

FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

**alessandro
SCHMIDT**
EXCLUSIVE KUNSTWERK

EXKLUSIVE WANDGESTALTUNG

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



HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

Samsung Galaxy S23 Ultra
& 25 GB & Watch6 BT

Für alle unter 29 J., 50 GB für nur 22,99€!

Nur 54,99 €/mtl.

100 Mbit WLAN nur 29,99 €

O₂

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

Silber erradelt
Morschen ist zweitbeste
Kommune Hessens.



Pflanzaktion
Viele freiwillige Helfer
in Bischofferode.



Meisterkonzerte
Programm für Konzertreih
e in Bad Zwesten.



Noch immer fehlen Mieter

Schoofs Immobilien wartet mit Abriss des Kasinos in Homberg

Homberg – Es wird wohl noch eine Weile dauern, bis das Spielkasino an der Kasseler Straße in Homberg endgültig der Geschichte angehört. Die Villa wird erst dann in ihren historischen Zustand gebracht, wenn ein Mieter für



So soll die Villa in Homberg aussehen: Das Kasino soll abgerissen werden, sobald es einen Mieter für das Gebäude gibt. FOTO: ARCHITECTEN KUBUS

ten – das Deutsche Rote Kreuz hatte sich zu diesem Zeitpunkt gegen eine Nutzung der Räume an der Kasseler Straße entschieden.

Schoofs Immobilien will in der historischen Villa erst tätig werden, wenn ein Interessent gefunden wurde, „um auf dessen Wünsche zur Flächennutzung bestmöglich eingehen zu können“, sagt Doreen Vasicek. Denkbar sei einiges: „Es kann als Wohn- und Geschäftshaus oder einer Kombination daraus genutzt werden.“ Büroräume und Arztpraxen seien auf den drei Etagen mit insgesamt 350 Quadratmetern beispielsweise denkbar. Zu der Fläche zählt außerdem ein Keller mit einer Größe von 500 Quadratmetern und eine nutzbare Außenfläche.

„Einen interessierten Mieter hätten wir gerne so schnell wie möglich, um dann mit den individuellen Ausbaumaßnahmen zu beginnen“, sagt Vasicek. Anschließend

soll die Villa in ihren historischen Zustand gebracht werden. Viel Werbung hat Schoofs Immobilien für das alte Gebäude bisher allerdings nicht gemacht. Bislang habe man bei der Mietersuche nur über das Schild an der Villa, über direkte Kontakte und Mund-zu-Mund-Propaganda agiert, teilt die Sprecherin mit.

das Gebäude gefunden wurde. Der aber fehlt bis heute. Das Kasino wird also noch nicht abgerissen. Die Baugenehmigung liegt nach HNA-Informationen vor.

Schoofs Immobilien, die auch für den Bau des angrenzenden Einkaufszentrums verantwortlich waren, hatten ursprünglich im Frühjahr 2023 mit den Umbau- und Sanierungsarbeiten beginnen wollen. Bereits vor drei Jah-

ren hatte das Unternehmen mit Sitz in Neu-Isenburg eine siebenstelligen Summe für die Villa bezahlt. „Es waren harte Verhandlungen“, sagte damals Geschäftsführer Mohamed Younis über den hohen Kaufpreis: „Wir haben Schmerzensgeld bezahlt.“ Der Betreiber des Spielkasinos hatte anschließend zwei Jahre lang Zeit, um auszuziehen.

Jetzt gestaltet sich die Su-

che nach einem Mieter für die Villa aber offenbar schwieriger als gedacht. „Leider hat sich noch kein Interessent bei uns gemeldet“, teilt Doreen Vasicek, die für Marketing und Kommunikation bei Schoofs Immobilien zuständig ist, auf HNA-Anfrage mit. Im vorigen Jahr hatte der Geschäftsführer Mohamed Younis noch darauf gehofft, dass sich Stadt und Landkreis angesprochen fühl-

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SONNTAG – SAMSTAG
14.01. – 20.01.2024

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

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

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

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

**Felsberger Autorecycling
A. u. M. Pohl**

www.motorenmeister.de

Autoteile Homberg GmbH

**IHR PARTNER FÜR IHR AUTO.
ALLES AUS EINER HAND.**

**Markenersatzteile und Zubehör
für alle Pkw,
Lkw und Schlepper.**

Hersfelder Straße 18 • 34576 Homberg
Telefon/WhatsApp: 05681 939534
E-Mail: Autoteile-Homberg@t-online.de
Web: www.autoteile-homberg-efze.de

BALKAN RESTAURANT

Waldstraße 6 • 34212 Melsungen

Angebot im Januar:

Cevapcici-Feller
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

sonntags ab
20.30 Uhr geschlossen

**Knüllhof
Tann-Eck**

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

**Ihr Ausflugsziel
im schönen Knüll**

Genießen Sie bei uns regionale
Spezialitäten und Köstlichkeiten.

E-Tankstelle am Hotel
www.hotelanneck.de

Die Küchen-Trends 2024

Größte Auswahl im Schwalm-Eder-Kreis.

HÄMEL bietet ...

- Beste Preise
- Top-Service
- Kompetenz und Erfahrung
- Zufriedene Kunden

CONTUR KÜCHE mit 5 Jahren Garantie¹
Aurora Eiche Nachbildung kombiniert mit Sandgrau, inklusive Elektrogeräte sowie Einbauspüle, Stellmaß ca. 171 | 248 x 308 cm, Abholpreis (ohne Deko, Armatur)

INKLUSIVE: Constructa Backofen CF2M50050, EEK: A* | Juno Kochfeld JKSN604F5 | Juno Dunsthaube JDW607S3, EEK: A* | AEG Kühlschrank NSK50101ES, EEK: E** | Franke Einbauspüle | Ignis Geschirrspüler G2IHD526A, EEK: E** | Energieeffizienzklasse: *Spektrum A+++ bis D | **Spektrum A bis G

7.498,-
Aktionspreis

HÄMEL
ENDLICH ZUHAUSE

MÖBEL UND KÜCHEN SEIT 1919

¹auf die Holzteile

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

Morschen erradelt sich Silber

Mit 35 865 Kilometern zweitbeste Kommune Hessens unter den Neulingen

Morschen – Beim bundesweiten Stadtradel-Wettbewerb erreichte Morschen den 2. Platz bei den Newcomer-Kommunen unter 10 000 Einwohnern in Hessen. „Ein großartiger Erfolg“, resümiert Bürgermeister Roland Zobel und Stadtradel-Koordinator Matthias Blackert. 116 Frauen, Männer und Jugendliche in 20 Teams haben drei Wochen in die Pedale getreten und hatten zusammen 35 865 Kilometer geschafft.

Dafür wurden Morschen, das rund 3200 Einwohner hat, in Köln ausgezeichnet.

Die vielen Kilometer kamen zusammen bei Langstreckenfahrten, aber auch bei vielen Alltagsfahrten zum Einkaufen, Brötchen holen oder beim Zurücklegen vieler Wege, die üblicherweise sonst meist mit dem Auto erledigt wurden, teilt Koordinator Matthias Blackert mit. „Durch die vielen Radfahrer konnte man ein deutlich verändertes Verkehrsverhalten in Morschen beobachten.“

Alle Teilnehmer trugen ihre gefahrenen Kilometer in der Stadtradel-App ein oder teilten sie schriftlich mit. So konnten die Teams ihren aktuellen Stand mit denen der



Über 7000 Kilometer mit dem Rad sammelte für Morschen beim Stadtradeln das Team des TSV Neumorschen mit von links (hinten) Stefan Saul, Leon Saul, Beate Saul, Christian Broel, Leander Broel, Vincent Broel und vorn: Matthias Blackert (links) sowie Frank Rode.

FOTO: TSV NEUMORSCHEN

schäftsführer des Zukunftsnetzes Mobilität NRW, ist ein Umdenken in der Verkehrs- und Stadtplanung notwendig: „Nach Jahrzehnten der Fokussierung aufs Auto besteht im Verkehrssektor großer Aufholbedarf in Sachen Klimaschutz, Umgang mit Ressourcen und Flächenverbrauch.“

Stadtradeln biete dabei für viele Menschen einen Eindruck, wie mobil sein auch funktionieren kann – dies müsse sich nun auch in der Verkehrs- und Stadtplanung niederschlagen. Aus der autozentrierten Verkehrsplanung der vergangenen Jahrzehnte folgt laut Stadtradeln-Kampagnenleiter André Muno vom Klima-Bündnis eine Herausforderung: „In vielen Kommunen bestehen immer noch große blinde Flecken, was die Radverkehrsplanung angeht.“

Genau hier setze das Stadtradeln an, indem die mit der App getrackten Strecken anonymisiert und wissenschaftlich ausgewertet werden. So ließen sich ein aussagekräftiges Bild des Radverkehrs sowie mögliche Verbesserungen der Infrastruktur erkennen. Durch Förderung des Bundesministeriums für Digitales und Verkehr könnten alle deutschen Stadtradel-Teilnehmer-Kommunen bis 2024 über die Plattform RiDE (Radverkehr in Deutschland) auf diese Daten zugreifen.

Morschens Top drei

Die meisten Kilometer fuhr Matthias Blackert vom Team TSV Neumorschen mit einer Gesamtstrecke von 1703 Kilometern, dicht gefolgt von Dominik Richter mit 1503 Kilometern und Michael Brauer mit 1450 Kilometern, beide vom Team RADlos.

anderen während des Wettbewerbes verglichen. Außerdem habe es innerhalb der Teams einen Wettstreit um die vorderen Platzierungen gegeben.

Das Team des TSV Neumorschen sammelte mit 7007 Kilometern die meisten Punkte, gefolgt vom Team RADlos mit 6268 Kilometern. Den dritten Platz belegte das Team des TSV Altmorschen mit 4291 Radkilometern.

Bei der gemeindeinternen Siegerehrung in Morschen freuten sich die Teilnehmer über Urkunden und Sachpreise, die unter allen Radlern verlost wurden, heißt es in der Mitteilung weiter.

Bundesweit machten beim Stadtradeln erstmals über eine Million Menschen mit. Mehr als 1,1 Millionen Teilnehmer aus 2836 Kommunen legten 227 Millionen Kilometer mit dem Fahrrad zurück. So vermieden sie nicht nur knapp 37 000 Tonnen Kohlendioxid im Vergleich zu ebenso vielen Autokilometern, „sondern setzten auch ein deutliches Zeichen für entschlossenen Klimaschutz und eine engagierte Radverkehrsförderung“, heißt es in der Mitteilung. Organisiert wurde der bundesweite Wettbewerb mit dem Zukunftsnetz Mobilität NRW.

Für Norbert Reinkober, Ge-

Gänsehaut bei der Stadtführung

Melsungen – Wer immer schon mal wissen wollte, was an der Mordbuche geschah und warum der Teufel versucht hat, die Kirche zum Einsturz zu bringen, für den gibt es wieder neue Stadtführungen.

Während des gruseligen Abendrundgangs im Later- und Fackelschein erzählt der „Flößer“ Helmut Nipshagen viele spannende Geschichten, heißt es in einer Mitteilung der Kultur- und Touristinfo Melsungen.

Die Führungen dauern rund zwei Stunden und sind für Teilnehmer ab 15 Jahren geeignet. Die Kosten betra-

gen pro Person 9 Euro.

In diesem Jahr gibt es laut Veranstalter einen neuen Treffpunkt. Die Teilnehmer treffen sich im Innenhof des Landgrafenschlosses in Melsungen. Die Termine sind für Einzelpersonen und Kleingruppen gedacht.

Gruppen (bis 25 Personen) können diese Stadtführung nach Absprache für 90 Euro buchen.

Die Tickets für alle Stadtführungen können über den Online-Shop auf der Homepage melsunger-land.de oder unter Tel. 0 56 61/92 89 890 gebucht werden.

Die Termine 2024:

- Sa., 20. Januar, 18.30 Uhr
- Sa., 3. Februar, 18.30 Uhr
- Sa., 17. Februar, 18.30 Uhr
- Sa., 2. März, 18.30 Uhr
- Sa., 16. März, 18.30 Uhr.

kam



Die dunklere Seite der Stadt Melsungen: Flößer Helmut Nipshagen leitet die Gruselführungen.

FOTO: KULTUR- & TOURIST-INFO MELSUNGER LAND

www.rb-becker.de

ab Montag, den 15.01.2024

Bremsenreiniger 500ml 2,99 €

Frostschutz-Scheibenreiniger bis -20° 5 Liter 3,99 €

Kühlerfrostschutz G11- bis -30°, blau 1,5 Liter 3,49 €

Kühlerfrostschutz G12+ bis -30°, rot 1,5 Liter 3,49 €

DUNLOP PKW-Starthilfekabel 16mm, 220A, 2 x 3m erfüllt DIN 72553 9,98 €

Batterielader V 421 C Laden, Schnellladen und Starten, 12 und 24 V Batterien, 230 V inkl. 10 Zusatzsicherungen 99,50 €

Schneefix 4 Multifunktionsschaufel Schieben, Schaufeln, Kratzen & Säubern, Arbeitsbreite 66 cm ergonomische Form ALU Profilkante 29,98 €

Holz Schneeschlepper Schließlänge 130 cm, Arbeitsbreite 50 cm Metallkante 9,98 €

Schneeschlepper Holzstiel, Arbeitsbreite 40cm, ges. Länge 136 cm Metallkante 5,00 €

Streusalz gepulverte Qualität, rieselfähig, leicht streubar 25 kg Beutel 5,99 €

Zwiebelblüher im Topf Hyacinthen versch. Farben ab 0,59 €

Narzissen, Tulpen uvm. 0,99 €

Leibniz orig. Butterkekse 200g 1,49 €

Bergader Bavaria Blu am Stück 150g 1,11 €

Hengstenberg Mildessa Rotkohl 550g 0,59 €

Landhaus Brammer Eintöpfe Gutsherren-, Gruppen-, Wirsingtopf oder Erbsensuppe einfach lecker... 780g 1,29 €

Müller Froop versch. Sorten 150g 0,33 €

Fischfrikadellen Bremer Art 180g 1,29 €

24 DOSEN Warsteiner Winter Bier 24x 0,5l = 12l (1l=0,83 *zzgl. 0,25/Ds Einwegglas) 9,99 €

Makita Werkzeug Set E-06616 120 Teile 65,00 €

Akku-Bohrschrauber DF347DWEX3 Bohrschrauber 1,4, 4V, 2 Akkus 1,3 Ah, Alu-Koffer inkl. 70-tlg. Zubehör 149,50 €

Akku-Geräteset DK18B59Y bestehend aus: Schlagbohrschrauber 13mm (1/2"), Stichsäge, 2 Akkus, Ladegerät & Transporttasche 18 Volt Li-Ion, 1,5Ah 179,50 €

Wandbild "Peace" Mango-Holz/brüniertes Aluminium, 20 x 20 x 2,5 cm 5,99 €

Schlichte Eleganz schwarz, goldfarben (Knauf/Fußle), Glasplatte, ohne Deko

- 1) Spiegel 115 x 40 cm 29,95 €
- 2) Sideboard L x B x H: ca. 160 x 82 x 40 cm 199,50 €
- 3) Sideboard L x B x H: ca. 120 x 86 x 40 cm 129,50 €
- 4) Lowboard L x B x H: ca. 160 x 57 x 40 cm 179,50 €
- 5) Highboard L x B x H: ca. 60 x 180 x 35 cm 79,50 €
- 6) Beistelltisch B x H: 60 x 46 cm 129,50 €

Outdoorküche-Set inkl. Gasgrill aus Teakholz

- 1) Gasgrill mit 6 Brennern und rückseitigem Drehschieber 2 innenliegende BEAST ZONES 1299,00 €
- 2) Schrank mit Schubladen L x B x H: ca. 65 x 58 x 97 cm
- 3) Grillunterschrank L x B x H: ca. 94 x 57 x 64 cm
- 4) Schrank mit Tür L x B x H: ca. 65 x 58 x 97 cm

becker **...IMMER WAS BESONDERES**

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 Industriestr. 1 - 37217 Witzenthausen/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

HEIMAT NACHRICHTEN
MELSUNGEN · FRITZLAR · HOMBERG · SORREN

IMPRESSUM

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

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

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

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

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.

Hilfe in der digitalen Welt

Unterstützung für ältere Menschen im Umgang mit technischen Geräten

Harle – „Gemeinsam digital – Harler helfen Harlern“ heißt ein neues, besonderes Projekt des Ortsbeirats in dem Waberner Ortsteil. „Es kann nicht sein, dass sich ältere Menschen abgehängt fühlen“, sagt Thomas Völker, stellvertretender Ortsvorsteher in Harle. Wer Probleme mit seinem Smartphone, Fernseher, Tablet, Computer, Telefon oder einem anderen digitalen Gerät hat, kann zu einem der Treffen von der Initiative „Gemeinsam digital – Harler helfen Harlern“ im Dorfcafé kommen. Auch Bewohner anderer Waberner Ortsteile sind willkommen, so Ortsbeiratsmitglied Lothar Fritz. Das nächste Treffen ist für Januar geplant (Termin wird noch bekannt gegeben).

Neben den Mitgliedern des Ortsbeirats, Ortsvorsteher Peter Schlombs, Thomas Völker, Martina Rose, Lothar Fritz und Marcel Duve, die die Beratungsstunde ins Leben gerufen haben, sind auch andere Harler eingeladen, ihr



Der Ortsbeirat Harle bietet Hilfe bei der Einstellung und Nutzung von Computern, Smartphones, Tablets und weiteren Geräten: von links Thomas Völker, stellvertretender Ortsvorsteher von Harle, Sybille Jordan, Ortsbeiratsmitglied Lothar Fritz, und Fritz Ewald, der Sybille Jordan begleitete.

FOTO: CHRISTINA ZAPF

„Unsere Hilfe ist nicht theoretisch, sondern wir befassen uns konkret mit den Problemen, die die Menschen beschäftigen.“

Thomas Völker
Stellvertretender Ortsvorsteher

Wissen an Menschen weiterzugeben, die digital weniger versiert sind. Denn heute ist ein Leben ohne ein E-Mail-Konto, einen Whatsapp-Account und Online-Banking kaum noch möglich.

In der Beratungsstunde lösen die Experten mit kleinen Hilfestellungen, Probleme der Besucher – beispielsweise,

wenn es um Fragen geht wie: Wie gehe ich mit Cookies auf Internetseiten um? Wie kann ich meinen Browserverlauf löschen? „Unsere Hilfe ist nicht theoretisch, sondern wir befassen uns konkret mit den Problemen, die die Menschen beschäftigen“, sagt Völker. Und die Mitglieder der Initiative

„Gemeinsam digital – Harler helfen Harlern“ klären auch auf. Beispielsweise darüber, dass man besser nicht jeden Link öffnet und seine Bankdaten nicht verrät, wenn man in einer Mail dazu aufgefordert wird.

„Das Thema Sicherheit spielt gerade bei älteren Menschen eine große Rolle“, sagt

Lothar Fritz, ehrenamtlicher Sicherheitsberater für Senioren. Er hat ein Seminar bei der Polizei in Kassel besucht und bereichert mit seinen Kenntnissen nun die Beratungsstunden. Gefahren, gerade für ältere Menschen, lauerten nicht nur an der Haustür, wo sich Gauner mit Vorwänden Zutritt zum Haus

erschleichen wollen. Auch im Internet versuchen Kriminelle mit Tricks, an sensible Daten wie Passwörter zu gelangen. „Ruckzuck sind die Daten in die falschen Hände gelangt“, sagt Fritz.

Das neue Harler Projekt wurde in Absprache mit der Gemeinde initiiert, damit es sich nicht mit den Angeboten im Familienzentrum und Generationentreff überschneidet. Die Initiative ist im September mit einer Informationsveranstaltung gestartet, die erste Beratungsstunde fand Anfang November statt. Sechs bis sieben Menschen haben das Angebot des Ortsbeirats damals angenommen. Eine Resonanz, mit der die Ehrenamtlichen für den Anfang zufrieden sind.

„Wir suchen noch junge Leute und weitere Erwachsene, die sich uns anschließen und helfen wollen“, sagt Völker. Ziel der Initiative sei, die digitale Kompetenz im Dorf zu erhöhen und zugleich die Harler Dorfgemeinschaft zu stärken. „Wir möchten, dass sich mehr Menschen einbringen“, so der stellvertretende Ortsvorsteher.

Die Harlerin Sybille Jordan hat die Hilfe der Ortsbeiratsmitglieder bereits in Anspruch genommen, um besser mit ihrem Tablet zurechtzukommen. „Ich habe mich total gefreut, dass es das Angebot gibt. Ich habe keine Kinder, die mir helfen können“, sagt die 70-Jährige.

red

ANZEIGE

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermittelt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist.

Die gute Nachricht: Es gibt Tipps, mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

Genug trinken!

Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken, um die nächtlichen Toilettengänge zu reduzieren. Keine gute Idee! Denn je weniger wir trinken, umso stärker wird der Urin in der Blase konzentriert. Das reizt die ohnehin schon beleidigte Blaseschleimhaut nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

Blase und Beckenboden stärken!

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt



sich positiv auf die Häufigkeit des Harndrangs aus. Eine geeignete Übung ist hier etwa, dieselben Muskeln anzuspannen, wie wenn Sie auf der Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen.

Heilpflanze Kürbis

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden –

und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird. Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden konnte.¹ Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-

Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mind. drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

¹Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

! EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau unterstützt mit einem besonders hoch konzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Kurmäßige Einnahme empfohlen



Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellen Sie Ihre Apotheke gerne für Sie: PZN 15390969



93 Handballtalente im Feriencamp der SG 09 Kirchhof

93 junge Handballtalente im Alter von fünf bis 16 Jahren trainierten zwischen den Jahren intensiv im Camp der SG 09 Kirchhof. Es sei auf hohem Niveau geübt worden, sagt Trainer Christian Denk. Weitere Trainer waren Martin Denk, Udo Horn, Dennis Horn, Ralf Wiederhold, Marco Naumann, Philipp

Holzfuß, Daniel Glagow und Claudia Bartels. Die fünf Spielerinnen Deborah Spatz, Lina Nöchel, Nele Weyh, Rica Wäscher und Lisa Marie Rehbein assistierten. Hochkonzentriert seien alle bei der Sache gewesen im abwechslungsreichen und anspruchsvollen Training. Auf dem Stundenplan stand an drei Tagen

Torwarttraining, Athletiktraining, Passübungen, Wurftraining und Abwehrtraining. Zwischendurch gab es auch Spiel und Spaß sowie Wettkampf. „Es macht große Freude, mit allen Altersstufen in den Hallen zu trainieren und zu spielen. Die große Disziplin hat das Trainerteam beeindruckt. Die Entwicklun-

gen der Talente sind sichtbar. Es entstehen aber auch Handballfreundschaften“, sagte Christian Denk. Zum Abschluss erhielt jeder Campteilnehmer einen Handball als Geschenk. Dank sagt die SG 09 Kirchhof dafür an Select für die Förderung der Bälle, aber auch für die 36 Kuchenspenden, die Waffeln

von Fan Heidi sowie die Snacks und Mandarinen. Den Grillstand betreuten Irmgard Wiegand und Bettina Hedderich. Außerdem gehörten zum Betreuersteam Nicole Jacobi, Hanna Ziegler und Regina Wagner. Das 50. Camp der SG 09 Kirchhof, ist für die Osterferien bereits in Vorbereitung. and FOTO: SG 09 KIRCHHOF

Viele helfen bei Pflanzaktion

100 Linden bei Bischofferode wurden eingepflanzt

Bischofferode – Der Stadtwald bei Bischofferode ist nun um einige neu gepflanzte Bäume reicher: Am Samstagvormittag trafen sich Erwachsene und Kinder aus dem Spangenberg Stadtteil am Waldingang für eine Pflanzaktion. Eingeladen dazu hatte die Dorfgemeinschaft, die Jagdgenossenschaft und der Ortsbeirat. Der Grund: Die Bischofferöder wollten sich nicht nur finanziell an der Wiederaufforstung des früheren Gemeindewaldes Bischofferode beteiligen, sondern auch selbst bei der Pflanzung mit Hand anlegen.

3700 Euro wurden im August an die Stadt Spangenberg übergeben. Damit wollten sich die Dorfgemeinschaft und die Jagdgenossenschaft von Bischofferode an der Wiederaufforstung des stark geschädigten Waldes beteiligen.

42 Teilnehmer waren am Samstag gekommen, um 100 Linden als Randbepflanzung zu setzen. Insbesondere für die Kinder sei es wichtig, schon frühzeitig zu erkennen, wie wichtig ein intakter Wald für Mensch und Umwelt ist, hieß es von den Ver-

anstaltern. Und wie schön wäre es, wenn in 20 oder 30 Jahren jemand von den jetzigen Kindern sagen kann: „Beim Pflanzen dieser Bäume war ich auch dabei.“

Schon früher Alleebäume

Doch warum werden Linden im Wald an einer Straße gepflanzt? Achim Röse, zuständiger Revierförster des Stadtwaldes in der Gemarkung Bischofferode, unter dessen Leitung die Pflanzaktion läuft, erklärte dies so: Linden wurden schon früher gern in Ortschaften und an Straßen als sogenannte Alleebäume gepflanzt und man sieht sie heute noch in vielen Orten als kräftige und alte Bäume stehen.

Bei den Winterlinden, die in Bischofferode gepflanzt wurden, handele es sich um eine stabile robuste Baumart mit einer tiefen Wurzel. Daher sei der Baum auch gegen Wettereinflüsse wie Wind und Sturm nicht so empfindlich wie andere Baumarten. Rein forstwirtschaftlich sei die Linde aber weniger interessant, erklärte Röse.

Nach der etwa zweistündigen Pflanzaktion bedankten sich die Veranstalter mit einem Imbiss und Getränken bei den Teilnehmern.



Alle Teilnehmer voll im Einsatz: 42 Helfer waren zur Pflanzaktion bei Bischofferode gekommen.

FOTOS: HEINRICH KOCH



Helfen fleißig mit: Luise Marth (von links) mit Janina Berge und Juna Berge.



Forstwirtschaftsmeister Rene Schröder erklärt das Einpflanzen.

ANTIK- & TRÖDELMARKT
14. Jan. 2024
Homberg (Efze)
Info's unter: 0174 620 87 80



RAUTHE
SCHÜTZ

Aus Schmidt & Rauthe wird Rauthe & Schütz.

Seit dem 01.01.2024 ist Frau

Dörthe Schütz
Diplom Finanzwirtin und Steuerberaterin

neue Partnerin unserer Kanzlei.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zusammenarbeit und wünschen Ihnen alles Gute für 2024!

Partnerschaft - Steuerberatungsgesellschaft
An der Rhünda 47A, 34587 Felsberg
Telefon 05662 / 40 80-0 Fax 40 80 40

Das Waldmännchen heißt Tamara

Wichter losten Schutzpatron für ihr Dorf aus

Wichte – Tamara Herold ist das neue Waldmännchen von Wichte. Jedes Jahr Anfang Januar kürt der Mörscher Ortsteil den Schutzpatron für das Dorf. Der Legende nach gingen die Waldarbeiter am 2. Januar nicht in den Wald, um zu arbeiten. Sie trafen sich stattdessen am Lagerfeuer und feierten, um das Waldmännchen nicht zu stören. Störte man das Waldmännchen am 2. Januar, würde in dem Jahr ein Unfall passieren, heißt es in der Legende.

In Wichte lebte die Tradition mit der 800-Jahr-Feier



Sie ist das neue Waldmännchen: Tamara Herold.

FOTO: ILSE KAMPER

1996 wieder auf, heißt es. Seitdem wird in Wichte unter den Kindern, der Schutzpatron für das Dorf ausgelost. Die Wichter trafen sich auch in diesem Jahr auf dem Dorf-

platz zu Bockwurst, Kinderpunsch und Glühwein.

Bürgermeister Roland Zobel erzählte den Kindern von der Legende und dann warteten sie gespannt auf die Verteilung der Päckchen.

Ilse Kamper vom Vorstand des Heimatvereins hatte für jedes Kind ein Päckchen mit Keksen gefüllt und eine Nuss versteckt. Die war schnell gefunden und wurde freudig hochgehalten. Tamara Herold wird im Jahr 2024 die Schutzpatronin für die Einwohner des Dorfes sein. Sie wurde mit Hut, Umhang und Urkunde ausgestattet. kam

Schilder zur besseren Orientierung

Landschaftspflegeverband Schwalm-Eder sorgt für Infos

Schwalm-Eder – „Jede Tier- und Pflanzenart kann nur dort leben, wo sie alles findet, was sie dafür braucht“, heißt es auf einer der neuen Informationstafeln, die der Landschaftspflegeverband Schwalm-Eder (LPV) im Vogelschutzgebiet Knüll nahe Hülssa aufgestellt hat.

Drei Schilder sollen Besucher über die Besonderheit der offenen Wiesenflächen südwestlich von Hülssa im Knüll informieren und deren Bedeutung für das Vogelschutzgebiet hervorheben. Die Gegend mit ihren weitgehend offenen Wiesen ist beliebt bei Spaziergängern und Wanderern und wird von einem zertifizierten Premiumwanderweg, dem Fabelweg „Hoher Knüll“, des Naturparks Knüll durchzogen. Das teilt Franziska Mehlhorn, Geschäftsführerin des LPV Schwalm-Eder, mit.

„Besonders für bodenbrütende Wiesenvögel, wie den hessenweit vom Aussterben bedrohten Wiesenpieper, haben die Flächen südwestlich von Hülssa eine sehr wichtige Bedeutung als eines der wenigen verbliebenen Brutgebiete im Schwalm-Eder-Kreis“, erläutert Mehlhorn. Das baum- und straucharme Offenland biete mit seinen Wiesen und Säumen für viele bedrohte Wiesenvögel einen geeigneten Lebensraum und sei daher enorm wichtig für den Er-



Informieren und sensibilisieren: Das möchten Franziska Mehlhorn (rechts) und Marcus Billing vom Landschaftspflegeverband (LPV) Schwalm-Eder mit den neuen Informationstafeln im Vogelschutzgebiet Knüll erreichen.

FOTO: LPV SCHWALM-EDER

halt der selten gewordenen Arten. Das betreffe nicht nur das im Zentrum liegende Naturschutzgebiet „Schwäz-wiesen bei Hülssa“ mit seinen artenreichen Feuchtwiesen, sondern auch die umliegenden Wiesen und Weiden.

Letztlich seien Wiesenvögel selbst in diesem geeigneten Lebensraum verschiedenen Gefahren ausgesetzt. Wichtig sei beispielsweise auch, dass Spaziergänger und Wanderer bestimmte Verhaltensregeln beachten und so zum Schutz der seltenen Arten und Lebensräume beitragen.

„Viele Wiesenvögel geben ihre Nester auf, wenn sie durch frei über die Wiesen laufende Hunde oder Menschen bei der Brut gestört werden, deshalb sollten Spaziergänger und Wanderer die Wege nicht verlassen und Hunde an der Leine geführt werden“, sagt Mehlhorn, die Biologin und selbst Hundehalterin ist.

Der LPV unterstützt seit Frühjahr 2023 unter anderem die zuständigen Naturschutzbehörden bei der Umsetzung von Naturschutzprojekten im Vogelschutzgebiet.

red

Frauen und Beruf

Programm der Beauftragten für Chancengleichheit

Schwalm-Eder – Wie präsentiere ich mich im Vorstellungsgespräch und wie schaffe ich es, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen? Wie gründe ich ein Unternehmen? Es gibt viele Fragen rund um Beruf, Wiedereinstieg und Karriere. Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Korbach, Bärbel Kesper und Kerstin Wickert-Strippel, haben dazu eine Reihe erstellt. Alle Veranstaltungen sind zu finden unter: arbeitsagentur.de/vor-ort/korbach/bca. Die Teilnahme ist kostenfrei.

■ **Montag, 22. Januar:** 9 bis 12 Uhr, Telefonaktionstag. Kerstin Wickert-Strippel und Bärbel Kesper beantworten Fragen rund um das Thema „Eigenständige Existenzsicherung“, aber auch um Berufswahl, Einstieg und Wiedereinstieg in den Beruf sowie Beschäftigungsmöglichkeiten in Vollzeit und Teilzeit. Die Expertinnen sind unter den Telefonnummern 0 56 31/95 74 53 oder -454 erreichbar.

■ **Dienstag, 23. Januar:** 9.30 bis 11 Uhr, „Jetzt starten – so gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf“. Berufstätigkeit und Familienarbeit seien für viele Frauen gleichermaßen bedeutsam. Für viele stellt sich nach der Familienphase aber die Frage, wie der berufliche Wiedereinstieg gestaltet werden kann. Die Agentur für Arbeit Korbach unterstützt beim Neustart und gibt



So gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf ist der Titel der Veranstaltung am 23. Januar.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

Tipps zur Beschäftigungssuche. Das Online-Seminar dreht sich um Vereinbarkeit Familie und Beruf, regionaler Arbeitsmarkt, Arbeitszeitmodelle, Kinderbetreuungen und Weiterbildung.

■ **Montag, 29. Januar:** 9 bis 11 Uhr, „Mini-Midi-Jobs und Teilzeit – warum es sich lohnt, mehr zu arbeiten“. Welche Arten von Teilzeit-Arbeitsverhältnissen gibt es? Was versteht man unter einem Mini- oder Midijob? Diese und weitere Fragen beantwortet die Referentin Nadine Pfeiffer, Fachanwältin für Arbeitsrecht, in dieser Online-Veranstaltung.

■ **Dienstag, 30. Januar:** 9.30 bis 11 Uhr, „Frauen leben länger – aber wovon?“ Laut der Agentur für Arbeit arbeiten Frauen drei Mal häufiger als Männer in Teilzeit. Im Laufe ihres Lebens sind sie fast doppelt so lang ohne bezahlte Arbeit – die Rentenansprüche

fallen entsprechend aus, heißt es weiter. Deshalb sei es wichtig, sich über das eigene Rentenversicherungskonto zu informieren und rechtzeitig Vorsorge zu treffen.

■ **Donnerstag, 1. Februar:** 9.30 bis 11 Uhr, „Investiere in Dich – Ausbildung, Umschulung, Qualifizierung“. Fachkräfte sind gefragter denn je. Was können Menschen tun, die bisher noch keinen Berufsabschluss erwerben konnten oder das Gefühl haben, eine Qualifizierung zu benötigen? Die Berufsberatung im Erwerbsleben informiert über die verschiedenen Chancen und Angebote. Die Online-Veranstaltung ist für jeden geeignet, unabhängig davon, ob man arbeitssuchend, arbeitslos oder in Beschäftigung ist.

red

Anmeldung für alle Online-Veranstaltungen per Mail an Korbach.BCA@arbeitsagentur.de

tejo's

Viele reduzierte Artikel!
Jetzt vorbeikommen & sparen!

SALE

20%*

ZUSÄTZLICH

Bis zu 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

„Das sind erstklassige Musiker“

Dr. Ferhat Derman stellt Programm für die Meisterkonzerte 2024 vor

Bad Zwesten – Die Meisterkonzerte in Bad Zwesten sind schon lange Tradition – und finden auch in diesem Jahr statt – bereits in der 34. Auflage. Der Bad Zwestener Zahnarzt Dr. Ferhat Derman organisiert die Meisterkonzerte gemeinsam mit seiner Frau Marie-Luise und hat 15 hochkarätige Konzertabende im Programm.

Klassikliebhaber können sich auf drei Sinfoniekonzerte und viele Musikabende freuen. Derman persönliche Höhepunkte sind zum einen die Mozart Serenade, die von Sofia Gülbadamova am Klavier solistisch begleitet und vom Philharmonischen Orchester Nordharz/Wernigerode gespielt wird. Zum anderen freut er sich auf den Abend mit dem Klaviertrio aus Würzburg. „Da kann ich wirklich sagen, das sind erstklassige Musiker“, sagt Derman. Dass er Beethoven-Anhänger ist, das ist auch in seiner Zahnarztpraxis nicht zu übersehen. Dort werden Patienten schon am Eingang von einer Beethoven-Büste begrüßt. Zudem zieren etliche Bilder des Komponisten die Praxis.

In der langen Geschichte der Meisterkonzerte in Bad Zwesten hat sich Klassik-Fan Derman einen festen Künstlerstamm aufgebaut. Viele kämen regelmäßig zu seinen Meisterkonzerten – trotz weiter Anreise: „Von Amerika bis Japan – von überall kommen sie zu uns“, erzählt der passionierte Mandoline-Spieler.

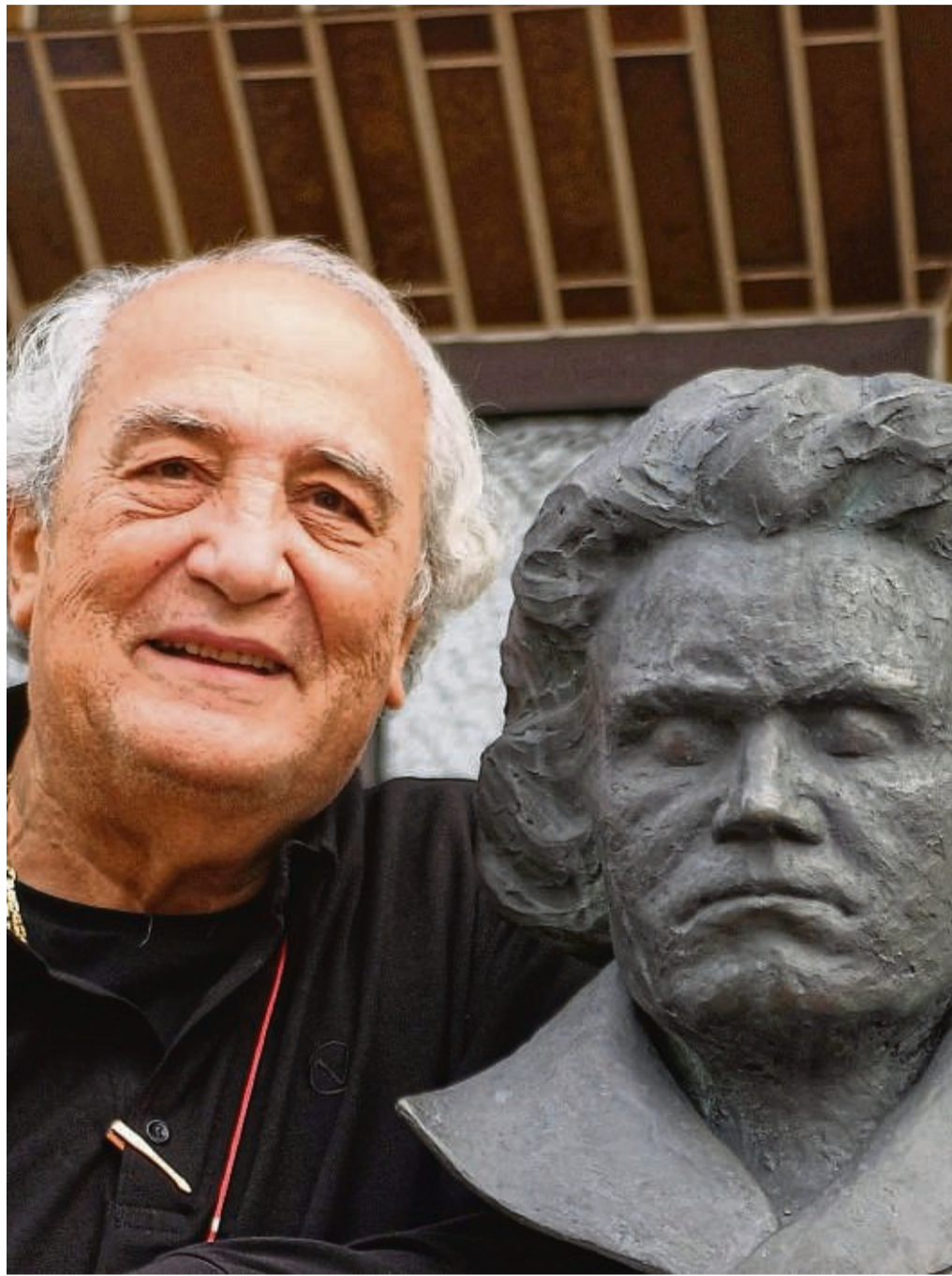
Aber auch neue, junge und aufstrebende Künstler seien willkommen. Früher brachte

er die Künstler bei sich und seiner Frau zu Hause unter, wodurch viele Freundschaften entstanden seien. Viel hochkarätige Musiker sind so wie Familie für das Bad Zwestener Ehepaar. Mittlerweile organisiert Derman aber ein Hotelzimmer für seine Musiker.

Dass zu den Meisterkonzerten viele Menschen kommen, sei wichtig, denn nur dann lohne sich der organisatorische und finanzielle Aufwand. „Wenn 200 bis 300 Leute kommen, habe ich keine Probleme“, sagt Ferhat Derman. Er bezuschusst die Konzerte aus eigener Tasche mit mehreren Tausend Euro. Von der Gemeinde erhalte er insgesamt 7500 Euro für die Konzertreihe. Doch allein ein Sinfoniekonzert mit allem Drum und Dran koste schon 8000 bis 10 000 Euro.

„Es ist nicht einfach, aber ich mache es gerne“, sagt Derman über sein Engagement. „Das letzte Hemd hat keine Taschen“, so Ferhat Derman. Die Ticketpreise liegen somit weiterhin bei 25 Euro. Seit Beginn seiner Meisterkonzerte habe er weit über eine Million Euro aus eigener Tasche in die Organisation gesteckt. Solange es ihm gut ginge und solange er weiter von der Gemeinde unterstützt werde, wolle er auf alle Fälle weiter machen und die Konzerte stattfinden lassen. „Ich habe noch Kraft“, sagt der Kulturmäzen abschließend und lacht. zsj

Service: Infos unter badzwestener-meisterkonzerte.de.



Zahnarzt und Beethoven-Liebhaber: Dr. Ferhat Derman aus Bad Zwesten neben seiner Büste. Sie zeigt den Musiker und Komponist Ludwig van Beethoven. FOTO: JOHANNES SIEBERT

Anmeldungen für „Unser Dorf hat Zukunft“

Schwalm-Eder – Nachdem 2022 Wasenberg und Hilgershausen beim Regionalscheid 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 innovative Ideen und Projekte, die das Leben in Dörfern interessant gestalten sowie das Engagement der Dorfgemeinschaft. Bewertet werden alle Aspekte der Dorfentwicklung: soziale Einrichtungen, 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 Regionalscheid 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.

Anmeldung bis 31. März 2024 bei Stefan Cichosz, Tel. 0 56 81/7 75 80 38, oder Maike Eberhardt, Tel. 0 56 81/7 75 80 33. joh

Hochkarätige Konzerte

Das Programm der Bad Zwestener Meisterkonzerte 2024 steht fest

Das Programm der Meisterkonzerte in Bad Zwesten bietet eine große Auswahl an hochkarätigen Konzerten. Diese finden alle im Kurhaus, Hardtstraße 7, statt.

■ **Samstag, 13. Januar:** Ab 19 Uhr Neujahrskonzert. Zu Gast sind das Philharmonische Orchester Wernigerode mit Dirigent Christian Fitzner und die Solisten Katharina Göres, Sopran, und Michel Pflumm, Tenor.

■ **Samstag, 27. Januar:** Ab 19 Uhr Beethoven-Zyklus. Gespielt werden Sonaten für Violine und Klavier Teil II des Komponisten. Es spielen:

Krzysztof Baranowski, Violine, Thomas Wellen, Klavier.

■ **Samstag, 17. Februar:** Ab 19 Uhr Chopin-Abend mit Pianist Alexander Urvalov.

■ **Samstag, 2. März:** Ab 19 Uhr: 1. Sinfoniekonzert „Mozart-Serenade“. Gäste sind das Philharmonische Orchester Nordharz/Wernigerode mit Dirigent Christian Fitzner sowie die Solistin Sofia Gülbadamova, Klavier.

■ **Samstag, 23. März:** Ab 19 Uhr Meisterkonzert mit dem Klaviertrio Würzburg. Zu diesem zählen Karla-Maria Cording (Violine), Peer-Christoph

Pulc (Violoncello) und Katharina Cording (Klavier).

■ **Samstag, 27. April:** Ab 19 Uhr Klavier-Recital mit Pianistin Natalia Ehwald.

■ **Samstag, 25. Mai:** Ab 19 Uhr Duo-Abend mit Annabel Hauk, Violoncello, und Alexander Vorontsov, Klavier.

■ **Samstag, 15. Juni:** Ab 19 Uhr Klavier-Recital mit Pianistin Nadezda Pisareva.

■ **Samstag, 28. September:** Ab 19 Uhr Klavier-Recital mit Pianistin Nadejda Vlaeva.

■ **Samstag, 5. Oktober:** Ab 19 Uhr zweites Sinfoniekonzert. Nachholkonzert aus dem

Jahr 2020 anlässlich von 250 Jahre Beethoven. Zu Gast sind das Sinfonieorchester Nordharz/Wernigerode mit Dirigent Christian Fitzner und die Pianistin Nadeja Vlaeva.

■ **Samstag, 19. Oktober:** Ab 19 Uhr Jubiläumskonzert zu 25 Jahre Bad Zwestener Bühne. Zu Gast sind Alexander Urvalov (Klavier), Viktor Urvalov (Violine, Viola).

■ **Samstag, 2. November:** Ab 18 Uhr drittes Sinfoniekonzert mit dem Philharmonischen Orchester Nordharz/Wernigerode unter Dirigent

Christian Fitzner, Solist: Shingo Oku (Klarinette).

■ **Samstag, 16. November:** Ab 19 Uhr tritt das Alinde-Quartett auf. Eugenia Ottaviano (Violine), Guglielmo Dandolo Marchesi (Violine), Erin Kirby (Viola) und Bartolomeo Dandolo Marchesi (Violoncello) zeigen ihr Können.

■ **Samstag, 7. Dezember:** Ab 19 Uhr Weihnachtskonzert mit dem Philharmonischen Kammerorchester Wernigerode unter Leitung von Dirigent Christian Fitzner sowie unter anderem der Solistin Barbara Toppel (Flöte). cz

Gemeinsam ein **starkes Team!**

WIR SIND KÖNIG IMMOBILIEN

Matthias Vollmer, Jürgen König und Björn König

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

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

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Wegen großer Nachfrage **2. Beratungstag*** zum Thema „Polyneuropathie“ (auch telefonisch möglich)

Di. 23.01.2024

Jetzt anmelden und Testangebot sichern!

☎ 05622 - 99 65 50

*keine Diagnostik

St. Martin Apotheke

Apotheker Alexander Gerhold
Kasseler Str. 22A | 34560 Fritzlar

Mo. - Fr. 08.00 - 18.30 Uhr | Sa. 08.00 - 14.00 Uhr



Baby-Boom an Neujahr im Hospital

Große Freude auf der Geburtsstation im Hospital zum Heiligen Geist in Fritzlar. Um 7.33 Uhr erblickte Luna Stöcker aus Kassel das Licht der Welt. Kurz vor dem Fototermin um 12.50 Uhr wurde mit Lucas Emanuele aus Fritzlar das

zweite Neujahrsgeschenk geboren. „Wenn alles gut läuft, dann haben wir im Laufe des Tages noch zwei weitere Geburten“, sagte Stationsleiterin Schwester Sabine. Neben den Eltern freut sich das diensthabende Team: von links Hebammen

Sylvia Hickethier, Schwester Sabine mit Luna, Schwester Sandra, Oberärztin Dr. Mareike Eckart mit Lucas Emanuele und Schwester Katrin. 2023 gab es im Hospital 732 Geburten, acht Geburten mehr als 2022. zsp FOTO: PETER ZERHAU

Neujahrsfest und Konzerte in der Felsberger Synagoge

Veranstaltungen bieten Nachdenkliches und Festliches

Felsberg – Ein Neujahrsfest, ein Solidaritätskonzert zum „Zorn der Zeit“ sowie den Auftritt der Pariser Sängerin Sofia Falkovitch plant der Verein zur Rettung der Synagoge Felsberg ebendort.

■ „Neujahrsfest der Bäume“ wird am Sonntag, 21. Januar, gefeiert. Von 11 bis 17 Uhr heißt es, Tubi Shevat Lernen und Kochen. Es wird über die Riten und Lithurgie zum jüdischen Neujahrsfest informiert und dazu werden laut Mitteilung passende Speisen gemeinsam mit den Besuchern gekocht.

■ Solidaritätskonzert mit Leistung: „Der Zorn der Zeit – und was können wir tun?“ beginnt am Dienstag, 23. Januar, 18.30 Uhr, Einlass ist ab 18 Uhr. Das Solidaritäts-Programm zur aktuellen politischen Situation in Deutschland und Israel in Kooperation mit Kantoren und Pfar-



Sofia Falkovitch tritt am 11. Februar in der Felsberger Synagoge auf. FOTO: VEREIN ZUR RETTUNG DER SYNAGOGES FELSBERG

ren der Evangelischen Kirche Kassel gibt es auch am Donnerstag, 8. Februar, in der Kreuzkirche Kassel, Luisenstraße 13. Es wird gestaltet von Annette E. Willing und Kantor Jochen Faulhammer (Gesang und Klavier), angefragt ist Christine Bunk

(Cello). Die evangelischen Pfarrer Jochen Baier und Reinhard Brand halten die Lesungen.

■ Sofia Falkovitch, Paris, tritt am Sonntag, 11. Februar, ab 17 Uhr in der Felsberger Synagoge auf. Die hochkarätige Sängerin sei schon einmal beim Verein zu Gast gewesen, heißt es in der Mitteilung weiter, und werde mit einem exklusiven Programm auftreten.

Zu hören gibt es Perlen des Chasanut-Repertoires: Psalmen, traditionelle und beliebte jüdische Gesänge, berühmte Opernarien sowie Eigenkompositionen der Mezzosopranistin. Sie singt auf Hebräisch, Aramäisch, Jiddisch, Russisch und Französisch.

■ **Anmeldung** erbeten per E-Mail an info@synagoge-felsberg.de, Internet sofia-falkovitch.com



Jugendforum „Gud so“ startet Aktion gegen Hass

„Wir stehen alle dahinter. Unser Team gegen Rechts“ ist eine Aktion, die zeigen soll, dass Hass und Hetze keinen Platz im Schwalm-Eder-Kreis haben. Das Jugendforum „Gud so“ hat sie ins Leben gerufen. Es ruft Vereine, Feuerwehren, Kirmes-Teams und Gruppen auf, sich anzuschließen. Der Frauenfußballverein TuS Viktoria Großenenglis (Foto) hat den Startschuss gegeben

und sich mit dem Banner fotografieren lassen. Wer sich beteiligt, hat die Chance, am 15. März einen Teamtag zu gewinnen. Das Banner kann bei der Jugendförderung des Kreises ausgeliehen werden: Christian Krüger, Tel. 0 56 81/77 55 179, christian.krueger@schwalm-eder-kreis.de czn

FOTO: KREISVERWALTUNG

Workshops und Seminare für Ehrenamtliche

Koordinierungsstelle bietet Infos zu Versicherungsschutz und Erste-Hilfe-Kursen

Schwalm-Eder – Die Koordinierungsstelle Ehrenamt Schwalm-Eder bietet kostenlose Workshops und Seminare für Ehrenamtliche an.

■ Die Auftaktveranstaltung **„Versicherungsschutz im Ehrenamt“** (online) findet am Dienstag, 23. Januar, statt. Dr. Karin Stiehr stellt die Grundzüge gesetzlicher und privater Versicherungen für Eh-

renamtliche dar. Im Mittelpunkt stehen Informationen zur Unfallversicherung, zu Haftungsrisiken sowie zum Ausgleich finanzieller Nachteile bei Unfällen mit dem eigenen Auto. Darüber hinaus wird die hessische Ehrenamtsversicherung erläutert.

■ Weiter geht es am Montag, 29. Januar, mit Dr. Andrea Fink-Jakob und der Fortbil-

dung **„Gut gekontert – erfolgreich gegen unangebrachte Bemerkungen und verbale Angriffe“** (online). Teilnehmer lernen Strategien kennen, mit denen sie in schwierigen Situationen schlagfertig kontern.

■ Patrick Busse vom TV Lemgo widmet sich am Mittwoch, 7. Februar, der Organisationsentwicklung in Vereinen und

präsentiert im Seminar **„Krisenfest und nachhaltig – Vereine und Initiativen erfolgreich in die Zukunft führen“** (online) Ansätze zur zukunftsfähigen Zusammenarbeit im Ehrenamt. Am Samstag, 24. Februar, gibt er einen Workshop zur erfolgreichen Mitgliedergewinnung (vor Ort, Parkstraße 6).

■ Mit dem Deutschen Roten

Kreuz werden zwei **Erste-Hilfe-Kurse** angeboten, davon ein Kurs für Kindernotfälle. Veranstaltungsort ist die DRK-Rettungswache in Homberg am Samstag, 10. Februar, und Samstag, 20. April.

■ Dr. Andrea Fink-Jakob referiert am Mittwoch, 6. März, über **„Quasselstrippen, Lästermäuler & Co. – Vom Umgang mit schwierigen Men-**

schen in der Vereinsarbeit“ (online). Teilnehmer erhalten Tipps zum souveränen Umgang mit herausfordernden Menschen. ciz

■ **Anmeldung** in Kooperation mit der VHS, online oder telefonisch (0 56 81/77 55 179) möglich. Über die Seite schwalm-eder-kreis.de/ehrenamt gelangen Interessierte über die Kachel Fortbildung direkt zur Anmeldung.

Was Ihr Smartphone alles kann!

Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

Müssen Sie ständig Ihre Kinder, Enkel oder andere Helfer fragen, wenn es um Ihr Handy geht? Nicht mehr lange! Die Computer- und Handy-Spezialisten von Levato erklären in ihren Vorträgen, wie die modernen Handys heutzutage funktionieren, egal ob Android-Gerät oder iPhone von Apple. Mit ausgezeichneten Anleitungen und Tricks vermitteln die zwei Erklär-Experten in verständlicher Sprache alles Wichtige rund ums Smartphone.

Lernen Sie jetzt stressfrei von Zuhause und nutzen Sie den neuen Online-Intensiv-Kurs von Levato, Beginn jeweils zum 1. eines Monats. Über zwei Wochen hinweg erhalten Sie per E-Mail täglich leicht verständliche Lern-Häppchen mit ausgezeichneten Anleitungen und Tricks. Sie können die Lerneinheiten nach eigener Zeiteinteilung starten und auch nach Kursende weiterhin nutzen.

In diesem Online-Kurs lernen Sie:

- wie die grundlegende Bedienung funktioniert
- wie Sie ein Corona-Impfzertifikat auf das Smartphone übertragen
- wie Sie neue Apps installieren
- wie Sie das Smartphone sinnvoll im Alltag nutzen
- wie Sie Fotos auf Ihren Computer übertragen
- wie Sie eine WLAN-Verbindung herstellen

Weitere Informationen und Anmeldung unter: levato.de/hna

oder Tel. 06131 9204746 akademie@levato.de

Unser Online-Kurs beginnt immer am 1. des Monats.



HNA
AKADEMIE
&
Levato

Preis:
39 €



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.

Jetzt bestellen:

 hna.de/sechswochen



HNA

Stellenangebote

...IMMER WAS BESONDERES

becker

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort:

in Voll- und Teilzeit
für unsere Filialen in **Witzenhausen, Gudensberg und Kassel**

Mitarbeiter im Verkauf

- Teamleiter (w/m/d)
- Verkäufer Möbel- & Gartenmarkt (w/m/d)
- Verkäufer & Kassierer (w/m/d) (gerne auch Quereinsteiger)

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung, gerne auch per E-Mail

RB-Rolf Becker GmbH
Industriestraße 1
37217 Witzenhausen/Kleinalmerode
centrale@rb-becker.de



Bei Bewerbungen per Post senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen immer in Kopie und nicht in Mappen mit Originalen. Es erfolgt keine Rücksendung.

Reinigungskraft (m/w/d)
für ein Objekt in Fritzlar gesucht.
AZ: Mo., Mi., Fr. von 6 bis 8 Uhr, Minijob, 13,50 €/Std.
Göpfer Gebäudemanagement,
Telefon 0561 9491777

Wir suchen ab sofort Erzieher od. Heilerziehungspfleger (m/w/d) staatl. gepr. od. in Ausbild., Voll-/Teilz., in Frielendorf, Bewerbung: darabos@jugendhilfelernenzuleben.de

Wir suchen **Reinigungskräfte/ Zimmermädchen (m/w/d)**
Arbeitszeit flexibel nach Absprache ab 8.00/9.00 Uhr
Das Knüllhotel Tann-Eck
Burgenweg 2, 34593 Knüllwald
Telefon 05681 99210
hotel.tann.eck@t-online.de

localjob.de
Das regionale Jobportal

HAIR
suche. finde. Job.

Reinigungskraft (m/w/d)
für ein Objekt in Melsungen gesucht.
AZ: Mo. bis Sa. ab 8 Uhr oder früher für 1 Std. 30 Min., Minijob, 13,50 €/Std.
Göpfer Gebäudemanagement,
Telefon 0561 9491777

Keine Kohle?
„Im Studium ist das Geld häufig knapp. Mit meinem Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zusteller finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“

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
- **Guxhagen**
Ellenberg
Stadt
- **Homburg**
Stadt
- **Körle**
Empfershausen
- **Melsungen**
Kirchhof
Obermelsungen
Stadt
- **Morschen**
Altmorschen
Eubach
Neumorschen
Wichte
- **Niedenstein**
Metze
Stadt
Wichdorf
- **Spangenberg**
Pfieffe
Schnellrode
Stadt
- **Wabern**
Hebel
Stadt

Bewerben Sie sich jetzt:

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

HEIMAT
NACHRICHTEN

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND



Die Kinder- und Jugendhilfe BZ Hessen Nord e. V. sucht für ihre 3-gruppige Einrichtung Kindertagesstätte Fritzlar-Geismar:

eine:n Erzieher:in bzw. pädagogische Fachkraft mit 30 bis 35 Wochenstunden

eine Erzieher:innen bzw. pädagogische Fachkraft in Vollzeit

und eine Erzieher:in bzw. pädagogische Fachkraft in Vollzeit mit Leitungsanteil

In unserer Kita in Fritzlar – Geismar bieten wir Platz für bis zu 75 Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren, darunter auch Integrationskinder. Die Kinder werden in drei altersgemischten Gruppen betreut. In unseren neuen und altersgerecht eingerichteten Räumen finden die Kinder Platz, um sich individuell zu entfalten und zu entwickeln.

Wir wünschen uns:

- eine abgeschlossene Ausbildung als staatlich anerkannter Erzieher:in oder eine vergleichbare Ausbildung nach § 25b HKJGB, gerne auch Berufsanfänger:innen
- Erfahrung und/oder Interesse an bedürfnisorientierter, partizipativer und gewaltfreier Pädagogik

Wir bieten Ihnen:

- unbefristeten Arbeitsvertrag
- eine kleine, familiäre Einrichtung mit einer offenen und wertschätzenden Arbeitsatmosphäre
- Vergütung in Anlehnung an den TVöD

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung schriftlich an:
Kinder- und Jugendhilfe BZ e. V., Geschäftsleitung,
Pöttenbreite 1, 34379 Calden, g.goette@schutzhof-calden.de

HNA | ZUSTELLER

Springerzusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



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

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

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

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

Jetzt informieren und bewerben!



HNA Vertrieb | Karina Iffland

Tel. 0561 203-1506
WhatsApp 0151 61666277
vertriebsservice@hna.de | www.hna-zusteller.de

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Aktuell suchen wir in

- Fritzlar
- Fritzlar-Ungedanken
- Felsberg-Hilgershausen

Jeweils Teilbezirke als Stammzusteller, Beschäftigungsarten: Minijobbasis oder Teilzeit mit Lohnsteuerkarte. Jeweils zur Festeinstellung. Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!



VTS Süd GmbH
Vertrieb für Schwalm-Eder

Tel. 05622 790744 | WhatsApp 0151 61666277
vts-schwalm-eder@hna.de www.hna-zusteller.de



Mit Gewalt oder mit Menschen?

Schutz und Perspektiven für Geflüchtete im Nahen Osten.
misereor.de/mitmenschen

MIT MENSCHEN. MISEREO

Bekanntschäften

TEAM 4

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenumzüge
☎ 05 61-89 99 90

Ankauf

NEU - ABHOLSERVICE!

WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.

money point

Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105

www.moneypoint-kassel.de

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

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

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

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!

...hin zu...

Kimm!

NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-
Philippstraße 23

Viele Geräte mit kleinen Lacktehlern!
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

1A Buche ab 92,50 € ☎ 0152-2800388
www.brennholzhandel-vey.de

Landwirtschaft & Forsten

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

Immobilienverkauf

Das besondere Nach-Weihnachtsgeschenk
Fleischerei zu verkaufen im Altkreis Kassel, mit eigener Schlachtung und EU-Zulassung, kein Investitionsstau. Kontaktaufnahme per E-Mail: m.heilbrock@gmail.com

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

Tausche 1 € gegen 1 m² Natur



Mit dem Kauf wertvoller Naturflächen schafft die Loki Schmidt Stiftung wichtige Überlebensinseln für bedrohte Pflanzen und Tiere.

Inzwischen konnten mit Ihrer Hilfe schon über 2.000.000 m² Natur gerettet werden.

Jeder Quadratmeter hilft. Machen Sie mit!

www.loki-schmidt-stiftung.de

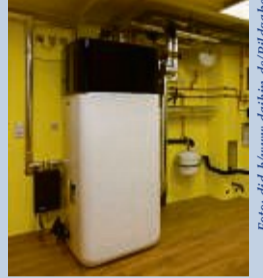
LOKI
SCHMIDT
STIFTUNG

Naturschutz mit Hand und Herz.

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Sie wollen Neues dazulernen. Das lässt sich relativ einfach einrichten, Sie müssen nur bereit sein, Ihren Tagesablauf anders zu strukturieren!
- STIER 21.4.-21.5.** Kleinere Störungen im Job stecken Sie mit beneidenswerter Lockerheit weg. Ein bisschen mehr Bewegung täte Ihnen in diesen Tagen allerdings gut.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ein bestimmter Mensch bemüht sich offensichtlich verstärkt darum, Ihre Zuneigung zu gewinnen. Klären Sie am besten umgehend, ob Sie das wollen!
- KREBS 22.6.-22.7.** Endlich geht es aufwärts: Die Sternenkongstellatation verleiht Ihnen die notwendige Kraft, um endlich die Dinge anzugehen, die erledigt werden müssen!
- LÖWE 23.7.-23.8.** Die Begegnung mit einer Person, die Sie aus den Augen verloren hatten, geht Ihnen nicht mehr aus dem Kopf. Hat da jemand an Ihr Herz gerührt?
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Zu viel Routine kann für das Liebesleben fatale Folgen haben: Lassen Sie sich etwas Verrücktes einfallen, um Ihren Partner zu beeindrucken.

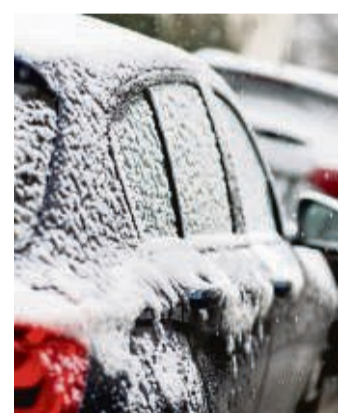
Energetisch fit für die Zukunft (djd-k). Wie lassen sich ältere Eigenheimenergetisch auf den heutigen Stand bringen? Als Elektrotechnikmeister weiß Udo Scholl, was technisch möglich ist. Deshalb beheizt er das 25 Jahre alte Eigenheim klimafreundlich mit der Luft-Wasser-Wärmepumpe Daikin Altherma 3 H HT. Sie ist speziell auf den einfachen Umstieg in Bestandsgebäuden ausgelegt. Die Warmwasseraufbereitung erfolgt durch eine thermische Solaranlage, ein Teil des benötigten Stroms wird von der eigenen Photovoltaikanlage erzeugt. „Mit der neuen Gebäudetechnik haben wir unser Haus aufgewertet und sparen jährlich etwas mehr als 1.000 Euro im Vergleich zur alten Ölheizung“, freut sich Udo Scholl. Fachbetriebe können zu den individuellen Möglichkeiten beraten, unter www.daikin.de etwa finden sich Ansprechpartner vor Ort.



- WAAGE 24.9.-23.10.** Horchen Sie tief in sich hinein! Dort stoßen Sie auf das, was man die innere Stimme nennt. Und die sagt Ihnen genau, welcher Weg richtig ist.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Ihre Stimmung steigt und steigt. Mit dieser positiven Ausstrahlung wird es Ihnen nun gelingen, einige wichtige Menschen für sich zu gewinnen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Die Sterne der Liebe funkeln leider nur spärlich: Die Taktik der feinen Zurückhaltung zahlt sich nicht aus. Sie müssen mehr aus sich machen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Widersprüchliche Einflüsse: Einerseits großes Glück auf Herzesebene, andererseits berufliche Probleme, die aber zu bewältigen sein werden.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie haben einem unwichtigen Aspekt viel zu große Bedeutung beigegeben. Dass Sie dafür Kritik einstecken müssen, müssen Sie hinnehmen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Lassen Sie sich nicht erzählen, dass für alle Eventualitäten vorgesorgt ist. Sie wissen doch nur zu gut, dass dies mitnichten der Fall ist.

Zugefrorene Autotür
Bloß nicht wie verrückt ziehen

Das Auto entriegelt zwar, die Tür lässt sich aber nicht öffnen? Bei eisigen Temperaturen sind dann vermutlich die Gummidichtungen von Tür und Karosserie aneinander festgefroren. Wer dann mit Gewalt zu Werke geht, bringt womöglich das Gummi zum Reißen. Statt ziehen sei vielmehr drücken angesagt, rät der ADAC.



Denn vorsichtiges Drücken gegen die Autotür, aber auch sanftes Klopfen gegen das Türblech könne das Eis an den Dichtungen unter Umständen lösen. Vielleicht lässt sich ja eine andere Tür problemlos öffnen.

Sind die Autotüren vereist, sollte man die Türen beim Öffnen erst vorsichtig andrücken, um die Eisschicht zu brechen.

Tür muss sich von außen öffnen lassen

Und von innen bekommt man die Fahrertür dann möglicherweise besser auf. Wichtig ist, dass man nur dann losfährt, wenn sich die Fahrertür auch von außen öffnen lässt. Nur so ist bei einem Unfall schnelle Hilfe möglich.

Außerdem nicht über die Scheibe gießen, weil diese platzen oder reißen könnte. Lässt sich die Tür nach dem Heißwassereinsatz öffnen, unbedingt die Innenseite und die Dichtungen abtrocknen, damit das Wasser nicht später erneut gefriert.

Eine weitere Möglichkeit, eine zugefrorene Tür zu öffnen: Erhitzen Sie Wasser auf ungefähr 50 Grad und gießen Sie es dann vorsichtig rund um auf den Türrahmen. Achtung: Kein kochendes Wasser nehmen, es kann den Lack beschädigen.

Vorbeugen ist aber immer noch am besten: Wer schon vor dem ersten Frost die gereinigten Gummiabdichtungen der Tür einfettet, vermeidet ein Zufrieren. Der ADAC rät allerdings ab von Butter, Melkfett oder Hirschtalg. Sinnvoll sei ein Pflegemittel aus dem Autofachhandel.

Angebote gültig vom 15.01. – 20.01.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo GETRÄNKE • FACHMARKT

NEU

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

GetränkeQuelle ... Bist du, mehr drin.

Adressen gültig.

ANGEBOT VELTINS Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €

11,99

<p>Beck's Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>-30% 13,99</p>	<p>Jever Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>Mönchshof Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>Maxl Helles Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 2,27 €</p> <p>ANGEBOT 14,99</p> <p>Die Kleine! 13,99 1l = 2,12 €</p>
<p>Rother Bräu Öko Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>ANGEBOT 14,99</p>	<p>Hofbräuhaus Hell, Hofbräu Original Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 15,99</p> <p>14,99 1l = 1,50 €</p>	<p>Kapuziner Weißbier diverse Sorten, außer Kellerweizen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>45,99 13,99</p>	
<p>Corona Extra, Cero 0,0%, Pack = 6 x 0,355 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 3,28 €</p> <p>ANGEBOT 6,99</p>	<p>Theresien Quelle Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,67 €</p> <p>ANGEBOT 5,99</p>	<p>Bad Brambacher Garten-Limonade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 1,01 €</p> <p>9,99 8,49</p>	<p>Possmann Apfelwein, Apfelsaft* diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,42 €</p> <p>ANGEBOT 8,49</p>
<p>Bad Brückener Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,50 €</p> <p>ANGEBOT 5,99</p>	<p>TWENTYFOUR 7 Energy koffeinhaltig, 0,25 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 2,36 €</p> <p>ANGEBOT 0,59</p>	<p>Active O² diverse Sorten, 0,75 l -Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 1,32 €</p> <p>-23% 0,99</p>	
<p>Havana Club & Cola koffeinhaltig, 0,33 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 6,03 €</p> <p>-33% 1,99</p>	<p>Dornfelder Rotwein trocken, halbtrocken, 0,75 l -Flasche, 1l = 3,99 €</p> <p>-30% 2,99</p>	<p>Asti Cinzano Spumante, 0,75 l -Flasche, 1l = 7,32 €</p> <p>6,49 5,49</p>	<p>Absolut Vodka, 0,7 l -Flasche, 1l = 15,70 €</p> <p>ANGEBOT 10,99</p>
<p>pepsi Kombikiste teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,75 €</p> <p>-25% 8,99</p>	<p>Lillet Blanc, Rosé 0,75 l -Flasche, 1l = 15,99 €</p> <p>ANGEBOT 11,99</p>	<p>top frisch Apfel-Schorle Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,72 €</p> <p>ANGEBOT 6,49</p>	<p>Die neue logo Getränke App Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>NEU</p> <p>1x iPhone 15 1x Veuve Clicquot SMEG Kühlschrank</p>

*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.

Gemütlicher Rückzugsort

Eine Kuschecke für Kinder einrichten

Auch Kinder brauchen Ruhe und Zeit für sich. Egal ob im Kinderzimmer oder außerhalb: Ein eigener Bereich zum Ausruhen und Lesen lässt sich ohne viel Aufwand gestalten. Experten erklären, wie es geht.

Kinder lieben es, sich zurückzuziehen und in ihrer eigenen kleinen Welt zu entspannen. Eine gemütliche Kuschecke schafft nicht nur einen Ort dafür, sondern fördert auch die kreative Entwicklung und das Wohlbefinden des Kindes. Hier sind einige Ideen für die Gestaltung der Kuschecke:

Eine Kuschecke sollte für Kinder gut erreichbar, ruhig und ausreichend hell sein. „Der Raum unter einem Spiel- oder Hochbett eignet sich dafür ebenso wie eine freie Zimmerecke oder eine Fläche unter einer Dachschräge“, sagt Christine Scharrenbroch, Pressesprecherin beim Verband der Deutschen Möbelindustrie (VDM) in Bad Honnef.

Eine Kindermatratze reicht schon aus

Wie groß die Ecke sein muss, hängt vom Alter und der Anzahl der Kinder ab. Ein Kleinkind sollte genügend Platz haben, um bequem sitzen und liegen zu können. „Eine Fläche von 70 mal 140 Zentimetern reicht schon aus“, sagt Mareike Hermann von der DIY Academy in Köln. Das entspricht den Maßen einer Kindermatratze. Alternativ könne man auch eine Sitznische in einer Schrankwand nutzen, so die Referentin.

Auch die Matratze auf dem Hochbett kann als Rückzugsort dienen. Von oben können die Kinder gut beobachten. Das ist wichtig, denn „Kinder wollen oft Teil des Geschehens sein und bleiben“, erklärt Gottfried Schilling, Schreiner und Erzieher aus Würzburg. Er plant Raumkonzepte und Kinderspielräume, unter anderem für Kindertagesstätten.

Das Kind in die Planung einbeziehen

Bevor Eltern mit der Um-



Ein Spielzelt kann ein Extra-Bereich zum Ausruhen und Zurückziehen sein, egal wo es steht.

FOTO: LAURA LUDWIG/DPA-TMN

setzung beginnen, sollten sie mit ihrem Kind über dessen Wünsche und Vorstellungen sprechen. „Das Kind sollte, wenn es schon kann, mitentscheiden dürfen, wie die Kuschecke gestaltet wird“, sagt Schilling. Denn es fühle sich wohl, wenn es von Dingen umgeben ist, die es mag, so der Experte.

Auch wenn Eltern ihrem Kind einen eigenen Ort zum Ausruhen schaffen wollen: „Die Funktion der Kuschecke bestimmt letztlich das Kind.“ So kann ein Rückzugsort gleichzeitig auch ein Spielort sein. Immer dann, wenn das Kind ihn in sein Spiel einbezieht.

Bequeme Sitzgelegenheiten wählen

Damit die Kuschecke gern genutzt wird, sollte sie bequem und behaglich sein. Eine weiche Unterlage wie eine Spielmatratze oder ein Teppich sind gut geeignet, sagt Christine Scharrenbroch. Ebenso sorgen ein dickes Bodenkissen, ein Sitzsack oder ein Kindersofa für Gemütlichkeit. „Schön ist

auch ein mit Teppich ausgelegtes Podest, vor allem mit zusätzlichem Stauraum darunter“, sagt Mareike Hermann.

Kuschelige (Wand-) Kissen, große Plüschtiere und Schmusedecken erhöhen den Komfort. Es geht aber auch ohne, wenn man sich für eine Hängematte oder einen Hängesessel entscheidet. Man kennt den Effekt etwa von Wiegen: „Frei schwingende Elemente beruhigen“, erklärt Schilling.

Bücherregal und Körbe für Lieblingsstücke

Praktisch ist ein niedriges Bücherregal in der Kuschecke. So haben die Kleinen ihre Lieblingsbücher immer griffbereit und können sich in Geschichten vertiefen. Scharrenbroch rät, es an der Wand zu befestigen oder freistehend aufzustellen. „Auch Körbe mit Büchern oder Spielsachen können platziert werden“, empfiehlt sie.

Eine weitere Idee sind übereinander gestapelte Obstkörbe, so Heimwerker-Expertin Hermann. Darin lässt sich

auch eine kleine Anlage für Musik oder Hörspiele unterbringen.

Dimmbares Licht sorgt für Gemütlichkeit

„Für Gemütlichkeit sorgen Lichterketten oder eine kleine Lampe mit warmem Licht“, sagt Scharrenbroch. Wenn das Kind gerne in Büchern blättert oder sogar schon liest, sollte in der Ecke

ein Leselicht vorhanden sein. Praktisch sind dimmbare Lampen, bei denen das Kind selbst wählen kann, wie dunkel oder hell sein Rückzugsort sein soll.

Damit das Kind die Ecke gerne nutzt, sollten auch die Wände so gestaltet sein, dass sie ihm gefallen. „Die Wände können mit Wandtattoos verschönert werden“, so Scharrenbroch. Oder mit Postern

und selbst gemalten Kinderbildern. So wird die Kuschecke noch persönlicher. Farblich lässt sich die Ecke in der Wunschfarbe des Kindes absetzen. Erd- und Beigetöne sowie kühles Blau, Grau, Lila und Grün wirken beruhigend. Rot, Pink, Orange und Gelb stimmen fröhlich und können Energie wecken.

Sichtschutz und Höhlen bauen

Empfehlenswert ist es, die Kuschecke etwas vom Rest des Zimmers abzuschirmen. Zum Beispiel mit einem offenen Regal davor oder einem Vorhang, rät Hermann. Auch ein Baldachin kann hilfreich sein. „So ein kleines Dach lässt verstehen, dass es sich um eine geschützte Zone handelt“, sagt sie. Noch mehr Höhlencharakter erleben Kinder in einem kleinen Spielzelt oder Spielhäuschen. „Hier können sich die Kinder zurückziehen, sie fühlen sich gerne unbeobachtet“, sagt Scharrenbroch.

So eine Höhle kann man auch ganz einfach selbst bauen. Zum Beispiel aus ein paar Kanthölzern und einem Tuch, so Hermann. Oder aus einem Tisch mit einer großen Decke darüber, sagt Schilling: „Den Stoff sollten die Kinder auf- und zumachen können. Damit sie selbst entscheiden können, ob sie sich zurückziehen oder zuschauen wollen.“ Denn darum geht es bei der Kuschecke fürs Kind: sein eigenes kleines Reich zu haben. tmn

Neuer Look in einem Tag

Anzeige

Mit Deckenmodernisierung – morgen schöner wohnen

Nirgendwo kannst du deinen eigenen Stil so gut wirklich machen wie in deiner Wohnung. Plameco bietet dir dazu flexible Zimmerdecken in vielen verschiedenen Farben und Dessins. Ob matt, hochglänzend, mit Zierprofilen, oder LED-Beleuchtung: Die

Decken sind so vielseitig, dass du sie harmonisch jedem Wohnstil anpassen kannst. Wohn-, Schlaf- und Esszimmer sowie Küche, Flur und Bad erhalten damit schnell ein neues Gesicht. Montiert werden sie einfach unterhalb der vorhandenen Decke. Kein ausräumen nö-



Die richtige Deckengestaltung für Ihre Küche



ted, lediglich die Möbel werden abgedeckt. Das machen die Profis von Plameco. Alte Holzverkleidungen und Tapeten musst du nicht entfernen. Deshalb entsteht kaum Staub und Schmutz. Eine individuelle Beleuchtung, gesteuert per App oder Sprache, lässt sich dabei einfach realisieren. Mehr Infos zur kreativen Deckengestaltung bekommst du bei Plameco in Kassel und Bad Hersfeld. Ruf an oder besuche unsere Ausstellungen.



Für die Steuererklärung

Homeoffice-Tage penibel notieren

Sie arbeiten hin und wieder von zu Hause, haben aber kein häusliches Arbeitszimmer? Dann können Sie seit dem Steuerjahr 2023 eine Tagespauschale von sechs Euro als Werbungskosten für jeden Heimarbeitsstag oder jeden Tag, an dem Sie überwiegend von zu Hause aus gearbeitet haben, ansetzen – maximal aber 1260 Euro pro Jahr.

Steuerzahlerinnen und Steuerzahler sollten dementsprechend dafür von Beginn des Jahres an penibel Notizen machen, rät der Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL).

„Um die Tätigkeit zu Hause sowie dessen zeitliches Überwiegen vor dem Finanzamt belegen zu können, ist es erforderlich, entsprechende Aufzeichnungen zu führen“, sagt BVL-Geschäftsführer und

Rechtsanwalt Erich Nöll. Sinnvoll könnten etwa Aufzeichnungen im Terminkalender oder einer Excel-Tabelle sein, von wann bis wann zu Hause gearbeitet und was dabei getan wurde. Falls am selben Tag eine Tätigkeit außer Haus verrichtet wurde, ist wichtig zu notieren, wie diese aussah und in welchem Zeitrahmen sie stattfand.

Für manche gilt ein Sonderfall

Notiert werden sollten auch all jene Tage, an denen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer die erste Tätigkeitsstätte aufgesucht haben. Für diese Tage kann statt der Tagespauschale die Entfernungspauschale für die einfache Wegstrecke steuerlich geltend gemacht werden. tmn

Beide Pauschalen gleichzeitig können laut Nöll nur Steuerpflichtige in Anspruch nehmen, denen beim Arbeitgeber dauerhaft kein eigener Arbeitsplatz zur Verfügung steht und die an einem Tag sowohl von zu Hause aus als auch im Betrieb gearbeitet haben. Das ist etwa häufig bei Lehrkräften der Fall. In diesen Fällen ist keine zeitliche Mindestanforderung für die häusliche Tätigkeit vorgesehen. Aufzeichnungen sollten aber dennoch geführt werden.

Übrigens: Von der Sechseuro-Tagespauschale könnten auch Steuerzahlerinnen und Steuerzahler profitieren, die zwar ein häusliches Arbeitszimmer haben, die Kosten dafür aber nicht aufwendig einzeln und genau ermitteln wollen, erklärt der BVL.



morgen schöner wohnen

Plameco live erleben
Freitag 19.01.2024
Samstag 20.01.2024
Sonntag 21.01.2024
11 - 16 Uhr

Plameco Spanndecken
☎ 0561-9532674
Leipziger Str. 163
34123 Kassel
Homberger Str. 81
36251 Bad Hersfeld

Komm vorbei!

Ruf an oder komm in die Ausstellung

Ganz nebenbei fit werden?

Was Walking Pads (nicht) können

Am Schreibtisch Schritte sammeln oder beim Serien-Streamen den Kreislauf in Schwung bringen: Walking Pads machen es möglich. Für wen der Kauf eines zusammenklappbaren Mini-Laufbandes lohnt.

Keine Lust, bei Regen durch den Park zu joggen – und keinen Platz für ein Laufband im Keller? Für diese Menschen scheinen Walking Pads eine gute Anschaffung zu sein.

Denn diese kleinen Laufbänder brauchen nicht viel Raum und lassen sich überall schnell aufbauen. Sogar unter dem (Steh-)Schreibtisch sind sie einsatzbereit. Experten raten jedoch, vor dem Kauf genau zu prüfen, ob die Geräte zu den eigenen Bedürfnissen passen.

Sportwissenschaftler Andreas Barz findet: Grundsätzlich ist jede Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, positiv – „in einer Gesellschaft, in der ein Problem des Bewegungsmangels herrscht“. Sprich: Wer viel sitzt und eher bewegungsfaul ist, für den haben Walking Pads auf jeden Fall Potenzial.

„Wenn es jedoch darum geht, die Fitness zu verbessern – und wenn nicht nur Gesundheit, sondern auch Ausdauer und Leistungsfähigkeit eine Rolle spielen – dann

würde ich eher auf andere Trainingsmöglichkeiten zurückgreifen“, sagt der Dozent der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) in Saarbrücken.

Denn ein Walking Pad ist eben nur die kleine Schwester des großen Laufbandes. Es bietet weniger Möglichkeiten, zum Beispiel in Sachen Geschwindigkeit. Sie ist bei Walking Pads meist auf etwa 6 km/h begrenzt.

„Für zügiges Gehen reicht es aus, aber um richtig darauf joggen zu können, ist das zu langsam“, sagt Fitnessökonom Barz. Je nach Fitnesszustand benötigt ein Läufer oder eine Läuferin eine Geschwindigkeit von etwa 10 km/h. 7 oder 8 km/h braucht es schon für lockeres Traben oder Joggen.

Bei den 6 km/h eines Walking Pads wäre so mancher Läufer unterfordert. Wer die eigene Fitness steigern will, stößt schnell an Grenzen.

Auch fürs Abnehmen ist ein Walking Pad Barz zufolge nicht wirklich geeignet. Denn der Kalorienverbrauch beim Gehen werde häufig überschätzt. Er sei in der Regel gerade halb so hoch wie beim Joggen auf einem richtigen Laufband.

Der Sportwissenschaftler auch bei anderen Kriterien skeptisch: „Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden auf einem Walking Pad



Mal eben 1000 Schritte sammeln: Wer ein Walking Pad nutzt, kann Büroarbeit und Bewegung miteinander verbinden.

FOTO: JOSEFFSON/WESTEND61/DPA-TMN

kaum beziehungsweise gar nicht trainiert“, gibt er zu bedenken. „Und wer aus Genuss laufen möchte, den würde ich eh lieber nach draußen und in den Wald schicken. Dann ist der Entspannungseffekt noch höher.“

Und doch hätten die Mini-Laufbänder eine Daseinsberechtigung. Vor der Anschaffung sollte man eine Frage

klären: Welche Ziele verfolge ich überhaupt? Wem es einfach nur darum geht, eine gesündere Alternative zum Sitzen zu finden, für den machen die Walking Pads Sinn. Oder auch für alle, die ganz neu damit anfangen wollen, Bewegung in den Alltag zu bringen.

„Vor allem, wenn ich es an Verhaltensweisen knüpfe,

die ich sowieso schon habe. Dann ist es leichter, darauf ein weiteres Verhalten aufzusatteln“, sagt Barz. Beispielsweise, wenn man ohnehin jeden Abend die Lieblingsserie schaut – statt von der Couch macht man das dann sozusagen im Vorbeigehen auf dem Walking Pad.

Die preiswertesten Varianten sind ab etwa 200 Euro

zu haben. „Auch bei denen sollte man sich überlegen, ob man das wirklich investiert oder für das Geld nicht lieber einen Fitnesstrainer nimmt, bei dem man unter Anleitung und individuell trainieren kann und viel mehr Möglichkeiten hat, als nur zu laufen oder zu gehen“, sagt Andreas Barz.

Von Kauf und Benutzung abraten würde der Personaltrainer trotzdem nicht. „Falls die Alternative ist, auf der Couch zu sitzen und Chips zu essen, ist es auf jeden Fall sinnvoll.“

Und wie sicher sind die Geräte? Auch wenn ein Walking Pad in Sachen Unfallgefahr erstmal harmloser daherkommt als das klassische Laufband: Sicherheitsexperten haben Bedenken.

Die Norm für Laufbänder fordert, dass Geräte einen Handlauf haben müssen, „damit man sich festhalten kann, wenn man ins Stolpern kommt. Oder dass man bei einem Zwischenfall einen Not-Aus-Knopf betätigen kann“, sagt Produktspezialist Florian Staudigl von Tüv Süd.

Walking Pads fehlen diese Sicherheitseinrichtungen jedoch. Daher konnten die Geräte bislang nicht von den Technischen Überwachungsvereinen mit Prüfzeichen versehen werden. Eine Norm, wie ein sicheres Walking Pad aussehen sollte, muss erst noch entwickelt werden. 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. 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 und wichtige Hinweise zur Erbschaftssteuer.

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.