

GUTES HÖREN
für mehr Lebensqualität
Mike Trinkus

Hans-Staden-Allee 6 | 34576 Homberg
www.hoergeraete-trinkus.de

Hörakustik
TRINKUS
GLEICH KOSTENLOSEN HÖRTEST
VEREINBAREN - 05681 9369641 ...für besseres Hören

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN


FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

**alessandro
SCHMIDT**
EXKLUSIVE TAPETEN

EXKLUSIVE WANDGESTALTUNG

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

Bad Zwesten
Neues Stehlokal mit
Abholservice eröffnet.



Fritzlar
Tabitha Global Care baut
Schule im Süden Afrikas.



Borken
VdK hat eine neue
Führung.



32. Jhg. ■ Nr. 4

27. Januar 2024



Spendenübergabe: Der Gründer der Kuge-Stiftung, Reinhard Kuge, steht mit seiner Ehefrau Renate Kuge in der Mitte zwischen den Vertretern der unterstützten Einrichtungen.

FOTO: ELKE SCHMIDT/TH

Geld für Sport und Kinder

Melsunger Kuge-Stiftung spendete mehr als 31 000 Euro

Melsungen – Die Melsunger Kuge-Stiftung fördert in diesem Jahr neun Projekte mit

insgesamt 31 087 Euro, sagt Elke Schmidt von der Stiftung. Bei der Übergabe war auch der Gründer, Reinhard Kuge, anwesend. Kuge hat die Stiftung im Jahr 2019 anlässlich seines 70. Geburtstages gegründet.

Bereits zum fünften Mal spendet die Kuge-Stiftung nun an verschiedene Einrichtungen.

In den vorigen fünf Jahren hat die Stiftung insgesamt 175 000 Euro an 47 verschiedene Einrichtungen ausgeschüttet. Die neun Projekte die in diesem Jahr durch die Kuge-Stiftung gefördert werden sind:

Jungschar Melsungen: 2150 Euro wurden dieses Jahr von der Stiftung an diese Einrichtung gespendet. Mit diesem Geld sollen vier neue Kajaks

gekauft werden.

Kindergruppe Kim: Diese Einrichtung schafft mit der Förderung der Stiftung von insgesamt 3800 Euro ein Bodentrampolin an.

SG 09 Kirchhof: 5000 Euro erhielt diese Einrichtung für ihr Sommercamp von der Kuge-Stiftung.

Kita Altenburg Felsberg: 1757 Euro wurden insgesamt an diese Einrichtung für das Spielecenter der Kita Altenburg gespendet.

Kirchengemeinde Beiseförth-Malsfeld: Die Evangelische Kirchengemeinde Beiseförth-Malsfeld wird mit einem Spendenbetrag von 6200 Euro unterstützt. Mit diesem Betrag soll eine neue Küche angeschafft werden.

Reit- und Fahrverein Spangenberg: Eine Spende von 5000

Euro hat der Reit- und Fahrverein Spangenberg bekommen. Ein Schulpferd für Kinder soll durch die Spende ermöglicht werden.

Zusammen Stark: Eine Spende von 2100 Euro kam für diese Einrichtung zustande. Sie schafft mit dem Spendenbetrag Pausenspielkisten und Sitzmöbel an.

Förderverein Bläserkreis: Der Förderverein Bläserkreis erhielt eine Summe von 4080 Euro und unterstützte damit die Bläser-Workshops.

Evangelische Jugend Melsungen Stadt: Diese Einrichtung konnte sich über eine Geldspende von 1000 Euro freuen. Ein Zuschuss für die Freizeit Ijsselmeer wurde damit ermöglicht.

Die Melsunger Kuge-Stiftung plant, auch künftig wei-

ter an verschiedene Einrichtungen zu spenden.

Ziele der Stiftung sind die Förderung der Kinder und Jugendhilfe und die Förderung von Kunst und Kultur. Außerdem gehören die Unterstützung von Wissenschaft und Forschung sowie die Förderung der Erziehungs-, Volks- und Berufsbildung einschließlich der Studentenhilfe dazu, genauso wie die Förderung des Sports.

Um eine Spende der Kuge-Stiftung zu erhalten, können sich Einrichtungen über ein Anmeldeformular auf der Internetseite der Kuge-Stiftung kuge-stiftung.de anmelden. Kuge und sein Team entscheiden dann, welche Einrichtungen in die Förderung aufgenommen werden und eine Spende erhalten.

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

Kaufe Alt- und Zahngold
**Goldschmuck
Galerie**
Y. Gabriel · 34212 Melsungen
Kasseler Str. 1 · Telefon 05661 923785

**BALKAN
RESTAURANT**

Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

Angebot im Januar:
Bevapcici-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

suche. finde. Job.

localjob.de
Das regionale Jobportal

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
28.01. – 03.02.2024

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Die Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigste gleichwertige Geschick für jedes 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**

sonntags ab
20.30 Uhr geschlossen

**Knüllwald
Tann-Eck**

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

**Ihr Ausflugsziel
im schönen Knüll**

Wir suchen
**Reinigungskräfte/
Zimmermädchen**
(m/w/d)

Arbeitszeit flexibel nach Absprache
E-Tankstelle am Hotel

www.hoteltanneck.de

Erleben Sie die **größte Küchenauswahl** im Schwalm-Eder-Kreis:

Küchen-Aktionstage

Ihre exklusiven Aktions-Vorteile **vom 1. bis 14.2.:**

bis zu
1.000 €
Küchen-
Bonus¹

10 Jahre
Garantie²
geschenkt
für Küchenmöbel +
5 Jahre
für Elektrogeräte

BORA
live erleben

KOCH-EVENT
Samstag 3. Feb.
von 11 bis 16 Uhr

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

HÄMEL
ENDLICH ZUHAUSE

¹Gültig für Küchen-Neuaufträge/-angebote vom 01.-14.02.2024. Ausgenommen Werbeware, bereits reduzierte Ware oder Elektrogeräte. Nicht mit anderen Vorteilen oder Gutscheinen kombinierbar. Keine Barauszahlung. ²Garantiegeber: AQILO Business Consulting

Schach statt Schneebälle

Bei Winterferienspielen der Haspel ging es auch tierisch zu

Melsungen – Schach anstelle von Schneeballschlachten, mit Tieren im Stroh statt im Schnee toben, basteln als Alternative zum Schneemannbauen – das Team des Melsunger Jugendtreffs – Die Haspel hat für Unterhaltung in den Winterferien gesorgt. 79 Kinder nahmen an dem Angebot in der letzten Woche der Weihnachtsferien teil. Viele der 8- bis 13-jährigen aus Melsungen und Umgebung meldeten sich für mehrere Angebote an, sodass es 164 Anmeldungen gab.

Der Start

Am Dienstag starteten die Winterspiele auf dem Hof Lassas in Melsungen. Die Kinder und Jugendlichen konnten einen Tag mit Eseln, Pferden, Ponys und Hunden verbringen. Leckerlis wurden gebacken und Fühlkisten ausgestattet. Beim Spaziergang durften die Kinder die Ponys und Hunde des Hofes selbst führen. Kegeln auf der Bahn in Röhrenfurth und ein Parkour-Tag in der Gesamtschule Melsungen erforderten Kraft, Kondition,

Balance und Koordination. Auch Techniken zum Überwinden von Hindernissen vermittelten die Trainer des Parkours Kassel.

Das Ende

Zum Abschluss gab es ein Programm im Melsunger Jugendtreff. Bastelaktionen, Spielen, Kochen und ein kreatives Neujahrsritual am Lagerfeuer waren im Angebot.

Gero Geyder vom Schachclub Melsungen Körle und Leiter der Schach-AG in der Haspel vermittelte Grundkenntnisse im Schach. Neulinge und erfahrene Spieler übten Gedächtnis, Konzentration und Ausdauer.

Das Fazit

„Das Team der Haspel freute sich sehr über die erfolgreiche Umsetzung des vielseitigen und spannenden Programms“, heißt es in der Mitteilung der Haspel. Außer Spaß hätten die Kinder und Jugendlichen auch Gelegenheit gehabt, neue Bekanntschaften zu machen und soziale Fähigkeiten zu stärken.



Am Parkourtag während der Winterferienspiele der Haspel ging es für die Kinder und Jugendlichen wortwörtlich drunter und drüber.

FOTO: MELSUNGER JUGENDTREFF – DIE HASPEL

Durch den Wechsel zwischen kreativen und sportlichen Angeboten sind Konzentrationsfähigkeit und Motivation der Kinder gestärkt worden. Ohne das Engage-

ment der ehrenamtlichen Teamer seien die Ferienspiele in dieser Art unmöglich. Informationen zu den kommenden Angeboten auf der Internet-

seite der Haspel: diehaspel.de, Kontakt über Melsunger Jugendtreff – Die Haspel, Fritzlarer Str. 35, Melsungen, Tel. 0 56 61 / 14 88, Mobil 0174/07 04 18 56.

Informationen zu den kommenden Angeboten auf der Internet-

www.rb-becker.de

becker

ab Montag, den 29.01.2024

MATRIX Akku-Bohrschrauber AKN 12
12 V, 1300 mAh Akku Li-Ion, Netzteil **25,00**

Einhell Winkelschleifer BT-AG 850 Kit
230 V, 850 W, Ø 125mm **25,00**

Einhell Abbruchhammer BT-ABH 1600
1600 W, 1800 1/min Schlagzahl, 43 Joule Schlagstärke, inkl. 2 Meißel und Koffer **119,50**

Einhell Metall-Trennmachine BT-MTS 355
220-240 V, 2300 W, Ø 355 x Ø 25,4 x 3,2 mm, Drehzahl 4000 min⁻¹, Gehrungsschnitt -15° - + 45° **89,50**

Einhell Drechselbank BT-DB 1000
230 V/400 W, 1.400 U/min., Spitzenweite 1.000 mm, max. Ø 300 mm **99,50**

Einhell Hobelmaschine BT-HM 254
220-240 V, 1500 W, Max. Materialabtrag: 3 mm Arbeitsbr.: 254 mm **279,50**

Knack & Back Aufback-Brötchen
Sonntags- o. Mehrkorn-Brötchen 11g=3,66-2,98 **1,19** je 325/400g

Kiri Schmelzkäse
6x18g (108g) 11g=11,02 **1,19** je

12 x 0,5L Fanta Zero Orange
11=0,98 **5,88** *zzgl. 0,25 Erwegungspland pro Flasche

Streichenfein
Butter mit Rapsöl, gesalzen 11g=3,56 **0,89** 250g

CASTELLO Käsering
versch. Sorten 125g **1,19** je

12 x 0,4L fuze tea
Grüner Tee/ Mango-Kamille 11=1,23 **5,88** *zzgl. 0,25 Erwegungspland pro Flasche

Doppelwaschplatz "Brooklyn"
2 Becken Ø ca. 38cm, Höhe: ca. 14,5 cm, Untergestell: braun, 2 Schubladen, 1 Ablage, B x H x T: ca. 119 x 78 x 49,5 cm **149,50** ohne Deko

Kaminofen Etna
7 kW, Stahl, anthrazit/weiß, Holzofen, B x H x L: 42,5 x 97 x 53,6 cm **599,50** II.WAHL

Waffeleisen
1000 Watt wärmeisoliert, Ø 19 cm **12,98** 613-400999

Heißluft-fritteuse
1400 W, 3,6l, 80-200Grad **39,50** 613-400776

Edelstahl-Wasserkocher
1800 Watt, 1,8Ltr. **9,98** KL-SG1.805

Mülltonnenbox
L x B x H: 132 x 71,5 x 113,5 cm, grau/schwarz, Kunststoff, für 2 Abfalltonnen mit 120L **99,50** II.WAHL

Makita Tischkreissäge MLT100NX1 mit Untergestell
1.500 W, Ø Sägeblatt: 260 mm, 0 U/min - 4.300 U/min, BxHxL: 98,4 x 47,3 x 72,6 cm **499,50** II.WAHL

3 Auflageverlängerungen, links kann nach vorne & hinten bewegt werden

ALKO Benzin-Kettensäge BKS 4040/ 5,3kg
Oregon Schwert, Schnittlänge: 400 mm, 2,0 PS **99,50**

Güde Spaltdruck max. 14 Tonnen

Kombi-Langholz-Spalter GHS 1000/14TEZ-A
4,3 kW Elektromotor, 400 V Antrieb über E-Motor oder Zapfwelle, Dreipunktaufhängung, 2 hocheffektive Hydraulikpumpen, Druck: 250 bar hydraulisch-mechanischer Stammheber **1299,00**

Preishammer zum Schluss: Stangenspargel im Glas geschält 530g 1kg=1,68 **0,89**

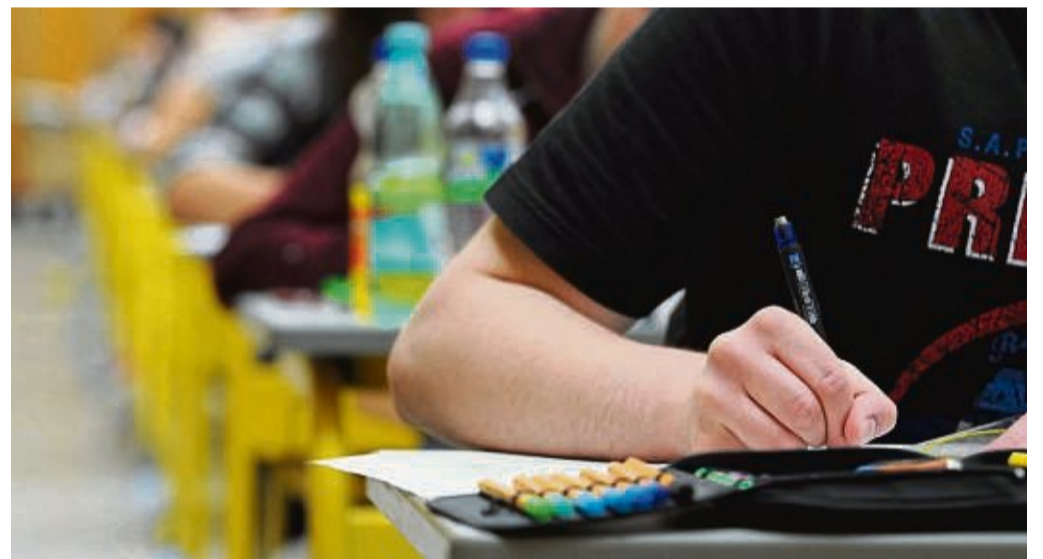
WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzenhausen/Kleinalmerode

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge 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



Anspannung pur: Ein Auszubildender, während er seine Abschlussprüfung schreibt (Symbolfoto).

ARCHIVFOTO: ARMIN WEIGEL/DPA

Mit Stress umgehen lernen

Azubis können beim Starthilfe-Ausbildungsverband eine Abschlussprüfung simulieren

Homburg – Das Herz schlägt schneller, die Hände zittern: Typische Symptome, wenn man kurz vor einer wichtigen Prüfung steht. Um dem vorzubeugen, bietet der Starthilfe Ausbildungsbund Schwalm-Eder am 2. März eine Prüfungssimulation für Auszubildende an – und das bereits zum 25. Mal.

Dabei geht es vor allem darum, zu erfahren, wie sich eine echte Zwischen- oder Abschlussprüfung anfühlt, und ob der aktuelle Wissensstand ausreicht. Doch auch organisatorische Abläufe werden geübt: „Sollte jemand seinen Taschenrechner vergessen, wird er bei der tatsächlichen Prüfung dreifach kontrollieren, ob er ihn dabei hat“, sagt Sozialpädagoge Stephan Raatz. Auch die üblichen Durchsagen des Prüfungskomitees werden detailgetreu nachgespielt. An der Übung teilnehmen könne im Prinzip jeder, der möchte. Ganz unabhängig, welchen Beruf er erlerne. Alle Mitglieder des Ausbildungsverbands können kostenlos mitmachen, während externe Azubis eine Pauschale in Höhe von 25 Euro zahlen müssen. Um die

Prüfung so realistisch wie möglich zu gestalten, stellt Raatz gemeinsam mit der Abteilungsleiterin Katharina Thiel die Prüfung mit Prüfungsfragen aus den Vorjahren zusammen. „Das ist natürlich aufwendig, doch letztlich ist es uns wichtig, diese Möglichkeit anzubieten“, so Thiel. Zudem erfolge nach Abgabe der Prüfung eine zeitnahe Korrektur, sodass die erbrachte Leistung mit den Azubis besprochen werden könne.

Und dieser Aufwand lohnt sich: „In der Regel bestehen im Anschluss 98 Prozent der Teilnehmer die echte Prüfung“, betont Thiel. Nachdem die Simulation während der Pandemie einmal ausfiel, befinde sich das Angebot derzeit im Neuaufbau. „In unserem erfolgreichsten Jahr 2020 haben mehr als 80 Auszubildende teilgenommen“, sagt die Sozialpädagogin. In diesem Jahr erwarte man eine Teilnehmerzahl um die 50 Personen. „Es wird immer besser angenommen und der Trend zeigt definitiv wieder nach oben“, fügt Raatz an.

Noch bis zum 9. Februar können sich Interessierte an-

melden. Die Prüfungssimulation findet in den Räumen des Verbunds am Bindeweg 32 in Homburg statt.

Weitere Informationen gibt es auf der Website der Starthilfe Schwalm-Eder.



IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

Zustellung: VTS Süd GmbH
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen
Postanschrift: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0 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.

Kontakt erleichtert Hilfe

Melsunger Delegation besuchte indischen Partnerkirchenkreis

Melsungen – Tanzende Jugendgruppen, leuchtende Saris, große Armut und viel Gastfreundschaft – das beobachtete eine Delegation rund um Dekan Norbert Mecke. Sie besuchte den indischen Partnerkirchenkreis in der Region Nord-Karnataka. Gemeinsam mit dem Dekan schildern Chorleiterin Ruth Eckhardt und Pfarrer Sebastian Voß Eindrücke aus Gemeinden, Waisenhäusern, einem kirchlichen Krankenhaus und Bildungseinrichtungen der Region.

Die Partnerschaft

Die Partnerschaft gibt es nun seit mehr als 40 Jahren. 2020 war zuletzt ein von Melsunger Gemeinden ermöglichter Schulneubau in Dharwad eröffnet und Trinkwasserfilter in den ländlichen Regionen in Betrieb genommen worden. Bei der einwöchigen Reise, an der auch die kurhessische Bischöfin Dr. Beate Hofmann und der indische Bischof Martin Borgai teilnahmen, wurde der Partnerschaftsvertrag verlängert und mit einem Fest gefeiert.

Die Situation

„Leben fast wie zur Zeit von Jesus: Mensch und Tier miteinander in einem Haus, beklemmende hygienische Verhältnisse“, so beschreibt Mecke die Situation. Zugleich habe er fröhliche Lebenszuversicht und Freigiebigkeit erfahren – eine überschwängliche Gastfreundschaft. Überall sei die Delegation herzlich empfangen worden. Essen wurde geteilt, Andachten wurden gefeiert, eine Schneidereiwerk-



Partnerschaftsgottesdienste besuchte die Melsunger Delegation in vielen Kirchen, zum Beispiel in Mustegeri.

FOTOS: NORBERT MECKE

statt für Trainingsprogramme zum Lebensunterhalt von Frauen wurde eröffnet und gemeinsam wurde Musik gemacht.

Die Projekte

„Der Besuch hat die Partnerschaft beflügelt“, sagt der Dekan. „Es wurde über neue gemeinsame Projekte gesprochen.“ Die persönlichen Kontakte erleichterten die Hilfe enorm. So wurden im evangelischen Kirchenkreis zu Beginn der Pandemie mehr als 10 000 Euro für einen Sauerstofftank am von der südindischen Kirche betriebenen Krankenhaus in Gadag gesammelt. Denn in vielen Kliniken seien Vorräte zur Patientenversorgung erschöpft gewesen. Mit der Unterstützung habe der Betrieb weiter-



Besuchten den Partner-Kirchenkreis: Dekan Norbert Mecke (von links), Chorleiterin Ruth Eckhardt und Pfarrer Sebastian Voß in Indien.

laufen können, sogar Hilfe für andere Einrichtungen sei möglich gewesen.

Die Religion

Mecke berichtet weiter: 97 Prozent der indischen Be-

völkerung seien Hindus. Die Christen im Land setzten sich besonders für die kastenlosen und armen Menschen vor Ort ein.

„Die Kirchen sind in einigen Dörfern die Hoffnungsor-



Der Eröffnung einer Schneiderwerkstatt in Suranagi.

te“, sagt der Dekan. „Sie leuchten in schönen Farben – genau wie die Menschen, die sich darin versammeln – und das entfaltet Wirkung für alle.“

red

Kontakt: Carolin Hartung, Tel. 0 56 65/94 98 23

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

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
König
IMMOBILIEN



Geschenke für Erstklässler

Sportkreis verteilt Frisbees und Jo-Jos in über 1600 Säckchen

Kreisteil Melsungen – Geschenke bringt nicht nur der Weihnachtsmann, sondern brachten vor Kurzem auch Mitglieder des Sportkreisvorstandes den Erstklässlern an den Grund- und Förderschulen des Schwalm-Eder-Kreises. 1626 Erstklässler in 51 Grund- und Förderschulen wurden mit einem Rucksack überrascht. Darin fanden sie eine Warnweste, ein Jo-Jo und eine faltbare Frisbee-Scheibe. Mit einem beigelegten Informationsblatt und einem Flyer stellte sich der Sportkreisvorstand vor. Der Landessportbund bezuschusste die Geschenkkaktion.



In der Grundschule Röhrenfurth wurden die Erstklässler ebenfalls mit den gefüllten Säckchen beschenkt.

FOTO: GÜNTER BRANDT

Jetzt geht's los! Närrisch gute Preise!
11% Rabatt auf ALLES*
Auch bereits Reduziertes!
01. bis 13. Februar
zum Beispiel Raymon CrossRay E 5.0 nur 2669€
DER FAHRRADLADEN Gudensberg seit 1992
der-fahrradladen.de verkauf@der-fahrradladen.de 05603-6645

Auf eine Pinsa im Stern des Südens

Andrea Cerminara hat Stehlokal mit Abholservice in Bad Zwosten eröffnet

Bad Zwosten – Die Speisekarte ist lang: Mehr als 30 verschiedene Pizzen, alle auch in glutenfreien Varianten, stehen darauf. Daneben gibt es das Trendgericht Pinsa aus einem Sauerteig, der lange ruht. Die Pizzeria „Stella del Sud“ in Bad Zwosten ist zwar klein und setzt auf Abholung, hat aber kulinarisch einiges zu bieten.

Mitte Dezember hat Andrea Cerminara das ehemalige Pizza-Taxi an der Sandkaute 2 übernommen und backt dort Pizza. Das kleine Stehlokal mit ein paar Barhockern setzt auf Abholung. Das sei das Hauptgeschäft, sagt der Betreiber. Der 34-jährige ist kein Unbekannter. Er stammt aus Ciro in Kalabrien und kam vor neun Jahren nach Deutschland. Viele Jahre arbeitete er bei seinem Onkel in der Pizzeria „Da Mimmo“ in Jesberg.

Den ersten Schritt in die Selbstständigkeit machte Cerminara vor einem Jahr, als er die Eisdiele am Edeka in Borken übernahm. Die aber wurde verkauft, sodass er nach nur einer Saison neue Pläne schmieden musste. „Ich wollte auf jeden Fall selbstständig bleiben“, sagt er. Da kam das leer stehende Lokal in Bad Zwosten, das er mit seiner Frau Marlene Rosa renovierte, wie gerufen.

Die Konkurrenz im Kurort ist groß. Neben seiner Pizzeria bieten vier weitere Restau-



Andrea Cerminara und seine Frau Marlene Rosa betreiben die Pizzeria „Stella del Sud“, ein Stehlokal mit Abholservice. Dort gibt es neben der klassischen Pizza auch die Pinsa, eine Art Brot, das nach dem Backen belegt wird.

FOTO: CHRISTINE THIERY

rants italienische Küche an. Dennoch blickt Andrea Cerminara zuversichtlich in die Zukunft, denn das Geschäft sei gut angelaufen. Er sei der Spezialist fürs Abholen.

Viele wollten eine Pizza mit nach Hause nehmen und

sie gemütlich dort verspeisen. Teil seines Sortiments sind glutenfreie Pizzen. Der Teig dafür wird als Rohling geliefert.

„Das ist sicherer, damit er nicht mit dem normalen Mehl in Berührung kommt“,

sagt der Pizzabäcker. Mittlerweile gebe es viele Menschen, die unter einer Glutenunverträglichkeit litten.

Bereits kleinste Spuren von Gluten könnten bei ihnen Verdauungsbeschwerden verursachen. Daher müsse

man bei der Zubereitung gut aufpassen. Er belegt den Teig je nach Wunsch. Das Produkt werde sehr gut angenommen.

Und dann ist da noch die Pinsa, die seit ein paar Jahren in Italien und anderen südeu-

ropäischen Ländern auf Siegeszug ist. Der außen knusprige und innen weiche Teig erinnere ein wenig an Brotteig.

„Er besteht aus verschiedenen Mehlarten, Sauerteig und Hefe, der 78 Stunden gehen muss, was ihn bekömmlicher macht“, sagt Andrea Cerminara.

Die Pinsa wird häufig ohne Tomatensoße, nur mit Öl und Salz sowie mit weiteren Zutaten wie Tomaten, Salami, Käse und Gemüse belegt. Bei den Kunden am gefragtesten seien jedoch klassische Pizzen in vielen Varianten. Deren Teig, der mindestens 48 Stunden gehe, macht Andrea Cerminara selbst. Er verwende nicht all zu viel Hefe, das sei bekömmlicher.

Aber damit nicht genug. Auch Salate, Pasta und Fleischgerichte stehen auf der Karte, die über 72 Positionen verfügt.

Wer sich etwas Zeit nimmt oder gerade auf dem Sprung ist und Hunger hat, kann die Speisen auch vor Ort an dem kleinen Tresen im „Stella del Sud“ genießen. Übersetzt heißt das „Stern des Südens“.

Kontakt: Pizzeria „Stella del Sud“, Sandkaute 2, Bad Zwosten. Telefonische Bestellung unter Tel. 0 56 26/9 22 95 41.

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag: 17 bis 21.30 Uhr. Mittwoch ist Ruhetag. Sonntags und an Feiertagen: 12 bis 14 Uhr und 17 bis 21.30 Uhr.

ANZEIGE

Thema nächtlicher Harndrang: „Ich konnte endlich wieder durchschlafen!“



Eine Betroffene berichtet, wie Sie ihren nächtlichen Harndrang in den Griff bekam.

Nächtlicher Harndrang ist eine häufige Beschwerde: Millionen von Menschen aller Altersgruppen leiden darunter. Frauen ab 45 sind besonders oft betroffen. Die häufigen nächtlichen Toilettengänge führen zu unruhigem Schlaf und lästiger Müdigkeit tagsüber. So erging es auch Eva R. (53): „Es hat mit den Wechseljahren begonnen – irgendwann habe ich bemerkt, dass ich immer öfter auf die Toilette musste. Zunächst nur am Tag, dann aber auch in der

Nacht. Ab einem gewissen Zeitpunkt konnte es schon mal passieren, dass ich dreimal aufstehen musste.“

Sensible Blasenwand

Eva R. beschreibt den typischen Hergang von nächtlichem Harndrang. Denn in der Regel sind es hormonelle Umstellungen (etwa im Zuge der Schwangerschaft, aber eben auch in den Wechseljahren), die verantwortlich für die häufigen Toilettengänge sind. Diese können dazu beitragen, dass die Blasenwand immer sensibler wird und in der Folge oft schon bei kleins-

ten Urinmengen das Signal zur „Entleerung“ ans Gehirn sendet. Eine häufige Begleiterscheinung ist eine sogenannte Belastungsinkontinenz, bei der Betroffene schon bei geringen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) kleine Mengen Harn verlieren.

Geheimtipp aus Österreich

Während eines Skiurlaubes in Österreich entdeckte Eva R. dann aber in der Apotheke ein Präparat, das ihr endlich Unterstützung bietet: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die rein pflanzlichen Tabletten

enthalten einen hochdosierten Extrakt aus Kürbiskernen, die schon seit jeher erfolgreich in der Pflanzenheilkunde verwendet werden. Da die natürlichen Inhaltsstoffe einige Zeit brauchen, um sich im Körper anzureichern, wird ihr eine längerfristige Einnahme über mehrere Wochen empfohlen.

„Ich konnte es kaum glauben, habe mir dann aber doch zwei Packungen gekauft. Und tatsächlich bemerkte ich, nach etwa zwei Monaten der konsequenten Einnahme eine deutlich spürbare Veränderung“, ist Eva R. begeistert.

Durch Studien belegt

Die Erfahrungen von Eva R. und zahllosen anderen Anwenderinnen von Dr. Böhm® Kürbis für die Frau werden auch von der Wissenschaft bestätigt. So zeigt eine Studie: Durch die regelmäßige Anwendung eines hochdosierten Kürbiskern-Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.² Besonders schön für die Betroffene: „Mittlerweile bekomme ich die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® auch hier in Deutschland – so kann ich laufend etwas für meine Blase tun.“



Unser Tipp:

Wenn auch Sie die natürliche Kraft der Kürbiskerne für Ihre Blase nutzen wollen, bestehen Sie in der Apotheke auf das Original von Dr. Böhm®. Nur so können Sie sich der ausreichend hohen Dosierung und der Qualität sicher sein.

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke sicher gerne für Sie.

¹ Name und Alter geändert. ² Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

APOTHEKEN-TIPP

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

Nahrungsergänzungsmittel

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

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
60 Stk.; PZN 15390969

Landkreis will wieder Sportler auszeichnen

Schwalm-Eder – Auch in diesem Jahr wird der Schwalm-Eder-Kreis aktive Sportlerinnen und Sportler sowie Ehrenamtliche für herausragende Leistungen auszeichnen. Wie Landrat Winfried Becker mitteilt, können die Sportvereine und Sportkreise bis zum 29. Februar Anträge für eine Auszeichnung mit der Sportehrenurkunde des Kreises einreichen. Aktive Sportlerinnen und Sportler, ob Einzelpersonen oder Mannschaften, erfüllen die Voraussetzungen, wenn sie: im vorigen Jahr in einer olympischen Disziplin den Hessenmeistertitel errungen haben, die Meisterschaft in einem länderübergreifenden Wettbewerb, zum Beispiel südwestdeutsche Meisterschaften, gewonnen haben oder einen der Plätze 1 bis 3 bei deutschen Meisterschaften, Europameisterschaften oder Weltmeisterschaften belegt haben. Ehrenamtlich in den Sportvereinen Tätige erfüllen die Ehrungsvoraussetzungen des Kreises, wenn sie über einen zusammenhängenden Zeitraum von mindestens 25 Jahren als Vorstandsmitglied in einem Sportverein, einem der Sportverbände oder dem Landessportbund oder als Übungsleiter tätig sind. Entsprechende Belege wie Urkunden seien bei den Anträgen beizufügen. Der Sportbeauftragte des Kreises, Jörg-Thomas Görl, steht für weitere Auskünfte und Beratung zur Verfügung. red



Lemke leitet Camp-Talente an

32 Mädchen und Jungen schlüpfen an drei Tagen in ihre Sportklamotten. Zwei Einheiten pro Tag plus Abschlussspiel standen beim Handball-Camp der MT Melungen auf dem Programm. Bereits zum neunten Mal hat der Bundesligist dem Nachwuchs die Möglichkeit geboten, in der Taskhalle am Kasseler Auepark nicht nur seinem Hobby nachzugehen, sondern dabei von Trainern der MT Talents angeleitet zu werden. Einer von ihnen war Finn Lemke (Foto). „Das macht einfach riesig Spaß“, sagte er. Inhaltlich habe sich dieses Mal viel ums Freilaufen gedreht. Da seien jede Menge Lauf- und Spielformen dabei gewesen, erklärte der 31-Jährige. red FOTO: ALIBEK KÄSLER/WH

VdK Borken hat eine neue Führung

Thomas Schmitz und Gerlinde Eichler stehen nun dem Verein vor

Borken – Für den VdK Ortsverband Borken beginnt ein neues Kapitel: Thomas Schmitz und Gerlinde Eichler stehen nun dem Verein vor, das Duo bildet damit erstmals eine gleichberechtigte Doppelspitze. Nach mehr als 13 Jahren gab es damit einen geordneten und reibungslosen Wechsel, nachdem der bisherige Vorsitzende Manfred Jesse zum Jahresende seinen Rücktritt von der Verbandsspitze angekündigt hatte. Zum Jahresbeginn 2024 wählte der Vorstand einstimmig Jesses

bisherige Stellvertreter, Gerlinde Eichler und Thomas Schmitz, zu gleichberechtigten Vorsitzenden: Als „alte Hasen“ in der Verbands- und Gremienarbeit seien die beiden bestens gerüstet, um die Geschicke des Ortsverbands weiter voranzutreiben. Mit weit über 500 Mitgliedern ist der Ortsverband Borken der zweitgrößte VdK-Verband im alten Kreisgebiet Fritzlar/Homburg, die Mitglieder engagieren sich erfolgreich im gesamten Sozialrecht, die Themenpalette reicht von

Rente über Schwerbehinderung bis hin zu Bürgergeld. Der neue Vorsitzende Thomas Schmitz dankte seinem Vorgänger für dessen jahrzehntelange und erfolgreiche Vorstandstätigkeit und seinen Einsatz für den Ortsverband Borken. Gerlinde Eichler freut sich auf die neue Herausforderung: „Wir übernehmen Verantwortung in einem gut geführten Ortsverband und führen mit einem engagierten und erfahrenen Vorstandsteam die Geschicke weiter“, sagte sie. red



Sie stehen dem VdK Ortsverband Borken vor: Thomas Schmitz und Gerlinde Eichler sind die neuen Vorsitzenden. red FOTO: DK ORTSVERBAND BORKEN

tejo's wird **ROLLER**

Größter Sortimentswechsel aller Zeiten - sofort mitnehmen & sparen!

30%¹⁾

auf alle mit **SALE-Aufklebern** gekennzeichneten Artikel und nur solange Vorrat reicht!



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

1) Nur gültig im Aktionszeitraum vom 20.01.2024 bis 10.02.2024 auf die mit SALE-Aufklebern gekennzeichneten Artikel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. ROLLER behält sich die Verlängerung des Angebots vor.

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Erledigen Sie Ihren Job, ohne groß aufzufallen: Je mehr Fakten Sie im Hintergrund schaffen, um so besser wird es für Ihre zukünftige Position sein.
- STIER 21.4.-21.5.** Zeigen Sie, was Sie bewegt. Es kommt sonst in dieser Woche schnell zu schwerwiegenden Missverständnissen in Ihrer Partnerschaft oder Ihrem Job.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Glückliche Stunden in der Liebe, aber eventuell Ärger bei der Arbeit. Tragen Sie weniger Angenehmes mit Würde, notfalls auch mit Galgenhumor.
- KREBS 22.6.-22.7.** Nehmen Sie ein altes Vorrecht wahr, solange sich die anderen beteiligten Personen noch daran erinnern. Das zahlt sich finanziell deutlich aus.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Geben Sie in dieser Woche Ihren Talenten die Chance, sich zu entfalten und seien Sie offen für Veränderungen. Es lohnt sich.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Ein geplanter Ortswechsel bringt erfreuliche Veränderungen. Im zwischenmenschlichen Bereich stoßen Sie damit auf viel Verständnis.

Moderne Blutzuckermessung (djd-k). Mit einem einzigen Blutstropfen in Sekundenschnelle selbst den Blutzucker messen? Den Wert direkt auf das Smartphone übertragen? Für viele der über elf Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland ist das heute Normalität - dank innovativer Entwicklungen, die bereits vor rund 40 Jahren begonnen haben. Seither können Patientinnen und Patienten ihren Blutzucker selbst zu Hause messen, ihn kontrollieren und schneller auf zu hohe und zu niedrige Werte reagieren. Eines der modernen Blutzuckermessgeräte, das vor vierzig Jahren die Diabetestherapie grundlegend veränderte, hieß „Reflolux“. Entwickelt wurde es von der Firma Boehringer Mannheim, die heute zum Schweizer Pharmaunternehmen Roche gehört. Heute unterstützen moderne Messgeräte Millionen Menschen mit Diabetes weltweit.

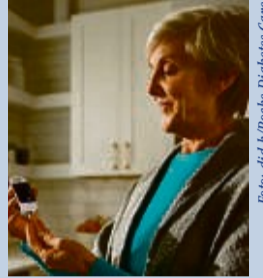


Foto: djd/k/roche Diabetes Care

- WAAGE 24.9.-23.10.** Schwelgen Sie ruhig einmal in alten Erinnerungen. Sie werden dabei auf gute Ideen kommen, was Sie in nächster Zeit angehen und forcieren möchten.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Eine Trennung sollte kein Grund zum Trauern sein. Konzentrieren Sie Ihre Zuneigung verstärkt auf jene Menschen, die es wirklich wert sind.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** An Ihnen kommt jetzt wirklich niemand vorbei. Was Gespräche, Kontakte, Verhandlungen angeht: Es sieht so gut aus wie lange nicht mehr!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Informieren Sie sich genauer über ein aufsehenerregendes Projekt. Sie werden rasch erkennen, ob ein aktives Engagement vorteilhaft für Sie wäre.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ein alter Freund hat sich eingeschaltet und bei einem Projekt gehörig für Dampf gesorgt. Jetzt gilt es, das heiße Eisen schnell zu schmieden.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Die Chance auf Unterstützung Ihrer Pläne ist derzeit groß. Günstige Einflüsse erleichtern es Ihnen, anderen Ihr Vorhaben schmackhaft zu machen.



Nach der Einwirkzeit die Matratze absaugen... und? Leider in unserem Test durchgefallen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

Putzhack für's Schlafzimmer

Matratze reinigen mit Natron?

Auf TikTok, Instagram und Co. tummeln sich massig Putztipps, die versprechen, das eigene Zuhause im Nu in neuem Glanz erscheinen zu lassen. Von Ablagerungen in der Toilette, dem fettigen Backblech in der Küche bis hin zu Smoothie-Rückständen im Mixer.

Wir wissen: Im Internet steht nicht immer nur Wahrheit, nicht alles muss auch so klappen. Deshalb haben wir einige der häufigsten Reinigungstipps getestet.

Fiese Flecken auf der Matratze? Dieser Alleskönner soll helfen um Verschmutzungen zu bekämpfen. Ob das wirklich stimmt, zeigt unser Hack-Check.

- Streue dazu Natron großzügig auf die Matratze,
- arbeite es mit einer Bürste (es geht auch ein Tuch) ein und lasse es einige Stunden einwirken,
- bevor du es gründlich absaugst.

Dieser Trick soll nicht nur Flecken entfernen, sondern zum Beispiel auch unangenehme Schweißgerüche. Aber: Im Check fällt dieser Hack durch, nicht alle Verschmutzungen gehen weg. Wer Flecken vermeiden möchte, kann einen Matratzenschoner nutzen, den man einfach in die Waschmaschine packen kann.

tmm

Angebote gültig vom 29.01. – 03.02.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo GETRÄNKE • FACHMARKT

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

Getränkequelle ...trifft mehr drin...

Adressen gültig.

Aktion! +1 Baseballcap GRATIS!

König Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,10 €

-31%
10,99

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>St. Bonifatius Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p> | <p>Karamalz Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,10 €</p> <p>-21% 10,99</p> | <p>Köstritzer Schwarzbier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>-29% 11,99</p> | <p>Tyskie Polnisch für Kenner, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>-22% 13,99</p> |
| <p>Pilgerstoff Original, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 15,99</p> | <p>Mooser Liesl Helles Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>18,99 15,99</p> | <p>Veldensteiner Vollbier Hell, Kräusen Helles, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p> | |
| <p>Neuschwansteiner Helles Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>17,99 15,99</p> | <p>Schöffhofer Weizen naturtrüb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>-26% 13,99</p> | <p>Paulaner Weißbier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>-25% 14,99</p> | <p>Förstina Sprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p>ANGEBOT 5,99</p> |
| <p>Adelholzer Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €</p> <p>-25% 5,99</p> | <p>top frisch Lemonwater Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,48 €</p> <p>ANGEBOT 4,29</p> | <p>top frisch Bitterlimonade diverse Sorten, teilweise chininhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 3,00 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>6,99 5,99</p> | |
| <p>deit Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p> | <p>Jim Beam Whiskey & Cola koffeinhaltig, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 6,03 €</p> <p>ANGEBOT 1,99</p> | <p>Jules Mumm Sekt medium dry, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,99 €</p> <p>-31% 4,49</p> | <p>Dr. Faust diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,99 €</p> <p>5,49 4,49</p> |
| <p>Bad Brückener Apfel, Johannisbeere, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>10,99 8,99</p> | <p>Johnnie Walker Red Label 0,7 l - Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p>-21% 10,99</p> | <p>Wodka Gorbatschow, Citron 0,7 l - Flasche, 11 = 9,27 €</p> <p>ANGEBOT 6,49</p> | |
| <p>Linie Aquavit 0,7 l - Flasche, 11 = 21,41 €</p> <p>-21% 14,99</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>1 x iPhone 15 1 x 2 Konzertkarten Peter Fox Domplatz Fulda</p> <p>...und weitere attraktive Gewinne</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.

Das richtige Maß beim Gas

Sprit sparen mit smartem Fahrverhalten

Immer rasant, das ist weder gut für den Geldbeutel noch für die Umwelt, von der Verkehrssicherheit gerade im Winter mal ganz zu schweigen. Doch zu zögerlich sollte man auch nicht Gas geben.

Winterwunderland oder Winterhölle? Das kann bezogen auf den Straßenverkehr zuweilen eng beieinander liegen. Denn die Kälte bringt mit Schnee und Eis nicht nur mehr rutschige Gefahr in den Alltag. Auch der Spritverbrauch steigt an. Dafür sorgen mehr Fahrten mit Licht, dann werden auch Scheiben, vielleicht noch Sitze, Lenkrad oder Außenspiegel beheizt. Wie lässt sich sinnvoll und sicher sparen?

Und erst langsam erwärmt es sich. Das zeigt auch ein Test des ADAC. Hierbei erreichte das Motoröl bei einer Außentemperatur von minus 10 Grad nach 4 Minuten Warmlaufenlassen erst eine Temperatur von minus 7 Grad. Aber dafür wurden schon etwa 0,1 Liter Benzin verbraucht. Deswegen rät auch der Club, die Fahrt direkt nach dem Starten des Motors zu beginnen.

Nur bei E-Autos spart sehr sanftes Anfahren dann Energie. Bei einem Verbrenner gilt es, das richtige Maß zu finden. Tipp zum Warmfahren: Nicht die Gänge hochdrehen, aber zügig Beschleunigen – flott, aber auch wieder nicht zu schnell.

Sobald der Motor warm ist, arbeitet er effizient. Auch dann die Gänge nicht ausfahren. Meist sei ab 2000 Touren der jeweils höchste Gang richtig, so Brügge. Und beim Runterschalten erst dann einen kleineren Gang einlegen, wenn der Motor ruckelt oder dunkel brummt.

Aber Sicherheit geht vor. „Das Gas geben und die Fahrweise immer an die möglicherweise glatten Straßenverhältnisse anpassen“, sagt Vincenzo Lucà vom Tüv Süd.

Warmlaufen – ist das sinnvoll?

Wichtig: Die Kaltlaufphase so kurz wie möglich halten, denn sie kostet besonders viel Sprit und bringt mehr Verschleiß. Vielleicht dann besser den Motor im Stand etwas laufen lassen?

Nein. Ein Warmlaufen lassen im Leerlauf erhöht nicht nur den Motorverschleiß, benötigt mehr Sprit, sondern kann auch wegen der Umweltbelastung ein Bußgeld von 80 Euro nach sich ziehen, so Matthias Brügge. Zudem bringt es auch nicht viel. Im Leerlauf bleibt das Kühlwasser lange sehr kühl. Erst bei mittleren Drehzahlen unter Last erreiche ein Verbrenner die Betriebstemperatur.

Diese liegt bei Ottomotoren bei etwa 90 Grad, was am

„Fünf bis zehn Sekunden sollte man auch dem Öl Zeit lassen, damit es im Motor alle Bereiche erreichen kann.“

Vincenzo Lucà

Instrument für die Kühlwassertemperatur direkt mit Temperaturangabe erkennbar sei. Bei manchen Modellen fehlt diese jedoch. Dann sollte sich der Zeiger in der Mitte der Skala aufhalten – bei ganz niedrigen Außentemperaturen auch etwas darunter.

Wann genau die richtige Betriebstemperatur des eigenen Motors erreicht ist und wo man sich im Cockpit darüber informieren kann, darüber dürfte auch die Betriebsanleitung Auskunft geben, so Lucà.

„Fünf bis zehn Sekunden sollte man auch dem Öl Zeit lassen, damit es im Motor alle Bereiche erreichen kann“, sagt Vincenzo Lucà. Und je kälter es draußen ist, desto zähflüssiger ist der Schmierstoff.

Und erst langsam erwärmt es sich. Das zeigt auch ein Test des ADAC. Hierbei erreichte das Motoröl bei einer Außentemperatur von minus 10 Grad nach 4 Minuten Warmlaufenlassen erst eine Temperatur von minus 7 Grad. Aber dafür wurden schon etwa 0,1 Liter Benzin verbraucht. Deswegen rät auch der Club, die Fahrt direkt nach dem Starten des Motors zu beginnen.

Auch das Getriebeöl ist noch kalt: „Bei Schaltwagen den Schaltknüppel immer sanft durch die Gassen führen und nicht reißen“, sagt Lucà. Sonst erhöhe sich der Verschleiß oder es drohten auf Dauer Schäden. Idealerweise dreht man erst dann die Heizung auf, wenn der Motor auf Temperatur ist. Wenn vorzeitig Wärme in den Innenraum abgeführt wird, verlängert auch das laut Brügge die Kaltlaufphase des Verbrenners. Denn hier erwärmt die Motorabwärme den Innenraum.

Zwar produziert die Lichtmaschine bei Autos mit Verbrenner den Strom für Geräte und Funktionen an Bord – doch das kostet eben auch Sprit. Je mehr an sind, desto höher der Spritverbrauch. Daher macht es Sinn, diese nur bei Bedarf ein- und auszuschalten. Ein paar Beispiele: Beheizbare Front- und Heckscheiben können im Mittel auf 100 Kilometer schon bis zu 0,8 Liter Benzin mehr kosten. Eine Sitzheizung kann auf 100 km 0,1 Liter mehr bedeuten.

Aber: Nie an Verbrauchern für die Sicherheit sparen. Also etwa bei der Beleuchtung gerade im Winter, beim Radio für den Verkehrsfunk oder beim Gebläse gegen beschlagene Scheiben.

Richtigen Druck machen

Beim Schnellfahren steigert der Luftwiderstand den Spritverbrauch massiv, er wachse im Quadrat zum Tempo. Ein Beispiel: Der Verbrauch bei 160 km/h liegt um die Hälfte über dem bei Tempo 100. Abgesehen davon bringe Schnellfahren keinen messbaren Zeitgewinn, so Redakteur Brügge. Dazu kommt noch die Gefahr durch rutschige oder überfrierende Straßen.

Gerade bei eiskalten Temperaturen wichtig: Regelmäßig den Reifendruck checken und nach Herstellerangaben einstellen. Denn kalte Luft zieht sich zusammen. So nimmt auch bei kalten Außentemperaturen der Druck im Reifen ab. Aber gerade zu niedriger Druck erhöht den Rollwiderstand der Pneu und erhöht den Spritverbrauch.

tmm



Dachboxen sind praktisch: Aber sie bedeuten auch einen Mehrverbrauch und sollten abmontiert werden, sobald sie nicht mehr benötigt werden.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA-TMM



ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

informiert

Sehr gutes Konzept

Asklepios Bildungszentrum bietet Pflegeausbildung auch in Teilzeit

Bad Wildungen. Im Asklepios Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe Nordhessen in Bad Wildungen werden seit vielen Jahren unter anderem Pflegefachkräfte in Vollzeit ausgebildet. Für Menschen, die sich neben dem Beruf noch um ihre Kinder oder zu pflegende Angehörige kümmern müssen, war es bislang sehr schwierig, Familie und Ausbildung unter einen Hut zu bekommen. Seit einem Jahr hat die Schule nun ein besonderes Angebot: Pflegeausbildung in Teilzeit. Ulrich Barckhausen, stellvertretender Schulleiter, erläutert die Vorteile.

Seit wann gibt es die Einrichtung, wie hat sie sich entwickelt und was wird dort angeboten?

Ulrich Barckhausen: Bereits seit den 1930er Jahren wird in Bad Wildungen der Pflegenachwuchs ausgebildet. 2007 übernahm das Asklepios Bildungszentrum die Aufgabe, mittlerweile werden hier unter anderem pflegerische Berufe, Physiotherapeut:innen und Operationstechnische Assistent:innen ausgebildet.

Was macht den Pflegeberuf interessant und spannend?

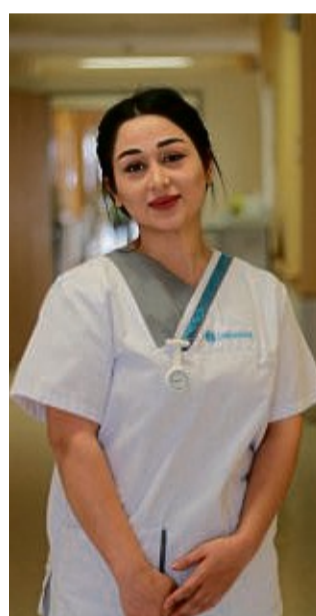
Barckhausen: Man ist nah am Menschen, unterstützt sie in ihren Krisen und begleitet den Genesungsprozess. Der Beruf ist fachlich anspruchsvoll, sehr abwechslungsreich und man arbeitet mit verschiedenen Professionen zusammen.

Welchen Stellenwert hat er im Gesundheitswesen?

Barckhausen: Extrem hoch, ohne Pflegefachkräfte müssen Stationen im Krankenhaus geschlossen werden.

Wie gliedert sich die Ausbildung, was ist das Besondere an der Teilzeit-Variante?

Barckhausen: Für gewöhnlich dauert sie drei Jahre und gliedert sich in mehrere theoretische und praktische Blöcke. Die Besonderheit der Ausbildung in Teilzeit liegt darin, sie geht bei gleichem Ausbildungsinhalt über vier Jahre, dadurch können wir die Wochenstundenzahl auf 30 beschränken, die Unterrichts- und Arbeitszeit geht immer nur von acht bis 14 Uhr, Wochenenden sind grundsätzlich frei und der Urlaub liegt in den Schulferien. Der Unterricht findet ausschließlich am Stand-



Ein abwechslungsreicher Beruf mit immer wieder neuen Herausforderungen: Teresa Babayan hat sich für die Ausbildung zur Pflegefachfrau entschieden.

Fotos: Asklepios Kliniken Schwalm-Edler

ort Bad Wildungen statt, für den praktischen Teil steht neben den Bad Wildunger Kliniken auch die Klinik in Schwalmstadt zur Verfügung.

Welchen Abschluss hat man am Ende?

Barckhausen: Wir führen seit 2020 die generalistische Ausbildung durch, mit bestandener Prüfung ist man Pflegefachkraft.

Für wen ist diese Form besonders geeignet?

Barckhausen: Gerade Menschen, die sich zuhause um Kinder oder zu pflegende Angehörige kümmern müssen, insbesondere Alleinerziehenden, kommen die verringerten Wochenstunden sowie die Wochenend- und Urlaubsregelungen zugute. Darüber hinaus Menschen mit Migrationshintergrund, die in dieser Zeit auch ihre Sprachkenntnisse erweitern können.

Wie hoch ist die Ausbildungsvergütung?

Barckhausen: Es gibt eine gute Ausbildungsvergütung, zudem ist der Ausbildungsgang zertifiziert und somit unter bestimmten Voraussetzungen förderfähig durch die Arbeitsagentur.

Bietet Asklepios darüber hinaus weitere Unterstützung?

Barckhausen: Wir haben ein



Berufseinstieg und Familie unter einen Hut gebracht: Dank des Teilzeitkonzepts kann sich Teresa Babayan neben der Pflegeausbildung auch um ihren Sohn kümmern.

vielfältiges Bonusprogramm – Näheres findet man auf der Homepage.

Seit wann gibt es diese Möglichkeit und welche Erfahrung wurde bislang gemacht?

Barckhausen: Der aktuelle Kurs ist der erste, doch schon jetzt sehen wir, dass es für die Teilnehmenden, die Schule und auch die jeweiligen Stationen im Krankenhaus gut funktioniert. Die meisten Schüler:innen sind gestandene Persönlichkeiten, sie verfügen bereits über Lebenserfahrung und sind hochmotiviert.

Welche beruflichen Möglichkeiten bieten sich nach der Ausbildung – wird man von Asklepios übernommen?

Barckhausen: Nach dem erfolgreichen Abschluss stehen einem unzählige Möglichkeiten offen, sowohl in allen Teilbereichen eines Krankenhauses, als auch extern. Die Chancen auf eine Übernahme sind sehr gut – die Ausbildung ist zugleich der Türöffner für die Klinik als Arbeitgeber. Auch nach der Ausbildung ist das Arbeiten in Teilzeit möglich, das war im Bereich Pflege schon immer so.

Welche Weiterbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen gibt es?

Barckhausen: Die Fort- und

Weiterbildungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig, beispielsweise zum Wundexperten, zur Pain Nurse oder Praxisanleitung, darüber hinaus auch für Führungsaufgaben, etwa als Stationsleitung. Auch hierbei führt Teilzeitarbeit nicht zu Einschränkungen.

Die Altersspanne im aktuellen Kurs liegt zwischen 24 und 46 Jahren, sie zeigt, dass man mit der angepassten Lehrplan-Struktur Menschen anspricht, die sonst keine Möglichkeit zu einer ordentlichen Berufsausbildung hätten – dafür spricht auch das Feedback der Teilnehmenden.

„Die Ausbildungszeiten lassen sich gut mit dem Familienalltag vereinbaren – die Regelung mit den Schulferien hilft dabei sehr.“ **Teilnehmerin des Kurses und Mutter mit drei Kindern.**

„Bei den externen Praxiseinsätzen konnten wir wohnortnah arbeiten – dabei hat uns die Schule mit ihren Kooperationspartnern gut unterstützt.“ **Teilnehmerin des Kurses und alleinerziehende Mutter.**

„Ich wollte eventuell Krankenpflegehelferin lernen, aber mit diesem Konzept konnte ich auch die Vollausbildung in Angriff nehmen.“ **Teilnehmerin des Kurses.**

„Es war für mich ein mutiger Schritt, aber ich habe es nicht bereut.“ **Teilnehmerin des Kurses und Mutter mit fünf Kindern.**

„Ich war lange Zeit als ungelernete Kraft in der mobilen Krankenpflege tätig und wurde dann Mutter. Als ich später die Anzeige gelesen habe, wusste ich, das ist genau das Richtige für mich.“ **Teilnehmerin des Kurses.**

Der nächste Kurs startet am 1. April 2024. Nähere Informationen und Ansprechpartner finden Sie hier:

www.asklepios.com/bildungszentrum-nordhessen





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

Bildung für Kinder in Sambia

Tabitha Global Care aus Fritzlar baut Schule im Süden Afrikas

Fritzlar – 200 Kinder und Jugendliche aus Sambia sollen in den nächsten Monaten eine Perspektive erhalten. Die Fritzlarer Hilfsorganisation Tabitha Global Care hat in der Nähe der Hauptstadt Lusaka eine Schule gebaut, die im April eingeweiht werden soll. Der Rohbau steht und Global Care bittet um weitere Spenden oder Patenschaften, damit der Betrieb der Schule sowie der Schulbesuch der Kinder bezahlt werden kann, wie der Vorstand Reinhard Berle aus Fritzlar berichtet.

In den nächsten Wochen werden die ersten Schüler dort einziehen. Sie werden die neue weiterführende Schule (secondary school) von der achten bis zur zwölften Klasse besuchen. „Es werden allgemeinbildende Fächer unterrichtet, aber auch ganz praktisch handwerkliche Fähigkeiten erworben“, berichtet Berle. Selbst wenn die Kinder eine primary school, also eine Art Grundbeziehungsweise Hauptschule besucht hätten, endeten viele davon dennoch als Tagelöhner. Es reiche meist nicht, um das eigene Leben und eine Familie zu managen.



Reinhard Berle mit Patenkind Richard in Sambia: Zur Sicherung des Schulbesuches in der neuen Schule werden weitere Pateneltern gesucht und Spenden benötigt.

FOTO: REINHARD BERLE/REPRO: THIERY



Schulbau in Sambia.

FOTO: REINHARD BERLE

Fokus liegt auf Uganda und Sambia

Tabitha Global Care ist ein gemeinnütziger Verein, der von den Fritzlarer Ehepaar Reinhard und Irmgard Berle gegründet wurde und mit diversen Projekten in Afrika hilft. Damit soll den Menschen eine nachhaltige Grundlage für ein besseres Leben geschaffen werden. Der Name geht auf die wohl-tätige Tabea (engl. Tabitha) aus der Apostelgeschichte zurück. Der derzeitige Fokus liegt auf Uganda und Sambia mit Projekten zur Selbsthilfe. Die Hilfsorganisation verfügt über das DZI Spendensiegel (Deutsches Zentralinstitut für soziale Fragen). Dieses garantiert, dass die Spenden bis auf einen kleinen Verwaltungs-Prozentsatz den Projekten direkt zufließen, sagt Berle.

zty

Eine Art duales Schulsystem

Die neue Schule soll daher mehr bieten. Neben einer Ausbildung könne man dort auch einen Abschluss der Hochschulreife ermöglichen für ein Studium. „Im Prinzip

ist das wie eine Art duales Schulsystem“, sagte Berle. Der Schule wird ein Nähzentrum angeschlossen, in dem man das Schneiderhandwerk erlernen könne. Zudem sol-

len Ausbildungen in der Landwirtschaft, in der Metall- und Holzverarbeitung sowie im Elektrohandwerk und der Computerverarbeitung angeboten werden.

Es werden Schlafräume auf dem Gelände entstehen, damit die Schüler in der Woche dort untergebracht werden können. Sie würden von weiter kommen und könnten nicht jeden Tag nach Hause fahren. Die Schule soll als eine Art Internat geführt werden. Der Unterricht erfolgt in sechs Klassenzimmern. Einer der Hauptsponsoren ist der Limburger Bernd Faßbender. Er habe den Schulbau wesentlich unterstützt, weshalb das Projekt relativ schnell umgesetzt werden könne. Nun benötige man die Ausstattung.

Im April werde eine Delegation nach Sambia fahren, um die Schule offiziell einzuweihen und sich vor Ort zu informieren. „In vielen Gebieten fehlt es an grundlegenden Bildungsressourcen und nur durch Bildung können Türen geöffnet werden und

Chancen für eine bessere Zukunft geschaffen werden“, sagt Berle. Es werden weitere Mittel benötigt, wie die Grundausstattung der Klassenzimmer in Form von Stuhl-bänken, -tischen, Unterrichtsmaterialien und Unterstützung des Betriebes der Schule. Auch müssten die Klassenzimmer mit Stuhl-bänken und -tischen ausgestattet werden.

Unterrichtsmaterialien würden benötigt und der Betrieb der Schule müsse finanziell abgesichert werden. Es müssen noch Nähmaschinen, Sägen, Bohrer, Töpfe, Geschirr und Nadeln angeschafft werden, so Berle. Mit einer Patenschaft, die 30 Euro monatlich koste, könne man einem Kind den Schulbesuch ermöglichen und ihm so eine bessere Zukunft eröffnen.

zty

Info: tabithaglobalcare.com

Anzeige

Jetzt um die Vorsorge kümmern!

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

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

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

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



Sie möchten vorsorgen? Dann bekommen Sie hier Ihr persönliches Exemplar:

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

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

Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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!



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

Unsere aktuelle Kollektion



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



7,90 €
für Abonnenten

HNA Filzshopper

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

9,99 €

HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



5,90 €
für Abonnenten



HNA Mundart-Memo

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



6 €

HNA Kindergartenfreunde-Buch

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

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

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.

Wechsel bei G&D Autoteile

Günter Faupel hat Geschäft in Fritzlar an Sohn übergeben

Fritzlar – Die Firma G&D Autoteile in der Kasseler Straße in Fritzlar hat einen neuen Inhaber. Bis zum Ende des Jahres 2023 waren Günter Faupel und sein Geschäftspartner Dieter Koch die Chefs, nun hat Faupels Sohn Arian Rohde den Betrieb übernommen.

Der 29-jährige Rohde ist gelernter Versicherungskaufmann und war in Düsseldorf als Investmentberater tätig. Während der Coronapandemie arbeitete er zuhause in Fritzlar im Homeoffice. „Eigentlich kam mir das alles sehr gelegen, ich war froh, wieder in Fritzlar zu sein“. Nach zwei Jahren kündigte er in Düsseldorf und stieg als Angestellter bei G&D Autoteile ein. Interesse an Autoersatzteilen bestand da bereits durch die Vorliebe seines Vaters für Oldtimer. Die Arbeit in der Firma bereitete ihm Spaß, wie er sagt.

Bereits vor der Anstellung im Geschäft hatte Günter Faupel seinen Sohn gefragt, ob er sich vorstellen könnte, das Geschäft zu übernehmen. „Das war für mich keine einfache Entscheidung, aber nach einiger Bedenkzeit sagte ich zu. Ich wusste aber auch, dass ich viel würde lernen müssen, um das Geschäft zu führen“.

Vater Günter Faupel und sein Geschäftspartner Dieter Koch, halfen Rohde, sein Wissen rund um das Sortiment zu vergrößern. Immerhin sind im Geschäft weit mehr als 2000 verschiedene Artikel gelistet, vom kleinen Bit bis



Der neue Chef: Arian Rohde (Mitte) mit Vater Günter Faupel (rechts) und Dieter Koch.

FOTO: PETER ZERHAU

zur fertigen Abgasanlage. Die meisten Artikel werden bei Bedarf beim Großhandel bestellt und treffen dann noch am gleichen Tag im Geschäft ein.

Günter Faupel und Dieter Koch kennen sich seit 42 Jahren, waren zusammen in einem Kfz-Zubehörhandel in Homberg beschäftigt und starteten in Fritzlar mit der Autoscheune, der heutigen Sportschule Fritzlar.

Danach legten sie noch eine Zwischenstation in der Waberner Straße gegenüber

von Raiffeisen ein, ehe G&D Autoteile 2008 in die Kasseler Straße, dem heutigen Sitz, umzog. „Mit inzwischen 63 Jahren will ich mich nicht zur Ruhe setzen, aber kürzer treten und meinen Sohn unterstützen“, sagt Günter Faupel.

Seit 1. Januar 2024 hat Rohde jetzt bei G&D Autoteile den Hut auf. „Ich bin da jetzt raus“, sagt Günter Faupel. „Ich komme nur noch gelegentlich, um den Kontakt mit den langjährigen Kunden zu pflegen, zu denen auch viele

Freundschaften entstanden sind“.

Dieter Koch ist seit dem 1. Januar Angestellter und neu zum Team dazugestoßen ist Björn Meister. Arian Rohde ist jetzt der Chef, trägt als alleiniger Inhaber und Geschäftsführer die Verantwortung für den Betrieb und seine Angestellten. „Ich bin sehr froh, von den langjährigen Erfahrungen von Dieter Koch und meinem Vater profitieren zu können und dass beide für Rückfragen zur Verfügung stehen“, sagt er.

Es geht nur noch in eine Richtung

Neue Einbahnstraße in Gudensberg

Gudensberg – Der Schwimmbadweg und die Untergasse werden im Abschnitt zwischen dem alten Hospital und der Untergasse/Marktplatz im ersten Quartal 2024 zur Einbahnstraße. Die Stadt Gudensberg setzt so einen weiteren Schritt zur Verbesserung der Verkehrssituation und stärkeren Einbindung von Radwegen in die Stadtentwicklung um. Das erfolgt anlässlich des Städtebauförderprogramms „Gudensberg2030“. Dabei steht laut Meldung die Verkehrssicherheit für Radfahrer, insbesondere für Kinder und Familien, im Mittelpunkt. Auch der Schulweg zur Grundschule soll so sicherer werden.

„Die Fritzlarer Straße, die derzeit eine Engstelle aufweist, wird durch die Ein-

bahnstraßenregelung entlastet“, sagt Bürgermeisterin Sinna Massow.

Alle Parkmöglichkeiten werden auf der nördlichen Straßenseite angeordnet, der Radverkehr bleibt weiterhin in beide Richtungen zulässig.

Die Entscheidung zur Einbahnstraßenregelung in Richtung Westen war ein großer Wunsch von Gudensberger Bürgern und basiert auf dem integrierten Städtebaulichen Entwicklungskonzept (Isek), das von den Stadtverordneten im Juni 2020 beschlossen wurde.

So steht einer sicheren Radwegeverbindung zwischen Innenstadt, südlichen Wohngebieten, dem Stadtteil Maden und der Dr.-Georg-August-Zinn-Schule nichts mehr im Wege.

red



So sieht es nun in diesem Bereich von Gudensberg aus: Der Schwimmbadweg und die Untergasse sind eine Einbahnstraße.

GRAFIK: STADT GUDENSBERG

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 €

STELLENANGEBOTE

Noch in Form?

„Durch den Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zusteller bleiben wir fit und verdienen uns etwas zur Rente dazu.“

© Foto: Ray - www.fotothek.com

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

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

- **Borken**
Großenenglis
Kleinenglis
- **Edermünde**
Besse
- **Fritzlar**
Geismar
Stadt
- **Guxhagen**
Ellenberg
Stadt
- **Homberg**
Stadt
- **Körle**
Empfershausen
- **Melsungen**
Obermelsungen
Stadt
- **Morschen**
Altmorschen
Eubach
Neumorschen
Wichte
- **Niederstein**
Metze
Stadt
Wichdorf
- **Spangenberg**
Schnellrode
Stadt
- **Wabern**
Hebel
Stadt

Bewerben Sie sich jetzt:

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



WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG IN SCHWALMSTADT

Verkäufer*innen

in Voll-/Teilzeit, als Minijob

Aushilfe am Sonntag

ab 18,50 €/Stunde, ab 18 Jahren

SCHWÄLMER BROTLAGEN
seit 1907

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:
Viehmeier GmbH & Co. KG
Treysaer Weg 6a
34830 Gilsberg
Tel. 06696 9618-21/-61
& 0151 57 61 54 97
bewerbung@schwaelmer-brotladen.de
schwaelmer-brotladen.de

Lass dir deinen Beruf schmecken!

Mo.-Fr. 35-40 Stunden

Wir suchen ab sofort eine/n **KFZ-Mechatroniker** m/w/d in Vollzeit

Ihre **Qualifikation:**
Abgeschlossene technische Berufsausbildung als KFZ-Mechatroniker, Führerschein der Klasse B, selbstständige und kundenorientierte Arbeitsweise

Ihre Bewerbung senden Sie bitte an:
info@ross-automobile.de
oder an unsere Postadresse:
Ross Automobile GmbH & Co. KG
Niederreineische Str. 31
34626 Neukirchen

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.

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

Mit vollem **Durchblick** auf Jobsuche

Das regionale Jobportal

Bekanntschaffen

Rosi, 68 J., verwitwet, bin genauso nett wie ich aussehe, mit meinem Auto flexibel u. an nichts u. niemanden gebunden. Doch die Einsamkeit bedrückt mich. Wüsche mir nichts sehnlicher als einen lieben Mann, zu dem ich kommen kann. Ihr Anruf üb. PV ist unser Glück, alles Weitere besprechen wir persönlich. **Tel. 0176-56848299**

Gabriela, 62 J., mit weibl. Figur, verständnisvoll, anschiemig aber nicht erdrückend. Suche nach der Trauerzeit noch einmal einen Mann, mit dem ich glücklich sein kann. Mir ist nichts zu viel, würde Ihnen ein behagliches Zuhause schaffen u. für Sie da sein. Wollen wir beide es versuchen? PV **Tel. 01520-8293309**

Achtung! Kaminholz ab 50,- €

So lange der Vorrat reicht!
www.holzhandel-anding.de
Telefon 06695 911757

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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

Immobilienankauf

Verkaufen Sie Ihre Immobilie zum **Bestpreis 06625 1820**
Immobilien-Sofortkauf.de

Baumarkt

Malerbetrieb Ralf Rodenstein
Inhaber Markus Kraus

- ✓ Maler- und Lackierarbeiten
- ✓ Tapezierarbeiten
- ✓ Schimmelbeseitigung
- ✓ Fußbodenarbeiten
- ✓ Behebung von Wasser- u. Brandschäden

34582 Borken-Kleinenglis
Telefon: 05682 6871 | Mobil: 0173 6994054
www.malerbetrieb-rodenstein.de

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

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

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

Verschiedenes

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

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

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**

1A Buche ab 92,50 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

Ankauf

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

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

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

HNA | ZUSTELLER

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

- Frielendorf-Obergrenzebach
- Knüllwald-Appenfeld
- Knüllwald-Wallenstein (jeweils ganzer Ort)

Mindestalter 18 Jahre.

HNA | ZUSTELLER

Jetzt informieren und bewerben!

VTS Süd GmbH - Vertrieb für Rotenburg
Tel. 06623 921239 | WhatsApp 0151 61666277
vts-meg-rot@hna.de **www.hna-zusteller.de**

Regional, persönlich, kompetent

localjob.de
Das regionale Jobportal

www.localjob.de

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!

Aktuell suchen wir in

- Frielendorf-Obergrenzebach
- Knüllwald-Appenfeld
- Knüllwald-Wallenstein (jeweils ganzer Ort)

Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!

VTS Süd GmbH
Vertrieb für Schwalm-Eder
Tel. 05681 961443 | Tel. 06691 993441
WhatsApp 0151 61666277
vts-schwalm-eder@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**

Zeitung lesen - und mitreden können!