsorge: Menschen sparen auf die unterschiedlichsten Dinge hin. Einige verfolgen mehrere Ziele gleichzeitig. Um den Überblick zu behalten und das Geld bedarfsgerecht zu streuen, kann es sinnvoll sein, das 3-Säulen-Sparmodell anzuwenden. Doch was verbirgt sich dahinter?

„Im Kern geht es darum, Sparprozesse systematisch anzugehen und vor allem kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu unterscheiden“, erklärt Ralf Scherfling von der Verbraucherzentrale NRW in Düsseldorf. Man kann zum Beispiel

- bei Säule 1 für die Altersvorsorge
- bei Säule 2 für den Urlaub, für ein neues Auto oder für die eigene Immobilie und
- bei Säule 3 für unvorhersehbare Ausgaben sparen, also eine Liquiditätsreserve aufbauen.

Die konkreten Motive können dabei zwar auch anders aussehen. Wichtig ist aber, dass kurz-, mittel- und langfristige Ziele wirklich sinnvoll voneinander abgegrenzt werden. Denn nur so kann die Sparrate für das jeweilige Sparziel in dem Finanzprodukt landen, das am besten dafür geeignet ist.

Dabei ist die Frage, wo die Sparrate für die Säule 3 am besten aufgehoben ist, aus Sicht des Verbraucherschüt-

zers einfach zu beantworten: „Hier ist das Tagesgeldkonto gut geeignet.“ Bei Säule 1 mache ein Wertpapierdepot Sinn, wenn man in Eigenregie für ein Zusatzeinkommen im Alter sorgen will - zusätzlich zur gesetzlichen Rente oder einer betrieblichen Altersvorsorge. In Betracht kann hier etwa der Kauf eines Indexfonds (ETF) auf den MSCI World kommen.

„Bei Säule 2 gibt es keine allgemeingültige Antwort“, sagt Scherfling. Das Sparen für den Urlaub im Folgejahr werde anders aussehen als das für das neue Auto in drei Jahren oder das Eigenkapital für die selbst genutzte Immobilie in sieben Jahren. „Je nachdem, wie die individuellen Ziele und Präferenzen aussehen, können Festgelder, Sparbriefe, Investmentfonds oder auch ganz andere Produkte in Frage kommen“, sagt der Verbraucherschützer.

Bevor es aber mit dem Sparprozess losgeht, muss man sich nicht nur über seine Ziele und deren Gewichtung klar werden, sondern auch darüber, wie viel Geld im Monat übrig ist zum Sparen. Konkret heißt das: „Sich erst einmal einen Überblick über die eigenen Finanzen verschaffen“, sagt Kathleen Altmann vom Bundesverband deutscher Banken in Berlin.

Dafür sollte man sämtliche Einnahmen und Ausgaben gegenüberstellen - und möglichst nichts vergessen. „Entsprechende Apps können da-



**Haben Sie bestimmte Sparziele**, die sich in einen kurz-, mittel- und langfristigen Zeithorizont unterteilen lassen? Dann könnte das 3-Säulen-Sparmodell etwas für Sie sein.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN

bei ebenso helfen wie die klassische Excel-Tabelle“, so Altmann. Auch mit einem Haushaltsbuch lässt sich herausfinden, wie viel Geld einem monatlich zur freien Verfügung steht.

Wer nun den nötigen Überblick über die eigenen Finanzen hat, sollte als nächstes prüfen, ob alle nötigen Versicherungen vorhanden sind. „Falls zum Beispiel noch keine Privathaftpflichtversicherung abgeschlossen ist, sollte

man sich dringend um eine solche Police kümmern“, rät Scherfling. Denn: Der Schaden aufgrund einer kurzen Unachtsamkeit oder eines Fehlers im Alltag kann immens sein. Wer dann Schadenersatz leisten muss und keinen Versicherungsschutz hat, kann schnell finanziell vor dem Ruin stehen.

Ebenfalls zu checken: Ist das Girokonto im Plus? Sonst erst den Dispo ausgleichen, bevor der Sparprozess starten

kann. Gleiches gilt für noch laufende Verbraucherdarlehen: Diese sollten zuerst getilgt werden.

Wer nun feststellt, dass ihm oder ihr noch Summe X jeden Monat zur freien Verfügung steht, kann im nächsten Schritt den verfügbaren Betrag auf die verschiedenen Ziele aufteilen - unter Berücksichtigung der Gewichtung.

Scherfling nennt zwei Beispiele für Verbraucherin A und Verbraucher B, denen je-

weils 600 Euro im Monat zum Sparen bleiben: Verbraucherin A hat ihre Liquiditätsreserve von zwei bis drei Monatsgehältern womöglich schon aufgebaut. Deshalb wird sie vielleicht 300 Euro für die Altersvorsorge zurücklegen und weitere 300 Euro zu gleichen Teilen für die Ziele Urlaub, neues Auto und Eigenkapital für die selbst genutzte Immobilie.

Verbraucher B hingegen hat noch keine Notreserve aufgebaut und will das darum mit 300 Euro pro Monat tun. 150 Euro wandern zudem in den Topf für ein neues Auto, das er sich in drei Jahren anschaffen will und die restlichen 150 Euro werden langfristig für die private Altersvorsorge angelegt.

Wichtig zu beachten: Wer das 3-Säulen-Sparmodell nutzt, sollte regelmäßig überprüfen, ob die Gewichtung der Ziele und die ausgesuchten Geldanlagen weiterhin passen oder ob Anpassungsbedarf besteht - etwa aufgrund von Änderungen im persönlichen oder beruflichen Bereich oder auch aufgrund neuer staatlicher Regelungen.

Dabei sollten Sie nie überhastet vorgehen und auch verschiedene Anlageformen und Angebote miteinander vergleichen. Wichtig ist, das Geld in verschiedene Produkte zu streuen, keine unnötigen Risiken einzugehen, auf die Kosten zu achten - und vor allem: keine Geldanlage zu kaufen, die Sie nicht verstehen.

tmn

## Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

### Strandkorb Düne „Single“

Mit dem Single Strandkorb hält maritime Ferienstimmung auf Ihrer Terrasse Einzug. Massives Teak-Holz und ein edles PE-Geflecht verleihen diesem eleganten Einsitzer eine helle und sommerlich freundliche Ausstrahlung.

### Strandkorb Düne „Zweisitzer“

Die robusten Materialien machen diesen Premium-Strandkorb zu einem langlebigen und pflegeleichten Outdoor-Möbel, der dafür sorgt, dass Sie es sich an warmen Tagen zu zweit unter freiem Himmel so richtig gemütlich machen können.

### Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

Der Dreisitzer-Strandkorb Baltikum XXL vereint höchsten Komfort und eine luxuriöse Ausstattung auf unverwechselbare Weise. Diese Neuheit in unserer Premium-Kollektion verfügt über eine extrabreite Sitzfläche und drei Fußstützen, die zu erholsamen und geselligen Stunden einladen.

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



**HNA**  
**Shop**



129 €

### Hundestrandkorb

Endlich können Sie stilvoll mit Ihrem Vierbeiner zusammen die Zeit in Ihrem Garten verbringen. Der originalgetreue Hunde- und Katzenstrandkorb bietet Ihrem Liebling viel Schatten und Erholung.



1.599 €

1.999 €

2.999 €

**Jetzt bestellen unter: [shop.hna.de](http://shop.hna.de)**

Gerne können Sie unsere Artikel auch über unseren Kundenservice unter 0561-203 203 0 bestellen (solange der Vorrat reicht).

# Besinnliche Momente mit Zeit für eine Bestandsaufnahme

## Silvester allein und daheim? Auch mal ganz fein

Den Silvesterabend mit sich selbst zu verbringen, birgt viel Freiraum: Er lässt sich so gestalten, wie man selber möchte. Und es bleibt auch noch genügend Raum für besinnliche Momente.

Im Fernsehen läuft „Dinner for One“, draußen ist es kalt und die Straßen sind glatt. Eigentlich hat man gar keine Lust auf die Silvesterfeier, zu Hause ist es gerade so gemütlich. Kommt Ihnen das bekannt vor? Was spricht eigentlich dagegen, sich an Silvester alleine zu Hause einen schönen Abend zu machen?

„Im Prinzip gar nichts“, sagt die Psychologin Eva Wlodarek aus Hamburg. Dass viele trotzdem zu einer Feier gingen, auf die sie keine Lust hätten, hänge mit der Tradition und dem gesellschaftlichen Druck zusammen. Schließlich ist es schwer, sich den Erwartungen der anderen und dem eigenen Anspruch zu entziehen: Es droht das Gefühl des Ausschlossenseins.

Doch man kann auch mit sich alleine ein schönes Silvester verbringen – vielleicht sogar ein besseres als mit anderen auf einer Feier. Denn alleine zu sein, bedeutet noch lange nicht Einsamkeit. „Der erste Schritt ist es umzu-

zu schwimmen“, empfiehlt die Fachfrau. „Man muss Silvester nicht unter Leute, sondern es ist eine wunderbare Chance, das zu tun, worauf man selbst Lust hat.“

Das sieht auch Psychologin Sandra Jankowski aus dem brandenburgischen Eichwalde so. Man solle sich klarmachen, dass es sich nur um gesellschaftliche Konventionen handle, sagt sie. „Den Silvesterabend alleine kann man als tolle Erfahrung sehen. Man stellt sich einer Herausforderung und macht etwas, was andere sich vielleicht nicht trauen.“

Dabei ist es gut, sich vorab Gedanken zu machen, wie man den Abend und vielleicht auch schon den Tag zelebrieren möchte. Möglicherweise kann man sich mittags mit Freunden zum Sekt trinken treffen und dann beschwingt mit einem guten Gefühl nach Hause gehen?

Dort kann man zum Beispiel Schönheitspflege betreiben, zu der man sonst wenig Zeit hat, sich selbst was Leckeres kochen und am liebevoll gedeckten Tisch speisen, schöne Musik auflegen, ein gutes Buch lesen oder sich Filme ansehen, die man schon immer mal schauen wollte. „Das lässt einen nicht in negative Gedanken verfallen“, so Jankowski.

Zudem eignet sich der letzte Abend des Jahres hervorragend für besinnliche Momente.



**Statt langweiliger Party:** Mit besinnlichen Momenten, einer Rück- und Vorschau lässt sich der letzte Tag des Jahres auch für sich zelebrieren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

te. „Man kann zum einen zurückschauen: Was war schön im vergangenen Jahr, was habe ich gelernt, was möchte ich behalten und was will ich loslassen? Welche Menschen tun mir gut, welche nicht? Das ist was Substantielles, ein Großreinemachen“, sagt die Psychologin Wlodarek.

Diese besinnlichen Momente kann man auch herausstellen, wenn man im Vorfeld gefragt wird, wie

man Silvester feiert oder eine Einladung zu einer Party erhält, zu der man nicht gehen möchte. „Man kann antworten, dass es einem wichtig ist, Silvester besinnlich zu verbringen und man hierfür gerne alleine ist. Das sollte man ganz selbstbewusst und positiv formulieren“, sagt Wlodarek.

Für andere sei das oft schwer zu akzeptieren. „Aber vielleicht spricht es sich he-

rum, dass man alleine feiert und andere werden so auf die gleiche Idee gebracht. Das ist dann eine richtige Pionierleistung.“ Wer nicht darüber reden möchte, dass er Silvester alleine sein wird, kann natürlich auch mit Ausflüchten antworten.

Doch was ist, wenn es einem am Single-Silvesterabend trotzdem einsam ums Herz wird? „Man sollte Mitgefühl mit sich selbst haben

und überlegen, was ein guter Freund einem sagen würde“, rät Jankowski. Dabei hilft ein Blick auf die Realität: Man sollte sich nicht der Illusion hingeben, alle amüsierten sich und hätten eine tolle Nacht.

„In Wahrheit sind Silvesterpartys nur selten richtig gut“, so Wlodarek. Wer weiß, was einem alles erspart bleibt: Vielleicht müsste man langweilige Gespräche führen und würde insgeheim die Stunden zählen, bis man wieder nach Hause darf. Oder man würde sich trotz der Gesellschaft einsam fühlen.

Zudem versäumt man meistens nichts, was man nicht schon kennen würde: Schließlich laufen Silvesterfeiern in der Regel ähnlich ab, frei nach dem Motto „Same procedure as every year“, wie Miss Sophie ihrem Butler James in „Dinner for One“ sagt. Es gibt Fondue oder Raclette, nach dem Essen wird sich mehr oder weniger gut unterhalten, um Mitternacht fallen sich alle in die Arme, es gibt Sekt und Feuerwerk – dann ist das Wesentliche auch schon vorbei.

Am nächsten Morgen wacht man verkatert auf, der Tag verläuft entsprechend zäh. Wie gut haben es dann die Menschen, die alleine gefeiert haben: Sie können den ersten Tag des neuen Jahres frisch und ausgeschlafen begrüßen. 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](http://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](http://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.

# 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



**Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter [shop.hna.de](http://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](http://shop.hna.de) bestellen. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.