

Willkommen Zuhause!
Möbel Engelhardt
 Sie finden unsere
Prospekte online
 unter:
www.moebel-engelhardt.com
 Am Hohlen Weg 1
 34369 Hofgeismar
 Telefon 05671 2639

Holger Klute e. K.

 Markenmatratzen
 Lattenroste · Boxspringbetten
 motorisierte Bettssysteme
 direkt vom Hersteller
Produkte: baenschlaf.de
holger@litbed.lt
 Telefon 05692 99747-91
 Bunsenstraße 28
 34466 Wolfhagen

**HEIMAT
 NACHRICHTEN**
 HOFGEISMAR
 WOLFHAGEN

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 · Krügerand/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

Naumburg
 Jugendorchester stellte sich der Leistungsprüfung.



Bad Karlshafen
 Chefarzt des Carolinums erhielt Preis für Forschung.



Immenhausen
 An der ASB-rettungswache wurde Richtfest gefeiert.



Mobiles Forschen im Norden

Wissenschafts-Van kommt auch nach Grebenstein

Grebenstein – Den Weltraum erforschen, Geheimnissen aus der Natur auf den Grund gehen und an wissenschaftliches Arbeiten herangeführt werden: Im Schülerforschungszentrum Nordhessen (SFN) ist all dies möglich. Das Problem für Kinder und Jugendliche im nördlichen Landkreis dabei: Die Einrichtung ist in Kassel beheimatet und für Kinder aus dem Umland mitunter nicht einfach erreichbar.

Diese Hürde besteht nun nicht mehr. Bereits seit dem Schuljahr 2022/23 ist der MINT-Van des SFN regelmäßig zu Gast an der Heinrich-Grube-Schule (HGS) Grebenstein. Auf Initiative der Lehrkräfte Daniela Timpert und Alexander Eichler aus dem Fachbereich Naturwissenschaft entstand eine AG für jüngere Schülerinnen und Schüler, die jeden Dienstagnachmittag mit zwei Studenten forschen und lernen.

Angeleitet von Aljoscha Czerwinski und Carina Proll setzen sich die Kinder, die an der Burgbergschule Grebenstein und der HGS lernen, mit Phänomenen der Naturwissenschaften auseinander. Sie werden an das forschende Lernen herangeführt und erfahren, wie man in Naturwissenschaften Erkenntnisgewinne erzielt.

Der MINT-Van bietet dafür alle Voraussetzungen, ist er doch bestückt mit Mikroskopen, Analyse-Koffern, Laptops und Roboter-Baukästen. Zudem ist er autark, denn dank eigener Solar-Anlage auf dem Dach ist die nötige Stromversorgung auch außerhalb der Unter-



Faszination Naturwissenschaft auf engstem Raum: Im MINT-Van des Kasseler Schülerforschungszentrums gehen die Grebensteiner Heinrich-Grube-Schüler Paul Faupel, Melina Jung und Annalena Walter (von links nach rechts) allerlei Geheimnissen auf den Grund. FOTO: SUSANN ADAM/NH

richtsräume gesichert. Seit 2020 gibt es den MINT-Van, mit dem in der Stadt Kassel am SFN einige Kids-Clubs arbeiten. In der Region besucht das rollende

Forschungszentrum eine Schule in Fritzlar und die Bildungseinrichtung in Grebenstein. „Unser Ziel ist es, die Arbeit mit dem SFN auch auf höhere Klassen

auszuweiten“, erklärt Daniela Timpert. „Ab Klasse 8 sollen die Schülerinnen und Schülern freies Forschen an eigenen Projekten ermöglichen werden.“

Die Nachwuchsforscher aus dem Jahrgang 5 sind jedenfalls begeistert. Philomena aus der G5b berichtet dazu: „Es macht Spaß, Experimente zu machen“ und ih-

re Mitschülerin Annalena betont: „Es ist immer gemächlich, mit viel Action.“ Ihr Urteil ist eindeutig: „Das ist die coolste AG.“

gjs

autoprofi
Das können Sie von unserer Meisterwerkstatt erwarten:
 ✓ faire Serviceleistungen und faire Preise
 ✓ kostenloser Ersatzwagen
 ✓ täglich TÜ + AU-Abnahme
 ✓ Wartung nach Richtlinien der Hersteller
 ✓ Unfallinstandsetzung
 ✓ Reifenservice auf Wunsch mit Einlagerung
 ✓ Instandsetzung und Wartungsarbeiten aller Fabrikate zu Festpreisen
 ✓ Klimaanlagewartung mit Desinfektion
 ✓ Hol- und Bringservice auf Wunsch
34369 Hofgeismar
 Neue Straße 26 · Tel.: 05671 5070300
www.autoprofi.org
info@autoprofi.org
Meisterbetrieb

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 günstigste/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

Fachbetrieb aus Beverungen
 ✓ Wintergärten
 ✓ Terrassendächer
 ✓ Haustüren
 ✓ Fenster
FIRMA FLEX
 05273-367530

MEISTER DER ELEMENTE

Ein Team. Ein Ziel.
Ihre Solarwärme.
 WIR BERATEN SIE GERNE:
SCHRECKERT
 Schreckert GmbH
 Unterer Semmetweg 1 | 34311 Naumburg
 Tel. 05625-923950 | www.schreckert.de

Heimatchrichten
 Hofgeismar / Wolfhagen
 Lisa-Marie Einert
 Wolfhagen
 Mediaberaterin
 05 61 203 1729
lisa-marie.einert@hna.de


HEIMAT NACHRICHTEN
 HOFGEISMAR WOLFHAGEN

Dudeck
 Metall GmbH
34396 Liebenau-Haueda
 Am Kirschbrunnen 05676 989 128

Platz für vier Rettungswagen

Richtfest an der ASB-Rettungswache in Immenhausen gefeiert

Immenhausen – Fünf Monate nach dem ersten Spatenstich für die neue Rettungswache des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) an der Holzhäuser Straße hat der Regionalverband Kassel-Nordhessen Richtfest gefeiert.

Bau mit hohen Standards

Der rund zwei Millionen Euro teure Neubau soll voraussichtlich im Herbst 2024 in Betrieb genommen werden. Dann ersetzt der Neubau die seit den 1970er-Jahren bestehende Rettungswache im Ortskern von Immenhausen, teilte der ASB mit. Das eingeschossige Gebäude hat eine Grundfläche von rund 675 Quadratmetern. Dazu kommt eine Fahrzeughalle für maximal vier Rettungswagen.

Das neue Gebäude solle eine der modernsten Rettungswachen in der Region werden, kündigte der Verband an. Mit dem Neubau wolle der ASB von der Fahrzeughalle bis zum Sanitärbereich, von der Arbeitssicherheit bis



Vor der neuen ASB-Rettungswache: von links Bernd Roddewig (ASB-Bereichsleiter Rettungsdienst), Architekt Mario Lang, Uta Mackenroth (ASB-Vorstand), Kai Emmeluth (Emmeluth-Gruppe), ASB-Geschäftsführerin Judith Ehret, Andreas Dietz (ASB-Vorstand) Michael Görner (Bauprojekte/ASB), Dennis Nikolaiczek (Bauamt Immenhausen), Bürgermeister Lars Obermann sowie Zimmerer der Holzbau Hellmuth GmbH (Baunatal).

FOTO: HELGA KRISTINA KOTHE/INH

dem Neubau nicht nur unter ökologischen Gesichtspunkten auf einem guten Weg.

„Arbeitsplätze zum Wohlfühlen“

„Mit der neuen Rettungswache wertet der Regionalverband seinen Standort Immenhausen auf. Vor allem die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter profitieren von den Rahmenbedingungen für ihre anspruchsvolle Tätigkeit“, unterstrich Brake. Die Rettungskräfte erhielten einen hochmodernen Arbeitsplatz zum Wohlfühlen, an dem man gerne arbeite“, ergänzte die Geschäftsführerin.

Die Stadt Immenhausen freute sich, dass der Bau so schnell vorangegangen sei, sagte Bürgermeister Lars Obermann. Mit der neuen Rettungswache „wird die Infrastruktur der Gesundheitsversorgung in unserer Stadt deutlich aufgewertet“. Er freue sich, dass auch künftig schnelle Hilfe vor Ort geleistet und die Arbeitsplätze der Beschäftigten deutlich aufgewertet werden, erklärte der Bürgermeister. Die Planung für die Rettungswache liegt in den Händen des Kasseler Architekturbüros Lang. Für den Bau ist die Emmeluth-Gruppe aus Kassel zuständig. Geschäftsführerin Ehret bedankte sich bei den Unternehmen für die Zusammenarbeit.

Besonders hob sie Architekt Mario Lang und den ehemaligen Geschäftsführer Michael Görner hervor. Ihr Amtsvorgänger betreut beim Regionalverband trotz Ruhestands Bauprojekte.

Geschäftsführerin und Vorsitzender sehen den ASB mit

red

zum Umweltschutz durch nachhaltiges Bauen und hohe ökologische Standards Maßstäbe setzen, teilte der Verband in einer Presseerklärung mit. Energieeffizienz und Klimafreundlichkeit ständen im Vordergrund. Beim Bau werde auf einen geringen Heizenergieverbrauch und einen hohen Wärmeschutz geachtet. Der ASB wolle auch der Flächenversiegelung entgegenwirken und den Frischwasserverbrauch reduzieren. Auf dem Gelände

Dachbegrünung als Lebensraum für Pflanzen, Vögel und Insekten geplant.

Philipp Brake, Vorsitzender des ASB Nordhessen, und Geschäftsführerin Judith Ehret freuten sich, dass das Bauprojekt planmäßig voranschreite. „Wir halten das Tempo hoch, damit der Bau so schnell wie möglich fertiggestellt werden kann und der Umzug aus den jetzigen Räumen konkretere Formen annimmt“, sagte Brake.

Geschäftsführerin und Vorsitzender sehen den ASB mit

www.rb-becker.de

ab Montag, den 08.01.2024

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

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

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

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

Deko-Pflanzen
verschiedene Sorten
ab 5,99 €

GILDE Stand Dekoelement "Meerzeit"
Holz und Silber Metall, 2 versch. Designs
Höhe 83 cm 15,90 € je
Höhe 120 cm 27,50 € je

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

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

Pepsi
6 x 0,5l zzgl. 0,25 EW-Pland
1l=0,597
1,79 €

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

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

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

schwip schwap
1l=0,33
11=3,63
0,49 €

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 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



Das Ukrainian Classical Ballet zählt zu den herausragendsten Ensembles weltweit.

FOTO: VERANSTALTER

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.

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 Gefühlsausdruck 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.

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.

Zum Jahreswechsel war Schluss

Meister Dietmar Schreiter hat seine Fleischerei aufgegeben

Wolfhagen – Zum Jahresende war Schluss. Dietmar Schreiter hat seine Fleischerei an der Wolfhager Mittelstraße endgültig dicht gemacht und legte die Produktionsräume hinten im großen Fachwerkbauwerkgebäude still. Mit ihm verabschiedete sich der letzte selbstständige Fleischer in der Wolfhager Innenstadt.

Ein gutes Vierteljahrhundert hat der gebürtige Niedersachse die Kundschaft mit seinen Würstkreationen und mit Fleisch versorgt. Mitte der 90er-Jahre hatte sich der aus Uetze bei Hannover stammende Fleischermeister nach einem passenden Laden umgesehen, wo er sich selbstständig machen konnte. Über einen Makler, der auf solche Gewerbeobjekte spezialisiert ist, hatte er mehrere Angebote. Auch das Geschäft der Wassmuths in Wolfhagen. „Das habe ich mir dann auch angesehen und bin hier hängengeblieben“, erinnert sich der 62-Jährige.

„In einem kleinen Betrieb ist die Frau die Seele des Ganzen. Die ist schon ganz früh im Laden und steht da auch noch nach Feierabend. Angestellte gucken auf die Uhr. Alles, was liegen bleibt, muss man selbst machen.“

Dietmar Schreiter
Fleischermeister

Ab 1. Januar 1998 war Schreiter der Chef im eigenen Haus, das er von der Familie Wassmuth gekauft hatte. „Da habe ich schon tief in die Tasche greifen müssen“, sagt Dietmar Schreiter. Aber es lief bestens an. In den Räumlichkeiten ließ es sich gut arbeiten, im Ladengeschäft zur Straße hin war ordentlich Betrieb. „Da war noch was los in der Stadt. Es gab noch die Kaserne, das Katasteramt, das Amtsgericht.“ Heute alles

längst Geschichte. In der Mittagszeit wurde ordentlich Umsatz gemacht, mit den Soldaten aus der Pommernkaserne und auch danach. „Wenn die nachmittags frei hatten, führen viele in die Stadt“, erinnert sich der Fleischermeister. Die goldenen Zeiten sind lange vorbei. Gerade in den vergangenen Jahren habe sich vieles sehr zum Negativen verändert. „Es ist alles weniger geworden“, bringt es der Meister auf den Punkt.

70 Arbeitsstunden pro Woche

Wo soll er im Detail anfangen? Dass man den kleinen Betrieben vor allem durch die EU immer mehr bürokratischen Ballast auf die Schultern gelegt hat? Dass man keine Vollzeit-Fleischergesellen mehr findet und auch niemanden mehr für den Verkauf, weil die Arbeit als unattraktiv gilt? Dass er dadurch im Schnitt gut 70 Stunden pro Woche arbeitete, natürlich auch samstags und selbst sonntags, wenn noch Büroarbeit zu erledigen war? Zum Glück habe er in den großen Produktionsräumen zumindest noch eine Hilfskraft für die Reinigungsarbeiten gehabt. Sonst hätte er noch jeden Abend die großen Flächen komplett selbst schrubben müssen.

Oben am Tresen hielt seine Frau die Stellung. Unterstützt wurde sie durch zwei Teilzeitkräfte. Auch für seine 62-jährige Gattin gab es nur den Traum von einer 40-Stunden-Woche. „In einem kleinen Betrieb ist die Frau die Seele des Ganzen“, sagt Dietmar Schreiter. „Die ist schon ganz früh im Laden und steht da auch noch nach Feierabend. Angestellte gucken auf die Uhr. Alles, was liegen bleibt, muss man selbst machen.“

Schreiter nennt weitere Gründe für den Niedergang. „Früher haben hier mehr Leute gewohnt.“ Familien mit vier, fünf Leuten. Oft auch mehrere Generationen. „Die haben gut eingekauft“, sagt



Ein Kapitel endet: Fleischermeister Dietmar Schreiter, hier am Cutter, schloss nach genau 26 Jahren seinen Betrieb an der Mittelstraße in Wolfhagen. FOTO: NORBERT MÜLLER

men Veränderungen in der Mittelstraße. Er nennt das Aus der Bäckerei Briesemeister schräg gegenüber nach dem viel zu frühen Tod des Bäckermeisters. „Die Leute haben erst dort eingekauft und sind dann zu uns gekommen.“ Und dann habe in diesem Sommer Spielwaren-Pelz zugemacht. Dadurch seien noch weniger Leute in der Straße unterwegs.

Zwischenzeitlich habe er auch schon mal versucht, Haus und Betrieb zu verkaufen. Interessiert habe sich niemand. Dann kam die Inflation, „da war die Kaufkraft nicht mehr da“, sagt Dietmar Schreiter. „Es hätte immer noch funktioniert. Aber was übrig blieb, das musste ich für die hohen Energiekosten ausgeben und für die gestiegenen Lohnkosten.“

Anstellung in Teilzeit

Da sei es dann genug gewesen. Die Entscheidung wurde getroffen, dass zum Jahreswechsel der Betrieb geschlossen wird und man verstärkt versuchen werde, das Haus zu verkaufen. Schreiter, der wegen seiner zwei künstlichen Hüften eingeschränkt berufsfähig ist, will sich aber nicht zur Ruhe setzen. Er werde sich in Teilzeit in einer Fleischerei anstellen lassen, das sei schon vorbereitet.

„Es ist sehr schade, dass so ein Betrieb leer steht“, auch für seine Kunden und die Wolfhager Innenstadt tue es ihm leid. Aber inzwischen, gesteht Dietmar Schreiter, „freue ich mich drauf“: Dass man freier sein werde, er wieder öfter seinem so oft vernachlässigten Hobby, der Jagd, nachgehen könne. Kurzum, dass nach genau 26 Jahren eine neue Zeit anbrechen werde.

er. Die Kinder gehen fort, zumindest raus aus der Innenstadt, die Alten sterben weg. „Manchmal ist nur noch die Oma da. Und die kauft zwei Scheiben hiervon und zwei

Scheiben davon. Das reicht dann für die ganze Woche.“ Die Jungen, die es an den Stadtrand gezogen hat, „kaufen an der Fleischtheke im Supermarkt ein“. Dazu kom-

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 Höhepunkte 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 Klangwelt, 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.

► 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.

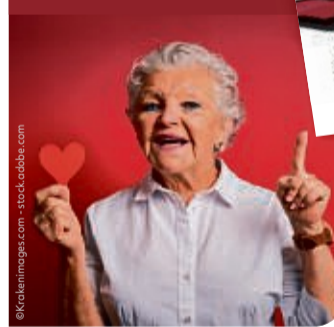
Gewinnen kann jeder, der vom 6. bis 9. Januar anruft und das Lösungswort „Harry Potter“ nennt.

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.

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

Herzschwäche – Was tun?



Herz-Experten informieren umfassend über die Herzschwäche in der neuen Broschüre „Das schwache Herz“.

Fordern Sie jetzt Ihr kostenfreies Exemplar an: Telefon 069 955128-400

www.herzstiftung.de/das-schwache-herz



GOLD ANKAUF HOFGEISMAR

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



Töpfermarkt 6
34369 Hofgeismar

Mo. – Fr. 10.30–15.00 Uhr
Sa. 10.30–13.00 Uhr

☎ 0173 5762768

SOFORT BARGELD

„Permanente Überschreitung“

Bürgerinitiative will auch im neuen Jahr für weniger Lärm an A44 kämpfen

Zierenberg/Habichtswald – „Unser Standpunkt bleibt: Wer Autobahnen baut, muss auch für Lärmschutz sorgen“, bekräftigt Wilfried Appel, Sprecher der Bürgerinitiative Lärmschutz Zierenberg Habichtswald (BI). Anfang 2023 konnte die Initiative einen Mini-Erfolg verzeichnen: Die Autobahn GmbH beschränkte das Tempo bei Burghasungen bereits vor dem 100er-Limit auf 120 km/h. Doch wie Messungen gezeigt haben, hat das am Verkehrslärm kaum etwas geändert.

Für Verärgerung sorgt bei der Initiative, dass die Autobahn GmbH in ihren Augen die Auslösewerte für Lärmsanierung missachtet. Die im Bundeshaushalt für die Lärmsanierung an Straßen in der Baulast des Bundes festgelegten Auslösewerte betragen laut dem Hessischen Wirtschaftsministerium seit dem 1. August 2020 für reine beziehungsweise allgemeine Wohngebiete 64 Dezibel (dB(A)) am Tag und 54 Dezibel in der Nacht sowie für Dorf-, Kern- und Mischgebiete 66 Dezibel am Tag und 56 Dezibel in der Nacht.

„Die installierten Lärm-messboxen in Zierenberg und Habichtswald ergaben für das Jahr 2022 signifikante und permanente Überschreitungen dieser neuen, verbindlichen Werte“, moniert Appel. Eine endgültige und detaillierte Auswertung werde noch erfolgen. In Burghasungen (Brunnenstraße) wurde etwa an einer Messstation ein mittlerer Tageswert von 74 Dezibel festgestellt, erlaubt sind 64 Dezibel. „Der gemittelte Nachtwert überschreitet die gesetzlichen Vorgaben um 18 Dezibel“, ärgert sich der BI-Sprecher.

Die Bürgerinitiative hat entlang der Autobahn 44 Lärm-messboxen installiert, deren Aufzeichnungen sie im Internet transparent macht. „Interessierte können sich über unsere Dashboard-Darstel-



Der Lärm macht krank: Das sagt die Bürgerinitiative Lärmschutz Zierenberg Habichtswald. An der A44 bei Burghasungen (Foto) soll nach ihrem Willen effektiver Lärmschutz gebaut werden.

ARCHIVFOTO: PAUL BRÖKER

lungen genauer informieren“, erklärt Appel. „Derzeit arbeiten wir daran, in Burghasungen, Habichtswald und Friedrichsau neue Lärm-Konfliktpunkte zu ermitteln und dementsprechend die Lärm-messboxen an neue Standorte zu installieren.“

stations-bi-lzh.de

■ Vernetzung

Die BI zeige sich solidarisch mit anderen Verkehrslärm-Geplagten. „Im Juli 2023 unterstützten wir mit der BI durch unsere Teilnahme eine Aktion der Bürgerinitiative

„Lärmschutz an der A7“ in Guxhagen.“, so Appel. Längst hätte dort aktiver Lärmschutz vorgenommen werden sollen, doch die Maßnahme sei auf 2027 verschoben. Die BI beklagt, dass letztlich mangelnde finanzielle Ressourcen immer dann ins Feld geführt würden, wenn die Politik die gesundheitsgefährdende Situation zwar erkannt habe, sich aber außerstande sehe, etwas dagegen zu unternehmen.

■ Forderungen

An ihren Forderung hält die

BI daher fest: Erstens müsse dem Schutz vor Verkehrslärm eine höhere Priorität eingeräumt werden. „Nachhaltige Mobilität und Lärmschutz gehen Hand in Hand“, findet BI-Sprecher Appel. Zweitens sollten die gesetzlichen Bestimmungen zum Lärmschutz für den Neu- und Ausbau von Straßen- und Schienenwegen um verhältnismäßige fachrechtliche Regelungen für bestehende Straßen- und Schienenwege ergänzt werden.

Drittens mangle es insbesondere an verbindlichen

und konsistenten Schwellenwerten, die am Gesundheitsschutz der Bevölkerung ausgerichtet sind. „Schon die Verankerung der Schwellenwerte 65 Dezibel bei Tag und 55 Dezibel bei Nacht würde die Gesundheitsrisiken nach einhelliger Meinung der Lärmwirkungsforschung deutlich absenken.“

Viertens sollten die Hürden für Geschwindigkeitsbeschränkungen aus Gründen des Lärmschutzes bei straßenverkehrsrechtlichen Maßnahmen herabgesetzt werden.

■ Treffen im Januar

Die BI steht weiter in Kontakt mit der Politik. So ist voraussichtlich für Samstag, 27. Januar ab circa 9.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Burghasungen ein Treffen geplant, an dem der SPD-Landtagsabgeordnete Oliver Ulloth und die SPD-Bundestagsabgeordnete Esther Dilcher teilnehmen werden. „Wir werden uns vor Ort treffen und bei einem gemeinsamen Dorfrundgang die bedeutendsten Lärm-Konfliktpunkte aufzeigen“, sagt Appel.

red

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

FLÖHMARKT
Warburg, Stadthalle
13./14. Januar
Info-Tel. 0561 23 23 5
www.flohmarkt-mit-herz.de

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 (info@vitos-okk.de)
oder Tel. 0561-3084-0

Ein Unternehmen des
LWVHessen

Spenden für kulturelle Akteure vor Ort

Arbeitsgemeinschaft Bürgerfest in Bad Karlshafen übergibt 2100 Euro

Bad Karlshafen – Die Arbeitsgemeinschaft Bürgerfest, die sich aus Vertretern der Ortsverbände von CDU, SPD und FWG zusammensetzt, konnte auch beim Bürgerfest 2023

einen Gewinn erwirtschaften, der bald den Vereinen und kulturellen Akteuren vor Ort zugutekommen soll.

Um das Hafenumfeld bei Veranstaltungen besser beschallen zu können, möchte die AG Bürgerfest eine PA-Anlage, also eine Beschallungsanlage, anschaffen, die dies zukünftig möglich machen soll. Dafür überreichten die Vertreter der AG einen Scheck in Höhe von 2100 Euro an Bürgermeister Marcus Dittrich.

Dieser freute sich über den Spendenscheck, der in diesem Jahr noch üppiger ausfiel als davor. „Wir durften uns in diesem Jahr über mehr Besucher freuen, was neben den Angeboten und dem Programm sicherlich auch mit mildereren Temperaturen als im Vorjahr zusammenhängt“, so Albert Lückert von der Arbeitsgemeinschaft. Den Gewinn könne man erwirtschaften, da die Mitglieder der AG Bürgerfest mit viel Einsatz und Engagement das Fest ausrichten. Beim Getränke- oder Waffelverkauf bliebe dann am Ende doch einiges an Überschuss, von dem zu-



FOTO: BAD KARLSHAFFEN GMBH /NH

Spende übergeben: Auf dem Bild sind (von links) Albert Lückert, Bürgermeister Marcus Dittrich, Christian Mahlmann, Karl-Erwin Franz, Thorsten Schäfer und Nina Fremder.

künftig all jene, die rund um den Barockhafen eine Veranstaltung planen, profitieren können.

„Insgesamt haben wir nun schon 2766 Euro angespart, die wir zweckgebunden der Stadt Bad Karlshafen übergeben haben“ erklärt Karl-Erwin Franz von der Arbeitsge-

meinschaft. Für eine neue PA-Anlage reiche dieses Geld noch nicht, sei aber ein solider Grundstein. Man wolle versuchen, über Fördertöpfe eine Anschaffung zu beschleunigen. Wenn dies nicht funktioniert, dann wolle man das Ziel fest im Blick behalten und weiter ansparen.

gis

HEIMAT
NACHRICHTEN
HOFGEHAR
WOLFHAGEN

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 (Gräffelling) mit 51 % und Herr Daniel Schöningh (Gräffelling) mit 30 %.

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

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

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

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

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmshöher Allee 1, 34123 Kassel
Zustellung: VTS Nord GmbH
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel,
Tel.: 0 69 / 85 00 84 43
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: 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.

Erfolgreich mit Takt und Talent

Nachwuchs der Naumberger Stadtkapelle stellte sich Leistungsprüfung

Naumburg – Die Ausbildung des musikalischen Nachwuchses liegt der Naumberger Stadtkapelle besonders am Herzen, schließlich will das Orchester auch in den kommenden Jahren auf hohem Niveau musizieren. Und so gibt es dann auch regelmäßig bei den jungen Instrumentalisten Tests, wie fit sie mittlerweile sind. Kurz vor Weihnachten haben 13 Mitglieder des Jugendorchesters der Stadtkapelle Naumburg ihr Können unter Beweis gestellt und erfolgreich das Leistungsabzeichen des Hessischen Musikverbands in Bronze absolviert.

Für das Anzeichen wird einiges verlangt: Gleich zu Beginn ging es mit der Theorieprüfung los. Dabei mussten unter anderem musikalische Fachbegriffe erläutert und auch deren Anwendung erkannt werden. Im Anschluss an die einstündige Theorieprüfung ging es direkt weiter, nun war das Gehör der Musiker gefordert. Durch den Prüfer Dr. Karsten Heyner wurden unterschiedliche Intervalle und Notenwerte auf einem Keyboard vorgespielt, die von den Prüflingen erkannt und richtig notiert werden mussten. Zum Ende der Gehörbildung gab es ein Rhythmus-Diktat. Hier wurden unterschiedliche Takte vom Prüfer vorgeklappt. Die Musiker mussten diese Notenwerte und Takte korrekt zu Papier bringen.

Kurze Pause, bei Gesprächen untereinander löste



Strahlende Gesichter: Mit ihrem Nachweisheft und einer Anstecknadel Naumburg freuten sich die geprüften Musiker des Jugendorchesters über ihren Erfolg.

FOTO: STADTKAPELLE NAUMBURG/INH

sich die Anspannung, die im ersten Prüfungsteil zu spüren war. Weiter ging es mit der Praxis.

Der praktische Teil der Prüfung bestand dann darin, vorgegebene Tonleitern und ausgewählte Übungsstücke fehlerfrei und den musikalischen Hinweisen entspre-

chend – etwa in Sachen Lautstärke und Dynamik – vorzuspielen. Nun konnten die Nachwuchsmusiker zeigen, dass sie die Vorgaben schnell und optimal erarbeitet haben.

Das Ergebnis wurde den Musikern direkt im Anschluss an die praktische Prü-

fung durch den Prüfer Heyner mitgeteilt. Die Freude war riesig: Alle Musiker haben den praktischen Prüfungsteil mit den Noten 1 und 2 bestanden. Etwas musste sich der Stadtkapellenachwuchs noch gedulden, dann war auch die Auswertung des theoretischen

Parts abgeschlossen, und das Gesamtergebnis der Prüfung zur Erlangung des Leistungsabzeichens stand fest und wurde auch gleich verkündet. Was der Prüfer mitteilte, sorgte für riesengroße Erleichterung bei den jungen Musikern, aber auch ihren Ausbildern und Jugendwar-

ten Anna Draude, Darius Draude, Felix Herchenröder und Lorena Bestmann: „Alle Teilnehmer haben die Prüfung bestanden!“ Für die Geprüften gab es eine Anstecknadel sowie ein Nachweisheft über das bestandene Leistungsabzeichen in Bronze (D1).

nom

Pfand wird ausgeweitet

Seit 1. Januar werden auch 25 Cent auf Milcherzeugnisse fällig

Kreis Kassel – Das Einwegpfand wird ausgeweitet: Seit dem 1. Januar sind nach dem deutschen Verpackungsgesetz Milch, Milchlischgetränke und alle trinkbaren Milcherzeugnisse, die in Einwegkunststoffgetränkeflaschen mit einem Füllvolumen von 0,1 bis 3,0 Liter angeboten werden, pfandpflichtig. Auf ihnen prangt dann das Logo der Deutsche Pfandsystem GmbH (DPG) und 25 Cent Pfand werden pro Behälter fällig.

Unter die neue Regelung fallen laut der DPG Milch und Milchlischprodukte mit einem Milchanteil von mindestens 50 Prozent. Zu den Produkten, die betroffen sind, gehören etwa Kakaodrinks, Trinkjoghurts und Kefir. Bekannte Marken solcher Produkte sind beispielsweise Müllermilch und Nestlé.

Milchpfand ist umstritten

Das Milchpfand ist jedoch umstritten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) wies 2003 in einer Stellungnahme darauf hin, dass es sich bei Milch und Milchprodukten, sofern sie nicht ultra-hocherhitzt wurden, um leicht verderbliche, unsterile Lebensmittel handelt. „Nach

dem Öffnen und Ausleeren der Verpackungen können wegen der relativ hohen Viskosität dieser fettreichen Produkte erhebliche Mengen an Lebensmittelresten in den Verpackungen verbleiben, die einen sehr guten Nährboden für Mikroorganismen darstellen“, so das Amt. Es müsse sichergestellt werden, dass keine Hygieneprobleme auftreten.

Die Konsequenzen trägt nun auch im Landkreis Kassel der Einzelhandel. Obwohl diese gering seien, wie Matthias Hofmann, Marktleiter des Edeka-Marktes in Zierenberg, sagt: „Hygienefragen stellen sich eigentlich nicht.“ Schließlich seien die Flaschen verschlossen. Die einzige Herausforderung sei nun, die alte Ware ohne Pfandlogo abzuverkaufen.

red

Im Rewe-Markt von Anja Mohr in Fuldabrück ist Mitarbeiter Michael Tol unsicher, ob überhaupt alle Kunden von der Pfand-Umstellung mitbekommen. „Manche werden es wohl gar nicht merken und die Flaschen landen dann im Müll“, sagt er.

Sascha Baumann, seit 1. Januar 2024 Inhaber von Getränke Baumann in Trendelburg, wird die Milchpfandflaschen wohl in seinem Markt entgegennehmen, obwohl er das rechtlich gesehen nicht müsse. „Ich muss nur das annehmen, was ich verkaufe, weil mein Markt unter 200 Quadratmeter groß ist“, sagt er. Milchprodukte verkaufe er nicht. Doch auch von PET-Flaschen und -Dosen, die er kaum führe, nehme er bis zu 20 Stück zurück.

Was passiert mit Restbeständen?

Für die Umstellung auf die neue Pfandpflicht gibt es keine Übergangsregelung. Es dürfe nicht zu Lebensmittelvernichtung und Versorgungsmissständen im Handel kommen, fordert die Deutsche Pfandsystem GmbH (DPG). Der DPG gegenüber habe die Bund-Länder-Arbeitsgemeinschaft Abfall (LAGA) jedoch einen „Vollzug mit Augenmaß“ in Aussicht gestellt. So werde der Verkauf von Restbeständen wohl über einen nicht genauer definierten Zeitraum geduldet.

brk

Wir feiern Karneval.

Prunk- und Galasitzung

Sonntag, 21. Januar 2024, 19 Uhr
Kongress Palais Kassel – Stadthalle

mit Programmhilights der Karnevalsvereine aus Stadt und Landkreis Kassel.

Jetzt Tickets buchen!

Karten sind erhältlich in den Beratungszentren, telefonisch unter 0561 7124 56789 oder online unter www.kasseler-sparkasse.de/karneval.

Kasseler Sparkasse

Nervengift soll helfen

Carolinum-Chefarzt erhielt Preis für Medikamentenforschung

Bad Karlshafen – Zwei Tage pro Woche arbeitet Prof. Dr. David Liebetanz als Chefarzt für Neurologie und Geriatrie im Bad Karlshafener Carolinum. Hier unterstützt er Patienten etwa nach Schlaganfällen oder neurochirurgischen Eingriffen bei der Rehabilitation.

In der Neurologischen Klinik der Universitätsmedizin Göttingen sieht er als Oberarzt ebenfalls regelmäßig Patienten, die nach einem Schlaganfall, Rückenmarkverletzungen oder aufgrund von Multipler Sklerose mit Lähmungen und Muskelschwäche zu kämpfen haben. Eine medikamentöse Behandlung von Muskellähmungen und -schwäche ist weltweit unbekannt. Bisher. Denn mit der Startup-Firma miproCure GmbH arbeitet Liebetanz an einem solchen Medikament und die ersten Forschungsergebnisse wurden nun mit einem Zweiten Platz beim Durchstarterpreis des Landes Niedersachsen in der Kategorie Life Science, dotiert mit 5000 Euro, ausgezeichnet.

„Das ist ein Riesenerfolg und wir sind sehr stolz auf die Arbeit von Professor Liebetanz“, sagte Carolinum-Klinikleiter Michael Abert. Eine solche Auszeichnung sei ungewöhnlich für einen Arzt, der auch in der Rehabilitation tätig sei. Seit rund zehn Jahren forscht David Liebetanz an der Uni Göttingen an dem Projekt, die Firma gründete er in diesem Jahr mit einem Medizinerkollegen und einer Juristin. Die Idee, so be-



Preis für Medikamentenforschung: Prof. David Liebetanz (links) nimmt Glückwünsche von Carolinum-Klinikleiter Michael Abert entgegen.

FOTO: MARKUS LÖSCHNER

richtete Liebetanz, ginge auf das Ende des Zweiten Weltkrieges zurück: Der russische Arzt Scharapow dokumentierte Fälle von Kriegsverlet-

zungen am Rückenmark. Die Lähmungen der Patienten besserten sich während einer Tetanusinfektion und Scharapow hielt das nicht für einen

Zufall. „Der Ansatz wurde seit der Dokumentation 1946 nie aufgegriffen“, sagte Liebetanz.

Nun hat miproCure das Te-

tanustoxin in einem Medikament verarbeitet und die Wirksamkeit an Hunden mit Rückenmarksverletzungen belegt. „Das Problem ist, dass das Tetanustoxin eines der giftigsten Proteine ist, die wir kennen“, erklärte Liebetanz. Für das Medikament müsse das Gift, das Bakterien produzieren so stark verdünnt werden, dass es überhaupt nicht mehr messbar ist. Es mussten zunächst also Verfahren für die Dosierung entwickelt werden. Ein gelähmter Muskel, erhält keine Bewegungsimpulse mehr. In einen solchen Muskel injiziert, hemmt das Tetanustoxin Nervensignale zum Abstoppen von Bewegungen und kann so wieder Bewegungen und Muskelaufbau ermöglichen.

Hunde mit komplett gelähmten Hinterläufen konnten nach der Anwendung wieder stehen und sich humpelnd fortbewegen. „Eine Lähmung heilen können wir so nicht, aber wir können dem Muskel wieder Kraft geben“, so Liebetanz.

Im nächsten Schritt wollen die Wissenschaftler das Medikament in GMP-Qualität herstellen (engl. „Good Manufacturing Practice“ / zu Deutsch „Gute Herstellungspraxis“), die ausführliche Untersuchungen zur Sicherheit ermöglicht. Mit ersten Studien an Menschen rechnet David Liebetanz Ende 2026 oder Anfang 2027.

z16

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



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

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 mitreisenden Klänge live auf der Bühne spielen und mit kunstvollen 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.

Höxteraner Park bleibt eine Reise wert

Das Gelände an Weser, Wall und Welterbe soll auch 2024 Besucher anlocken

Höxter – Nach der erfolgreichen Landesgartenschau in Höxter soll der Gartenpark ein attraktives Ausflugsziel bleiben. Die Vorbereitungen für die erste Saison nach dem Großereignis laufen bereits. „Höxter ist also weiterhin eine Reise wert“, sagt Gartenschau-Geschäftsführerin Claudia Koch.

Der Klostergarten am Schloss Corvey soll genauso aufwendig bepflanzt und gestaltet werden wie zur Landesgartenschau. Gemeinsam mit der der Welterbestätte und dem Archäologiepark soll der eintrittspflichtige Remtergarten zum Touristenmagneten werden. Im Weserbogen kann die versunkene mittelalterliche Stadt Corvey weiterhin digital erlebt werden.

Die Nachfolgesellschaft der Gartenschau-Betreiber werde ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm organisieren auf dem Wall, auf der Scholle und im Weserbogen, kündigte Claudia Koch an. Dazu zählen beispielsweise ein Pflanzenmarkt, ein Mittelaltermarkt und ein Lichtevent am Wall. Die Events sollen Höxter nachhaltig beleben. Mehr als 620 000 Besucher waren bis Mitte Oktober auf der Gartenschau gezählt worden.

Die Weserscholle – Teil des Gartenschau-Geländes – soll



Remtergarten am Schloss Corvey: Das Gelände wird weiterhin als Blumengarten für Besucher zugänglich sein. FOTO: BERND SCHÜNEMANN/ARCHIV

die neue Event-Location der Stadt werden. Die Picknick-Wiese mit Blick auf den Fluss

wird ab 2024 regelmäßig Schauplatz von Veranstaltungen sein. Einmal pro Monat soll es ein größeres Konzert geben.

Tributbands an der Weser

„Viva la Vida“ – die Coldplay-Tributeband – war schon bei der Gartenschau zu Gast. Dieses Konzert soll am Freitag, 16. August 2024, eine Neuauflage bekommen. Mit „Vier Gewinnt“ wurde eine „Fanta-4“-Tributeband gebucht, die am Samstag, 17. August, die Weserscholle rappen will und mit Deutschem Hip Hop einen gänzlich anderen Musikgeschmack bedient. Ebenfalls schon engagiert ist mit „U2 Fly“ für den 11. Mai eine U2-Tributeband.

Ein besonderer Höhepunkt solle „Jeck auf der Weserscholle“ mit „DJ Marcus & Markus“ werden. Das werde an einem Sonntagnachmittag im Sommer und mit freiem Eintritt veranstaltet.

Eintrittskarten für die Veranstaltungen auf der Weserscholle sind online bei OWL Booking erhältlich. Der Dauerkartenverkauf für den Eintritt zum Remtergarten (mit Archäologiepark) hat ebenfalls begonnen.

ber

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 absplintern 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

Behandlungen per Videosprechstunde möglich

Vitos Klinik für forensische Psychiatrie mit neuem Angebot

Bad Emstal – Im Rahmen eines hessenweiten Pilotprojekts hat die Vitos Klinik für forensische Psychiatrie Bad Emstal ein Telemedizin-System getestet. Die Ergebnisse nach mehr als vier Monaten sind positiv ausgefallen, das Angebot wird jetzt dauerhaft eingeführt, wie aus einer Mitteilung hervorgeht.

Bei Erkältungskrankheiten, Rückenschmerzen oder Bluthochdruck: Ist der Internist der Klinik für forensische Psychiatrie nicht im Dienst, übernimmt „Videoclinic“. Der Telemedizinanbieter beschäftigt unter anderem Ärzte verschiedener Fachrichtungen. Die können je nach Vereinbarung regelmäßige Sprechstunden bieten und das auch über mehrere Wochen, um beispielsweise Engpässe in der medizinischen Versorgung während Urlaubszeiten zu verhindern. Aber auch kurzfristige Termi-



Untersuchung per Videosprechstunde: ein Patient der Vitos Klinik für forensische Psychiatrie bei der Untersuchung am Bildschirm der „Videoclinic“ mit einer Mitarbeiterin des Pflege- und Erziehungsdienstes sowie einem zugeschalteten Arzt.

FOTO: FOTO: VITOS KURHESSEN / NH

ne, sogenannte Notfall-sprechstunden, sind möglich. Dann wird ein Mediziner innerhalb weniger Minuten per Videosprechstunde zugeschaltet. Verschiedene Geräte sind mit dem Telemedizin-System verbunden, unter anderem ein digitales Stethoskop, ein Otoskop (Ohrenspiegel) oder auch ein Dermatoskop, um die Haut zu untersuchen. Die Mitarbeitenden des Pflege- und Erziehungsdienstes übernehmen die Begleitung zur Untersuchung und die Durchführung. Hardware und Technik werden vom Anbieter zur Verfügung gestellt, die Schulung der Vitos Mitarbeitenden in Bad Emstal hat der Betreiber übernommen. Der Datenaustausch findet über eine datenschutzkonforme Cloud statt. „Videoclinic hat sich sehr gut bewährt“, sagt Birgit von Hecker, Ärztliche Direktorin der Klinik für forensi-

sche Psychiatrie. Auch von den Patienten werde das Angebot gut angenommen.

Das Ziel des digitalen Angebots ist es, keine medizinischen Versorgungslücken entstehen zu lassen bei Abwesenheit des Internisten. Zudem sollen die beiden Fachärztinnen der Klinik entlastet werden von allgemeinmedizinischen Untersuchungen.

Die Vitos Klinik für forensische Psychiatrie Bad Emstal hat als erste Einrichtung der Forensik in Hessen die Videosprechstunde seit August getestet. Nun hat das hessische Ministerium für Soziales und Integration „grünes Licht“ gegeben für die dauerhafte Nutzung.

Mit der Vitos Klinik für forensische Psychiatrie Hadamar hat nun auch bereits die zweite Vitos Klinik für forensische Psychiatrie das System angeschafft. abe

Veranstaltungen im neuen Jahr

Reise- und Gesellschaftsspieleverein gibt Termine bekannt

Altenhasungen – Der Reise- und Gesellschaftsspieleverein „Wir sind jetzt mal weg“ aus Altenhasungen hat schon einige Termine für 2024 auf der Agenda.

Wenn die reiselustigen Mitglieder nicht bei Tagesfahrten unterwegs sind,

treffen sie sich im Vereinsheim bei Peter Kunze im Walkesweg 8 in Altenhasungen zu Spieleabenden und gesellige Runden. Die bereits feststehenden Termine:

■ Sonntag, 7. Januar, ab 15 Uhr: Neujahrsempfang

■ Samstag, 24. Februar, ab 18 Uhr: Jahreshauptversammlung.

■ Sonntag, 7. April: Rundfahrt durch das Weserbergland mit Besichtigung Schloss Corvey.

■ Sonntag, 26. Mai: Spargelessen

■ Samstag, 6. Juli: Sommerfest

■ Sonntag, 21. Juli: Schifffahrt auf der Fulda von Kassel bis Karlshafen.

■ Sonntag, 15. September: Rundfahrt durch die Rhön mit Besuch der Wasserkuppel und dem Kloster Kreuz-

berg.

■ Sonntag, 1. Dezember: Gänseessen in Ovenhausen.

Für alle Fahrten müssen mindestens 30 Personen angemeldet sein, zusätzlich besteht laut Mitteilung die Möglichkeit zu Grillfesten, Lagerfeuer- und Filmaben-

den, Kaffee-Nachmittagen, Poolpartys und Brunchbuffets. Jeden Dienstag ab 13 Uhr Mittagessen für Mitglieder (Jahresbeitrag 12 Euro). dit

Anmeldungen und weitere Infos bei Peter Kunze, 05692 / 54 29.

Stellenangebote

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.

- **Bad Emstal**
Sand
- **Bad Karlshafen**
Helmarshausen Stadt
- **Breuna**
Niederlistingen Oberlistingen
- **Habichtswald**
Dörnberg Ehlen
- **Hofgeismar**
Beberbeck Hümme Kelze Stadt
- **Immenhausen**
Stadt
- **Liebenau**
Ersen
- **Naumburg**
Altenstadt Elbenberg Heimarshausen
- **Trendelburg**
Deisel Eberschütz Gottsbüren Langenthal Sielen Stammern
- **Wesertal**
Gieselwerder
- **Wolfhagen**
Niederelsungen Stadt Wenigenhasungen

Bewerben Sie sich jetzt:
Tel. 0561 203-1506
WhatsApp: 0151 6166627
www.hna-zusteller.de



NORDESSISCHE PARTYBAND
sucht versierte Sängerin 01520 8606386

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

Besonders preiswert! Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer

Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie

etwas kaufen oder verkaufen wollen,

wenn Sie eine Stelle oder eine

Wohnung suchen oder auch, wenn der

dritte Mann zum Skat fehlt.

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

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner! ...hin zu... Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbaueherd 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

www.soziale-manieren.de

Bekanntschaften

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**

Landwirtschaft & Forsten

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

Auto-Verkäufe

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

Auto-Ankäufe

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

Anzeigen in Ihrer Tageszeitung sind eine wirkungsvolle Werbemöglichkeit.

markt.de KLEINANZEIGEN-APP

Jetzt noch schneller finden, was man sucht!

kostenlos downloaden

Laden im **App Store** **Google play**

Neustart für den Körper

Fragen und Antworten: Macht Saftfasten fit und schlank?

Wer will nicht energiegeladener 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 Wissenswerte 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. Krankeneinweisung

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 wertvolle 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.

Nach dem Fest des Streits

Interview: Ist Trennung wirklich die Lösung?

Rund jede dritte Trennung wird laut Psychologen nach den Feiertagen am Jahresende vollzogen. Spielen auch Sie mit dem Gedanken? Rennen Sie nicht gleich zum Scheidungsanwalt, rät eine Paartherapeutin.

Statt der erhofften Harmonie flogen an den Festtagen die Fetzen. Auch der Rutsch ins neue Jahr löste nicht die Spannung in der Beziehung. Statt liebevoller gegenseitige Wünsche füreinander und Vorfreude auf das, was kommt, hämmert es im Kopf: Ich mach das nicht mehr mit! „Wer jetzt die Trennung als einzigen Ausweg sieht, sollte wissen: Mit der Trennung wird nicht automatisch alles besser“, sagt Paartherapeutin Piroška Gavallér-Rothe aus dem Schweizer Salenstein. Die Buchautorin („Wertschätzend Klartext reden“) empfiehlt im Interview die Energie besser in die Beziehung zu stecken statt in eine Trennung.

Steckt die Beziehung in einer Sackgasse und ist der Leistungsdruck sehr hoch, dann ist es doch sehr vernünftig sich zu trennen. Warum sehen Sie das anders?

PIROŠKA GAVALLÉR-ROTHE: Weg von dem, was einen stresst – das erscheint für Menschen, die in ihrer Beziehung leiden, sehr attraktiv. In der Trennungsidee steckt nämlich die Sehnsucht nach positiver Veränderung. Eine Trennung verursacht aber auch Folgeschäden, die das Leben nicht immer leichter machen.

An was für Schäden denken Sie?

Wer sich trennt, braucht eine zweite Wohnung, neue



Die Trennung als einziger Ausweg? Das erscheint oft als der einfachste Weg, verursacht aber auch Folgeschäden, die das Leben nicht notwendigerweise leichter machen.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-TMN

Möbel und oft auch ein zweites Auto. Womöglich kommen Kosten für die Scheidung hinzu. Das kann schnell in eine finanzielle Krise führen – insbesondere dann, wenn Kinder da sind und man wenig verdient.

Eine Trennung ist aber auch psychisch belastend – für alle Betroffenen. Dass die Kernfamilie zerbricht, kann sogar Kinder mit Mitte zwanzig noch hart treffen. Sind die Kinder kleiner, ist die emotionale Last für sie noch größer. Und als alleinerziehendes Elternteil muss ich plötzlich alles allein stemmen und habe auch noch den ganzen Patchwork-Hickhack an der Backe.

Das alles ist nicht zu unterschätzen.

Aber schafft eine Trennung nicht auch die Aussicht auf ein neues Liebesglück?

Dafür muss man erst einen neuen Partner oder eine neue Partnerin finden. Und die Frage ist dann auch, ob dieser Mensch besser zu einem passt. In meiner Praxis erlebe ich oft, dass die alten Probleme in der neuen Beziehung wieder auftauchen.

Also könnte man mit dem Kitten der alten Beziehung das Problem abkürzen?

Bevor alles aus den Fugen gerät, würde ich der beste-

henden Beziehung in den meisten Fällen noch eine Chance geben. Allerdings: Mit Kitten allein wird man nicht weit kommen. Dass sich tiefgreifend etwas verändert, dafür muss man schon einiges tun.

Und das wäre?

Als erstes hilft es, besser kommunizieren zu lernen, damit man auch über kritische Dinge so reden kann, dass nicht gleich ein Streit entsteht. Das allein kann schon Entspannung bringen.

Das klingt nachvollziehbar, aber auch so, als sei das noch nicht alles?

Genau! Wichtig ist zweitens auch, die Wechselwirkungen zu verstehen, die zu Streit oder Rückzug führen. Da hat SIE beispielsweise Angst vor zu viel Nähe, ER hat die Tendenz zu klammern. Solche Dynamiken führen schnell in einen Teufelskreis. Je mehr Nähe ER einfordert, umso mehr zieht SIE sich zurück. Erst wenn man erkennt, was da passiert, kann man den Teufelskreis durchbrechen.

Klingt nicht so einfach, wenn das Verhalten des Partners einen stresst...

Stimmt, denn jeder Mensch hat rote Knöpfe, bei

denen er übermäßig stark oder wie im Autopiloten reagiert. Grund dafür sind biografische Einflüsse und alte Verletzungen. Sie hindern uns daran, gelassen zu bleiben und situativ angemessen zu reagieren und sind zu meist auch Treiber der erwähnten Paardynamiken.

Wenn das Paar diese Erkenntnisse gewonnen hat, herrscht ja noch nicht Frieden, Freude, Eierkuchen, oder?

Die Erkenntnisse sind das eine, eine effektive Veränderung das andere. Reaktives Verhalten ist tief eingegraben und lässt sich nicht so leicht verändern. Um den Stress wirksam aus dem System zu bekommen, reicht es nicht aus, Blogposts zu lesen oder Podcasts zu hören.

Und wie geht es dann?

Indem ich verstehe: Dort, wo ich übermäßig stark reagiere, sitzt ein verletzter Anteil in mir. Einfühlsam mit diesem Teil umzugehen und ihm innerlich das zu geben, was er im Außen schmerzlich vermisst – das gilt es zu lernen! Dann lässt der Stress nach und wir können gefasst reagieren – sogar dann, wenn der Partner oder die Partnerin mal wieder in unseren Schmerzpunkt trampelt.

Was jetzt vielleicht nicht nach einer großen Sache klingt, ist das, was bei meiner Arbeit mit Paaren, die meiste Zeit in Anspruch nimmt.

Das heißt, ich mache meine Hausaufgaben und mein Partner kann tun, was er will?

Überspitzt gesagt ja. Ich begleite auch Menschen, deren Partner oder Partnerin keine Begleitung wollen. Und da ist es immer wieder beeindruckend zu sehen, wie viel positive Wirkung sie auch allein erzielen können. tmn

Schluss mit dem Rauchen!

Fragen und Antworten: Diese Tricks machen es leichter

Die letzte Zigarette, dann ist Schluss? Vielleicht haben auch Sie sich für 2024 vorgenommen, rauchfrei zu werden. Hier kommen Tipps, wie Sie dranbleiben – auch wenn es kritisch wird.

Sei es Geld sparen, Treppen ohne lästige Atemnot steigen oder aber ein gutes Vorbild für die Kinder sein: Wer genau weiß, warum er oder sie mit dem Rauchen aufhören will, hat eine stärkere Motivation.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rät daher: sich die persönlichen Gründe für den Rauchausstieg immer wieder vor Augen führen, am besten aufschreiben. Doch auch das stärkste Warum schützt nicht davor, dass ein Rauchstopp eine Herausforderung sein kann. Typische Fallstricke – und was dann wichtig ist:

Was mache ich, wenn ich jetzt unbedingt eine Zigarette rauchen will?

Stark bleiben, das ist nun das Motto. Dafür kann man den vier A-Tipps folgen, die die BZgA vorschlägt:

- **Aufschieben:** Auch wenn es sich nicht so anfühlt – das Verlangen nach einer Zigarette lässt meist nach, oft schon nach 30 Sekunden bis drei Minuten. Eine Taktik, um Zeit verstreichen zu lassen: zehnmal tief ein- und ausatmen.

- **Ausweichen:** „Willst du auch eine?“. Eine kleine Geste in der Pause auf der Arbeit kann das Rauchstopp-Vorhaben schon ins Wanken bringen. Hilfreich ist daher, Situationen wie diesen vorausschauend aus dem Weg zu gehen, rät die BZgA. Wer dennoch bei den Raucherpausen dabei sein will, kann offen mit dem eigenen Rauchstopp umgehen und darum bitten, keine Zigarette angeboten zu bekommen.

- **Abhauen:** Und wenn es kaum auszuhalten ist, in der Nähe von Raucherinnen und Rauchern zu sein? Dann rät die BZgA, sich für einen Moment zurückzuziehen.

- **Ablenken:** Kleine, angenehme Tätigkeiten lenken vom Verlangen nach einer Zigarette ab. Zum Beispiel einer lieben Freundin eine Nachricht schreiben oder zu Hause kurz duschen gehen, wie die BZgA vorschlägt. Wer Kaugummis oder gesunde Snacks wie Nüsse parat hat,



Die letzte Kippe: Wer genau weiß, warum er mit dem Rauchen aufhören will, hat eine stärkere Motivation.

FOTO: AXEL HEIMKEN/DPA/DPA-TMN

beschäftigt den Mund – auch das ist Ablenkung.

Was mache ich, wenn ich doch eine geraucht habe?

Der Psychotherapeut Mykola Fink von der Schön Klinik Bad Bramstedt rät davon ab, dann den Vorsatz „Rauchstopp“ hinzuwerfen. Denn hinter diesem Impuls steckt ein Alles-oder-Nichts-Denken, mit man sich seine bis-

herigen Erfolge abspricht, wie der Psychotherapeut warnt. Die zwei Wochen, in denen es geklappt hat, sind dann nichts mehr wert.

Der bessere Umgang ist also ein zweiter Anlauf. Aus dem Scheitern kann man Fink zufolge lernen – allerdings nur, wenn man eine ehrliche Analyse vornimmt. Dazu gehört, aufzudecken, warum man schwach gewor-

Neues Portal: Möglichkeiten zur Weiterbildung

Welche Weiterbildungsangebote gibt es in meinem gewünschten Bereich oder in meiner Stadt? Und welche Fördermöglichkeiten kommen eigentlich in Frage? Antworten auf diese und andere Fragen rund um die berufliche Weiterbildung lassen sich seit Anfang des Jahres über das neue Onlineportal „mein-now.de“ der Bundesagentur für Arbeit recherchieren.

Was mache ich, wenn mich ein Rauchstopp auf eigene Faust überfordert?

Dann können digitale Entwöhnungsprogramme einen Versuch wert sein. 14 von ihnen hat die Stiftung Warentest untersucht und drei mit der Note „gut“ bewertet („test“, Ausgabe 1/2024). Testsieger ist gleich zweimal der Anbieter Sanero Medical mit „Nichtraucherhelden“: einmal die Android-App (Note 1,8) und einmal das Webseiten-Programm (2,3). Außerdem die App von Smoke Free 23 (2,4).

Die Testsieger-Apps setzen auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Das heißt: Sie helfen dabei, die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen und durch neue zu ersetzen. Gut zu wissen: Viele Rauchstopp-Apps und -Programme gelten als Digitale Gesundheitsanwendungen (Diga), die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kosten dafür.

Unterstützung gibt es auch über das BZgA-Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung, das unter der Nummer 0800 8313131 erreichbar ist. tmn

Die Website bündelt Informationen zu verschiedenen beruflichen Weiterbildungsangeboten und verweist auf landspezifische und bundesweite Angebote zu Beratungs- und Fördermöglichkeiten und Tests zur beruflichen Orientierung.

Ziel ist es laut Bundesagentur für Arbeit, Menschen im Erwerbsleben, Arbeitgebern sowie Weiterbildungsanbietern einen zentralen Einstiegspunkt zum Thema berufliche Weiterbildung im Internet anzubieten. Angestoßen wurde das Vorhaben demnach durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales im Rahmen der Nationalen Weiterbildungsstrategie (NWS). Bis Ende des Jahres 2024 sollen den Angaben zufolge weitere Funktionen folgen. tmn

Bei Regen, Eis, Schnee

Braucht mein Hund im Winter einen Mantel?

An Hundemäntelchen scheiden sich die Geister: Die einen hassen sie, andere schwören auf sie. Am besten lässt man den Hund selbst entscheiden. Doch worauf sollte man achten?

Wenn die Eisblumen am Fenster sprießen, wird das Gassigehen mit dem Hund schnell zur Überwindung. Doch während wir uns im Zwiebellook warm halten, bleibt den Hunden oft nur ihr Fell, das sie wärmen soll. Reicht das, oder sollte man doch zum Hundemantel greifen?

„Grundsätzlich brauchen wir hier in unseren Breiten keine Hundemäntel. Der Hund ist von der Natur gut ausgestattet“, sagt Tierarzt Thomas Steidl. Er ist Vorsitzender des Kleintierausschusses der Bundestierärztekammer. „Wenn ich bei tiefen Temperaturen mit dem Hund unterwegs bin, dann ist es wichtig, dass ich mit dem Hund auch laufe“, ergänzt er. Die Bewegung halte den Hund warm.

■ Ausnahmen bestätigen die Regel

Doch wie immer gibt es Ausnahmen. Für kranke Hunde oder Hunde, die aus Zuchtgründen wenig bis gar kein Fell haben, kann ein Mantel sinnvoll sein, sagt der Tierarzt.

„Wenn der Hund Rückenprobleme hat, wäre ich immer dafür, den Hund etwas wärmer zu halten, als zu

kalt“, sagt Meike Stein. Sie ist Hundetrainerin und Inhaberin der Hundetagesstätte „Rheinrudel“ in Wesseling, wo sie bei jedem Wetter draußen mit den Hunden arbeitet.

Auch sie sieht für gesunde Hunde keine Notwendigkeit, sie bei einem regulären Spaziergang ins kleine Mäntelchen zu hüllen. „Allerdings bleibt man auch öfter mal stehen, unterhält sich mit anderen – und da muss man dann drauf achten“, sagt die Expertin.

■ Zittern heißt nicht immer kalt

„Zittern muss nicht immer ein Zeichen von Kälte sein“, sagt Tierarzt Steidl. Bestimmte Rassen, oft auch Terrier, neigten oft zum Zittern, auch bei Zimmertemperatur. Das könne auch ein Zeichen von Aufregung sein.

Trotzdem ist es gut, seinen Hund zu beobachten, sagt Stein. Wenn der Hund generell Unwohlsein zeigt, wenn er verkrampft, ungern rausgeht und eben auch zittert, könne man einen Mantel ausprobieren. Wenn der Hund sich aber auch mit Mantel nicht wohlfühlt, solle man das auch respektieren. Das sei ganz individuell. „Ich würde das eher vom Verhalten des Hundes und vom Aktivitätsgrad abhängig machen, als von der Gradzahl“, sagt sie.

So könne es sein, dass auch gesunde Hunde mit wenig Fell und Unterwolle einen Mantel brauchen. Auch Windhunde, die ursprüng-



Hauptsache warm und wasserabweisend: Mäntel sollten funktional sein. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

lich aus wärmeren Gefilden stammen, könnten davon profitieren. Pullover seien auch eine gute Ergänzung, weil sie eng anliegen und nicht so stark die Bewegungsfreiheit einschränken. Aber auch das komme auf den Hund an.

■ Nicht für Jeden Hund sind Mäntel geeignet

„Huskys haben die dicksten und wärmsten Winterjackets von sich aus am Körper“, sagt Stein. Gerade bei solchen urtypischen Rassen könnten Mäntel deshalb auch kontraproduktiv sein. „Das ist, als ob ich mich in Frischhaltefolie einwickle und dann joggen gehe“, scherzt sie. Auch den Hunden

könne dann zu warm werden.

Kommen die Hunde aus dem Ausland, könne es auch sein, dass sie bereits andere Temperaturen gewöhnt sind. „Gerade die Hunde, bei denen auch Herdenschutzanteile drin sind, sind oft sehr robust“, sagt Stein. „Für viele dieser Hunde ist es auch eine Qual, drinnen zu sein. Die sagen dann: Heizung? Mantel? Oh Gott!“. Ihre Kunden berichten ihr, dass die Hunde dann freiwillig bei Kälte in den Garten gehen, um sich abzukühlen.

Für Hunde, die permanent draußen gehalten werden, gibt es bestimmte Verordnungen, ergänzt Tierarzt Steidl. „Denen muss eine

Hundehütte mit bestimmten Maßen zur Verfügung stehen. Die darf auch nur so groß sein, dass der Hund die sich selber aufwärmt“.

■ Welche Eigenschaften braucht ein Hundemantel?

„Was ziehen Sie sich an, wenn Sie rausgehen?“, fragt der Tierarzt. „Wärmend und wasserdicht“, mehr brauche es nicht. Auch für die Hundebetreuerin braucht es nicht viel Schnickschnack. „Ein guter Hundemantel sollte einfach sitzen“, sagt Stein. Dazu brauche es keine Taschen, Niete, Kapuzen oder Beingummis, in denen sich die Hunde schnell verheddern können. Gerade bei Rüden

sollte man auch darauf achten, dass der Hund nicht unweigerlich gegen den Mantel pinkelt.

Gerade für Hunde, die viel mit den Mänteln unterwegs sein sollen, lohnt sich für die Expertin Qualität. „Dann geht der nicht beim ersten Spielen direkt kaputt“. Teflonbeschichtung habe sich bewährt, die sei oft robust und wasserabweisend.

■ Die Königsdisziplin: Trocken bleiben

Wer schon mal bei Regen versucht hat, einen Dackel zu motivieren, aus dem Haus zu gehen, weiß, dass sich ein Regenmantel für den Hund lohnen kann. „Bei starkem Regen mit niedrigen Temperaturen können gerade Hunde ohne Unterwolle, Windhunde und molossoide Rassen schnell frieren“, weiß die Expertin. Molossoide Hunde sind massige und muskulöse Hunderassen wie Bulldoggen oder Mastiffs.

„Springt der Labrador auch bei null Grad in den Bach – und das tut er – sollte man einen nassen Mantel natürlich ausziehen“, sagt Stein. Tierarzt und Hundetrainerin sind sich einig, dass der Hund in solchen Fällen in Bewegung gehalten werden sollte und am Auto dann mit dem Handtuch abgetrocknet wird.

„Tipps kann man sich bei den Herstellern, aber auch bei Dogwalkern, Trainern oder Hundetagesstätten holen“, sagt Stein. Denn dort gäbe es viel Erfahrung mit Mäntelchen – und ohne. tmn

Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

Strandkorb Düne „Single“

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

Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



HNA
Shop



129 €

Hundestrandkorb

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



1.599 €



1.999 €



2.999 €

Jetzt bestellen unter: shop.hna.de

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

Unsere aktuelle Kollektion



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



7,90 €
für Abonnenten

HNA Filzshopper

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

9,99 €

HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



5,90 €
für Abonnenten



HNA Mundart-Memo

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



6 €

HNA Kindergartenfreunde-Buch

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

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

HNA
Shop

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

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