

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügergold/Feingold • u.v.m.

Garantiert bis zu **10% mehr als das höchste Angebot** eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu **58,90 €/g.**

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

05 61 / 937 11 200

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

Sani
Reha
Ortho

• Sanitätsfachgeschäfte
• Rehathechnik
• Orthopädietechnik
• Orthopädieschuhtechnik
• Sport & Gesundheit
• Homecare

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

Melsungen
Handballerinnen der SG Kirchhof auf der Bühne.



Borken
Dorfentwicklung geht in die nächste Runde.



Gudensberg
Das Kulturprogramm für Januar steht fest.



32. Jhg. ■ Nr. 1

6. Januar 2024

Wenn in der Kirche getanzt wird

280 Besucher bei „Rockin´ over Xmas“ in Melsungen

Melsungen – Es hielt die 280 Besucher nicht auf den Plätzen in der Melsunger Stadtkirche: Sie feierten begeistert mit Dekan Norbert Mecke und der zehnköpfigen Band Mercy Beats am zweiten Feiertag noch einmal ganz anders Gottesdienst und Weihnachten.

Von Beginn an wurde deutlich: Musik und Worte füllten die Kirche mit einem beschwingten Geist, heißt es in einer Mitteilung. Von „Jingle Bells“ über „My Sweet Lord“ und „I saw the Light“ hin zu „Amazing Grace“ wurde mitgeklatscht und die Weihnachtsbotschaft erlebt.

Es gab auch ruhigere Sequenzen mit einer A-capella-Version von „Let´s sing a song of Christmas“, mit Gebet und Impulsen. Zum Finale des Abends wurde zu „Rockin´ around the Christmas Tree“ und „Feliz Navidad“ in der Kirche sogar getanzt. „Einfach, weil es den Besuchern danach war“, sagt Dekan Mecke, der durch den Abend in



Volle Bänke beim Auftritt der Mercy Beats in der Melsunger Stadtkirche am zweiten Weihnachtstag.

FOTO: EV. KIRCHENGEMEINDE MELSUNGEN

der festlich beleuchteten Kirche führte.

Nach mehreren Zugaben blieben viele Besucher noch

lange bei Glühwein und Zuckerstangen in der Kirche, heißt es weiter. „Da musste ich erst 80 werden, um mal in

der Kirche die Freiheit zu erleben, sogar tanzen zu können“, sagte ein Besucher. Beim Abschied waren sich

viele an der Kirchentür einig: „Das war der bestmögliche Ausklang der Festtage“.

Mecke zeigte sich dankbar

für die große Vielfalt, in der in der Region die besonderen Tage rund um Weihnachten gefeiert worden seien: für Jung und Alt, klassisch-traditionell oder moderner, in den Kirchen oder Outdoor.

Allein zum großen Heilig-Abend-Gottesdienst auf dem Melsunger Marktplatz kamen etwa 1500 Menschen zum Feiern zusammen, heißt es von Mecke abschließend.

red

Bei uns liegen Sie richtig!

Seit 20 Jahren für Sie da!

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

Rufen Sie uns an **05622-25 68** oder besuchen Sie uns.

HWS
SCHAUMSTOFFE

Fritzlar/Lohne · Schmiedeweg 12
hws-schaumstoffe.de

günther
ENERGIE

Heizöle
Super-Heizöl

HolzPellets
Lose & Sackware

Rufen Sie uns an!
(0 56 82) 7 38 76 79
34582 Borken

www.guenther-energie.de

sonntags ab 20.30 Uhr geschlossen

Knüllbräuerei Tann-Eck

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

Ihr Ausflugsziel im schönen Knüll

Genießen Sie bei uns regionale Spezialitäten und Köstlichkeiten.

E-Tankstelle am Hotel

www.hoteltanneck.de

BALKAN RESTAURANT

Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

Angebot im Januar:
Cevapcici-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

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
07.01. – 13.01.2024

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

ANTIK- & TRÖDELMARKT
14. Jan. 2024
Homburg (Efze)

Info's unter: **0174 620 8780**

Kaufe Alt- und Zahngold
Goldschmuck Galerie

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

TOTALER RÄUMUNGSVERKAUF
WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE

ALLES MUSS RAUS!

Ab 11. Januar **finaler Endsprint!**

bis **-80%**

Nochmalige Reduzierungen!

Betriebsferien noch bis 10. Januar

primus natura
Wohnen mit allen Sinnen

34613 Schwalmstadt, Rudolphsaue 2
Tel. 06691 919040, primus-natura.de
primus-natura@t-online.de
Di.-Fr. 10-18, Sa. 9.30-15, Mo. Ruhetag

Die Sofa-Trends 2024

Zurück zur Gemütlichkeit.

HÄMEL bietet ...

Attraktive Angebote

Top-Service

Kompetenz und Erfahrung

Alles für Ihr Zuhause



HEUTE IN DIESER ZEITUNG:
neuer Prospekt mit den Trends für Sofas und Sessel

praktische Funktionen möglich

Sofa Key West, Stoff, ca. 298 x 179 cm, ohne Kopfstütze, Kissen, Funktionen.
Wie Abbildung inkl. 1x Kopfstütze, 2x Sitztiefeverstellung, 2x verstellbare Armlehne und 3x Nierenkissen 2.148,-

1.598,-
Aktionspreis



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

HÄMEL
ENDLICH ZUHAUSE

MÖBEL UND KÜCHEN SEIT 1919

SG Kirchhof im Weihnachtsfieber

Handballerinnen spielten Theater – Mehr als 400 Besucher in der Kulturfabrik

Melsungen – Ein vorzeitiges und außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk hatten die Handball-Mädels der SG 09 Kirchhof für ihre Familien, Freunde und Fans parat: Sie spielten ausnahmsweise nicht Handball, sondern Theater. Mit dem Titel „Weihnachten Ahoi“ hatten sie ein passendes Stück ausgesucht und dazu in die Melsunger Kulturfabrik eingeladen.

„An einem eindrucksvollen Ort, ein ganz besonderes Event, mit einem Klasse-Bühnenbild – Dank der Förderung von Andre Kirchhoff – und Handballtalenten in der Schauspielerrolle“, so beschrieb Trainer Christian Denk die Veranstaltung. Er hatte seine Idee zu einem Theaterstück im August seiner Mannschaft mitgeteilt, heißt es von der SG Kirchhof. Seit Oktober wurde dann fleißig unter der Leitung von Silke Hruschka und Susanne Damm geübt (wir berichteten). Das Theaterprojekt dient als Teambuilding und zur Persönlichkeitsentwicklung der Spielerinnen.

Vergangene Woche wurden dann die Sportklamotten



Begeisterten die Zuschauer in der Melsunger Kulturfabrik: Die B-Jugend-Spielerinnen der SG 09 Kirchhof spielten das Stück „Weihnachten Ahoi“.

FOTOS: RICHARD KASIEWICZ



In der Weihnachtszeit geht es auch mal chaotisch zu. Das zeigte auch das Theaterstück der SG 09 Kirchhof.

mit Perücken, Stöckelschuhen oder Weihnachtsmantel getauscht. Vor 405 Zuschauern, darunter vielen Hand-

ball-Kindern, spielten die Mädels Szenen, wie das Leben kurz vor Weihnachten in den Familien so spielt, heißt es in der Mitteilung weiter. In dem Stück ging es um eigensinnige Charaktere, die zusammen Weihnachten feiern. Alle haben aber eine eigene Vorstellung von einem schönen Weihnachtsfest, wodurch es auch mal chaotisch zugeht.

Jung und Alt applaudierten immer wieder und zum Schluss gab es sogar Standing Ovationen. Mit dem Stück „Weihnachten Ahoi“ bereite die B-Jugend der SG 09 Kirchhof seinem Publikum eine wahre Vorweihnachtsfreude. Auch der Trainer- und Betreuerstab mit Christian Denk, Marco Naumann, Ralf

Wiederhold und Nicole Jacobi war voller Stolz und fasziniert. „Egal, wie die weiteren Handball-Spiele ausgehen, unsere Mädels sind nach diesem Theater-Auftritt auf jeden Fall der Meister des Jahres 2023. Sie haben sich viele Herzen erobert“, schwärmte Christian Denk.

Nicole Jacobi dankte den Sponsoren und dem Publikum: „Nur zusammen können wir solche Leistungen, solche wundervollen Veranstaltungen genießen. Ich bin froh, dass ich ein Teil dieser Mannschaft sein darf“, sagte die Melsungerin, die seit einem Jahr mit viel Herz das Amt der Betreuerin ausführt, heißt es weiter.

Die Schwerpunkte der Vorweihnachtszeit, nämlich

Stress und Abhetzen, Schule, Hausaufgaben und Arbeiten, sowie viele Familientermine wurden von allen Akteurinnen mit Spaß, Leidenschaft und Teamgeist gemeistert. Auch die verständnisvollen Eltern haben zum Gelingen beigetragen. „Wir haben zwischen Training und Theater oft ganz schnell Abendbrot gegessen und dann manches Mal im Schlafanzug“ geübt“, berichteten die Melsunger Mädels.

Am meisten freuten sie sich aber über den Beifall des Publikums, über ganz viel Lob und Anerkennung. Ob es eine Neuauflage im kommenden Jahr gibt? „Lassen wir uns überraschen“, sagte Denk abschließend.

red

www.rb-becker.de

ab Montag, den 08.01.2024

becker

Kinder Regenjacke oder -hose
Winddicht, wasserdicht, atmungsaktiv
versch. Modelle Gr. 80 - 128
9,98 € je Stück

Gummistiefel "Splash"
marine o. beige, Gr. 24-33
9,98 € je Paar

Deko-Stoffkissen "Foglia" oder "Leaf"
Reißverschluss, mint oder grün, 30° waschbar
40 x 40 cm
4,99 € je Stück

Deko-Katzen
versch. Designs & Größen, grau-weiß
ab 2,99 €

Deko-Pflanzen
verschiedene Sorten
ab 5,99 €

Stand Dekoelement "Meerzeit"
Holz und Silber Metall, 2 versch. Designs
Höhe 83 cm 15,00 €
Höhe 120 cm 27,50 €

Segelschiff
Holz/Alu, H 32 cm
7,99 €

Weidenkorb
naturbraun, Griffe
Ø 30 cm 3,99 €
Ø 60 cm 9,98 €

Moderner Schreibtisch
H/B/T: 76x150x120cm
ohne Deko
1003230
STATT 129,50 €
89,50 €

Schreibtisch in weiß oder grau
mit vielen Regalfächern, H/B/T: 155x150x50 cm
100324-35
STATT 99,50 €
79,50 €

Eckschreibtisch in weiß oder grau
mit vielen Fächern & Ablageflächen, H/B/T: 77x150x70; B/T: 50x35 cm
1003232+33
STATT 99,50 €
89,50 €

Milka Schokolade
versch. Sorten 87-100g
1kg=6,60-5,80 €
0,58 € je Stück

Marmorette Splits
Schoko-Pudding & Sahne
4 x 100g
1kg=3,23 €
1,29 €

Pepsi
6 x 0,5l
zzgl. 0,25 EW-Plan
1,79 €

DeBeukelaer Decor on ice
Waffel-Schoko-Röllchen o. Waffel-Mix
50/84g
1kg=4,64/7,80 €
0,39 € je Stück

Jamaica Runkelkugeln
500g
STATT 4,99 €
1,99 €

Cafeteria Gebäckmischung
400g
1kg=4,48 €
1,79 €

schwip schwap
1l=0,33 €
11=0,33 €
0,49 €

Holzspalter GHS 520 / 7 TE
2,3 kW, 230 V, max. Spaltgut Ø 250 mm, Spaltgut liegend
249,50 €

Brennholz-Wippsäge GWS 700 HM-2
5,2 kW, 400 V, Elektromotor, 1420 1/min, Hartmetall Sägeblatt Ø (700 x 30 x 4,2) mm
579,50 €

Schmutzwasser-tauchpumpe GS 4002 P
400W, 7500 l/h, Anschlussgew. IG 1 1/4"
29,50 €

Langholzspalter GHS 1000/10 TE-A, 400 V
Spaltmesser aus Spezialstahl, max. Spaltgut Ø: 400 mm
10T Spaltkraft
329635
679,50 €

Metal-Schwerlastregal Jumbo
Einfache & schnelle Montage durch Stecksystem
60 x 200 x 200 cm
Traglast: 600 kg/Boden, Stecken
1006168
STATT 99,50 €
69,50 €

Metal-Universalschrank
Traglast: 50 kg/Boden, Einfache Steckmontage
LxBxH: 41 x 80 x 180 cm, grau
STATT 99,50 €
79,50 €

Metal-Universalschrank
Traglast: 50 kg/Boden, Einfache Steckmontage
LxBxH: 41 x 80 x 90 cm, Schwarz
STATT 99,50 €
49,50 €

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

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

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

Der König der Löwen

Die magische Musik von Sir Elton John und Hans Zimmer

Kassel – Die magische Musik von Sir Elton John und Hans Zimmer zusammen in einem einzigartigen Konzerterlebnis, mit Orchester, Solisten, Chor und Leinwand Animationen, das berührt und begeistert! Das ist „Der König der Löwen - The Music live in Concert“.

Der Oscar-prämierte Soundtrack von Filmmusik-Legende Hans Zimmer prägt nun schon seit 27 Jahren den weltweit erfolgreichen Zeichentrickfilm „Der König der Löwen“. Afrikanische Rhythmen und Klänge gepaart mit monumentalen, epischen Melodien. Die ergreifenden Hits von Sir Elton John wie „Hakuna Matata“, „Circle of Life“ und „Can You Feel the Love Tonight“ sind zeitlos und für die Ewigkeit komponiert.

Die großartigen Stimmen des Chors begrüßen das Publikum zu diesem faszinierenden Abend und begleiten das Ensemble der Cinema Festival Symphonics als sie die orchestrale Version der ikonischen Filmsongs spielen. Die Zuschauer tauchen direkt ein in die Welt von Simba, Nala und Co. als die mitreißenden Klänge live auf der Bühne spielen und mit kunstvollen



Der König der Löwen: Die Solisten, Chor und Musiker der Cinema Festival Symphonics verzaubern das Publikum.

FOTO: VERANSTALTER

Leinwand-Animationen emotionalisiert werden.

Voller Freude und Leichtigkeit wird es, wenn die Melodie von „Ich will jetzt gleich König sein“ den Raum erfüllt. Die fröhlichen Rhythmen von „Der Morgenreport“ versetzen einen in gute Laune. Sehr emotional, wenn das Orchester das Publikum in den tragischen Tod von Mufasa mitnimmt und tiefe Gefühle hervorruft.

Das Ensemble ist bekannt für ihren emotionalen, originalgetreuen, klanggewaltigen Sound, der die Zuschauer direkt in die Filmthemen eintauchen lässt.

► Tickets: reservix.de

Heute verlosen wir 4 x 2 Karten für „Der König der Löwen – Live in Concert“ am Donnerstag, 18. Januar, 20 Uhr, im Kongress Palais Stadthalle Kassel.

Gewinnen kann jeder, der vom 6. bis 9. Januar anruft und das Lösungswort „König der Löwen“ nennt.

Glückstelefon-Nummer: 0 13 78 / 80 66 89

(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.

red

Der Bühnenboden in der Kulturfabrik soll beben

Celtic Rhythms aus Irland tritt in Melsungen auf – Konzert im Februar

Melsungen – Der Auftritt der Celtic Rhythms, eine beeindruckende Tanzshow aus Irland, wird Freunden dieses Genres noch in Erinnerung sein. Nun kommt die Gruppe wieder nach Melsungen.

Gut, dass 2024 ein Schaltjahr ist: „Celtic Rhythms direct from Ireland“ nutzt den zusätzlichen Tag und kommt am 29. Februar 2024 ab 20 Uhr auf die Bühne der Melsunger Kulturfabrik. Die Gruppe nennt sich selbst eines der besten Tanzensembles der grünen Insel und verspricht mit ihrer eindrucksvollen Darbietung eine enthusiastische Stimmung.

Nach der Erfolgsshow Spirit of Ireland mit über 300 000 Besuchern in fünf Jahren, gibt es seit 2018 eine neue Produktion: Celtic Rhythms direct from Ireland. 100 000 Besucher haben die Show, inszeniert von Startänzer und Choreograf Andrew Vickers, von 2018 bis Frühjahr 2020 in 250 Auftritten in Deutschland gesehen. Von Januar bis März 2024 geht nun die Reise auf die Konzertbühnen deutscher Städte weiter.

Ein irischer Abend voller Lebenslust, rhythmischer Dynamik, tänzerischer Ausdruckskraft und traumhaften keltischen Melodien wird angekündigt. Die Neuauflage Celtic Rhythms direct from Ireland verspricht neben lieb gewonnenen Traditionals und altbekanntesten Tänzen neue Musikstücke und Tänze, in Szene gesetzt durch eine Lichtshow.

Der Name sei Programm: „Elektrisierende und dynamische Rhythmen treiben die Tänzer zu immer perfekteren



Celtic Rhythms direct from Ireland wird als atemberaubende Synthese aus Tapdance, Folklore und Musikshow angekündigt. FOTO: MIRO LIVE UG



Ein irischer Abend voller Lebenslust, rhythmischer Dynamik und tänzerischer Ausdruckskraft zu keltischen Melodien soll die Zuschauer in der Kulturfabrik begeistern. FOTO: MIRO LIVE UG

Ausdrucksformen, zu großer Lebendigkeit und Authentizität an.“

Die Show vermittele die typisch irische Stimmung, wird versprochen. Rasante und temporeiche Steptänze und eine kraftvolle Darstellung werden verbunden mit stürmischer und begeisternder Irish Folk Music. „Diese Show ist tief verwurzelt in der irisch-keltischen Tradition, gepaart mit modernen Elementen und vereint die besten Tänzer und Musiker der Insel.

Ausnahmetänzer und Dance Captain Andrew Vickers konkurriert in leidenschaftlicher Intensität mit herausragenden solistischen Einlagen der Musiker um die Gunst des Publikums“, heißt es. Der Bühnenboden soll beben, wenn das Ensemble um Andrew Vickers in perfekter Synchronität und donnerndem Rhythmen die Zuschauer geradezu hypnotisiert.

Celtic Rhythms baue auf die Virtuosität und Spitzenleistung seiner Ausnahmetänzer und Musiker. Es gibt kein Playback, das sei Alleinstellungsmerkmal gegenüber den meisten anderen Irish Dance Shows.

Ehrliche und ursprüngliche Kraft klingt auch aus der Live-Musik: Die Musiker der begleitenden irischen Band studieren meist in Limerick irische Musik, an der einzigen Universität weltweit, wo dieses spezielle Musikgenre gelehrt wird. and

Tickets unter reservix.de und an bekannten Vorverkaufsstellen, Informationen unter: miro-live.de, celticrhythms.de



The Music of Harry Potter: Das magische Musik-Erlebnis Live in Concert. FOTO: VERANSTALTER

Das magische Musik-Erlebnis

The Music of Harry Potter

Kassel – Seit 20 Jahren ziehen die „Harry Potter“-Filme weltweit und über Generationen hinweg Menschen in ihren Bann. Hierzu trägt besonders die ikonische Filmmusik bei, die von John Williams, Patrick Doyle, Nicolas Hooper und Alexander Desplat komponiert wurde. Das berühmte „Hedwig’s Theme“, das inzwischen als Hauptmelodie der Filmreihe gilt, kann vermutlich fast jeder mitsummen – und bekommt dabei eine Gänsehaut.

„The Music of Harry Potter – Live in Concert“ ist ein magischer Abend der ganz besonderen Art. Klangvoll fasst er die musikalischen Höhe-

punkte der „Harry Potter“-Filme und des Theaterstücks „Harry Potter und das verwunschene Kind“ zu einem einzigartigen Erlebnis zusammen.

Mit modernster Technologie wird das große Ensemble der Cinema Festival Symphonics die Harry Potter Fans auf seine acht „Harry Potter“-Filme mitnehmen. Solisten, Chor und Orchester zelebrieren die einzigartige Klangwucht, die voll und ganz in die Welt der Magie eintauchen lässt und gemeinsam mit aufwändigen Leinwand-Animationen und visuellen Effekten für eine Achterbahn der Emotionen sorgt. red

► **Tickets:** reservix.de

Heute verlosen wir 3 x 2 Karten für „The Music of Harry Potter“ am Freitag, 19. Januar, 20 Uhr, im Kongress Palais Stadthalle Kassel.

Gewinnen kann jeder, der vom 6. bis 9. Januar anruft und das Lösungswort „Harry Potter“ nennt.

Glückstelefon-Nummer: 0 13 78 / 80 66 88

(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.

AUS GUTEN VORSÄTZEN WIRD BESSERES HÖREN

Jetzt Hörtest-Termin vereinbaren!

HÖRGERÄTE-AKTION

nur **100,-** statt 310,-*

*Gültig bis 29.02.24 beim Hörgeräte-Neukauf der Type Signia Pure 312 1X. Zuzahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung u. exkl. Selbstbehalte, zzgl. d. gesetzl. Zuzahlung von 10,-/Hörgerät. Abb. ist Symbolfoto. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

JETZT TERMIN VEREINBAREN: Kassel • Melsungen • Bad Hersfeld

☎ **0800/412 6000 • optik-hallmann.de**

Mehr Interesse an Demokratie

So lief 2023 für die Gedenkstätte Breitenau in Guxhagen

Guxhagen – Mehr als 8000 Menschen haben dieses Jahr die Gedenkstätte Breitenau oder die Veranstaltungen der Gedenkstätte besucht. Das sind 30 Prozent mehr als im Vorjahr, berichtet Leiterin Dr. Ann Katrin Düben über die Bilanz der Gedenkstätte. Das Interesse sei „so hoch wie nie“. Ein Grund dafür sei das Ende der Pandemie-Einschränkungen gewesen, insbesondere für viele Schulen, die die Gedenkstätte teilweise mit mehreren Jahrgängen besuchten.

■ Besucher

So viele Besucher wie 2023 hatte die Gedenkstätte nur, als sie 2012 Teil der documenta 13 war; rund 10 000 waren es damals. Besonders gut besucht war sie von März bis August, aber auch im November. „Anlässlich unserer Gedenkveranstaltung wegen der Novemberpogrome am 9. November waren an diesem Tag und rund herum mehr als 1000 Menschen in der Gedenkstätte, darunter auch Schüler- und Erwachsenengruppen“, sagt Düben. „Viele waren auch da, um ein Zeichen gegen die Taten der Hamas in Israel zu setzen.“

■ Höhepunkt

Der Höhepunkt des Jahres war aber die Sonderausstellung „Auftakt des Terrors. Frühe Konzentrationslager im Nationalsozialismus“, die vom 28. Februar bis Ende Oktober im historischen



Die Klosterkirche ist Wahrzeichen der ehemaligen Benediktinerabtei, in der die Nazis ein Konzentrationslager eingerichtet hatten.

FOTO: A. STAHLBRECHER

Speisesaal gezeigt wurde. „Wir haben gemerkt, dass sich angesichts der weltpolitischen Lage, aber auch der Zunahme antidemokratischer Stimmen in Deutschland, wieder mehr Menschen dafür interessieren, was mit Demokratien in der Vergangenheit passiert ist und was sie gefährdet“, sagt die Leiterin.

■ Stadtteilrundgänge

„Außerdem haben wir mit unseren Stadtteilrundgängen durch die Nordstadt und Bettenhausen viele in Kassel lebende Menschen ange-

sprochen und unser Angebot damit in die Stadt hineingetragen“, sagt Düben. Das Angebot sei bereits 2022 erstmals angeboten worden, nun habe es die Guxhagener Gedenkstätte aber ausgebaut, auch um ihre Verbindung zu Kassel zu stärken.

■ Verbindung zu Kassel

Der Grund für die Verbindung zu Kassel: Als die Gedenkstätte ab 1933 zu einem „Konzentrationslager für politische Schutzhäftlinge“ wurde, unterstand es dem Polizeipräsidenten in Kassel. „Auf seine Initiative hin

wurde das Lager eingerichtet“, sagt die Gedenkstättenleiterin. „Verfolgte, zum Beispiel Juden, aus dem gesamten Regierungsbezirk Kassel wurden dorthin gebracht.“

■ Ausblick

Im Jahr 2024 feiert die Gedenkstätte ihr 40-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass soll es ab April ein besonderes Programm mit zusätzlichen Terminen für Führungen vor Ort und in Kassel geben. Darüber hinaus werden zwei Buchpräsentationen stattfinden, darunter „Lillis Tochter“ von und mit Mar-

tin Doerry am 27. Juni und am 7. September ein „Markt der Möglichkeiten“, ein Netzwerktreffen mit Podiumsdiskussion als abschließenden Festakt, „um die Demokratie zu stärken“, sagt Düben. „Das Ganze soll für alle verständlich präsentiert werden.“

Die Termine und weitere Informationen werden auf der Internetseite der Gedenkstätte Breitenau bekannt gegeben.

and/red
FOTO: MELINA MÖRSDORF/NH

Informationen: gedenkstaette-breitenau.de

Anmeldungen für „Unser Dorf hat Zukunft“

Schwalm-Eder – Nachdem bereits 2022 Wasenberg und Hilgershausen bei dem Regionalentscheid den zweiten und vierten Platz im Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ belegt haben, geht dieser 2024 in die nächste Runde. Landrat Winfried Becker ruft alle Dörfer im Schwalm-Eder-Kreis zur Teilnahme auf.

Beim 38. landesweiten Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ können die Menschen zeigen, was sie bewegt und was sie bewegen: wie sie ihr Dorf fit für die Zukunft machen, heißt es in einer Ankündigung des Landkreises. Prämiert werden sollen innovative Ideen und Projekte, die das Leben in Dörfern interessant gestalten sowie das Engagement der Dorfgemeinschaft.

Bewertet werden alle Aspekte der Dorfentwicklung: soziale Einrichtungen wie Dorfgemeinschaftshäuser, Kulturangebote und ein lebendiges Vereinsleben. Jedes Dorf mit bis zu 3000 Einwohnern können mitmachen. Als Anerkennung werden Preisgelder für die Plätze eins bis fünf verliehen. Im Regionalentscheid sind es bis zu 5000 Euro für den 1. Platz. Die Jury kann zudem Sonderpreise von jeweils 1000 Euro vergeben, um besondere Einzelprojekte zu würdigen. Der Wettbewerb findet im ersten Schritt auf regionaler Ebene statt. Aus den Siegerdörfern werden anschließend die Gewinnerdörfer auf Landesebene gekürt. Den Abschluss bildet dann der bundesweite Wettbewerb.

Die Anmeldung kann bis zum 31. März 2024 bei Stefan Cichosz, Tel. 0 56 81/7 75 80 38, oder Maika Eberhardt, Tel. 0 56 81/7 75 80 33, eingereicht werden.

Weitere Informationen gibt es online auf der Webseite land-hat-zukunft.de



Dr. Ann Katrin Düben
Gedenkstättenleiterin

AWO Essen auf Rädern

Täglich heiß geliefert!*

*im Liefergebiet

Jetzt bestellen!

☎ 0800 3403440

Mit uns steht Ihnen die Welt offen

localjob.de

Das regionale Jobportal



Ein Dankeschön an die fleißigen Verteiler sagte (von links) Vorsitzender Günter Bodenhorn zu Klaus Kah, Susanne Weingarten, Margarete Potzkai, Renate Vogt, Gerhard Schnaudt und Heinz Georg Deist.

FOTOS: VDK ORTSVERBAND MALSFELD

Dank für tatkräftige Hilfe

VdK Malsfeld ehrt langjährige und fleißige Mitglieder

Malsfeld – Eine Weihnachtsfeier zum Jahresabschluss nutzte der VdK-Ortsverband Malsfeld, um für freiwillige, tatkräftige Hilfe einiger Mitglieder zu danken und andere für ihre Treue zu ehren. Knapp 70 Gäste kamen und verbrachten laut Mitteilung einen gemütlichen und besinnlichen Nachmittag mit Weihnachtsliedern.

Vorsitzender Günter Bodenhorn ehrte für 25 Jahre Treue zum VdK Traudel

Kaczmarek und Gerda Horchler mit einer Urkunde und einem Blumenstrauß. Ein Dankeschön und ein kleines Geschenk gab es für diejenigen, die die Mitglieder auf dem Laufenden halten, indem sie Zeitungen, Einladungen und Informationen verteilen. Diese ehrenamtliche Arbeit leisten: Renate Vogt, Heinz Georg Deist, Klaus Kah, Margarete Potzkai, Susanne Weingarten, Gerhard Schnaudt sowie Reimund Schirmer.



Blumen hatte Vorsitzender Günter Bodenhorn für Gerda Horchler (Mitte) und Traudel Kaczmarek.

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN, FRITZLAR, HOMBERG, BICKEN

IMPRESSUM

Herausgeber: NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
An der NHW Verlag GmbH ist als einzige Gesellschafterin beteiligt die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG (Kassel). An der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG sind beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) die Dierichs Presse GmbH (Kassel) und als Kommanditistin die ZHH Zeitungsholding Hessen GmbH & Co. KG (Kassel; Kapitalanteil 100 %). An der ZHH Zeitungsholding Hessen GmbH & Co. KG sind beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) die ZHH Verwaltungs GmbH (Kassel) und als Kommanditisten die F. Wolff & Sohn KG (Hamm; Kapitalanteil 80 %) und die Mittelhessische Druck- und Verlagsgesellschaft mit beschränkter Haftung (Gießen; Kapitalanteil 20 %). An der F. Wolff & Sohn KG ist als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) beteiligt die G. T. Werbung, Gesellschaft mit beschränkter Haftung (Hamm) und als Kommanditisten u.a. Herr Dr. Dirk Ippen (Gräffling) mit 51 % und Herr Daniel Schöningh (Gräffling) mit 30 %.

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Frank Schmid
Leitung Geschäftskunden: Miriam Donnert (N.I.S.d.P.)

Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 61 / 70 57 27
E-Mail: anzeigen@nh-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 69 / 85 00 84 43
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisleiste: Nr. 3 vom 1.1.2024

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.

Feuerwehrleute zeigten viel Einsatz

Herbert Gieß und Heinrich Siebeck sind Ehrenmitgliedern der Spangenberg Feuerwehr

Spangenberg – Zwei besondere Ehrungen standen, neben den Berichten aus den jeweiligen Abteilungen, im Mittelpunkt der sehr gut besuchten Jahreshauptversammlung des Fördervereins der Freiwilligen Feuerwehr Spangenberg.

Herbert Gies und Heinrich Siebert erhielten nicht nur die Goldene Plakette mit dem Zusatz 60 des Bezirksfeuerwehrverbandes, sondern sie wurden bei in der Versammlung auch einstimmig zu Ehrenmitgliedern gewählt.

Beide sind als junge Männer 1963 in die Einsatzabteilung eingetreten und haben bis zum Erreichen der Altersgrenze dort ihren Dienst getan, sondern sie sind auch bis heute noch in der Ehren- und Altersabteilung aktiv.

Vereinsvorsitzender Jürgen Schüssler lies in der Jahreshauptversammlung das Jahr mit seinen vielen Aktivitäten des Vereins Revue passieren. Momentan sind 344 Mitglieder in dem Verein angemeldet, sie gliedern sich auf in 38 Aktive, neun Mitglieder der Ehren- und Altersabteilung, neun Jugendfeuerwehrleute und 22 in der Kinderabteilung.

Als gigantisch bezeichnete Schüssler die Veranstaltung zum Himmelfahrtstag. Nur mit Unterstützung der Einsatzabteilung, der Stadt und zahlreicher weiterer Helfer sei es möglich gewesen, die

Besuchermassen zu bewältigen. Die Partnerschaft zur Wehr in Treffurt wird weiter mit gegenseitigen Besuchen gepflegt. Die Spangenberg denken aber auch an gemeinnützige Institutionen. So wurden die Kleinen Riesen in Kassel mit einer Spende von 500 Euro unterstützt.

Wehrführer Jan Steffen berichtete, dass die Einsatzabteilung zu 50 Einsätzen (sieben Brände, 35 Hilfeleistungen, acht Fehlalarme) ausrücken mussten. Er blickt, wie er sagt, auf ein glücklicherweise unspektakuläres Jahr für die Einsatzabteilung zurück. Der bisher schon gute Ausbildungsstand wurde durch den Besuch von 32 Lehrgängen und Seminaren weiter verbessert. Die Einsatzkräfte haben 2023 insgesamt 3600 Stunden aufgewendet, dies ist ein Plus von 900 Stunden gegenüber dem Vorjahr und sogar von 1600 Stunden gegenüber der Vorcoronazeit.

Auch aus den anderen Abteilungen wie Kinder- und Jugendfeuerwehr, der Feuerwehrkapelle Altmorschen Spangenberg und der Ehren- und Altersabteilung gab es positive Berichte mit vielen Aktivitäten. Die Jugendfeuerwehrwarte erhoffen sich einen Anstieg der Mitglieder in der Nachwuchsabteilung. Aus dem Kassenbericht war zu entnehmen, dass der Förderverein für einen Gesamt-



Ausgezeichnet: Mitglieder der Spangenberg Feuerwehr wurden bei der Jahreshauptversammlung für ihr Engagement ausgezeichnet.

FOTO: HELMUT WENDERTH

betrag von fast 3000 Euro Helmlampen für alle Mitglieder der Einsatzabteilung beschafft hat.

Bürgermeister Andreas Rehm dankte im Namen aller städtischen Gremien, den Aktiven für ihre Bereitschaft täglich rund um die Uhr für den Neubau des Feuerwehrhauses erfolgen die Ausschreibungen zeitnah, denn der Prüfdienst hat bei der Überprüfung 2023 festgestellt, dass der Zustand der jetzigen Unterkunft nicht mehr den gültigen Anforderungen entspricht. Rehm bemängelte den enormen bürokratischen Aufwand bei der Planung und Ausschreibung für den Neubau. Schon allein

die Planung der Ausfahrt auf die Bundesstraße sei ein Kampf mit der Bürokratie. Er berichtete, dass die Atemschutzgeräteträger neue Einsatzbekleidung erhalten wer-

den. Die finanziellen Mittel dafür sind im Haushalt eingestellt. Stadtbrandinspektor Christian Pfaffenbach und der Vorsitzende der Stadtverordnetenversammlung, Die-

ter Beckmann, lobten die stete Einsatzbereitschaft der Spangenberg und die gute Zusammenarbeit der Kernstadtwehr mit den Stadtteilwehren.

zot

Geehrte und Beförderte

Bei der Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Spangenberg wurden folgende Mitglieder geehrt beziehungsweise befördert:

- Der Goldene Jugendfeuerwehrhelm für die meisten Teilnahmen an den Veranstaltungen der Jugendfeuerwehr ging an Lennja Johne.
- Feuerwehrmann des Jahres ist Niklas Vaugt.
- Ehrennadel in Bronze des Bezirksfeuerwehrverbandes Kurhessen-Waldeck für 25 Jahre Mitgliedschaft im Feuerwehrverein Spangenberg:

- Karl Dieter Angersbach, Andrea Sinning
- Für 40 Jahre in Silber: Hans-Jörg Kispert, Helmut Niedt
- Für 60 Jahre aktive Mitgliedschaft im Feuerwehrverein in Gold mit Zusatz 60: Beide wurden auch zu Ehrenmitgliedern der Freiwilligen Feuerwehr Spangenberg ernannt: Herbert Gies, Heinrich Siebert
- Befördert wurden zum Feuerwehrmann Markus Wallstein-Küllmer; zum Oberfeuerwehrmann Manuel Möller, Julian Mell; zum Löschmeister Maximilian Reinhardt.

zot

tejo's

Viele reduzierte Artikel!

Jetzt vorbeikommen & sparen!

SALE

20%*

ZUSÄTZLICH

20%**

AUF MÖBEL, MATRATZEN UND KÜCHEN!

AUF KÜCHEN!

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.

tejo's SB Lagerkauf GmbH • Liebigstraße 15 • 38640 Goslar

Diese Tassen wecken Erinnerungen

Frauen erzählen beim Kaffeetrinken Geschichten aus der Jugend

Wabern – Das Zischen der Kaffeemaschine und das hektische Stimmengewirr bilden den Hintergrund, während die Mitglieder des Seniorenclubs Wabern ihre Schätze enthüllen und sich das „Café am Rathaus“ für ein paar Stunden in eine lebendige Bühne der Erinnerungen verwandelt.

Sammeltassen, jede einzigartig und voller Geschichten, werden zu den Hauptakteuren des etwas anderen Kaffeeklatschs. Überall leuchtet herrliches Porzellan, das Glänzen der Goldränder fängt das Licht ein und schickt es zurück in die Au-



Sammelgedecke laut Brösamle-Hesse heute längst Kult und werden von jungen Leuten etwa zu Etageren umgearbeitet – „eine nachhaltige und kreative Gestaltung“, wie sie findet.

Während sie von Tisch zu Tisch schlendert und interessante Einblicke in die Geschichte des Porzellans bietet, entfacht sie mit ihrer Expertise immer wieder hitzige Diskussionen über die Seltenheit und den Wert verschiedener Marken – von Meißener über Schwerter bis hin zu KPM.

Jeder Kommentar wird begleitet von aufgeregtem Nicken oder verträumten Blicken in die Ferne. Selbst die Männer, die sich an einem der Tische gesammelt haben, können sich der Faszination nicht entziehen und schwärmen von feinen Mustern sowie von edlen Malereien.

Und auch wenn sich beim Seniorenclub kein wirklicher Schatz unter den mitgebrachten Tassen findet, wird der Nachmittag doch schnell zu etwas ganz Besonderem und das Café zum lebendigen Museum persönlicher Geschichten, die sich ganz sanft mit Marga Klaus' Klavierspiel mischen und in der Wärme des Moments irgendwann auch das Zischen der Kaffeemaschine und das hektische Stimmengewirr verblässen lassen.

zhf



Renate Brösamle-Hesse
Expertin

gen der Bewunderer. „Wir sind total gespannt und neugierig“, sagt eine elegant gekleidete Dame, während sie eine niedliche Tasse in ihren Händen dreht. Ihr Gesicht erhellt sich, als sie eine Geschichte aus ihrer Jugend teilt. Diese Tasse sei einst ein Geschenk von einem Verehrer gewesen.

„Die meisten Frauen erin-

Gingen gemeinsam auf Spurensuche durch die Geschichten ihrer mitgebrachten Sammel-tassen: Café-Chefin Petra Schneifer (hinten von links) und Seniorenclub-Vize Hildegard Weisenburger mit Erika Kruse (sitzend von links), Erika Löwold und Irmgard Göbert.

FOTOS: SASCHA HOFFMANN

nern sich tatsächlich, von wem sie die Tassen zu welchem Anlass geschenkt bekommen haben“, zeigt sich Renate Brösamle-Hesse erstaunt, die als Expertin über die feinen Sammelstücke referiert, die „noch in den 50er

und 60er Jahren beliebte Mitbringsel waren, schön verpackt mit Pralinen in der Tasse.“

Die Tassen wecken Bilder aus längst vergangenen Tagen. Eine Besucherin etwa taucht in ihrer Tasse in die

Straßen von Baden-Baden ein, ihrer alten Heimatstadt. Eine andere erzählt, wie ihr Exemplar, einst von ihrem Freund auf dem Fahrrad transportiert und dadurch leicht beschädigt, über die Jahre hinweg erhalten geblie-

ben ist – genau wie ihre spätere Ehe mit eben diesem Mann. Diese Tasse, aufgrund eines Sprungs liebevoll geklebt, stehe für sie bis heute als Symbol für Beständigkeit und Liebe, so die Dame.

Damals angesagt, sind die

Sechs Wochen.

Besser lesen.

Nur 25 €.

**Die HNA –
gedruckt und digital**

- Die HNA sechs Wochen frei Haus geliefert.
- Auf Ihrem Tablet oder Smartphone digital lesen.
- Wählen Sie Ihr Geschenk: 5-€-Gutschein von ARAL oder dm.



HNA

Jetzt bestellen:

 hna.de/sechswochen

Neue Ideen für altersgerechtes Wohnen

Klausurtagung des Vorstands des Vereins Regionalentwicklung Schwalm-Aue

Schwalm-Eder – Die jüngste Klausurtagung des Vorstands des Vereins Regionalentwicklung Schwalm-Aue stand ganz im Zeichen des bedeutenden Themas „Wohnen im Alter“. Fünf Referenten stellten interessante Ansätze vor. Unter dem Motto „Lebensqualität bis ins hohe Alter“ erhielten die Vorstandsmitglieder des Vereins in Neuenhain einen Einblick in Unterstützungsangebote, Strategien und verschiedene Modelle altersgerechter Wohnangebote.

„Es gibt bereits einige Angebote für Senioren, allerdings ist hier noch viel Luft nach oben.“

Claus Steinmetz
Bürgermeister Wabern



Bekamen einen Einblick in neue Ideen für Wohnen im Alter: die Teilnehmer der Klausurtagung „Lebensqualität bis ins hohe Alter“ in Neuenhain.

FOTO: VEREIN REGIONALENTWICKLUNG SCHWALM-AUE

Henning Pfannkuch vom Pflegestützpunkt Schwalm-Eder eröffnete die Tagung mit einer Kurzdarstellung von Daten und Fakten. Bis Mitte der 2030er Jahre wird die Zahl der Menschen im Rentenalter in Deutschland um vier Millionen auf 20 Millionen steigen. Pfannkuch betonte vor diesem Hintergrund die Notwendigkeit altersgerechter Infrastruktur und vielfältiger Wohnangebote, besonders in ländlichen Regionen wie dem Schwalm-Eder-Kreis.

Annika Quanz präsentierte Ergebnisse einer nicht repräsentativen Befragung der älteren Bevölkerung durch den Pflegestützpunkt Schwalm-Eder.

70 Prozent der Befragten möchten danach zu Hause alt werden, aber über 50 Prozent können sich auch vorstellen, in einem Mehrgenerationenprojekt oder in einer Senioren-WG (37 Prozent) zu leben. Allerdings gibt es bisher kaum Angebote an solchen neuen Wohnmodellen. Nur 15 Prozent

würden ein Pflegeheim in Betracht ziehen. Damit Menschen so lang wie möglich zu Hause leben können, bietet der Pflegestützpunkt Wohnberatung an. Ausgebildete ehrenamtliche Wohnberater tragen dazu bei, Wohnräume für Ältere komfortabler und sicherer zu gestalten.

Josefine Kiefer, Initiatorin des geplanten Pflegebauernhofs Schönwasser in Diebshausen im Landkreis Marburg-Biedenkopf erläuterte das Projekt. Zwei Pfl-

ge-WGs mit insgesamt 24 Menschen sollen im Dezember 2025 auf dem Hof bezugsfertig sein. Die Bewohner sollen sich nach eigenen Fähigkeiten und Interessen in den Arbeitsalltag einbringen können.

Katharina Erbeck vom Landkreis Marburg-Biedenkopf stellte das Förderprogramm „Lokale Bausteine für ein gutes Leben im Alter“ vor. „Wir denken Altenhilfe und Belebung der Ortskerne zusammen und fördern Kommunen bei der Erarbei-

tung von lokalen Altenhilfekonzepten mit Bürgerbeteiligung.“

Zum Abschluss der Klausurtagung stellte Maren Ewald von der Hessischen Fachstelle Demenz-WG das Wohnmodell Demenz WG vor.

Es sieht vor, dass in ambulant betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz sechs bis zwölf Personen zusammen leben und von einem ambulanten Pflegedienst betreut werden. Praxisbeispiele gibt es

unter anderem in Eschwege, Baunatal, Marburg.

„Die Klausurtagung hat uns viele neue Informationen und Denkanstöße zum Thema altersgerechtes Wohnen und Leben auf dem Land gegeben. Es gibt bereits einige Angebote für Senioren, allerdings ist hier noch viel Luft nach oben und der Bedarf nach altersgerechten Wohn- und Versorgungsangeboten wird steigen“, resümierte der Vorsitzende Bürgermeister Claus Steinmetz. red

ANZEIGE

Was tun bei brüchigen Nägeln?

Oft liegt die Antwort in der Nährstoffversorgung!



Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit sind brüchige Nägel ein Thema, das viele Betroffene beschäftigt.

Der Wechsel zwischen kalten Außen- und warmen Innentemperaturen macht den Nägeln zu schaffen. Sie trocknen aus, werden spröde und brechen ab. Hinzu kommt, dass die Kälte auch ihr Wachstum verlangsamt, wodurch die Nägel noch länger für die Regeneration brauchen. Wie kann man dennoch gegensteuern?

Alltagstipps gegen brüchige Nägel

So simpel es klingt: Handschuhe zu tragen, kann helfen, die

Nägel zu schützen – und zwar sowohl vor der eisigen Kälte im Freien als auch beim Putzen im Haushalt. Schließlich können neben den oben genannten Temperaturunterschieden auch austrocknende Substanzen wie Putzmittel bzw. sogar Desinfektionsmittel den Nägeln zusetzen. Ein weiterer Tipp ist, Nagellacke zu nutzen, die sich ohne lösungsmittelhaltige Nagellackentferner wieder abbekommen lassen. Denn solche Nagellackentferner entziehen den Nägeln wertvolle Feuchtigkeit und diese werden spröde. Keine Empfehlung kann hingegen für sogenannte Nagelöle ausgesprochen werden: Im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung können diese nicht in

den Nagel eindringen und ihn somit auch nicht regenerieren.

Problemzone: Nährstoff-Haushalt

Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, stößt auch immer wieder auf die Behauptung, dass ein Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen für die brüchigen Nägel verantwortlich sein kann bzw. das Problem noch verstärkt. Tatsächlich ist es so, dass bei einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zufriedenstellende Ergebnisse ausbleiben – ganz egal wie intensiv man die Nägel von außen pflegt. Auch Experten sind sich einig: Die Zufuhr der richtigen Nähr-

stoffe ist eine der erfolgversprechendsten Optionen bei brüchigen Nägeln. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo Zellteilung und Regeneration stattfinden. Sie unterstützen somit genau dort, wo es am effektivsten ist. Doch welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollte man nun konkret einnehmen?

Qual der Wahl

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Betroffene nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen. Umso vertrauenserweckender ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfehlen 2 von 3 der österreichischen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.* Es enthält eine ausgewogene Zusammensetzung essenzieller Nährstoffe für ein gesundes Nagelwachstum; darunter etwa

- **Silizium** (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.

- **Natürlicher Schwefel** (oft als „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.

- **Biotin** zur Erhöhung des Keratin-Anteils im Körper, der ebenfalls die Nägel festigt.

Seit Kurzem sind die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Filmtablet-



„Ich habe schon viel ausprobiert, da meine Fingernägel immer absplittern und sich regelrecht abgeblättert haben. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden.“

Johanna S. (42)**

ten nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und begeistern schon über hunderttausend Anwender dank spür- und sichtbarer Ergebnisse.

Geduld zahlt sich aus

Da die Nägel mehrere Monate Zeit benötigen, um sich vollständig zu erneuern, sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8–12 Wochen hinweg eingenommen werden, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023. ** Name und Alter geändert

Jetzt sparen!
2+1 GRATIS



3-MONATS-KUR
3 Packungen (à 60 Stk.) zum Preis von 2 Packungen.

Gültig solange der Vorrat reicht.
Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur
Für Ihren Apotheker. 180 Stk. **PZN 18851135**

Nahrungsergänzungsmittel

Ein Abschied mit Wehmut

Otto Fischer war über 45 Jahre Lektor der evangelischen Kirche in Gensungen

Gensungen/Niedermöllrich – Für ihn ist es ein Abschied mit Wehmut: Nach über 45 Jahren scheidet der 81-jährige Otto Fischer aus Gensungen auf eigenen Wunsch aus dem Ehrenamt des Lektors der Evangelischen Kirche von Kurhessen und Waldeck aus. Seinen letzten Gottesdienst hält er am Sonntag, 7. Januar, ab 10 Uhr in der Turmkapelle der Kirche in Niedermöllrich. Offiziell verabschiedet wurde Fischer im Neujahrsgottesdienst am 1. Januar in der Gensunger Kirche.

„Ich hätte gern noch weitergemacht, weil ich die frohe Botschaft gern weiter verkündigen wollte“, verrät der rüstige Mann, aber Probleme mit den Augen zwingen ihn zum Aufhören. „Ich bin Lektor geworden, um den Menschen die frohe Botschaft zu verkünden und sie zu ermutigen, zu einem Leben mit Jesus Christus“, betont der Lektor.

Fischer wurde in Hilgershausen geboren, lernte Landwirt. Den elterlichen Hof übernahm sein Bruder. Er selbst wurde Milchfahrer und dann Maschinenführer in der Gensunger Molkerei, wechselte später zur Bahn und arbeitete in der Zweirad-Galerie seines älteren Bruders.

Bereits in den 1970-er Jahren war Fischer in den Gensunger Kirchenvorstand berufen worden. Bei einer der ersten Sitzungen, so erinnert



Einer seiner Lieblingsplätze während seiner Tätigkeit als Lektor: Otto Fischer am Altar der evangelischen Kirche in Gensungen. FOTO: MANFRED SCHAAKE

er sich noch gut, sei er von Prädikant Hermann Geßner angesprochen worden: „Du hast doch schon Kindergottesdienst gehalten, könntest du Dir vorstellen, Lektor zu werden?“ Nach ein paar Tagen hat er zugesagt.

Gezählt hat Fischer seine Gottesdienste nicht. Im Schnitt seien es über 20 im Jahr gewesen. Gottes Wort verkündete er in den Kirchspielen Wolfershausen, Felsberg, Gensungen, Harle, in Hebel, Berge, Niederbeis-

heim, Malsfeld und Dagoberthausen.

Seinen ersten Gottesdienst hielt er am 5. Februar 1978 in Beuern: „Ich war sehr nervös. Der Predigttext war aus dem 1. Korintherbrief im ersten Kapitel ab Vers 18. Heinrich Norwig hat die Orgel gespielt, und es waren etwa 20 Christen anwesend.“ In Hesserode habe die Orgel mal keinen Ton von sich gegeben. Und die Gemeinde, so erzählt Fischer, habe darauf gewartet, „dass ich auch

noch die Lieder anstimmte“. Es hat alles geklappt, freut er sich noch heute.

Auch in Heßlar musste er mal den Gesang anstimmen. Nach dem Gottesdienst in Beuern „verlor“ er seinen Organisten Björn Hehlhans. Während der Autofahrt nach Heßlar wurden Lektor und Organist Zeuge eines schweren Unfalls an der Autobahn-Anschlussstelle.

Der Organist engagierte sich als Ersthelfer für einen schwerstverletzten Motor-

radfahrer und blieb am Unfallort.

Während seines Lektorendienstes sei alles gut gegangen, blickt Fischer zufrieden zurück: „Es tut mir sehr leid, dass ich aufhören muss, aber jetzt habe ich auch mehr Zeit zum Gottesdienstbesuch.“ Sehr traurig sei er darüber, so sagt er im HNA-Gespräch, „dass der Gottesdienstbesuch durchgehend stark zurückgegangen ist“. Sein Wunsch: „Dass künftig wieder mehr Menschen in die Kirche ge-

DAS SAGT ...

die Dekanin

„Otto Fischer hat sich in mehr als vier Jahrzehnten als Lektor mit außergewöhnlichem Engagement für die Kirchengemeinden in der Region eingesetzt.“ Mit diesen Worten hat Dekanin Sabine Tümmler die Arbeit Otto Fischers gewürdigt. Fischer habe den Verkündigungsdienst in vielen Kirchengemeinden ehrenamtlich immer wieder treu und zuverlässig übernommen. Unzählige Gottesdienste habe er sorgfältig gestaltet. Mit seinen besonderen Gaben und Fähigkeiten habe er sich für die kirchliche Gemeinschaft eingesetzt. „Viele Menschen hat er ermutigt, anderen beizustehen und auch in schweren Zeiten am Vertrauen zu Gott festzuhalten“.

m.s.

hen, um die frohe Botschaft von Jesus Christus zu hören.“

Fischer wird weiterhin ehrenamtlich für seine Kirchengemeinde Gensungen tätig sein. 2014 war er mit der Elisabethmedaille der Landeskirche von Kurhessen-Waldeck ausgezeichnet worden - unter anderem für seine treue Mitarbeit im Kirchenvorstand Gensungen, zeitweise als Vorsitzender. Ebenfalls 2014 war er zum Kirchenältesten berufen worden. m.s.

Stellenangebote

BONITA
Wir suchen Sie (m/w/d) als **Store Manager oder Aushilfe** für unseren Store in **Bad Wildungen**.
Bewerbungen@bonita.eu oder direkt vor Ort
Tel. 02852 950162
www.bonita.de/karriere

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. Ausführl. Info unter bernd.odenwald@malteser.org

Wir suchen ab sofort **flexible Fahrer mwd für Teilzeit oder auf Minijob-Basis**. Rentner erwünscht, ELT-Express Logistics Team, Falderbaumstr. 13, 34123 Kassel, Tel. 0561-8209306

NORDHESSISCHE PARTYBAND sucht versierte Sängerin 01520 8606386

Traumtänzer?
„Ich habe schon immer gern getanzt. Mit meinem Nebenjob als **HEIMAT-NACHRICHTEN-Zusteller** konnte ich mir jetzt einen professionellen **Tanzkurs** leisten!“

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
Kleinenenglis
- **Edermünde**
Besse
- **Fritzlar**
Geismar
Stadt
- **Gudensberg**
Deute
- **Guxhagen**
Ellenberg
Stadt
- **Homberg**
Stadt
- **Körle**
Empfershausen
- **Melsungen**
Kirchhof
Obermelsungen
Stadt
- **Morschen**
Altmorschen
Eubach
Neumorschen
Wichte
- **Niederstein**
Metze
Stadt
Wichdorf
- **Spangenberg**
PfiFFE
Schnellrode
Stadt
- **Wabern**
Hebel
Stadt

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



Modelleisenbahn- u. Auto-Markt VELLMAR
So. 07.01.24 | 13-17 Uhr
Mehrzweckhalle
Frommershausen / Pfadwiese 10
Info: Tel. 05651 5162
Ankauf - Verkauf - Tausch

Bekanntschäften

Monika, 69 J., mag Ordnung u. Ehrlichkeit, doch als ich Witwe wurde kam die Einsamkeit. Wünsche mir wieder ein schönes Miteinander. Sie sollten bis 80 J. sein u. sich auf liebev. Zweisamkeit freuen. Rufen Sie üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen, damit wir alles besprechen können. **Tel. 01520-8293309**

Margit, 74 J., gepflegt, mit schöner weibl. Figur. Seit ich verwitwet bin, fühle ich mich sehr einsam. Die Zeit heilt längst nicht alle Wunden, aber dennoch bin ich jetzt wieder bereit, in die Zukunft zu blicken. Gerne können wir uns verabreden oder ich komme Sie mit meinem Auto besuchen. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

Stefan, 56 J., gutauss., mit Familiensinn. Mag schöne Gespräche, Unternehmungen, Musik, Essen bei Kerzenschein u.v.m. Trotz e. Enttäusch. habe ich den Glauben an die Liebe nicht verloren u. möchte mit e. lieben Partnerin alles Schöne teilen u. erleben. PV. Vermittlung garantiert kostenlos **Tel. 0176-56849847**

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

Auto-Verkäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 944 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.

Auto-Ankäufe

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

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz Buche + Eiche 69 € SRM
30 cm offen. Abschnitt vom Sägewerk,
10 SRM. inkl. Lief. Tel. 0176 62681914

Anzeigen in Ihrer Tageszeitung sind eine wirkungsvolle Werbemöglichkeit.

Mit uns steht **Ihnen** die Welt offen

localjob.de
Das regionale Jobportal

www.localjob.de

Eine versöhnliche Botschaft

Nachfahrin Judy Hammerschlag würdigt Felsberger Stolpersteine

Felsberg/Gensungen – Mit herzlichen Worten hat sich die in Jackson/Wyoming lebende Judy Hammerschlag für die jüngste Initiative zur Verlegung von Stolpersteinen in Felsberg bedankt. Dort sind bisher insgesamt 38 Stolpersteine für ehemalige jüdische Einwohner verlegt worden. Weitere werden 2025 folgen, hat Initiator Dr. Dieter Vaupel auf Anfrage angekündigt.

Judy Hammerschlag schreibt, für sie sei es eine Anerkennung dafür, dass ihre Eltern, Hilde Weinstein und Amo Hammerschlag, „geschätzte Mitglieder der Felsberg-Gemeinschaft waren“. Stolpersteine seien bedeutende Erinnerungen an die Menschen, die aufgrund des Erlasses des NS-Regimes zur Emigration gezwungen worden seien. „Ich habe das Gefühl, als hätten wir sie in ihre Heimat zurückgebracht und der Kreis ihres Lebens schließt sich nun“, schreibt Judy Hammerschlag an Dieter Vaupel. Flucht 1936 Palästina, Flucht 1938 Argentinien, Flucht USA steht auf den Stolpersteinen der Familien Weinstein und Hammerschlag. Judy Hammerschlag spricht von einer versöhnlichen Botschaft, „die durch die Verlegung der Stolpersteine gesendet wurde“.

Die Familie Hammerschlag war nach Angaben von Dieter Vaupel die größte jüdische Familie in Felsberg mit insgesamt 15 Kindern. Vater Abraham war Viehhändler. Nach seinem Tod übernahm Sohn Nathan den Viehhandel. Die Familie stammte aus Gensungen. Dort ist der Name Hammerschlag 1776 erstmals belegbar. „Insgesamt war der



Gedenken an jüdische Einwohner Felsbergs: Die in den USA lebende Judy Hammerschlag hat die Aktion, in der unter anderem ein Stolperstein für ihre Mutter Hilde Weinstein verlegt wurde, jetzt gewürdigt.

FOTO: MANFRED SCHAAKE /RAINER SANDER/NH

Name Hammerschlag in Nordhessen weit verbreitet“, sagt Vaupel. „Stolpersteine sollen den Opfern wieder einen Namen und der Erinnerung einen Ort geben.“

Die zur Flucht gezwungenen Menschen würden symbolisch dorthin zurückgebracht, wo sie ehemals ihren Lebensmittelpunkt hatten. Wie bedeutsam dies für die

Angehörigen sei, kann man nach den Worten Vaupels aus den Zeilen von Judy Hammerschlag gut entnehmen: „Die meisten der während der NS-Zeit vertriebenen und ermordeten Bürger haben viele Jahrzehnte in Felsberg gelebt und das kulturelle und gesellschaftliche Leben in der Stadt mitgeprägt – wie die Hammerschlags und die

Weinsteins.“ Sie waren Geschäftsleute, Händler, Mitglieder in Vereinen oder einfach Nachbarn, sagt Vaupel. „In der heutigen Untergasse etwa lebten viele Juden mit den Christen gemeinsam Tür an Tür zusammen.“

Bei der ersten Aktion hatte Vaupel als damaliger Leiter der Drei-Burgen-Schule versprochen, „dass wir als Schu-

le die Stolpersteinverlegung regelmäßig fortführen werden“. Diesem Versprechen fühle er sich auch nach seiner Pensionierung verpflichtet: „Ich sehe mich als Motor und Koordinator der Stolpersteinbewegung in Felsberg und freue mich über jede Unterstützung.“

Der Dank von Judy Hammerschlag zeige, wie bedeut-

sam diese Form der Erinnerungskultur für die Familien der Nachkommen sei. Sie erkenne das Leid an, das die Vertreibung aus der Heimat für die meist sehr heimatverbundenen Juden gebracht habe. m.s.



Dr. Dieter Vaupel
Stolperstein-Initiative

HINTERGRUND

Robert Weinstein

Geplant ist nach Angaben von Dr. Dieter Vaupel, in Felsberg alle zwei Jahre Stolpersteine zu verlegen. 10 bis 15 sollen es 2025 sein, darunter für Robert Weinstein und seine Frau Dina sowie die Kinder Siegfried, Fritz, Irmgard und Max. Ziel sei, für alle aus Felsberg vertriebenen Jüdinnen und Juden Stolpersteine zu verlegen. Das wären laut Vaupel insgesamt 105.

Wer die Flucht nach Übersee nicht schaffte, ist von den Nationalsozialisten in den Konzentrationslagern ermordet worden, sagt Vaupel. Der politisch und sozial engagierte Robert Weinstein war am 8. November 1938 von den Nazi-Horden aus dem Bett gezerrt worden. Der Herzkranke sei misshandelt und in den Tod getrieben worden. Weinstein war das erste Opfer der Novemberpogrome im Deutschen Reich, sagt Vaupel. m.s.

Doppelspitze führt nun das Beiserhaus

Neuerung bei der Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung in Knüllwald

Knüllwald – Der Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung Stiftung Beiserhaus steht nun erstmals in ihrem 180-jährigen Bestehen eine Doppelspitze vor. Direktor Björn Keding und sein Stellvertreter Jens Barkhoff führen dann damit die Geschäfte gemeinsam. Barkhoff wurde kurz

vor Weihnachten ins neue Amt eingeführt.

„Wir wollen die Hierarchie flacher gestalten und zugleich mehr Entscheidungskompetenzen in den jeweiligen Bereichen belassen. Ziel ist es, dass die Mitarbeitenden eine höhere Selbstwirksamkeit erleben, also wissen,

dass sie schwierige Situationen gut meistern können“, heißt es. Die Einführung der Doppelspitze erforderte eine veränderte Satzung. Demnach besteht der Vorstand künftig aus mindestens drei Mitgliedern: dem pädagogischen beziehungsweise theologischen Vorstand, der auch

Vorsitzender ist, dem kaufmännischen Vorstand, der Vize-Vorsitzender ist, und bis zu zwei weiteren vom Verwaltungsrat gewählten ehrenamtlichen Personen. Der Ehrenamtliche Vorstand besteht aus Petra Schwermann (Diakonisches Werk Schwalm-Eder) und Volker

Komiske, Direktor der Kreis-

sparkasse Schwalm-Eder. Jens Barkhoff arbeitet bereits seit 2016 in der Stiftung Beiserhaus. Als Controller war er sowohl stellvertretender Direktor als auch Bereichsleiter für die Berufliche Bildung. „Durch die neue Struktur haben wir auch

nochmal Klarheit über Zuständigkeiten geschaffen.“

Die beiden Vorstände kündigten an, dass es im nächsten Jahr nicht mehr viele Strukturveränderungen geben werde: Man habe den Mitarbeitenden bereits eine ganze Menge Veränderungen zugemutet. red

Schwanensee

Präsentiert von dem Ukrainian Classical Ballet

Kassel – Das Ukrainian Classical Ballet bietet eine eindrucksvolle Vorstellung des weltberühmten klassischen Balletts Schwanensee. Die unvergesslichen und emotionalen Kompositionen von Peter I. Tschaikowski, eine magische Handlung und spektakuläre Tänze werden mit höchster Präzision dargestellt.

Das Ukrainian Classical Ballet zählt zu den herausragendsten Ensembles weltweit. Eine besondere Priorität liegt darin, die charismatischsten und talentiertesten Tänzerinnen und Tänzer zu vereinen und gemeinsam auf den großen Bühnen dieser Welt einem internationalen Publikum zu begeistern.



Das Ukrainian Classical Ballet zählt zu den herausragendsten Ensembles weltweit.

FOTO: VERANSTALTER

Mit seiner Musik begeistert Tschaikowski ein vielfältiges Publikum - weit über das ballettinteressierte Publikum hinaus. Weltbekannt wurde vor allem sein „Tanz der vier kleinen Schwäne“. Klassisches Ballett und besonders „Schwanensee“ ist Gefühls-

ausdruck ohne Worte. Musik und Tanz vereinigen sich hier zu einer neuen Sprache, die jeder unmittelbar versteht.

Lassen Sie sich vom Mythos „Schwanensee“ verzaubern und tauchen Sie ein in eine Welt voller Schönheit, Eleganz und Harmonie, wenn

Tschaikowskis Musik auf der Bühne erklingt. red

► Tickets: reservix.de

Heute verlosen wir 5 x 2 Karten für Schwanensee am Dienstag, 16. Januar, 20 Uhr, im Kongress Palais Stadthalle Kassel.

Gewinnen kann jeder, der vom 6. bis 9. Januar anruft und das Lösungswort „Schwanensee“ nennt.

Glückstelefon-Nummer:
0 13 78 / 80 66 87

(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.

vitos:

Orthopädische Klinik
Kassel

Infoabend

Wirbelbrüche bei Osteoporose

Donnerstag, 11. Januar 2024
18.00 Uhr in der Klinik

mit Oberärztin
Dr. Julia Sehmisch

Der Eintritt ist frei.

Vitos Orthopädische Klinik Kassel
Wilhelmshöher Allee 345, 34131 Kassel
Nur mit Anmeldung (pforte@vitos-okk.de oder Tel. 0561-3084-0)

Ein Unternehmen des
LWVHessen



Die Feisten kommen ins Bürgerhaus

Stadt Gudensberg: Übersicht der Kulturveranstaltungen im Januar

Gudensberg – Die Kulturabteilung der Stadt Gudensberg hat für Januar 2024 ihr Programm veröffentlicht. Folgende drei Veranstaltungen sind geplant:



Die Feisten kommen im Januar nach Gudensberg ins Bürgerhaus. Sie bringen ihr neues Programm „Jetzt!“ mit.

ARCHIVFOTO: MICHAEL MEINICKE

• **Sonntag, 14. Januar, 18 Uhr, Bürgerhaus Gudensberg: „Die Feisten – Jetzt!“** „Die Jungs im besten Alter feiern ihren zweiten Frühling“, heißt es in der Ankündigung. Solange die Feisten noch Puls haben, wollen sie auch unser Ohr. Die beiden Liedermacher treten mit ihrem neuen Programm „Jetzt!“ auf. Damit beginnt laut Meldung eine neue Ära für die Träger des deutschen Kleinkunstpreises.

Lieder für die Ewigkeit gesellen sich zu ganz frischen feisten Songs, die genau dort abholen, wo man gerade steht. Und das nicht irgendwann, sondern jetzt.

Einlass ist ab 17.30 Uhr, Tickets kosten im Vorverkauf 35 Euro, an der Abendkasse 35 Euro. Es gibt nummerierte Sitzplätze.

Tickets sind erhältlich unter reservix.de und im Bürgerbüro der Stadt Gudensberg, Tel. 0 56 03/93 30.

• **Sonntag, 28. Januar, 10 Uhr, Märchenbühne im Stadtpark Gudensberg: Stadtpaziergang im Wandel der Zeiten – Literatur und Kulinarik.** Monika und Pit Faupel nehmen ihre Zuhörer mit in das Jahr 1990. Gudensberg hatte seinerzeit den bekannten Krimi- und Jugendbuchautoren Hansjörg Martin zu einer Schreibwerkstatt mit Senioren eingeladen.

Dabei entstanden laut Meldung unter anderem interessante Texte, die die damals aktuelle Situation im Schlossbergstädtchen widerspiegeln, sodass ein Vergleich zu heute möglich ist. Im Anschluss an den Altstadtspaziergang ist die Gruppe zu Gast im Rosenhaus, wo Theresia Seibel mit Maultaschen zum gemeinsamen Mittagessen einlädt, begleitet von Werner Seibel am Klavier.

Im Preis enthalten: Literari-

scher Stadtpaziergang, Aperitif, Maultasche schwäbische Art (wahlweise vegetarisch auf Bestellung), mit schwäbischem Kartoffelsalat und grünem Salat, Mineralwasser.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 25 Personen begrenzt. Kosten: 28 Euro pro Person, **Anmeldungen** per E-Mail unter der Adresse monikafaupel52@gmail.com

• **Sonntag, 28. Januar, 18 Uhr Bürgerhaus Gudensberg, Bernd Gieseck: „Ab dafür! Der satirische Jahresrückblick“.** Satire und Komik, Kommentar und Nonsense über den alltäglichen Wahnsinn: All das ist „Ab dafür!“

Laut Ankündigung bietet Gieseck eine rasante Achterbahnfahrt durch die vergangenen zwölf Monate. Das tut er seit nunmehr fast 30 Jahren. Ein Jahresrückblick von A bis Z, über die Zeit zwischen Januar und Dezember, frech, schnell, sauber und komisch. Der Kabarettist thematisiert das Nebeneinander der großen Ereignisse und der privaten Sicht, das Formulieren des Großen-Ganzen in witzigen Geschichten, das Überspitzen oder auch nur mal das stüfftante Zitieren machen das Programm „Ab dafür!“ laut Mitteilung einzigartig. **Einlass** ist ab 17 Uhr.

Tickets sind zum Vorkaufspreis von 20 Euro im Bürgerbüro Gudensberg, in allen Reservix-Vorverkaufsstellen und online über reservix.de erhältlich. Karten kosten an der Abendkasse 22 Euro.

Club erfüllt Wünsche

Zonta schenkt Menschen in Hephata Weihnachtsfreude

Treysa – Leuchtende Augen durch liebevoll verpackte Geschenke: Seit mehr als 30 Jahren packen die Frauen des Zonta Clubs Hanau Geschenke für Bewohner der Sozialen Teilhabe der Hephata Diakonie. In den Einrichtungen haben nicht alle Bewohner Kontakt zu Angehörigen. Für sie setzen sich die engagierten Frauen ein.

Die Bewohner haben ihre Wünsche auf eine Liste eingetragen, heißt es. Wenn sie sich nicht äußern konnten, hatten Mitarbeiter aus den Wohngemeinschaften kreative Ideen. Die Zonta-Frauen übergaben 54 Geschenke. „Weihnachten ist für uns alle eine besondere Zeit und wir sind sehr dankbar für diese großzügige Unterstützung“, sagte Ursula Henkel, die mit ihrer Kollegin Christel Diebel die Aktion des Clubs begleitet.

Dessen Engagement geht auf eine der Gründerinnen zurück, die eine Patenschaft für eine Bewohnerin der damaligen Hephata-Behinderterhilfe übernommen hatte.



Viele Geschenke: Birgit Masin-Erbe und Claudia Borowski (Mitte) vom Zonta Club Hanau übergeben die Päckchen. Ursula Henkel (rechts) und Jennifer Sorg (links) organisieren die Verteilung an die Hephata-Bewohner. FOTO: SEBASTIAN NIKOLAI

Zonta ist eine weltweite Organisation von berufstätigen Frauen in Führungspositionen, die sich zum Dienst am Menschen verpflichten. Sie setzen sich unter anderem für Menschenrechte, Toleranz und die Gleichberechtigung von Frauen ein.

Angebote gültig vom 08.01. – 13.01.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo GETRÄNKE • FACHMARKT

NEU

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

GetränkeQuelle ...Bierfach, mehr drin.

Adressen gültig.

Bitburger Bier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €

ANGEBOT
11,99

Lammsbräu Bio Bier*
diverse Sorten, Kasten = 10 x 0,5 l, zzgl. 2,30 € Pfand, 11 = 2,20 €

ANGEBOT
10,99

Schlappeseppel Spezialität
Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,97 €

14,99
12,99

Weißenoher Bier
diverse Sorten, außer Bonator, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €

ANGEBOT
13,99

Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €

18,99
14,99

Andechs
Export Dunkel, Spezial Hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €

ANGEBOT
15,99

Meckatzer Hell
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 11 = 2,00 €

Aktion!
+ 2 Flaschen GRATIS!

26,99
19,99

Entspricht einem Kastenpreis von 18,17 €

Aktion!
Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Sixpack Extra GRATIS! (je Pfand 0,48 €)

Warsteiner Bier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €

ANGEBOT
11,99

Maisel's Weisse
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €

ANGEBOT
15,99

Helles Pülleken
Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,27 €

4,99
4,49

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,33 €

ANGEBOT
3,99

Black Forest Mineralwasser
still, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,71 €

ANGEBOT
5,99

Pilsner Urquell
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €

ANGEBOT
14,99

Plose Mineralwasser
naturale, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,17 €

ANGEBOT
6,99

Wetterauer Gold
Apfelsaft, Apfelwein, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,25 €

8,49
7,49

RhönSprudel
Holler Blüte, Schorle, Vita, diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,94 €

9,79
8,49

Monster Energy
diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,5 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,98 €

ANGEBOT
0,99

Coca-Cola XXL*
koffeinhaltig, 2 l -Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 0,70 €

-26%
1,39

Bembel with care
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,18 €

ANGEBOT
1,09

hassia Mineralwasser*
diverse Sorten, 2 Kasten á 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 11 = 0,50 €

ANGEBOT
11,98

Mariacron
Weinbrand, 0,7 l -Flasche, 11 = 9,27 €

-24%
6,49

Aktion!
+ 2 Flaschen Hauslimonade Zitrone GRATIS!

Sturmius
Cola Orange, Hauslimonade Zitrone, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 11 = 1,00 €

9,99

Entspricht einem Kastenpreis von 9,08 €

Sierra Tequila*
Blanco, Reposado, 0,7 l -Flasche, 11 = 14,27 €

-25%
11,98

Sierra Tequila*
Blanco, Reposado, 0,7 l -Flasche, 11 = 14,27 €

-31%
9,99

Die neue logo Getränke App
Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!

Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!

NEU

1x iPhone 15
1x Veuve Clicquot SMEG Kühlschrank

Google Play
App Store
www.logo-getraenke.de

*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!

** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.



Unternehmen aus Guxhagen spendet Küche für 10 000 Euro an Feuerwehr

Das Guxhagener Unternehmen Küchen Warkentin hat kürzlich eine Küche im Wert von 10 000 Euro an die Freiwillige Feuerwehr Nordshausen-Brasselberg übergeben. Die Übergabe war Teil der Aktion zum 25-jährigen Jubiläum des Küchentreff-Verbandes mit dem Motto „25 Küchen für den guten Zweck“.

Teilnehmen konnten gemeinnützige Organisationen und Vereine, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Die Planung und Montage der Küche hat das lokale Küchentreff-Studio Küchen Warkentin übernommen, heißt es in einer Pressemitteilung.

Der Studioinhaber Viktor Warkentin sowie der Verkäufer und Küchenplaner Frank Stahr waren bei der Feier vor Ort. Sie wurde von der Kinder- und Jugendfeuerwehr Nordshausen-Brasselberg begleitet, die sich selbst vorstellte und die Fahrzeuge der Feuerwehr präsentierte.

Gemeinsam wurde dann die neue Küche erkundet. Sie soll künftig für verschiedene Aktionen genutzt werden, zum Beispiel für den Tag der offenen Tür, und das Osterfeuer. Außerdem gab es einen Präsentkorb vom Küchentreff dazu.

FOTO: KÜCHEN WARKENTIN/NH

Es geht um eine lebenswerte Mitte

Borken startet im neuen Jahr mit Programm der Dorfentwicklung durch

Borken – Die Dorferneuerung Borken geht im Januar in die nächste politische Runde. Dann soll das Programm Gremien wie den Bauausschuss und das Stadtparlament passieren und in einer öffentlichen Veranstaltung münden. Deren Ziel ist es dann, Menschen zu motivieren, in leer stehenden Scheunen und Gebäuden weiteren Wohnraum zu schaffen, Häuser zu sanieren, die Ortskerne damit aufzuwerten, lebenswerter machen.

Bis zu 30 Prozent Förderung seien für solche Projekte möglich, sagte Bürgermeister Marcel Pritsch zu dem Tagesordnungspunkt, der in der jüngsten Stadtparlamentssitzung aber abgesetzt werden musste. Der von der Verwaltung erarbeitete und über 100 Seiten starke Entwurf des Kommunalen Ent-

wicklungskonzepts sei von der Bewilligungsstelle im Hessischen Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gelobt worden, berichtete Pritsch, es biete damit eine gute Grundlage für den weiteren Prozess. Dennoch gelte es, noch einige Tabellen zu ergänzen, denn die Kernstadt müsse miteinbezogen und bei der Strategie für die Innenentwicklung berücksichtigt werden.

„Für die Gesamtbetrachtung ist das Einbeziehen der Kernstadt wichtig und muss bei der Innenstadtentwicklungsstrategie mit berücksichtigt werden – auch wenn die Kernstadt bei der Gebietskulisse der Dorfentwicklung nach Entscheidung der Stadt Borken außen vor bleibt“, heißt es im Schreiben. Borken gehört seit 2022 zu



Ein Beispiel für die Belegung von leer stehenden Flächen: Der Hof Stiefel in der Borkener Innenstadt wurde zwischenzeitlich saniert und Wohnraum geschaffen. ARCHIVFOTO: CLAUDIA BRANDAU

dem auf sieben Jahre ausgelegten Programm der Dorfentwicklung, das zu erstellende Konzept ist die Fördergrundlage für rund 15 Projekte, die die Stadt in dieser Zeit abarbeiten will. Dazu gehört unter anderem auch der Ausbau des Dorfplatzes in Singlis. Der Stadtteil feiert in 2025 seinen 1250. Geburtstag.

„Das Programm weckt Erwartungen bei den Menschen“, sagt Pritsch, deshalb brächten solche Verzögerungen auch zeitliche Probleme mit sich. Ziel des Programms ist es, die Ortskerne aufzuwerten, die Aufenthaltsqualität zu verbessern, Projekte aus der Bürgerschaft zu entwickeln. Pro Stadtteil stehen 150 000 Euro für jeden Stadtteil zur Verfügung, insgesamt 1,5 Millionen Euro.

Eine Abnahme des Projekts war vor Weihnachten nicht

mehr möglich, die Bewilligungsstelle hatte keine Kapazitäten frei. Nun soll die Stadt Borken zu Beginn des neuen Jahres die Unterlagen komplettieren und die entsprechenden Beschlüsse fassen, so heißt es vonseiten der Kreisverwaltung. Damit sei der Stadt Borken ein vorzeitiger Projektbeginn Anfang 2024 in Aussicht gestellt worden, teilt Bürgermeister Pritsch mit.

„Wir wollen alle Einwohner aufs Objekt aufmerksam machen“, sagt Pritsch. Für alle, die Interesse an einem Um- oder Ausbau haben: ein Beratungsarchitekt gibt Bauherren qualifizierte Auskunft.

Kontakt: Stadt Borken, Tel. 0 56 82/80 80.

Geld für regionale Projekte

Regionalbudget Schwalm-Aue fördert Vereine

Neumental – 14 Projekte aus dem Förderangebot Regionalbudget Schwalm-Aue kamen 2023 zur Umsetzung und erhielten dafür insgesamt rund 84 000 Euro an Zuschüssen. Für 2024 hofft man in der Region auf neue Fördermittel aus diesem Programm.

Die Bandbreite der Fördermöglichkeiten ist hoch. Der Verein 800 Jahre Freudental initiierte die Modernisierung eines Gartenhauses in der Ortsmitte als Treffpunkt der Freudentaler Vereine. Und die Gemeinde Neumental freut



Mobile Tribüne: Sie wurde durch Unterstützung des Leader-Programms für die Gemeinde Neumental angeschafft.

FOTO: SCHWALM-AUE

HINTERGRUND

Die Leader-Region

Zur Leader-Region Schwalm-Aue gehören die Städte Borken (Hessen) und Schwalmstadt, sowie die Gemeinden Wabern, Neumental, Willingshausen und Schrecksbach.

sich über eine mobile Tribüne, die jetzt bei vielen Veranstaltungen in der Kommune zum Einsatz kommen wird. Der Chor Mundwerk aus Röhlshausen erhielt Fördergeld für die Anschaffung von Tablets, um künftig auf schwere Notenordner verzichten zu können. Und: Die Altenhilfe Treysa ließ zwei Videos drehen, um für ehrenamtliches

Engagement in ihrem Verein zu werben. Zwölf Mitglieder der Bezirkslandfrauen Ziegenhain bauten in mehreren Workshops unter Anleitung einer Schreinermeisterin Biennisthilfen, die in verschiedenen Ortsteilen aufgestellt wurden.

„Seit 2019 gibt es das Förderprogramm Regionalbudget und es hat sich als wichti-

ge Unterstützung von ehrenamtlichen Initiativen bewährt“, sagt Waberns Bürgermeister Claus Steinmetz, Vorsitzender des Vereins Regionalentwicklung Schwalm-Aue. Auch 2024 wird es voraussichtlich wieder dieses Angebot geben. Da es sich bei der Förderung um finanzielle Unterstützung vom Bund handele, könne noch nicht

fest darauf gesetzt werden. „Wir sind aber guter Dinge, dass für dieses erfolgreiche Förderprogramm auch im kommenden Jahr wieder Geld zur Verfügung steht“, zeigt sich Regionalmanagerin Sonja Pauly optimistisch.

Alle Vereine und Initiativen aus dem Bereich der Leader-Region Schwalm-Aue, die eine gute Projektidee für

2024 haben, sollten diese Idee und die Kosten bereits jetzt konkretisieren. Denn sobald mehr Klarheit herrsche, müsse es auch relativ schnell mit der Antragstellung bis zum 28. Februar gehen. Gefördert wird in den Handlungsfeldern Daseinsvorsorge (Kultur, Freizeit, Versorgung, Lebenslanges Lernen), Tourismus/Naherholung und Bioökonomie/Nachhaltiges Konsumverhalten. Kleinstprojekte bis 10 000 Euro Gesamtinvestition können gefördert werden mit einer Förderquote von 80 Prozent und einem maximalen Förderzuschuss von 8 000 Euro.

Weitere Informationen gibt es online auf schwalm-aue.de oder direkt bei der Geschäftsstelle des Vereins Regionalentwicklung Schwalm-Aue, Tel. 0 56 83/ 50 09 60, E-Mail an die Adresse regionalentwicklung@schwalm-aue.de

Neustart für den Körper

Fragen und Antworten: Macht Saftfasten fit und schlank?

Wer will nicht energiegeladen aufwachen und ein gutes Körpergefühl haben? Hersteller von Saftkuren versprechen oft genau diesen Effekt. Ein Reset für den Körper – das klingt verlockend, gerade jetzt zum Jahresbeginn.

Saftkuren gibt es im Fertigpaket, dann ist schon alles gemixt und mit einer Anleitung versehen, wann welche Variante dran ist. Oder man spart Geld und wirft selbst den Entsafter an, hat dafür aber mehr Arbeit.

Doch was bringen diese Vitaminspritzen für den Körper tatsächlich? Zwei Experten schätzen ein.

Wie läuft so eine Saftkur ab?

Das Grundprinzip ist simpel. Eine reine Saftkur – übrigens nicht zu verwechseln mit speziellem Heilfasten oder Detox-Produkten – dauert in der Regel zwischen zwei und fünf Tagen, maximal eine Woche.

„In dieser Zeit werden nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken“, sagt Niklas Schwarz. Er ist Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). „Dazu kommen Tee, Wasser und Gemüsebrühe, auf feste Nahrung wird komplett verzichtet.“

Pro Tag gibt es drei bis sechs Saftportionen, jeweils gemischt aus verschiedenen



Welchen Saft gibt's wann? Dafür gibt es beim Saftfasten einen Plan.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Obst- und Gemüsesorten. Eine Portion umfasst zwischen 250 und 500 Millilitern. „Die Gesamtmenge variiert zwischen einem und anderthalb Litern“, sagt Schwarz.

Einsteigen kann man von heute auf morgen. Manche gönnen sich einen Tag vorher noch einmal alles, andere verzichten dann bereits bewusst zum Beispiel auf Fleisch oder helles Mehl.

Für wen eignet sich eine

Saftkur und für wen nicht?

Generell sollten Menschen mit Vorerkrankungen solch eine Kur mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen. Das sind zum Beispiel Patienten mit Bluthochdruck, Leber-, Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen, ebenso Krebspatienten und Diabetiker, zählt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung auf.

„Auch Schwangere und Stillende sollten nicht fas-

ten“, sagt die Ökotrophologin. „Es ist auch nichts für alte Menschen und Kinder, weil sie einen hohen Nährstoffbedarf haben.“

Für gesunde Menschen ist eine Saftkur dagegen kein Problem. Aus Sicht der Experten kann sie sich als Einstieg in ein grundsätzlich verändertes Essverhalten anbieten. „Die Kur ist dann ein Startschuss, nach dem eine Ernährungsumstellung leichter fallen kann“, sagt Niklas

Schwarz.

Ist eine Saftkur wirklich gesund?

„Die Säfte liefern dem Körper viel Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineral- und Ballaststoffe“, sagt Antje Gahl. Ebenso wird in dieser Zeit durch die leicht verdaulichen Säfte der Darm entlastet. Ein besseres Körpergefühl sei allerdings eher subjektives Empfinden, sagt die Ernährungsexpertin. „Es

ist schwer, objektiv einen direkten Zusammenhang herzustellen.“

Gleichzeitig fehlt dem Körper bei einer Saftkur auch vieles: Eiweiße etwa und essenzielle Fettsäuren. „Es ist in gewisser Weise eine einseitige Ernährung“, sagt Ökotrophologin Gahl.

Wichtig sei daher, eine Saftkur nicht länger als eine Woche zu machen und auch, die Portionen über den Tag zu verteilen, statt alles auf einmal zu trinken. „Sonst steigt der Blutzuckerspiegel relativ stark an und fällt auch schnell wieder ab.“ Das kann dann eher ein Energieloch als einen Energieschub bewirken.

Kann ich mit einer Saftkur abnehmen?

In der Regel verliert man mit einer einwöchigen Saftkur ein bis anderthalb, je nach Ausgangslage sogar drei bis fünf Kilo, sagt Niklas Schwarz. „Das ist aber nicht reines Fett, sondern ein großer Anteil Wasser, den man am Anfang einer Diät immer verliert“, erklärt der Dozent. „Auch der wegfallende Magen-Darm-Inhalt bewirkt weniger Gewicht und durch das fehlende Eiweiß wird in der Muskulatur etwas Eiweiß abgebaut.“

Entscheidend ist somit eine grundsätzliche Ernährungsumstellung nach einer Saftkur. „Wer danach weiterisst wie vorher, hat das Gewicht nach ein bis zwei Wochen wieder drauf“, sagt Schwarz.

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.

Ausdruck von Wertschätzung

Danke sagen: Wie, wann und wo es wirklich zählt

Eigentlich scheint es klar: Wenn mir jemand eine Freude macht, sage ich „Danke!“ Aber wann „muss“ ich das überhaupt tun? Wann reicht ein Nicken? Und wie bringen das Eltern ihrem Nachwuchs bei?

Eine SMS zum Geburtstag, eine Paketannahme für den Nachbarn, oder ein Päckchen zum Festtag: Wer einem anderen etwas schenkt, ihm etwas schickt oder einen Gefallen tut, erwartet meistens auch eine Reaktion. Wenigstens ein klitzekleines Dankeschön. Aber was ist angemessen? Und gilt das eigentlich auch im Beruf, wenn ich doch eigentlich nur meinen Job mache?

Für Clemens Graf von Hoyos, den Vorsitzenden der Knigge-Gesellschaft, ist das keine Frage: „Auch einige Manager wissen, dass ein Dank für Dinge, für die Menschen bezahlt werden, nicht unangebracht ist. Weil es eben ein Ausdruck von Wertschätzung ist.“

■ Ein Nicken gegenüber der Bedienung ist auch ein Dank

Und das gilt auch dann, wenn mir eine Servicekraft beim Essen Wein nachschenkt. Wobei man diese Anerkennung auf sehr unterschiedliche Art und Weise ausdrücken kann. „Es besteht nicht die Notwendigkeit, mich jedes Mal umzudrehen und den Blickkontakt zu suchen, um dann Danke zu sagen“, sagt der Benimm-Experte. Er erklärt: „Auch ein freundliches Nicken, das zeigt, dass ich die Geste wahrnehme, kann schon als Dank gewertet werden.“

Wie die nach außen gezeigte Wertschätzung ausfallen sollte, hängt von der jeweiligen Art der Aufmerksamkeit ab. „Wenn ich etwa eine Einladung erhalte in Form eines hochwertigen Briefes, dann würde ich natürlich Wert darauf legen, dass ich genauso mit diesem Medium darauf antworte. Das wäre die höfliche und angemessene Form der Gegenseitigkeit“, sagt der Knigge-Experte.

Wenn ich jedoch gerade im Stress bin und weiß, ich komme nicht zum Schreiben, sei es sinnvoll, wenigstens kurz zum Telefon zu greifen: „Dann sollte ich meinem Gegenüber sagen: Du bekommst noch eine adäquate Antwort! Aber du sollst zumindest wissen, dass deine Einladung angekommen ist!“

■ Entschuldigung für verspätetes Danke doppelt wichtig

Derjenige, der diesen Zeitpunkt verpasst habe, sollte sein Fehlverhalten thematisieren und um Entschuldigung bitten, dass er verspätet antwortet: „Das sorgt für ein Ventil, durch das der Druck bei meinem Gegenüber entweichen kann.“ Dies sei „zwar halb so elegant wie ein rechtzeitiges Dankeschön, aber doppelt so wichtig“.

Gar nicht zu reagieren, hält Hoyos für völlig unangemessen. „Ganz gleich, ob Karte, Blumenstrauß oder Geburtstagsgeschenk: Natürlich möchte der Schenkende wissen, ob es angekommen ist



„Daaaaanke“: Mit einer herzlichen Umarmung bedankt sich eine Frau für ein Geschenk.

FOTO: RAINER BERG/WESTEND61/DPA-TMM

und ob es auch gut angekommen ist!“ Wer höflich ist, darf übrigens auch lügen und sagen, dass er sich gefreut habe – auch, wenn es sich bei dem Geschenk nur um einen Staubfänger handelte.

Für eine WhatsApp oder E-Mail sollte man sich nach 24 oder 48 Stunden bedanken, für einen handgeschriebenen Brief innerhalb von sieben Tagen. Alles andere führe bei demjenigen, der mir geschrieben oder gar etwas geschenkt hat, nur zu Enttäuschung oder Verärgerung.

So manche Eltern oder Großeltern, die weiter entfernt von den Kindern wohnen, kennen das Gefühl. Da hat man ein Geschenk ausgesucht, es liebevoll eingepackt, einen Brief dazu geschrieben und zur Post gebracht – und dann wartet man vergebens auf eine Reaktion. Oder ist beleidigt, weil man nachfragen muss, ob denn das Päckchen überhaupt angekommen ist.

■ Für Eltern gilt: Bedanken vorleben statt vorbeten

„Prinzipiell ist es für unser Zusammenleben total wichtig, dass wir uns bedanken. Und zwar von klein auf“, sagt Diplom-Pädagogin und Familienbegleiterin Susanne Mierau. Eltern könnten gar nicht zu früh anfangen, ihren Kindern solche Sachen mit auf den Weg zu geben. Und zwar nicht, indem man schon die Kleinsten ständig auffordere, dass sie Danke sagen sollen, sondern indem man selbst ein Vorbild ist und mit ihnen entsprechend interagiere.

Zum Beispiel: „Wenn ich ihnen etwas herüberreiche oder im Sandkasten hin- und hergebe, dann sage ich „Bitte“ und „Danke“ – nicht aufgesetzt als Zwangsspiel, sondern ganz natürlich aus dem Alltag heraus“, rät die Autorin. So werde ein solches Verhalten ganz automatisch für das eigene Handeln übernommen.

■ Danke sagen nicht als Floskel

Sehr Wichtig ist jedoch, dass diese zwischenmenschlichen Regelungen ganz selbstverständlich werden. „Wir wollen ja nicht, dass unsere Kinder Danke oder Entschuldigung sagen als Floskel, son-

dern es geht schließlich darum, dass diese Werte wirklich vom Herzen verinnerlicht werden“, so die Expertin. Das könne man nicht erreichen, indem man Kinder dazu zwingt, den Opa oder

die Tante anzurufen, um sich zu bedanken.

Sinnvoller sei es daher, gemeinsam darüber zu reden und dem Kind beispielsweise zu sagen: „Komm, wir schicken einen Brief zurück oder

malen ein Bild als Dankeschön. Darüber wird er oder sie sich bestimmt sehr freuen!“

Auch ansonsten entfalte das gute Beispiel, mit dem Eltern voran gehen, bei Kindern die gewünschte Wirkung: So sollte es laut Mierau zu einer Selbstverständlichkeit werden, dass ich mich bedanke, wenn mir jemand die Tür aufhält. Oder dass ich Älteren einen Sitzplatz in der vollen Bahn freimache. Nicht zuletzt habe ein solches Verhalten etwas mit Wertschätzung, Respekt und Gemeinschaft zu tun – Werte, die Grundlage des Zusammenlebens seien.

■ Kann es beim Bedanken ein Zuviel des Guten geben?

Bleibt die Frage, ob man es mit dem Bedanken auch übertreiben kann. Der Vorsitzende der Knigge-Gesellschaft schließt das nicht aus. „Schwierig wird es, wenn man sich für die Bedankung bedankt“, so Clemens Graf von Hoyos. Wenn mir jemand beispielsweise aus Dankbarkeit einen Blumenstrauß schickt – und ich mich auf dieselbe Art dafür wieder bedanke.

„Die Gefahr ist, dass sich dies zu einer never ending Story entwickelt und sich auf sehr unangenehme Weise hochschaukelt. Das fände ich grotesk“, so der Knigge-Experte.

tmm



ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

informiert

Hallo Welt – Herzlich willkommen

Malina Cataleya und Neujahrsbaby Leano Matteo

Schwalmstadt. Große Freude in der Asklepios Frauenklinik! Malina Cataleya Wieczorek ist das 500. Baby im Jahr 2023, unser Neujahrsbaby Leano Matteo das erste Baby in 2024. Mit der kleinen Malina Cataleya kam am 29. Dezember 2023 um 08.23 Uhr das 500. Baby im Jahr 2023 in unserer Klinik in Schwalmstadt auf die Welt. Sie ist das zweite Kind von Vanessa Pungente und Marcin Wieczorek. Die Kleine wiegt 3375 Gramm und ist 51 Zentimeter groß. Die Geburt lief unkompliziert, Mutter und Kind sind wohlauf. „Kinder sind wie ein Buch, in dem wir lesen und in das wir schreiben sollten“, so die stolzen Eltern.

Das erste Baby 2024 kam am Neujahrsmorgen um 05.04 Uhr zur Welt. Der kleine Leano Matteo Liebermann ist das Neujahrsbaby in der Frauenklinik. Die Eltern Christin Ziegler (CDU Landtagsabgeordnete) und Peter Liebermann sind stolz auf ihr 3370 Gramm schweres und 49 Zentimeter großes Glück. „Der eigentliche Entbindungstermin war einen Tag vor dem Heiligen Abend. Leano Matteo hat es dann nochmal span-

nend gemacht und sich dieses besondere Datum auserwählt. Wir danken den Hebammen, Krankenschwestern und Ärzten für die außerordentlich gute Betreuung – und das an einem Tag, an dem andere frei haben“, so Christin Ziegler.

Das gesamte Team wünscht den Familien alles Glück der Welt!

„Das erste sowie das 500. Baby im Jahr sind immer besondere Ereignisse. Wir sind stolz darauf, dass die Geburtenzahlen seit Jahren auf konstant hohem Niveau sind“, so Chefärztin Miriam Schuchhardt. „Wir freuen uns über jedes einzelne Baby, welches wir bei der Geburt begleiten dürfen. Wir sind sehr dankbar für das große Vertrauen der Familien“, ergänzt sie. Neben der medizinischen Leistung trägt auch das individuelle Betreuungskonzept vor, während und nach der Geburt entscheidend zu der Zufriedenheit der Mütter und auch Väter bei.

Werdende Eltern können sich jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr bei einer Kreißsaalführung informieren. Anmeldungen über das Sekretariat: (0 66 91) 799-450.



Freuen sich über das 500. Baby im Klinikum Schwalmstadt: Die stolzen Eltern Marcin Wieczorek und Vanessa Pungente, Chefärztin Miriam Schuchhardt, Hebamme Ramona Naumann sowie Assistenzärztin Jessica Serafin und Kinderkrankenschwester Helga König.



Freuen sich über das Neujahrsbaby Leano Matteo: Assistenzarzt Ali Özler, Hebamme Jasmin Diebel, Kinderkrankenschwester Astrid Reinhardt, Chefärztin Miriam Schuchhardt, Ltd. Oberärztin Dilek Özen, CDU Landtagsabgeordnete Christin Ziegler und Peter Liebermann.

Fotos: Asklepios Kliniken Schwalm-Eder

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 (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.