

**Beyer**  
**Haustechnik**  
 Heizung & Sanitär  
 Planung • Beratung • Installation

- Brennwertechnik
- Wärmepumpen
- Heizkessel Erneuerung
- Solaranlagen
- Badmodernisierung
- Schornsteinsanierung
- Fachunternehmen für Heizölverbraucheranlagen

Dorfstraße 8 • 34376 Immenhausen/Mariendorf  
 Tel. 0 56 73 / 16 45 • Fax 0 56 73 / 91 39 77  
 Mobil 01 72 / 6 79 40 65



**WIR SIND FÜR SIE DA!**

**LUMMERT**  
 AUTOMOBILE  
 Caldern

Ihr Mazda-Partner seit 1975  
 Oberweg 27 • 34379 Caldern  
 Telefon 05674 844  
 www.lummert-automobile.de

# HEIMAT NACHRICHTEN

HOFGEISMAR  
 WOLFHAGEN

Wir suchen:

**Gardinennäher/in**  
 (m/w/d)

**Verkäufer/in** (m/w/d)

**Hilfe** (m/w/d)  
 für Gardinenwäsche und -dekoration

Bewerbungen telefonisch:  
 Herr Frank Peters 05671 920532

Schützenhagen 17 • 34369 Hofgeismar  
 Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9.30 – 13.00 Uhr  
 nachmittags und samstags nach Vereinbarung



Neuwagen | Gebrauchtwagen | Service | Teile & Zubehör | Autovermietung



**AUTOHAUS FIEGE HOFGEISMAR**  
 Autohaus Fiege GmbH & Co. KG  
 Dragonerstr. 15 • 34369 Hofgeismar • Tel.: 05671 99689-0 • Fax: 05671 99689-9  
 E-Mail: info@autohaus-fiege.de • www.autohaus-fiege.de

## Tradition von 1696 lebt weiter

Rohrbacher Bruderschaft feierte drei Tage lang ihr Jahresfest

**Zierenberg** – Auf diesen Augenblick hatten die 52 Brüder der Rohrbacher Bruderschaft mit ihren Familien ein Jahr lang sehnsüchtig gewartet. Denn als beim Familientreffen in der Oberelsunger Mehrzweckhalle die ersten Töne der Reigentänze Tampe und Kegel-Quadrille erklangen, herrschte Hochbetrieb auf der Tanzfläche.

Was dort zunächst wie ein wildes Durcheinander ausah, entpuppte sich schnell als ein einstudiertes tänzerisches Vergnügen in großer Fröhlichkeit. Gleiches wiederholte sich am Abend beim großen Festball der Rohrbacher Bruderschaft, die urkundlich erstmals im Jahre 1696 erwähnt worden war. Hier wurde nicht nur Mareike Homberger mit ihrem Ehemann Ronald als neue Rohrbacher Schwester gebunden, sondern auch Mitglieder von Vorsteher Michael Viehmann und Untervorsteher Florian Kaiser geehrt. So gehören Herma Leffringhausen und Inge Beilenhoff der Zierenberger Bruderschaft seit 60 Jahren an, für 50 Jahre Treue wurden die Eheleute Wilfried und Anni Rose sowie Gerd und Anita Müller geehrt.

Wurde beim Familiennachmittag Streuselkuchen serviert, so gab es am Abend beim Ball ausschließlich „Rohrbacher Schinken.“ Dahinter versteckt sich jedoch keine Delikatesse vom Schwein, vielmehr handelt es sich um mit Salz und Kümmel bestreute, trockene Brotscheiben. Begonnen hatte das inzwischen 328. Jahresfest bereits am Donnerstagabend als reine Herrengesellschaft. Da oblag es den Brüdern, das



Festbier aufzuschroten und zu prüfen. Früher war der Gerstensaft extra für das Jahresfest gebraut worden. Zwischendurch machten auch die historischen Brantweinkrüge mit der Aufschrift „Piffa Rohrbach“ (es lebe Rohrbach) ihre Runden.

Am Freitagvormittag zogen die Brüder mit den Musikern der Festkapelle durch die Stadt. Dort erwiesen sie zuerst im Zierenberger Rathaus Bürgermeister Rüdiger Gerneroth ihre Referenz, zogen dann aber weiter zu Vorsteher und Untervorsteher, um dort Marschverpflegung zu fassen. Station machten sie zudem bei Kaffeeschwester

Andrea Stiegenroth, wo die jüngeren Brüder die mit Streuselkuchen beladenen Bleche und die Altvorderen die nostalgischen silbernen Kaffeekannen in Empfang nahmen. Dann ging es mit dem Bus in die Oberelsunger Mehrzweckhalle als Ausweichquartier, denn das Zierenberger Bürgerhaus ist wegen Bauarbeiten aktuell nicht nutzbar.

Am Samstag trafen sich erneut die Brüder, um das Fest abzurechnen und die neuen Amtsinhaber zu ernennen. Neuer Vorsteher ist Florian Kaiser, Untervorsteher Sven Werner und Kaffeeschwester Selina Mütze.

► **Ehrungsfoto:** Vorsteher Michael Viehmann (links), Musiker Stefan Diegler, Gerd Müller, Wilfried Rose, Silke Kaiser und Ehemann (Untervorsteher) Florian Kaiser sowie Anni Müller (von links, sitzend), Inge Beilenhoff, Anni Rose und Musiker Willi Ebrecht.

FOTO: PRIVAT

► **Die neuen Amtsinhaber:** Vorsteher Florian Kaiser (links) und Untervorsteher Sven Werner.

FOTO: REINHARD MICHL



**Vielen Dank für Ihr Vertrauen!**

Ich werde vollen Einsatz geben!

V.I.S.d.P.  
 Daniel Rudenko  
 Im Mutzlar 23  
 34308 Bad Emstal



Die PROFIS für Ihr AUTO!

**UNSERE LEISTUNGEN**

- Reparaturen aller Marken
- Unfallinstandsetzung
- BMW-Spezialwerkstatt
- Inspektionsservice
- HU\* und AU
- Klimaservice
- Motordiagnose
- Reifenservice
- Elektronik-Diagnose
- Kraftfahrzeughandel

AKUR Automobile GmbH  
 Max-Eyth-Str. 3 • 34369 Hofgeismar  
 ☎ 0 56 71 - 766 93 80  
 www.werkstatt-hofgeismar.de

**ECKSTEIN**  
 einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SONNTAG – SAMSTAG**  
**18.02. – 24.02.2024**

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.  
 Gutscheine gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

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

**autoprofi**

Das können Sie von unserer Meisterwerkstatt erwarten:

- ✓ faire Serviceleistungen und faire Preise
- ✓ kostenloser Ersatzwagen
- ✓ täglich TÜ + AU-Abnahme
- ✓ Wartung nach Richtlinien der Hersteller
- ✓ Unfallinstandsetzung
- ✓ Reifenservice auf Wunsch mit Einlagerung
- ✓ Instandsetzung und Wartungsarbeiten aller Fabrikate zu Festpreisen
- ✓ Klimaanlage wartung mit Desinfektion
- ✓ Hol- und Bringservice auf Wunsch

**34369 Hofgeismar**  
 Neue Straße 26 . Tel.: 05671 5070300  
 www.autoprofi.org  
 info@autoprofi.org

**Meisterbetrieb**

**Fachbetrieb aus Beverungen**

- ✓ Wintergärten
- ✓ Terrassendächer
- ✓ Haustüren
- ✓ Fenster

**FIRMA FLEX**  
 ☎ 05273-367530

**Monteur:in**  
 für Bauelemente (m/w/d)

Willkommen im Team  
 dudeck-bauelemente.de/jobs

**Dudeck**  
 Metall GmbH

Liebenau Hueda ☎ 05676 989 128

# Die Not von Kindern besser erkennen

Plakate in Bus und Bahn sollen für Zeichen sexualisierter Gewalt sensibilisieren

**Kreisteil Hofgeismar** – Man sitzt gelangweilt in der Regio-Tram, lässt den Blick schweifen und sieht ein Plakat. „Ich frage nach“ steht da als Zitat in großen Lettern oder „Ich höre zu“ oder „Ich sehe hin“. Gefolgt von der Ergänzung, dass diese Aufmerksamkeit sexuelle Gewalt gegenüber Kindern beenden kann. „Wer in der Bahn sitzt, hat meist Zeit und den Kopf frei, liest das Plakat und fängt an, zu überlegen“, erklärt Vizelandrätin Silke Engler die Aktion. „Kinder brauchen uns als Vehikel. Es ist wichtig, Kindern zu glauben, ohne hysterisch zu werden.“

Es sind Zahlen, die erschüttern: Laut Weltgesundheitsorganisation sind ein bis zwei Kinder pro Schulklasse von sexualisierter Gewalt betroffen. Die Dunkelziffer liegt wahrscheinlich noch höher. Um Kinder und Jugendliche bestmöglich vor solcher Gewalt zu schützen, wurde die Bundeskampagne „Nicht wegschieben“ ins Leben gerufen, die das persönliche Umfeld von jungen Menschen für sexuell motivierte Übergriffe sensibilisieren soll.

Auf Plakaten wird dazu aufgefordert, hinzusehen, zuzu-



**Aufmerksamkeit hilft:** Gemeinsam verdeutlichen Mareike Frese (von links), Julius Wolf, Annemarie Selzer (alle faX), Vizelandrätin Silke Engler und Judith Féaux de Lacroix (stellv. Pressesprecherin NVV), wie die Kampagnenplakate Erwachsene dazu auffordern, hinzusehen, zuzuhören und nachzufragen.

FOTO: GITTA HOFFMANN

hören und nachzufragen – denn sexualisierte Gewalt kommt mehrheitlich im nahestehenden Umfeld des Kindes vor. 105 dieser Plakate hat der Nordhessische Verkehrsverbund (NVV) in RegioZügen und RegioTrams aufgehängt, 40 Stück fahren

durch das Stadtgebiet in Straßenbahnen der Kasseler Verkehrs-Gesellschaft (KVG).

„Kinder und Jugendliche, die sexualisierte Gewalt erfahren haben, sind immer auf die Hilfe von Erwachsenen angewiesen. Doch leider machen viele Betroffene die

Erfahrung, dass ihnen nicht geglaubt wird, dass Anzeichen nicht gesehen und Hilferufe fehlgedeutet werden. Es ist die Verantwortung von uns Erwachsenen, diese Kinder zu schützen und ihnen zu helfen. Dank KVG und NVV sind die Kampagnenplakate im gesamten Stadt- und Landkreis sichtbar, das ist eine wichtige Hilfe für die Verbreitung dieses Aufrufs“, das sind sie sich Kassels Bürgermeisterin Nicole Maisch und Vizelandrätin Silke Engler einig: „Unser Dank gilt neben den Kooperationspartnern KVG und NVV auch der Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt in Stadt und Landkreis Kassel (faX), die sich dafür eingesetzt haben, die Kampagne in den öffentlichen Nahverkehr und

damit sichtbar in die Region zu holen.“

„In jeder Schulklasse sind theoretisch ein bis zwei betroffene Kinder“, erklärt Silke Engler. Aber ihr geht es so wie den meisten Menschen. Persönlich kennt sie keine betroffenen Kinder oder Täter. Oder weiß es zumindest nicht. „Wie oft hören wir „Das hätte ich nicht von ihm gedacht“ gibt sie zu bedenken. Die Taten fänden zu 75 Prozent im sozialen Nahraum statt, in der Familie, der Schule, im Verein. Dort sei es am schwierigsten, die Fälle aufzuklären. Noch schlimmer sei es im Fall von behinderten Kindern. Dort gehe man davon aus, dass jedes zweite Kind betroffen ist.

„Es ist unvorstellbar, aber statistisch gesehen kennen

wir alle betroffene Kinder oder Täter“, erläutert Julius Wolf, Sozialarbeiter bei faX und Betroffenenvertreter. Er selbst sei Opfer von sexualisierter Gewalt gegen Kinder gewesen und mache sich heute für die Opfer stark. Dabei könne er durchaus Diszant wahrnehmen, wie er versichert. „Das Logo auf den Plakaten kann man googeln, hier erfährt man, wo man Hilfe bekommt. Wichtig ist vor allem, die Verantwortung nicht wegzuschieben.“ zgi

**Info:** Menschen, die Hilfe suchen oder die sich tiefer gehend über sexualisierte Gewalt informieren möchten, können sich an die faX-Beratung unter Tel. 0561-31749116 oder per E-Mail an info@fax-kassel.de wenden.

## Beratung für Kinder und Jugendliche bei „faX“

Die Beratungsstelle faX berät Mädchen, Jungen sowie queere Kinder und Jugendliche, die sexualisierte Gewalt erfahren haben, aber auch Eltern, Fachkräfte und andere Betroffene. „Gerade bei sexueller Gewalt in Familien und im familiären Nahraum, auf die die Kampagne vorwiegend zielt, ist Hilfe schwierig, aber dringend notwendig. Betroffene Kinder und Jugendliche befinden sich

immer wieder in existenziellen Notlagen, können sich kaum selbst aus der Situation befreien und bekommen im Nachhinein nur schwer adäquate Hilfe. Die Familie sollte ein sicherer Ort sein, für einige Kinder und Jugendliche ist dies leider nicht der Fall“, sagt Annemarie Selzer, Geschäftsführerin von faX. Die Fallzahlen in der Beratungsstelle steigen stetig von Jahr zu Jahr an.

Dies zeige aber auch, dass immer mehr Menschen den Mut aufbrächten, sich an faX zu wenden.“

Erst wenn Fälle solcher Notlagen ans Licht kämen, könne Hilfe ermöglicht werden. Insgesamt 147 Fälle habe faX im vergangenen Jahr in Stadt und Kreis Kassel bearbeitet, ein Plus von fast 50 Prozent im Vergleich zum Vorjahr, als es rund 100 Fälle waren. zgi

**www.rb-becker.de**

**ab Mo, den 19.02.2024**

**LENTZ Minibackofen**  
12 Liter, Ober- und Unterhitze, 90-230°, inkl. Grillgitter u. Backblech  
**1050 Watt**  
**29,98**

**Mikrowelle**  
weiß, 20L  
**700 Watt**  
**59,50**

**Induktionskochplatte**  
2000 Watt, 60-240°, Ø 22 cm, 27 x 37 cm  
**35,00**

**Glas-Wasserkocher LED beleuchtet**  
2200 W, 1,7l, inkl. Wasserfilter  
**12,98**

**Waffeleisen f. belgische Waffeln**  
1000 Watt, Antihaltbeschichtung, 1000W  
**19,98**

**Waffeleisen**  
wärmeeisoliert, Ø 19 cm  
**12,98**

**Edelstahl-Eierkocher**  
320-380 W, 7 Eier, inkl. Messbecher mit Stechhilfe  
**9,98**

**HEPA-Filter Staubsauger Zyklon**  
Beutellos, 850 Watt, Zyklon-Vakuum-System  
**49,50**

**Haribo Happy Easter**  
Weingummi, 400g  
**2,99**

**Starbucks Cappuccino**  
750g  
**2,99**

**Zott Primarfrutti**  
versch. Sorten, 135g  
**0,35**

**Castello Frischkäse-Ring**  
Parika, 125g  
**1,39**

**Tomatenstücken**  
mit Oregano & Basilikum, 400g  
**0,59**

**Old Amsterdam**  
Schnittkäse, 125g  
**1,39**

**Lizza Low Carb**  
Pasta Spirelli oder Rigatoni aus Leinsamen, 250g  
**0,49**

**Güde Gartenfräse GF 384**  
4-Takt Power-Engine Motor, Totmannschaltung, 3,8 PS, Arbeitsbr.: 360 mm  
**249,50**

**Viele verschiedene Blumenzwiebeln**  
z.B.: Kleinnetze ca. 30 Stk./Btl. **0,99**  
Stuttg. Steckzwiebeln 300 g **1,29**  
Steckzwiebeln oder Cannu 1 Stück **1,29**  
Besonderheiten ca. 1-50 Stk./Btl. **2,99**  
Schalotten, versch. Steckzwiebeln oder Knoblauch 3-300 Stk./Btl. **1,49**

**Faltbarer Bollerwagen**  
Metallgestell, strapazierfähiges Material, ca. 83x53 cm  
**69,50**

**Doppel-Sonnenliege**  
8 x 1: 162 x 206 cm, schwarz, Gestell aus pulverbeschichtetem Aluminium, Rückenlehne verstellbar  
**399,00**

**Akazien Loungemöbel-Set**  
4-fig., Aluminium/Akazie/Polyrattan, bombusgrau, inkl. Sitz- und Rückenkissen  
**699,50**

**Kompressor 231/10/24**  
Ölgeschmierter Kolbenkompressor, max. Druck: 10 bar  
**99,50**

**Kompressor Airpower 350/10/25**  
2-Zylinder Kolbenkompressor, Druck: 10 bar, Kesselinhalt: 25L  
**449,50**

**Kompressor Airpower 190/08/6**  
Kesselinhalt: 6L  
**99,50**

**Hochwertiger Reifenfüller**  
**8,99**

**Druckluftschlauch**  
6 x 11 mm, 10 m, PVC  
**9,98**

**Druckluft-Schlagschrauber 3/8"**  
9045775STN, 6 Bar, 70l/min  
**19,98**

**Rangierwagenheber GRH 2/330**  
hydraulisch, G3 geprüft, teilbare Pumpstange  
**29,98**

**WIZ/Kleinmerode**  
Industriest. 1  
05542 / 93 39 60

**Kassel**  
Hogelsbergstr. 21  
0561 / 49 172 551

**Gudensberg**  
Kasseler Str. 78  
05603 / 91 86 54

**RB-Ralf Becker GmbH Zentrale**  
Industriest. 1 - 37217 Witzenhäuser/Kleinmerode

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

**HNA | ZUSTELLER**

**Pressezusteller (m/w/d)**

**Werden Sie Teil unseres Teams!**

Aktuell suchen wir in

- Calden
- Espenau
- Grebenstein
- Liebenau
- Naumburg

(jeweils Teilbezirk als Stammzusteller, Beschäftigungsarten: Minijobbasis oder Teilzeit mit Lohnsteuerkarte)

Jeweils zur Festeinstellung. Mindestalter 18 Jahre.

**Jetzt informieren und bewerben!**

**VTS Nord GmbH**  
Vertrieb für Hofgeismar  
Tel. 0561 203-3370 | WhatsApp 0151 61666277  
vts-hofgeismar@hna.de

**www.hna-zusteller.de**

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
PROFESSOR WOLFGANG

**nh-wochenzeitungen.de**

**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 71 / 50 90 27  
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: VTS Nord GmbH  
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel,  
Tel.: 05 61 / 203-23 23  
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.



Neuer E-Bürgerbus: Claudia Kloppmann (Mitte) mit Dr. Martin Hein und Martin Rosowski (auf dem Foto beide hinter ihr) und die elf Busfahrer freuen sich über den neuen Bürgerbus für die Gemeinde Habichtswald.

FOTO: URSULA NEUBAUER

# Neuer E-Bürgerbus für Habichtswald

## Schlüsselübergabe von Altbischof Martin Hein an die Gemeinde

**Habichtswald** – Mit schicken roten Streifen, der Aufschrift Bürgerbus und dem Logo des Landes Hessen kommt der neue E-Bürgerbus für Habichtswald daher. Seit Ende Januar ist der Opel-Bus bereits im Einsatz und wird gut angenommen von den Bürgern. Strom getankt wird an der Säule direkt am Rathaus in Dörnberg. In Anwesenheit des Altbischofs Dr. Martin Hein, Vorstandsmitglied der Landesstiftung „Miteinander in Hessen“, erfolgte die Schlüssel-

übergabe an den Ersten Beigeordneten Martin Rosowski vor dem Rathaus in Dörnberg, der sich sichtlich freute, durch das Förderprogramm des Landes Hessen einen neuen modernen Bus im Fuhrpark zu haben. Er dankte insbesondere der Fachbereichsleiterin für Soziales und Bürger Claudia Kloppmann für die konzeptionelle Ausarbeitung, die für den Antrag notwendig war.

Die Landesstiftung prüft in Abstimmung mit den Fachzentren Mobilität im ländli-

chen Raum, ob die Voraussetzungen zur Aufnahme in das Förderprogramm gegeben sind. Auf Basis eines Betriebskonzepts entscheidet dann der Lenkungskreis, ob das Projekt ins Förderprogramm aufgenommen wird.

Das Angebot Bürgerbus richtet sich vor allem an weniger mobile Bürger oder Bewohner, die keine andere Fahrgelegenheit haben, um beispielsweise Arztbesuche oder Einkäufe tätigen zu können. Kostenlos angefahren werden alle

gewünschten Ziele im Warmental, aber nicht darüber hinaus und es ist kein Parallelverkehr zum öffentlichen Verkehr (ÖPNV). Bei der Vorstellung und Übergabe des E-Bürgerbusses wies Dr. Martin Hein darauf hin, dass die Landesstiftung „Miteinander in Hessen“ die Freiwilligen im Rahmen des Förderprogramms Bürgerbus mit Beratung, Fahrsicherheitstraining und Vernetzungsangeboten unterstütze. Insgesamt gebe es 88 Bürgerbusse in Hessen, da-

von alleine 37 elektrobetriebene Busse mit rund 1,8 Millionen Gesamtkosten in 2023 und 2024, fügte er hinzu. Der E-Bürgerbus für Habichtswald kostete alleine 42 000 Euro.

Doch ein E-Bus kann nur rollen, wenn es genügend Fahrer dafür gibt. Da gibt in der Gemeinde überhaupt kein Problem. So konnte Martin Rosowski Dr. Hein sogar elf Busfahrer vorstellen, die alle in der Gemeinde Habichtswald wohnen und viele sogar seit Beginn des Einsatzes von Bür-

gerbussen ehrenamtlich tätig sind.

Nach Aussagen einiger Busfahrer waren der Hauptgrund für das Ehrenamt die Suche nach einer sinnvollen Aktivität nach der Rente. Es sei ihnen wichtig, den Kontakt zu den Mitbürgern zu pflegen und am Gemeindeleben teilzunehmen, sagten sie.

TEAM 4

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

# Fotoausstellung über Altstadt wird verlängert

## Quartier am Markt bietet neue Angebote: Leih-Omas, Quartiers-Börse, Kindercafé

**Hofgeismar** – Es gibt weiterhin Gelegenheit, sich in Hofgeismar individuelle Ansichten der Fachwerkarchitektur anzuschauen: Die Fotoausstellung einer Fotoexkursion der Volkshochschule Region Kassel über die Altstadt wird verlängert. Sie ist im Quartier am Markt noch mindestens bis Ende Februar zu sehen, eventuell auch noch länger, weil über die Folgeausstellung noch nicht entschieden ist. Die Kontakt- und Beratungsstelle mit Treffpunkt für die Bürger hat zum Jahresbeginn mehrere neue Angebote für alle Generationen gestartet, in die man noch einsteigen kann, da sich die Gruppen noch in der Aufbauphase befinden, wie eine Mitarbeiterin des Quartiers mitteilte. Es sind:

- **Quartiersbörse:** Die Tauschbörse für Fähigkeiten, die man mit anderen teilen oder eintauschen möchte, trifft sich an jedem 2. Mittwoch im Monat ab 15 Uhr im Quartier am Markt 9. Als Beispiele für die Angebote nennt der Treffpunkt beispielsweise, wenn jemand gern als Clown bei Familienfeiern auftritt, aber nicht so gut im Fensterputzen ist. Oder wenn jemand sich beim Fensterputzen entspannt und Mithilfe bei der Steuererklärung sucht. Oder wenn jemand Zahlen liebt und jemand sucht, der beim Schrankaufbauen hilft. Dann sei die Tauschbörse am Markt



Die Fotoausstellung über die Hofgeismarer Altstadt ist weiterhin im Quartier am Markt zu sehen, das sich im Gebäude links (früher Modegeschäft) befindet.

FOTO: THOMAS THIELE

der richtige Treffpunkt dafür. Es gehe darum, sich gegenseitig durch den geldfreien Tausch von kleinen Dienstleistungen zu helfen.

- **Quartiersgroßeltern:** Viele junge Familien haben keine Großeltern vor Ort und wünschen sich ein familiäres Netzwerk. Hier können sich Omas und Opas ehrenamtlich engagieren und Kindern als Vertrauensperson dienen, mit denen sie Memory spielen, Lego-Türme bauen und ein offenes Ohr schenken. Treffpunkt für die Vermittlung von Quartiers-Omas und -Opas ist jeweils am 1. Mittwoch im Monat um 15 Uhr im Quartier am Markt.
- **Eltern-Kind-Café:** Einen Ort

für eine kleine Auszeit und einen Austausch bietet das Eltern-Kind-Café an jedem Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr. Kinder bis zu drei Jahren können sich in der Spiel- und Krabbelecke frei bewegen, während die Eltern sich bei Tee und Kaffee kostenfrei austauschen können. Auch Schwangere und Großeltern sind willkommen.

Weil die Öffnungszeiten im Quartiersbüro täglich wechseln, empfiehlt sich (auch für die kostenlose Besichtigung der Fotoausstellung) eine Information über die Internetseite.

**Info/Kontakt:** info@quartier-hofgeismar.de, www.quartier-hofgeismar.de, 016 22 78 95 70.

## Der Verkauf von Gold lohnt sich!

Anzeige

Wir bewerten und kaufen Erbgold, Altgold, Zahngold oder auch Feingold und Barren.



„Gerade in den aktuellen Zeiten lohnt sich der Verkauf von Gold, der Preis bleibt auf hohem Niveau stabil“, sagt Georges Khalil.

„Mein Angebot ist fair und unverbindlich, meine Expertise der angebotenen Waren ist völlig kostenfrei“, betont er und schafft damit gute Voraussetzungen für einen soliden und transparenten Goldverkauf. Seit über 10 Jahren betreibt er das kleine Ladengeschäft im Zentrum von

Hofgeismar. Seine Kunden schätzen den freundlichen Umgang und die Atmosphäre.

Der Goldpreis ist hoch und hat sich auch auf den internationalen Goldmärkten auf einem hohen Niveau etabliert. Der Goldankauf am Töpfermarkt ist gerade jetzt eine gute Adresse, um erfolgreich zu verkaufen. Selbstverständlich ist ein Verkauf kein Muss, wenn der angebotene Preis nicht zusagt. Meistens jedoch sind die Kunden von Georges Khalil positiv überrascht. „Wir begutachten die Ware gemeinsam und ermitteln den Wert, viele meiner Kunden freuen sich dann darüber, dass sie für alte Dinge wieder Erwarthen noch gute Preise erzielen können.“

Ob spontaner Besuch im Ladengeschäft oder vorab mit telefonischer Terminvereinbarung, beides ist möglich. Georges Khalil hat sein Geschäft Montag bis Freitag von 10.30 Uhr bis 15.00 Uhr und Samstag von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr geöffnet. Telefonisch ist er unter Tel. 0173 5762768 für Interessierte erreichbar.

# GOLD ANKAUF HOFGEISMAR

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



Töpfermarkt 6  
34369 Hofgeismar

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

☎ 0173 5762768

SOFORT BARGELD

# Von Bienen bis Fledermauskeller

Ehlerer gewinnen Naturschutzpreis des Landkreises Kassel

**Ehlen** – Ob Streuobstwiesen pflegen, Warmeteiche erneuern, Blühstreifen anlegen oder Früchte im Schulgarten anbauen: Wer sich ehrenamtlich für die Natur in der eigenen Region einsetzt, hat die Möglichkeit, den Naturschutzpreis des Landkreises Kassel zu gewinnen. So wie das Ehepaar Renate und Bernd Enders aus Ehlen, das zunächst gar nicht wusste, dass sie überhaupt nominiert sind. „Die beiden wurden bereits 2020 das erste Mal vom Naturschutzbund vorgeschlagen“, berichtet Dr. Anna Kuntzsch, Vorsitzende des Naturschutzbeirates, die gemeinsam mit Roman Krettek, Leiter der Unteren Naturschutzbehörde, den Preis für das Jahr 2023 übergibt.



**Bernd Enders**  
Nabu Habichtswald



**Christopher Vocht**  
Förderschulkonrektor



**Renate Enders**  
Nabu Habichtswald

Später folgte eine zweite Nominierung von der Gemeinde Habichtswald. „Unser Jury, die sich aus Mitgliedern des Naturschutzbeirates, Vertretern des Kreis Ausschusses und der Unteren Naturschutzbehörde zusammensetzt, hat viel diskutiert“, sagt Kuntzsch. Zwölf Bewerber habe es gegeben. Diesmal sei das Ergebnis sehr eindeutig ausgefallen.

Naturverbunden waren die Gewinner Renate und Bernd Enders schon immer. „Renate Tante hatte einen landwirtschaftlichen Betrieb, heute haben die beiden einen großen Garten mit Streuobst und Tieren“, berichtet Kuntzsch. 1982 ist das Ehepaar in den Naturschutzbund Habichtswald eingetreten, zu dessen Wirkungskreis auch Baunatal und Schauenburg gehören.

Seit Jahrzehnten betreuen die Beiden zahlreiche Projekte. „Ihr habt Fischteiche in Warmeteiche umgewandelt und ein Biotopnetzwerk mit Studenten der Universität Kassel geschrieben“, berichtet Kuntzsch in ihrer Laudatio auf die Geehrten. Dadurch habe sich das Ehepaar viele Artenkenntnisse über die Greifvogel- und Amphibienkartierung aneignen können. Außerdem ist Bernd Enders Gebietsbetreuer an der Hute am Seilerberg, wo unter anderem Streuobstwiesen betreut werden müssen.

Ein Wanderfalkenschutzprojekt, der Bau von Nistkästen, das Einfangen von verletzten Tieren und ein Fledermauskeller in einem alten Wasserhäuschen in Dörnberg sind eine Auswahl an weiteren Projekten, die das Ehepaar begleitet hat. Zusätzlich ist Bernd Enders auch bei zahlreichen Exkursionen für Kinder im Einsatz. Er weiß bereits genau, wofür die 1500 Euro Preisgeld verwendet werden sollen: „Das wird natürlich in weitere Naturschutzprojekte fließen.“

Gerade sei der Nabu dabei, die Warmeteiche zu erneuern und auf drei Orchideenflächen die Büsche zurückzunehmen. „Es fehlen allerdings Menschen, die mit anpacken“, erläutert Kuntzsch. Für die Durchführung der Projekte werden daher noch freiwillige Helfer gesucht. Der Jugend- und Pädagogikpreis 2023, der mit 500 Euro dotiert ist, geht an die Käthe-Kollwitz-Schule in Hofgeismar, die von Förderschulkonrektor Christopher Vocht vertreten wird.

„Ich bin über eine Zeitungsannonce auf den Preis aufmerksam geworden und habe dann eine Bewerbung geschrieben“, berichtet Vocht. Die Schule mit dem Schwerpunkt geistige Entwicklung hat zahlreiche Projekte ins Leben gerufen.

„An der Käthe-Kollwitz-Schule gibt es viele engagierte Lehrkräfte, die gemeinsam mit den Kindern im Schulgarten Samen gesät und zum Beispiel eine Kürbispflanze geerntet haben“, erläutert Kuntzsch. Auch andere Gartenfrüchte wurden bereits mit den Kindern angebaut. Zusätzlich besitzt der Schulgarten eine Gartenhütte, es wird Regenwasser gesammelt, um den Garten automatisch zu bewässern. Auch eine PV-Anlage auf dem Dach wurde eingerichtet. Mithilfe dieser Anschaffung könne den Kindern das Thema Nachhaltigkeit näher gebracht werden, so Kuntzsch.

Die Kombination aus Engagement, innovativen Ideen und die Nutzung regenerativer Energien habe für die Jury den Ausschlag gegeben. Vocht betont die Vorzüge der Lage: „Wir haben das Glück, dass wir ein großes Außengelände besitzen.“ Bei der Durchführung des Bienenprojektes gab es Unterstützung von einem Kollegen, der sich auch privat mit der Imkerei beschäftigt.

Zusätzlich habe die Gemeinnützige Arbeitsförde-



**Selbst gebaut:** Die Imkerei-AG der Käthe-Kollwitz-Schule kümmert sich um zwei Bienenvölker. FOTO: PRIVAT



**Pflege:** Britta Hertel und Bernd Enders mähen die Streuobstfläche zwischen Ehlen und Breitenbach. FOTO: PRIVAT

lungsgesellschaft (AGil) beim Bau der Hochbeete geholfen. „Und natürlich haben wir auch Schüler, die sich von

den Projekten begeistern lassen.“ Die 500 Euro Preisgeld will die Schule voraussichtlich in den Schulgarten inves-

tieren: „Den wollen wir noch weiter ausbauen und einen Zaun errichten.“

red FOTOS: ANNIKA BECKMANN

**FLOHMARKT**  
Warburg, Stadthalle  
24./25. Februar  
„Trödel, Raritäten, Hausrat“  
Info-Tel. 0561 23 23 5  
www.flohmarkt-mit-herz.de

**Flohmarkt**  
Hann. Münden  
25.02.2024

**!NEUES ANGEBOT!**  
*Mrs. Schmidt's* ab sofort  
*Fußliebe*  
in der Podologischen Fachpraxis Nicole Schmidt  
Montag bis Mittwoch  
Wellness und Beauty für gesunde Füße  
Für ein gutes Fußgefühl, dass man sehen kann  
Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter  
0 56 71-608 77 11  
Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt | Bahnhofstr. 4 | 34369 Hofgeismar

## Sieg mit Jakobsmuscheln und Belugalinsen

Azubi-Wettbewerb: David Fröhlich aus Kassel gewinnt den Kochclub-Pokal

**Kassel/Hofgeismar** – David Fröhlich hat erfolgreich das Metier gewechselt: Der 34-Jährige aus Kassel hat zunächst Wirtschaftsrecht studiert, jetzt macht er eine Ausbildung zum Koch im Gutshof bei Küchenchef Jens Richter.

Der Fachwechsel wurde mit dem Sieg beim Kochclub-Pokal belohnt, einem Wettbewerb für angehende Köchinnen und Köche im zweiten und dritten Lehrjahr. Der Auszubildende erhielt nicht nur einen großen Pokal, sondern einen 500-Euro-Gutschein für einen Fachlehrgang mit Hotel und Bahnreise. „Dies ist der höchste Preis, der je ausgelobt wurde“, betont Tim Sichtermann, Vorsitzender des Kochclubs Kassel, der den Wettbewerb seit 2013 ausrichtet. Fröhlich bezeichnet den Preis als „große Ehre“.

Aufgabe der sieben Finalisten war es im gesteckten Zeitrahmen von vier Stunden, aus einem vorgegebenen Warenkorb ein dreigängiges Menü für sechs Personen zu zaubern. Fröhlich überzeugte



**Die Finalisten des Kochclub-Pokals:** Jermain Bosch (vorne von links), Yasmin Ringhof, David Fröhlich, Diana Januzaj, Fachlehrerin Gabriele Lorenz und Karl König mit Konstantin Wackerbarth (hinten von links) und Tim Sichtermann vom Kasseler Kochclub. FOTO: HELGA KOTHE

mit einem Jakobsmuschel-Carpaccio an Rosmarinsüßkartoffel-Creme, Belugalinsensalat mit Falafel und Minzschmand sowie Kürbiskernöl mit weißer Schokomousse und Kürbiskernflorentiner. Zweite wurde Yasmin Ringhof, die ihre Ausbildung im Landgasthof „Zur Post“ in Borken (Schwalm-Eder-Kreis) absolviert, vor Diana Januzaj, Auszubildende bei Wintershall DEA in Kassel. Beide erhielten einen Pokal und einen Gutschein der Firma Distler Gastro.

Die Viertplatzierten Lukas Boll (Der Grischäfer/Bad Ems-tal), Karl König (Feinwerk/Hofgeismar), Jermain Bosch (Schlosshotel Wilhelmshöhe/Kassel) und Robin Hilka (Studierendenwerk Kassel) bekamen ebenfalls je einen Silberpokal sowie ein hochwertiges Filetmesser. Preise und Warenkörbe wurden vom Kasseler Kochclub gestiftet. Ziel des Wettbewerbs sei es, Auszubildende zu fördern und unter realistischen Bedingungen auf die praktische Abschlussprüfung vorzubereiten.

reiten, so Tim Sichtermann. Der Wettbewerb wurde 1977 von dem Kasseler Koch Hugues Innocenti ins Leben gerufen und bis 2013 unter dem Namen Innocenti-Pokal ausgetragen. Wichtiger Partner ist die Elisabeth-Knipping-Schule, deren Förderverein auch eine 1000-Euro-Spende für die Nachwuchsarbeit vom Kochclub erhielt.

Fachlehrerin Gabriele Lorenz sagt: „Es ist eine Freude zu sehen, wie sich die Schülerinnen und Schüler einbringen und für eine Sache brennen.“

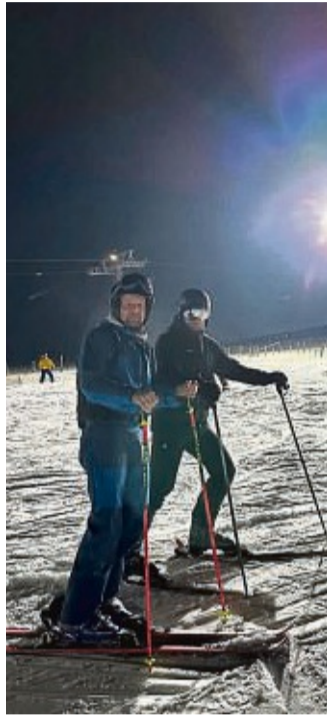
In der Jury saßen auch ihre Lehrerkollegen Stefan Pless und Andreas Hoffmann, Marco Hanitsch (Mensa Offene Schule Waldau), Sabine Frankfurth (Parkhotel Emstaler Höhe) sowie Konstantin Wackerbarth vom Kochclub Kassel.

David Fröhlich, der im Sommer seine Ausbildung abschließt, hat jedenfalls seinen Traumberuf gefunden: „Ich lerne jeden Tag etwas Neues und kann kreativ sein“. Außerdem schätzt er die Arbeit im Team. red

# 100 Kilometer auf Skiern

## Zwei Dörnberger knacken in Willingen besondere Marke

**Dörnberg/Willingen** – Seit Skifahrer per App verfolgen können, wie viele Kilometer sie den Berg hinabgesaust sind, präsentiert mancher sein Ergebnis, wenn er in den Alpen eine besondere Marke geknackt hat: 100 Kilometer an einem Tag. Das hat Marcel Grenzebach im Hochgebirge noch nicht gemacht – ihn trieb eine ganz andere Frage um: Wäre das im Mittelgebirge überhaupt möglich? Zusammen mit seinem Kumpel Sascha Bollerhey hat er vor zwei Wochen bewiesen: Es geht. Gerade eben so.



**Mehr als 17 000 Höhenmeter** haben Sascha Bollerhey (links) und Marcel Grenzebach an einem Tag am Köhlerhagen absolviert. FOTO: PR

Laut der Rechnung der beiden Männer aus Habichtswald-Dörnberg kam nur eine Anlage in Frage: der Sessellift K1 am Willinger Köhlerhagen. Die 1,6 Kilometer lange Abfahrt ist die längste weit und breit, die erst vor gut fünf Jahren eröffnete Sessellift ermöglicht einen schnellen Aufstieg. Sieben Minuten dauert die Bergfahrt, drei Minuten die Abfahrt. Wenn sie diesen Zehn-Minuten-Takt einen ganzen Skitag von 8.30 bis 16.30 Uhr nutzen und das Flutlichtfahren hintendranhängen, ist die 100er-Marke zu knacken.

So konnten sie 68 Skifahrten absolvieren, am Ende verzeichnete die Tracking-App

Slopes 104 Kilometer. „Das dürfte Rekord im deutschen Mittelgebirge sein“, ist sich Marcel Grenzebach sicher. Getrackt wurde doppelt: über die Smartwatch und den Liftpass des Skigebiets. Skigebietssprecher Jörg Wilke be-

stätigt die Zahlen. Vergleichbare Aktionen kenne er nicht: Die stramme Leistung sei rekordverdächtig.

Einfach zu erreichen war das nicht: „Wir machen viel Sport, auch Halbmarathon. Aber es wurde anstrengend“, hält Marcel Grenzebach fest. Die Pause im Lift war willkommen. Laut App habe er 5000 Kilokalorien verbrannt. Klar sei auch gewesen, dass nur eine Toilettenpause drin ist, sonst ginge die Rechnung nicht mehr auf. Der 35-jährige Grenzebach und der 37-jährige Bollerhey fuhren keine großen Bögen, sondern den Hang so schnell wie möglich runter. Doch gegen Ende ihres Skitages wurde es eng: Beim Flutlichtfahren herrschte großer Andrang. Die beiden hofften, an der Ertelsberg-Seilbahn besser durchzukommen: „Aber da war es genauso voll“, berichtet Marcel Grenzebach. Nach einer Abfahrt ging es zurück an den Köhlerhagen, bis die Marke endlich geknackt war.

Ob Willingen oder Winterberg, das Allgäu oder das Fichtelgebirge: Die beiden sind in vielen Skigebieten unterwegs. Auch in den Alpen, erklärt Grenzebach, aber dort habe er es bislang bei 50 bis 70 Kilometern belassen. red

# Wohlfühlunterhaltung mit Ingo Oschmann

## Comedian kurierte Publikum mit „Scherztherapie“ im Wolfhager Kulturladen

**Wolfhagen** – Der Stand-up Comedian und Zauberkünstler Ingo Oschmann versprach dem Publikum mit seinem Programm „Scherztherapie“ Lachen bis zum Weinen. Gezeigt hat im ausverkauften Wolfhager Kulturladen niemand, höchstens ein paar Lachtränen verdrückt.

Zunächst lobte Ingo Oschmann Wolfhagen und das Publikum in den höchsten Tönen und erklärte, dass sein Ziel sei, die Zuschauer zum Lachen und Staunen zu bringen. „Lachen ist das schönste Geräusch!“, meinte er und untermauerte seine Aussage gleich mit dem ganz eigenen „Horst-Schlämmer-Lachen“.

Der 54-Jährige aus Bielefeld, der seit 30 Jahren auf der Bühne steht, verbindet gute Stand-up Comedy mit Wiedererkennungseffekt, denn er bleibt mit seinem Programm immer nah am Menschen und am Leben. Ob es nun kleine Geschichten aus seinem Familienleben oder dem Showgeschäft sind, sie erheiterten die Zuschauer, auch wenn einige Anekdoten schon das Haltbarkeitsdatum überschritten hatten. So erfuhr das Publikum von Ingo Oschmanns „verrückter“ Frau, seinen tollen Kindern und seinem geliebten Papa. Der gebürtige Ost-Westfale hat auch keine Scheu, sich über seine Leibesfülle

lustig zu machen und nahm damit einigen Kritikern von Anfang an den Wind aus den Segeln. Mit einem Augenzwinkern meinte er, dass sein neuer Wohnort Düsseldorf daran schuld sei.

Das Publikum ist ein wichtiger Teil seines Programms, denn der Comedian agiert ganz oft mit ihnen. So entwickelt er einige Zuschauer in lustige Gespräche oder holt sie auf die Bühne, damit sie ihm bei den Zauberkünsten assistieren. Auch in den Pausen und nach dem Ende mischt sich Ingo Oschmann gerne unter das Volk.

So kam Erzieherin Johanna während der Vorstellung auf die Bühne und zu der Ehre, einen Würfel verdeckt zu werfen und alle Zahlen aufzusagen.

Und natürlich konnte Ingo Oschmann die richtige Zahl herausfinden. Anscheinend konnte er als Zauberkünstler auch die Gedanken der Zuschauer lesen, denn er brachte alle im Saal dazu, über eine vorgegebene Wortkette als Schlusswort an „Erdbeere“ zu denken. Am überraschendsten aber war seine Zauberkunst-Zugabe am Ende der Vorstellung.

Jeder Zuschauer hatte vier verschiedene Spielkarten, die er nach Anleitung von Ingo Oschmann mischte, in zwei Hälften teilte, in den Schuh oder die Jackentasche steck-



**Scherztherapie:** Comedian und Zauberkünstler Ingo Oschmann brachte Humor und gute Laune auf die Bühne des Wolfhager Kulturladens. FOTO: URSULA NEUBAUER

te, um am Ende die zwei gleichen Hälften einer Karte wieder in den Händen zu halten. Das Publikum war bass erstaunt und gab stehend langen Beifall. Insgesamt war es ein vergnüglicher Abend mit lustigen Anekdoten, ein paar erstgemeinten Lebensratschlägen und verblüffenden Zauberkünsten. un

ANZEIGE

# Sprechstunde: Reden wir über nächtlichen Harndrang!



**Mag. Astrid Janovsky**  
Nährstoffexpertin

Probleme mit der Blase sind für viele Betroffene ein echtes Tabuthema. Wissenschaftliche Studien belegen jedoch: Eine Heilpflanze aus Österreich unterstützt bei nächtlichem Harndrang.

Häufiger Harndrang – besonders nachts – kann für Betroffene schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf, und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine sensible Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen führen, wenn man ihm nicht schnell genug nachgibt.

### Frauen ab 45 besonders häufig betroffen

Zwar kämpfen auch viele Männer mit dem Thema nächtlicher Harndrang (aufgrund einer gutartigen Vergrößerung der Prostata), jedoch sind vor allem Frauen ab 45 betroffen. Die Ursache dafür findet sich meist in der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre. Dadurch kann die Blasenwand gereizt werden, wodurch sich die Blase schon bei verhältnismäßig niedrigem Füllstand meldet.



### Natürliche Unterstützung

Auch wenn die Blase häufig ein Tabuthema ist – nur wer aktiv nach Unterstützung sucht, kann diese auch finden. Oft reicht schon der Weg in die Apotheke. Immer häufiger wird dort ein hochdosierter Kürbiskern-Extrakt empfohlen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Durch die längerfristige Anwendung eines solchen Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.\* Auch die Inkontinenzepisoden konnten signifikant reduziert werden.\*\*

Diese Erkenntnisse haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: die Kürbis für die Frau Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten den oben angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung (400 mg). Durch die rein pflanzliche Zusammensetzung sowie die Herstellung unter strengsten Qualitätsbestimmungen ist das Präparat ausgezeichnet verträglich und sicher für die Langzeitanwendung.

In Österreich, wo das Produkt seit über 30 Jahren am Markt ist, konnten sich schon hunderttausende Frauen von der Wirkung überzeugen. Auch in Deutschland berichten immer mehr Anwenderinnen von spürbaren Erfolgen.

### Langfristige Anwendung führt zum Erfolg

Wichtig ist, dass die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (bestenfalls 2–3 Monate) eingenommen werden. Denn die Wirkstoffe der Kürbiskerne benötigen etwas Zeit, bis sie im Körper ihre volle Kraft entfalten.

\* Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-51  
\*\* Sogabe H. Et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46:727-737

## STARKE BLASE

DR. BÖHM® QUALITÄT  
 ÜBER 50 JAHRE  
 ERFahrung  
 AUS DER APOTHEKE

### DA VERTRAUE ICH GANZ AUF DR. BÖHM!

Nahrungsergänzungsmittel **PZN: 15390969**

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

drboehm-info.de

**Dr. Böhm®**  
**Kürbis für die Frau**  
 Für Ihren Apotheker:  
**PZN: 15390969**

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestell Ihre Apotheke Dr. Böhm® Kürbis für die Frau gerne für Sie.

# Innovationspreis für Stottertherapie

Institut aus Bad Emstal für Innovationskraft ausgezeichnet

Bad Emstal – Mehr als 800 000 Menschen in Deutschland leiden unter dem Phänomen des Stotterns. Das Institut für Stottertherapie in Bad Emstal hat es sich zur Aufgabe gesetzt, diesen Personen zu helfen.

Nun wurde dieses Institut als eines der Top 100 Innovatoren in Deutschland ausgezeichnet. Beurteilt hat dies Innovationsforscher Prof. Dr. Nikolaus Franke gemeinsam mit seinem Team von der Universität in Wien.

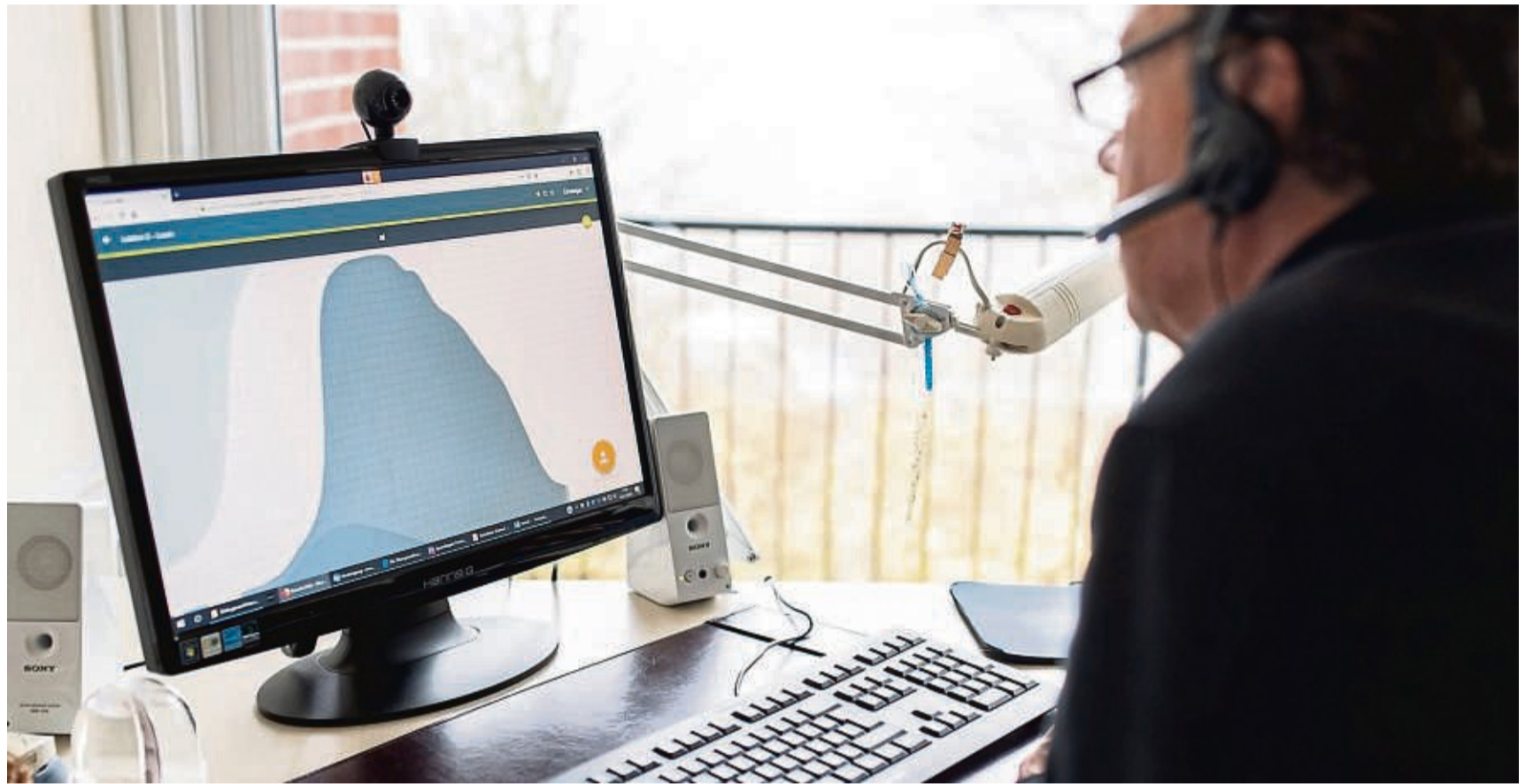
Dabei untersuchte das Team die Innovationskraft aller Teilnehmer. Über 100 Kriterien seien dabei relevant gewesen.

„Sind die Unternehmen in der Lage, neue Produkte, neue Dienstleistungen, neue Prozesse und neue Geschäftsmodelle zu schaffen? Und sind diese Leistungen nur Zufälle oder aber das Ergebnis einer strukturierten und zielgerichteten Vorgehens?“ Dies seien laut Innovationsforscher Franke die zentralen Fragen bei der Auswahl der Top 100 gewesen.

Führend ist das Institut der Kasseler Stottertherapie schon seit Jahren bei der Online-Therapie. Dies ermöglicht ebenso Therapien im Ausland, wie beispielsweise in Kolumbien oder Portugal.

Bei der Kasseler Stottertherapie wird in Einzel- und Gruppensitzungen therapiert, die in der Regel zwischen Präsenz- und Online-Therapie wechseln.

Dabei wird unmittelbar an der Stottersymptomatik angesetzt und alle damit verbundenen Verhaltensweisen werden adressiert. Die Kursformen



werden von Universitäten wissenschaftlich begleitet und analysiert. Dadurch können die Konzepte ständig weiterentwickelt werden.

Das Therapiekonzept ist für verschiedene Altersklassen gestaffelt. Bereits Kinder ab drei Jahren können in Begleitung ihrer Eltern die Therapie beginnen. Aber auch im Erwachsenenalter führt das Konzept zu Erfolgen.

„Wir vermitteln durch unsere Therapie Mut und Selbstvertrauen und sind immer wieder

beeindruckt, wie sich durch die sprachliche Weiterentwicklung die Lebensläufe unserer Patienten verbessern“, berichtet Herbert Frosch, Geschäftsführer des Instituts der Kasseler Stottertherapie.

Am 28. Juni wird das Institut in Weimar mit dem Top 100 Siegel ausgezeichnet. Das Siegel ist eine der wichtigsten Auszeichnungen für mittelständische Unternehmen in Deutschland. Veranstaltet wurde der Wettbewerb vom Unternehmen compamedia.

**Innovativ gegen das Stottern:** Online und vor Ort können Patienten der Kasseler Stottertherapie den weichen Stimmeinsatz trainieren.

FOTO: PRIVAT

## HINTERGRUND

### Institut der Kasseler Stottertherapie

Das Institut der Kasseler Stottertherapie gründete Dr. Alexander Wolff von Gutenberg im Jahr 1996. Mittlerweile arbeiten über 25 Therapeuten und über 10 Verwaltungskräfte daran, betroffene Menschen zu unterstützen. Dafür wird in Intensivkursen mit systematischer Nachsorge ein dauerhaft flüssigeres Sprechen erarbeitet. Das Therapiekonzept ist für jedes Alter angepasst und richtet sich sowohl an Kinder ab drei Jahren mit ihren Eltern als auch an Jugendliche und Erwachsene. Aktuell haben über 4500 Klienten die Therapie erfolgreich durchlaufen. Finanziert werden die Kurse von den Krankenkassen.

hei

## Stellenangebote

**Noch in Form?**

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

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

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

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

Bewerben Sie sich jetzt:

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



**Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams!**  
Raum Kassel/Fritzlar  
**Aushilfsfahrer (m/w/d)**  
KL. CE (95), Sattelzug 40-t-Kühler, Tagestouren in der Woche/Wochenende, gerne auch Rentner.  
Tel. 0151 550377-11  
Tel. 0151 550377-42

Zeitungslesen heißt informiert sein

localjob.de  
Das regionale Jobportal

HAIR  
suche. finde. Job.

## Bekanntschaffen

**Michael, 59 J.**, Geschäftsführer, jugendl., gepflegt, zuvorkommend, großzügig u. familiär. Mag Ausflüge, Reisen, Rad fahren, schön Essen gehen u.v.m.. Wenn Du einen lustigen, lieben Kerl suchst, der Dich auf Händen trägt u. absolut treu ist, dann melde Dich üb. PV. **Vermittlung garantiert kostenlos.**  
Tel/SMS 0162-7928872

**Doris, 60 J.**, hübsch, jünger wirkend, mit Top-Figur, bin großer Naturfan, ganz unkompliziert u. humorvoll. Habe ein treues Herz, fleißige Hände u. viel Fürsorge zu geben. Mich quält das Alleinsein u. ich suche einen netten Mann für ein schönes Leben zu zweit. Trau Dich u. ruf üb. PV an. Tel. 0176-57606003

**Ursula, 75 J.**, mit weibl.-schmeichelnder Figur, gesund u. gepflegt. Bin eine einfühlsame Partnerin, gute Hausfrau, koche am liebsten gutbürgerlich. Es ist nicht schön im Alter allein zu sein, so suche ich üb. PV einen lieben Mann (Alter Nebensache), aber unbedingt hier aus der Umgebung. Tel. 01520-8293309

## Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!  
...hin zu...  
**Kimm!**  
NEUE:  
Wäschetrockner ab € 129,-  
Waschmaschinen ab € 199,-  
Geschirrspüler ab € 199,-  
Einbaueherd mit Cr.-Feld € 299,-  
**Philippstraße 23**  
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NORBERT KIMM**  
34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96  
www.hinzu-kimm.de

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE  
Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,  
34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472  
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de

## Ankauf

### 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

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

Firma Wagner kauft an: alte und neue Pelzmäntel, Silberbestecke, Porzellan, Krokotaschen, Taschenuhren, Zinnschirr, Fotoapparate, Musikinstrumente, Militaria, Bernstein und Modeschmuck, seriöse Abwicklung bitte alles anbieten.  
0159 01702497 oder 0551 89025827

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

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

## Landwirtschaft & Forsten

**Buche Brennholz**  
Tel. 05684 931670

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

## 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



Gut fürs Herz.  
Deutsche Herzstiftung

**Herzforschung rettet Leben!**

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit [herzstiftung.de/spenden](http://herzstiftung.de/spenden)

# Wie man Brandunfälle vermeidet

## Informationsveranstaltung in Hofgeismar soll Eltern helfen

**Hofgeismar** – Aufklärung und Informationen sind entscheidend, um Brandverletzungen bei Kindern möglichst zu verhindern und sie im Notfall richtig zu behandeln.

Das war ein Ergebnis der Infoveranstaltung „Verbrannt, verbrüht – und was nun? Informationen und Tipps zur Vermeidung von Verbrennungsverletzungen bei Kindern“.

In der Hofgeismarer Albert-Schweitzer-Schule informierten verschiedene Akteure, unter anderem die Klinik für Kinderchirurgie und -neurologie mit dem Zentrum für schwer brandverletzte Kinder in Kassel. Auch der Förderverein für Brandschutzaufklärung im Landkreis Kassel war beteiligt.

Dr. Kay Großer, Chefarzt der Kinderchirurgie im Klinikum Kassel, und Oberarzt Dr. Andreas Strack, Leiter des Zentrums für schwerbrandverletzte Kinder, informierten auch für Laien verständ-



Was im Haushalt gefährlich werden kann, zeigten (von links) Volker Schulte (Feuerwehr Lippoldsberg), Barbara Köneke (Förderverein Brandschutzaufklärung) und Alexandra Dehmel (Kreisfeuerwehrverband).

lich über die Behandlung brandverletzter Kinder. Sie hatten eine gute Nachricht mitgebracht: „Die Zahl verbrühter oder brandverletzter

Kinder ist seit zehn Jahren rückläufig“, sagte Großer.

Dr. Jan Klink, leitender Arzt des Notarztstandortes in Hofgeismar und Kinderanästhe-

sist, stellte die notfallmedizinische Erstversorgung von Säuglingen und Kindern vor. Er erklärte auch, was Angehörige und Ersthelfer im Not-

fall zur Erstversorgung tun können.

Thomas Fiegehenn (Feuerwehr Niestetal) gab Tipps zur Prävention von Brandunfällen. Fiegehenn ist auch Mitglied der ehrenamtlich tätigen Brandschutzaufklärer in der Stadt und im Kreis Kassel.

Der Hofgeismarer Feuerwehrarzt Peter Stahl, der auch Oberarzt in der Kreisklinik Hofgeismar ist, moderierte die Veranstaltung. Stahl hatte sie auch organisiert.

Im Anschluss an die Vorträge gab es zahlreiche Möglichkeiten, sich an Info-Ständen zu informieren. Dort wurden praktische Tipps zur Vorbeugung gezeigt.

Die Johanniter frischen die Erste-Hilfe-Kenntnisse der Besucher auf. Der Einsatz von Feuerlöschern konnte ausprobiert werden. Außerdem hatten die Besucher die Möglichkeit, einen Notruf abzusetzen. Wer wollte, konnte die Ausstattung eines DRK-Rettungswagens unter die Lu-



Unser Symbolbild zeigt, wie eine Brandverletzung am Unterarm aussehen kann. Entstanden ist es bei einer Übung der DLRG in Niestetal.

ARCHIVFOTO: PIA MALMIUS

pe nehmen. Weitere Termine für die Info-Veranstaltung sind geplant. Am Mittwoch, 21. Februar, findet sie in der Elisabeth-Selbert-Schule in Zierenberg statt, am Mittwoch, 20. März, in der Niestetaler Wilhelm-Leuschner-Schule und am Dienstag, 16. April, im Bürgersaal des Rathauses in Kassel (Beginn jeweils um 17 Uhr). Die kostenlosen Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen.

### HINTERGRUND

#### Im Notfall Ruhe bewahren – Feuerwehrarzt gibt Tipps

Als ersten Tipp sagen die Mediziner: Ruhe bewahren. Die Beteiligten sollten das betroffene Kind beruhigen und den eigenen Schutz beachten. Das Kind soll in Sicherheit gebracht und die Kleidung – soweit möglich – komplett entfernt werden.

■ Nur kleinere Verbrennungen (weniger als Handteller-groß) sollten gekühlt werden. Wichtig ist, die Wärme zu erhalten (Rettungsdecke). Wun-

den sollten keimfrei abgedeckt werden. Wenn es kein geeignetes Verbandmaterial gibt, lässt man die Wunde frei. Auf „Hausmittel“ wie Zahnpasta oder Mehl verzichten.

■ Der Rettungsdienst (Notruf 112) sollte alarmiert werden, wenn die Verbrennungen größer als sechs Prozent der Hautoberfläche sind. Das entspricht etwa sechs Handflächen des Patienten.

■ Mit diesen Tipps können Verbrühungen oder Verbrennungen im Haushalt vermieden werden. Warmwasserregler nie auf heiß stehen lassen, Thermostat auf maximal 50 Grad einstellen. Badewasser einlaufen lassen, bevor das Kind hineingesetzt wird. Mit einem Thermometer vorher die Wärme messen (maximal 38 Grad). Wärmflaschen mit maximal 50 Grad warmen Wasser füllen und

fest zuschrauben.

■ In der Küche sollten beim Kochen die hinteren Kochfelder genutzt werden. Kabel von Elektrogeräten (Wasserkocher) so führen, dass Kinder sie nicht erreichen können. Topfgriffe sollten nicht über den Herd hinausragen. Milch- und Trinkfläschchen sowie Brei aus der Mikrowelle gut umrühren und selbst probieren. Sie können im Innern kochend heiß sein.

# Ein Lied mit allen Chören zum Jubiläum

## Sollinger Sängerbund schaut trotz Überalterungsproblem nach vorn – 100-Jahr-Feier im Juni in Uslar

**Derental/Wesertal** – Vom Rückgang der Mitgliederzahlen wegen Überalterung bleibt auch der Sollinger Sängerbund (SSB) nicht verschont. Mit 430 Aktiven in 25 Vereinen will der SSB aber nach vorne schauen und in diesem Jahr sein 100-jähriges Bestehen feiern.

Wie Geschäftsführer Ralf Bähre (Mühlenberg) aus der Jahreshauptversammlung des Sängerbundes in Derental berichtet, haben sich 1924 im Solling und Umgebung 20 Gesangvereine zusammengeschlossen, um die Einigkeit in einen „von Parteigeist zerrissenem Vaterland“ zu wecken, wie in der Chronik des Sollinger Sängerbundes zu lesen ist.

Vorsitzender Hubert Schudnagis (Boffzen) stellte den Delegierten das Jubiläumsprogramm vor. Gefeierte werden soll am Sonntag, 16. Juni, ab 13 Uhr in der St.-Johannis-Kirche in Uslar und auf dem Lavesplatz mit einem Jubiläums-Chortag. Geplant ist, dass möglichst alle Chöre im SSB gemeinsam ein Lied unter der Leitung von Bundeschorleiterin Pia Kühne (neuerdings Vernawahlshausen) vortragen. Zuvor berichtete Schudnagis über das Vorjahr und die Aktivitäten im Sängerbund unter anderem mit drei Liedernachmittagen, zwei Konzerten, SSB-Chortag in der Klosterkirche Lippoldsberg. Alle Veranstaltungen waren laut Schudnagis ein voller Erfolg und wurden vom Publikum wertgeschätzt.



Jubilare und Vorstand des Sollinger Sängerbundes mit (von links) Friedel Niemeyer, Andreas Krause, dem zweiten SSB-Vorsitzenden Otto Kohrs (Delliehausen), Jens Siebert, Harald Meyer, Wolfhard Gläser, Heinz-Dieter Ritter, Volker Wehling, Geschäftsführer Ralf Bähre, Bundeschorleiterin Pia Kühne und Vorsitzender Hubert Schudnagis.

Zudem änderte der Sängerbund seine Satzung und bildet künftig nur noch zwei Gruppen: Nord und Süd. Zur Gruppe Nord gehören Chöre aus Bodenfelde, Boffzen, Derental, Gieselwerder, Höxter, Lippoldsberg, Schönhagen und Sohlingen. Zur Gruppe Süd gehören Chöre aus Adelsborn, Arenborn, Barterode, Delliehausen, Fürstenhagen, Heisebeck, Oedelsheim, Of-

fensen, Schoningen, Uslar, Verliehausen und Vernawahlshausen.

Geehrt wurden Harald Meyer (Delliehausen), Chorleiter des MGV Sohlingen, mit einem Silbernen Notenschlüssel für zehn Jahre Chorleitertätigkeit. Jens Siebert wurde für 25 Jahre als Vorsitzender des MGV Fürstenhagen geehrt.

Für 70 Jahre Singen wur-

den Wilhelm Wegner (Arenborn), Friedel Niemeyer (MGV Fürstenhagen), Heinrich Dannenberg, Wilhelm Thiele und Hermann Wahmke (Offensen) in Abwesenheit ausgezeichnet. Für 65 Jahre Singen ehrte der SSB Heinz-Dieter Ritter (MGV Sohlingen), für 50 Jahre Reinhard Saloga (MGV Fürstenhagen), Rolf Przuldzki, Herbert Schröder und Robert Gans

(MGV Oedelsheim), für 40 Jahre Heinz Schulze (MGV Vernawahlshausen), für 25 Jahre Wolfhard Gläser (MGV Bodenfelde), Horst Heusner und Volker Wehling (MGV Lippoldsberg) sowie Andreas Krause (MGV Sohlingen).

Bei den Wahlen wurden Vorsitzender Schudnagis und Rechnungsführer Jens Siebert für drei Jahre bestätigt. Bundeschorleiterin Pia Kühne ermutigte die Chöre, modernes Liedgut in das Repertoire aufzunehmen. Das kommt nicht nur dem Publikum gut an, helfe auch bei der Nachwuchsgewinnung.

## Fortbildung zum Hilfschorleiter

Bundeschorleiterin Pia Kühne vom Sollinger Sängerbund erläuterte ihren Plan, ab dem 11. Februar eigenverantwortlich in monatlicher Folge eine „Hilfschorleiter-Fortbildung“ im ehemaligen Pfarrhaus in Vernawahlshausen anzubieten.

Chorleiter seien rar gesät, so müssen Chöre sich manch-

mal aus eigenen Reihen helfen, wenn die reguläre Chorleitung ausfällt. In dem Fall hilft die Hilfschorleiterfortbildung, die je nach Vorwissen und Begabung beliebig oft besucht werden kann.

Die einzelnen Termine sind nicht aufeinander aufgebaut, sodass ein Ein- oder Ausstieg jederzeit möglich

ist. Interessenten aus den Reihen des SSB können vom Sängerbund finanziell gefördert werden, Interessenten außerhalb des SSB können auch an der Fortbildungsreihe teilnehmen, allerdings ohne SSB-Förderung. Bei Interesse wendet man sich an Pia Kühne per E-Mail unter raja.michel@googlemail.com.

**Rixer**

**Bauernladen**

**Hausmacher  
Wurstwaren**

Frisch geschlachtet!  
**Flugenten, Puten**  
Samstags frisch auf Bestellung!

**Party-Service**

**Mittwoch ab 12 Uhr**  
Schnitzel mit wechselnden Beilagen 8,- €  
**Donnerstag - Eintopf 5,- €**

**Freitag ab 12 Uhr**  
Entenbrust oder -keule 13,- €  
mit Klöße, Rotkohl, Soße  
*Um Vorbestellung wird gebeten!*

**Kartoffeln**  
Verschiedene Sorten

Weißkohl, Rotkohl, Sellerie, Wirsing,  
Knoblauch, Porree, Steckrüben, Möhren,  
Rote Beete, Rosenkohl, Grünkohl

Für Pferdehalter: **Möhren, Rote Beete**

**Freiland Eier**

Winteröffnungszeiten: Vom 1.2. bis 31.3.  
**Montags geschlossen**  
**Di - Fr 9-13 & 14-18 Uhr**  
**Sa 9 - 13 Uhr**

**Familie Peter Koch**  
**34393 Grebenstein-  
Friedrichsthal Nr. 5**  
**☎ 05674-1355**

## vitos:

Orthopädische Klinik  
Kassel

### Infoabend

### Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose des Kniegelenks

Donnerstag, 22. Februar 2024  
18.00 Uhr in der Klinik

Der Eintritt ist frei.

mit Oberarzt  
Felix Löber

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

Ein Unternehmen des  
**LWVHessen**



# Offen über die Finanzen reden

## So lernen Jugendliche den Umgang mit Geld

Ohne Finanzwissen besteht das Risiko, dass Jugendliche auf kurz oder lang in eine Schulden Spirale geraten. Das lässt sich aber abwenden. Eine entscheidende Rolle spielt hierbei das Elternhaus.

Das neueste Smartphone, die coolste (Marken-)Jeans: Schon Jugendliche laufen Gefahr, in eine Schuldenfalle zu tappen. Schließlich ist Einkaufen für viele hip. Doch weil manche den Umgang mit Geld nicht gelernt haben, schätzen sie ihre finanziellen Möglichkeiten mitunter falsch ein. Wie sich das verhindern lässt? Wirtschafts-Professor Michael Heuser sieht hier vor allem das Elternhaus in der Pflicht. „Wichtig ist, dass in Familien über Geld Dinge offen gesprochen wird“, sagt er.

So dürfe es beispielsweise kein Tabuthema sein, wie hoch das Einkommen von Mutter und Vater ist und was sich die Familie deswegen finanziell leisten kann und was nicht. Ein Problem ist aus Sicht von Heuser auch, dass Eltern oftmals alleine finanzielle Dinge für Jugendliche regeln. „Besser wäre es, wenn Eltern das mit ihren Kindern zusammen machen würden“, sagt Heuser, der wissenschaftlicher Direktor des Deutschen Instituts für Vermögensbildung und Alterssicherung (DIVA) in Frankfurt/Main ist.

### Lernen mit Alltagsbezug

Eltern und Jugendliche sollten sich besser gemeinsam an einen Tisch setzen und mögliche Sparziele besprechen - sei es für ein Studium, für einen längeren Auslandsaufenthalt oder für die erste eigene Wohnung des Nachwuchses. Dabei sollten Eltern offen kommunizieren, welche Sparraten für sie machbar sind und welche nicht.

Eine Möglichkeit, Kinder



**Früh übt sich:** Wenn Eltern ihre Kinder beim Umgang mit Geld an die Hand nehmen, haben sie bessere Startvoraussetzungen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

und Jugendliche an Geld heranzuführen, können auch gemeinsame Spar-Challenges innerhalb der Familie sein. Beispielsweise legen die Teilnehmenden fest, dass jedes Zwei-Euro-Stück oder jeder Fünf-Euro-Schein, das oder der im Portemonnaie landet, in ein Sparschwein kommt.

Nach einem bestimmten Turnus, zum Beispiel alle vier Wochen, leeren alle zusammen das Sparschwein und zahlen das Geld entweder in einen Sparplan ein oder verwenden es für einen anderen zuvor festgelegten Zweck. „Auf diese Weise kann das Sparen richtig viel Spaß machen“, sagt Verena von Hugo, Vorstandsvorsitzende des

Bündnisses Ökonomische Bildung Deutschland e.V.

### Spielerisch Wissen aneignen

Den Umgang mit Geld kann man Jugendlichen aber auch anderweitig nahebringen. „Im Idealfall sind ganz konkrete Alltagsbezüge gegeben“, sagt von Hugo. Zum Beispiel, wenn Jugendliche ihr erstes Smartphone bekommen und Mütter und Väter gemeinsam mit ihnen die verschiedenen Handytarife durchgehen. Eltern sollten auch mit ihren Kindern darüber reden, welche Gefahren etwa hinter Angeboten wie

„Buy now pay later“ (Kaufe jetzt, zahle später) lauern.

Neben dem Elternhaus spielt auch die Schule eine entscheidende Rolle, wenn es um die finanzielle Bildung von Jugendlichen geht. Wirtschafts- und Finanzbildung in der Schule führe zu besseren und auch gerechteren Startbedingungen ins Leben, so von Hugo. Denn nicht in allen Elternhäusern seien das Wissen und die Erfahrungen vorhanden, um über Finanzthemen zu sprechen. Deshalb müsse ökonomische Bildung verbindlich im Unterricht erfolgen. „Da ist noch viel Luft nach oben“, sagt von Hugo.

„Immer häufiger wird inzwischen im Unterricht über Sinn und Nutzen von Aktien gesprochen“, erklärt Heuser. Das ist aus seiner Sicht ein wesentlicher Beitrag, um die Wertpapierkultur in Deutschland zu fördern. Schließlich ist es letztendlich nur über Wertpapiere möglich, eine nennenswerte Rendite zu erzielen. Das ist wichtig für alle mittel- und langfristigen Sparziele. Daneben können Jugendliche ihre finanzielle Bildung auch selbst in die Hand nehmen. „Das lässt sich oft gut realisieren, wenn das Lernen eher spielerisch erfolgt“, so Heuser. Sie können ein kleines Experiment machen und schauen, was passiert, wenn sie – in kleinen Mengen – bei-

spielsweise Bitcoins kaufen. Für solche und andere finanzielle Experimente sollten sich Jugendliche einen erfahrenen Coach suchen und sich ihn oder sie zum Vorbild nehmen. „Ein solcher Coach können Mutter oder Vater oder vielleicht etwa die Patentante sein“, erklärt Heuser.

### Zahlreiche Bildungsangebote

Mögliche Lernorte außerhalb von Elternhaus und Schule können Angebote von Banken, Verbänden, Volkshochschulen oder auch Schülerfinanztage sein. Bildungsangebote – nicht nur für Jugendliche – in Sachen Finanzbildung bietet etwa auch die Bundesregierung im Internet, und zwar auf der Webseite [www.mitgeldundverstand.de](http://www.mitgeldundverstand.de). Umfangreiches Börsenwissen vermittelt zum Beispiel die Börse Frankfurt.

Jugendliche können auch auf Apps setzen, um an Finanzwissen zu gelangen und sich vor Verschuldung zu wappnen. Eine der Apps ist etwa Budget+plus von der Deutschen Stiftung Verbraucherschutz. Dort gibt es neben Tipps zum Umgang mit Geld unter anderem ein Budgettagebuch und ein Finanzlexikon. Online-Trainings für Jugendliche für den besseren Umgang mit Geld gibt es auch beim „FinanzFührerschein“ – hierbei handelt es sich um ein Präventionsprojekt der Schuldnerhilfe Essen.

Darüber hinaus gibt es im Internet eine Reihe von Angeboten, die auf den ersten Blick kostenlos erscheinen. Dabei gilt: „Niemals blauäugig sein, sondern immer den Anbieter genau prüfen und checken, ob das Angebot tatsächlich gratis ist“, sagt von Hugo. Ihr Rat: Gerade wenn Jugendliche sich selbst Finanzwissen aneignen, ist es wichtig, dass sie die gemachten Erfahrungen im Gespräch reflektieren - im Idealfall mit den Eltern oder mit Lehrerinnen und Lehrern. tmn

## Familienanzeigen

zum günstigen Preis!

Bereiten Sie Ihren Lieben zu Geburtstagen und Jubiläen eine Freude mit einer Glückwunsch-Anzeige in den Heimatnachrichten.



Jetzt buchen unter:

[hna-familienanzeigen.de](http://hna-familienanzeigen.de)

0800 203-4567 (gebührenfrei)

Oder geben Sie Ihre Familienanzeige in der HNA-Geschäftsstelle Hofgeismar (Bahnhofstr. 6) auf.

Mit einer **Grußanzeige** in den **Heimatnachrichten Hofgeismar-Wolfhagen** erreichen Sie über **40.000 Haushalte**.

Muster FR 5-32



nur **60 €**

Größe: 1 Spalte/  
100 mm hoch



Größe: 2 Spalten/  
60 mm hoch



nur **72 €**

## Herdenschutzhunde

Dürfen sie in Ruhezeiten nerven?

Herdenschutzhunde sind Workaholics. Weil Sie Tag und Nacht lautstark potenzielle Feinde verprellen, kann das mit dem Ruhebedürfnis von Anwohnern kollidieren. In einem solchen Fall darf ihr Einsatz während Ruhezeiten eingeschränkt werden, auch in einem Wolfsgebiet. Dies entschied das Oberverwaltungsgericht Nordrhein-Westfalen in Münster (AZ: 8 B 833/23) in einem Urteil, auf das das Rechtsportal „Anwalt-auskunft.de“ hinweist.

In dem konkreten Fall hielt eine Landwirtin 46 Nutztiere auf Weiden, die an ein dörfliches Wohngebiet angrenzten. Zur Abwehr von Wölfen setzte sie sieben Herdenschutzhunde ein. Nachbarn beschwerten sich über das Hundegebell rund um die Uhr. Die Gemeinde ordnete daraufhin an, dass die Hunde in der Zeit von 22.00 Uhr bis 6.00 Uhr und an Sonn- und Feiertagen zusätzlich von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr in einem geschlossenen Gebäude untergebracht werden müssen.



**Allzeit bereit:** Der Einsatz von Herdenschutzhunden darf zu Ruhezeiten eingeschränkt werden. FOTO: JAN-PHILIPP STROBEL/DPA

Die Landwirtin beschwerte sich, das Oberverwaltungsgericht wies die Beschwerde ab. Das Gebell sei nicht zumutbar. Der Schutz vor Nutztieren sei kein absolutes Recht, das das Ruhebedürfnis von Nachbarn aufwiege. Die Landwirtin verfüge außerdem über einen Stall und könne die Tiere mit einem Elektrozaun absichern. Sie sei also während der Ruhezeiten nicht zwingend auf den Einsatz der Hunde angewiesen. tmn

# Mehr als nur Verzicht

Wie wir die Fastenzeit für mehr Lebensfreude nutzen können

Was bringt wirklich Genuss in mein Leben - und was ist nur eine blöde Gewohnheit, die weg kann? In der Fastenzeit können wir das für uns herausfinden.

Von Aschermittwoch (14. Februar) bis Ostern keine Schokolade, kein Social Media: Denken Sie beim Wort „Fastenzeit“ auch in erster Linie an Verzicht? Wir verbieten uns selbst Dinge, die doch eigentlich Spaß machen. Wofür? Das Leben ist doch anstrengend genug.

Bastian Willenborg hat auf diese Frage gleich mehrere Antworten. „Wir nehmen uns beim Fasten natürlich schon etwas weg“, räumt der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie ein. „Aber wir schaffen dadurch Bewusstsein für alltägliche Gewohnheiten. Und wir können herausfinden, welche davon wir ganz automatisiert machen.“

Verzichten wir eine Weile auf den Griff in die Süßigkeiten-Schublade oder darauf, in der Kneipe ein Bier zu bestellen, können wir uns selbst beobachten: Was macht der Verzicht mit uns, wie sehr vermissen wir etwas?

So können wir überprüfen, was uns tatsächlich Genuss und Freude bringt. Und was vielleicht nur eine schlechte, auf Dauer ungesunde Gewohnheit ist, von der wir uns trennen können.

Trifft Letzteres zu, kann die Fastenzeit der Startpunkt

sein, Dinge langfristig umzukrempeln. Also zum Beispiel in der Bar mit Freundinnen und Freunden künftig nicht reflexartig das Glas Wein zu bestellen, sondern vorab bewusst zu entscheiden: Will ich heute überhaupt Alkohol trinken - oder tut mir eher eine Apfelschorle gut?

## ■ Wir gewinnen ein gutes Gefühl - und noch viel mehr

Es geht aber nicht nur um das Danach: Schon während wir unseren Fasten-Vorsatz durchhalten, werden wir mit einem richtig guten Gefühl belohnt: Selbstwirksamkeit - so nennt sich das gute Gefühl, unser Leben selbst in der Hand zu haben. „Wir merken also: Nicht mein Verhalten hat Kontrolle über mich, sondern ich habe Kontrolle über mein Verhalten“, sagt Bastian Willenborg. Das steigert unser Selbstwertgefühl und damit auch unsere psychische Stabilität.

Und auch wenn wir verzichten, gewinnen wir etwas: Das kann Zeit für Aufgaben sein, die wir schon immer mal erledigen wollten - und die plötzlich da ist, weil wir weniger am Smartphone scrollen. Oder wir machen die Erfahrung: Wenn wir am Samstag ganz ohne Prozedere feiern gehen, haben wir mehr vom Sonntag.

## ■ Wie geht man das Fasten-Projekt am besten an?

Fasten ist nicht gleich fasten. Es gibt Menschen, die



Ein bewusster Verzicht auf Social Media verleiht nicht nur ein zufriedenes Gesicht, sondern stärkt auch das Gefühl, das eigene Leben selbst in der Hand zu haben.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

aus einer religiösen Tradition heraus fasten. So wie es auch beim muslimischen Fastenmonat Ramadan der Fall ist, der in diesem Jahr am 10. März beginnt.

Es gibt Menschen, die eine Ernährungsumstellung anpacken wollen - und zum Beispiel in der Fastenzeit vegetarisch essen oder Intervallfasten ausprobieren. Fasten kann aber auch abseits der Ernährung passieren: kein Instagram, keine Snooze-Funktion des Weckers, keine Klamottenkäufe etwa.

Den Grundgedanken des

Fastens können wir auf unser Leben anpassen. Unter einer Bedingung: „Es sollte ein realistisches Ziel sein“, sagt Bastian Willenborg, der an den Oberberg Kliniken Bonn und Essen tätig ist.

Und ein bisschen Leichtigkeit sollte immer bleiben. Wenn wir nicht nur uns selbst den Crêpe mit Schokocreme verkneifen, sondern die Leckerei voller Zucker und Palmfett auch unserem Umfeld ausreden wollen, „dann fängt das Fasten an, persönliche Beziehungen zu belasten“, so Willenborg.

Und auch wenn im Leben gerade viel los ist und der Gedanke an die Fastenzeit einfach nur Stress auslöst, ist das Grund genug, damit auszusetzen. Wer Willenborg zufolge ebenfalls lieber aufs Fasten verzichten sollte - zumindest auf Formen, die Verzicht auf Essen bedeuten: Menschen mit einer Essstörung.

## ■ Wenn die Fastenzeit endet: Wie geht es weiter?

Und wie geht es weiter, wenn die Fastenzeit vorbei ist? Bastian Willenborg rät,

sich vorher zu überlegen, womit genau man wieder einsteigen möchte. Was viele nach der Fastenzeit erleben: Sie können bestimmte Produkte wieder zelebrieren und genießen.

Und so lohnt es sich, sich mit dem Ende der Fastenzeit etwas Besonderes zu gönnen. „Wer auf Fleisch verzichtet hat, kann sich vornehmen, sich ein gutes Stück Fleisch in Bio-Qualität zu kaufen. Oder wer auf Alkohol verzichtet hat, lässt sich in der Weinhandlung beraten und kauft sich eine tolle Flasche Rotwein“, schlägt Willenborg vor. Vielleicht regt sich aber auch die Sorge, die Kontrolle zu verlieren, wenn man sich auf einmal wieder alles erlaubt, sich etwa schon mit einem Eimer Popcorn und drei Tafeln Schokolade auf dem Sofa liegen sieht? Willenborg kann da beruhigen.

Die Fastenzeit dauert schließlich etwa sechs- bis sieben Wochen. Das ist ein Zeitfenster, in dem sich neue Gewohnheiten durchaus etablieren können - und alte damit verdrängen. Gut möglich, dass man in dieser Zeit ein besseres Gefühl für den eigenen Körper und dessen Signale bekommen hat - und der gar nicht mehr so viel Schokolade und Gummibärchen verlangt wie früher. „Ich kenne Menschen, die Intervallfasten probiert haben und durch diese bewusstere Ernährung auf einmal viel mehr Lust auf gesündere Dinge, Gemüse oder Salat, hatten.“

tmn

## Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

### Strandkorb Düne „Single“

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

### Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

### Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



HNA  
Shop



129 €

### Hundestrandkorb

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



1.599 €



1.999 €



2.999 €

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

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

# Zu viel Lärm?

## So wird's leiser in der Wohnung

Sie hätten es gerne ruhiger zu Hause? Dann ist es womöglich Zeit für mehr Kissen, Teppiche und Vorhänge - oder für ein Bücherregal.

Endlich Feierabend, endlich Ruhe? Von wegen! Laute Schritte aus der Wohnung über einem, Hundegebell, Türklopfen oder sogar der Ton vom Fernseher der Mieter nebenan: Vor allem Bewohnerinnen und Bewohner von Mehrfamilienhäusern können oft ein Lied von unliebsamen Geräuschen der Nachbarn singen. Und dazu kommt manchmal noch der Hall in den eigenen Räumen. Was also tun?

Wer sich durch Lärm in seiner Wohnung gestört fühlt, sollte zunächst den Quellen der störenden Geräusche auf den Grund gehen. Das hilft einzuschätzen, was man selbst dagegen unternehmen kann.

Dafür gut zu wissen: Bei den Geräuschen wird grundsätzlich zwischen Luftschall und Körperschall unterschieden. Luftschall breitet sich in Form von Schallwellen über die Luft aus und wird von den Ohren wahrgenommen.

Körperschall breitet sich dagegen in festen Körpern wie Stahl, Beton oder Holz aus. Typische Beispiele sind der Trittschall oder die Wand, die bei lauter Musik förmlich vibriert. Zu hören ist Körperschall selbst zwar nicht. Er geht aber an der Oberfläche dieser festen Körper in Luftschall über, wo er dann hörbar wird.

Glatte Flächen wie Fliesen, Betonwände, Glas, Laminat oder Terrazzoboden verstärken die Geräusche in der Wohnung, denn die Schallwellen werden von diesen



Gerade im Mehrfamilienhaus hört man oft mehr von den Nachbarn als einem lieb ist.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

Materialien nicht aufgenommen, sondern reflektiert.

### Polstermöbel schlucken Lärm

„Vielen Bewohnern fällt zunächst gar nicht auf, dass es in ihrer Wohnung hallt“, sagt Florian Becker, Geschäftsführer des Bauherren-Schutzbundes in Berlin. „Aber besonders in modernen Wohnungen mit vielen glatten Oberflächen und großen Fensterfronten zeigt sich ein Halleffekt, der irgendwann unangenehm wird.“ Die Geräusche in der Wohnung, Gespräche, Musik, das Brummen des Geschirrspülers summieren sich, man habe das Gefühl, dass es immer lauter werde.

Doch Bewohner können einiges tun, um die Raumakustik in ihrer Wohnung zu verbessern. „Vor allem Textilien wie Vorhänge oder Gardinen vor dem Fenster, Kissen, dicke Teppiche oder Polstermöbel schlucken Lärm“, sagt Ines Wrusch, Innenarchitektin in Hamburg.

An glatten Wänden und Decken leisten ihr zufolge sogenannte Absorber gute Dienste. Sie sind auch als Akustikelemente bekannt und haben offene poröse Oberflächen, die den Schall schlucken. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen, zum Beispiel von der Decke abgehängt als Deckensegel oder als Wandelement mit Stoff bezogen, auch mit einem in-

dividuellen Bild bedruckt. Und: „Sie müssen nicht auf die gesamte Fläche aufgebracht werden, auch einzelne abgedeckte Bereiche zeigen Wirkung“, sagt Wrusch.

Hat der Lärm allerdings bauliche Gründe, sind die Einflussmöglichkeiten für Mieterinnen und Mieter begrenzt. Gegenseitige Rücksichtnahme und dicke Teppiche können zwar helfen, wenn es um laute Schritte in der Wohnung über einem oder im Treppenhaus geht - nicht selten ein Streitpunkt unter Bewohnern. Grundsätzlich lösen sie das Problem aber nicht.

„Trittschall ist oft eine Folge von unzulänglichem baulichen Lärmschutz“, sagt Ines

Wrusch. Gerade in Altbauten ist er häufig ein Problem. Die hohen Anforderungen der aktuellen Lärmschutzvorschriften traten erst nach ihrer Bauzeit in Kraft. Haben Vermieter und Mieter nichts anderes vereinbart, muss die Mietwohnung grundsätzlich nur den technischen Normen entsprechen, die bei Errichtung des Gebäudes gültig waren. Sobald das Haus umfassend saniert und modernisiert wird, müssten die aktuellen technischen Normen aber erfüllt werden, so Ines Wrusch.

### Bücherregale gegen Lärm

Doch selbst in neuen oder frisch renovierten Häusern

mit aktuellen Lärmschutzvorschriften sind die Bewohner nicht automatisch vor Lärm gefeit.

Unliebsame Geräusche entstehen Becker zufolge auch durch Baumängel, etwa wenn Estrich oder Fußbodenbeläge falsch verlegt wurden und die Wände dadurch berühren. „Dann breitet sich der Schall über die angrenzenden Wände aus und die Nachbarn haben ein Lärmproblem.“

Selbst moderate Geräusche dringen durch die angrenzende Wand, wenn diese nicht genügend schalldämmend ist oder Baufehler vorliegen. Ein Tipp von Ines Wrusch, den Mieterinnen und Mieter leicht umsetzen können: Bei Geräuschen aus der Nachbarwohnung ein gut gefülltes raumhohes Bücherregal vor die Wand stellen.

Etwas aufwendiger: eine Vorwand aus Gipskarton entkoppelt davor montieren. „Die nimmt einen Teil der Schallwellen aus der Wand auf“, so Wrusch. Mieterinnen und Mieter besprechen diese Maßnahme allerdings am besten vorher mit ihrem Vermieter.

Gelangt der Lärm durch die Decke von der oberen Wohnung, kann eine sogenannte Abhangende Linderung verschaffen. „Sie wird frei schwebend auf Federbügeln unter der eigenen Zimmerdecke befestigt“, erklärt Florian Becker.

Übrigens: Wer seinen Nachbarn mehr Ruhe gönnen möchte, sollte seine Musikanlage, Lautsprecherboxen und das Fernsehgerät nicht direkt auf den Boden oder an eine angrenzende Wand stellen. Eine lärmminimierende Option: die Boxen auf halbierten Tennisbällen platzieren.

tmm



Make-up Flecken auf dem T-Shirt? Dieses Hausmittel soll helfen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

## Beauty-Hack

### Make-up-Flecken entfernen mit Rasierschaum

Wer Make-up trägt, findet es manchmal auch dort, wo es eigentlich nicht hingehört: auf den Klamotten etwa - als braunen Rand am Kragen.

TikTok, Instagram und Co. sind voll von Lifehacks, für fast jedes Problem gibt es eine simple Lösung, die nur wenige Handgriffe erfordert und nicht teuer sein soll. So auch für diesen Fleckenfall. Geht beim Auftragen von Mascara, Lippenstift, Foundation und Co. etwas daneben, soll sich - so sieht man häufig

- Rasierschaum zum Fleckenentferner umfunktionieren lassen.

Doch wir wissen, dass das Internet nicht immer die Wahrheit sagt. Deshalb haben wir den Rasierschaum-Tipp in unserem Hack-Check getestet. Hält der Lifehack gegen Make-up-Flecken, was er verspricht - oder ist er ein Flop?

Los geht's: Den Schaum auf den Fleck auftragen, leicht einmassieren und für etwa zehn Minuten einwirken las-

sen. Dann den Fleck vorsichtig mit einem sauberen Tuch oder einer Bürste bearbeiten und das Kleidungsstück anschließend mit kaltem Wasser auswaschen. Das Ganze bei Bedarf wiederholen - bis der Make-up-Fleck vollständig entfernt ist.

Und das klappt: Der Fleck geht super weg, sagt unser Check! Besonders gut eignet sich dieser Lifehack übrigens für Kleidungsstücke aus Baumwolle oder Polyester.

tmm

## Wasser und Staub

### Was das Smartphone abkann

Ist ein Smartphone, ein Tablet oder ein E-Reader gegen eindringendes Wasser und Staub geschützt? Und wenn ja: wie sehr? Das verrät ein Code in den technischen Daten.

Viele Hersteller lassen ihre Produkte laut Stiftung Warentest nach einer bestimmten Norm prüfen und zertifizieren, die so genannte Schutzarten definiert. Neben mobilen Geräten betrifft das etwa auch Überwachungskameras oder Lampen, die auch im Außenbereich eingesetzt werden können.

### Der Code der hat vier Ziffern

Besagter Code besteht aus vier Ziffern. Er beginnt immer mit den Buchstaben IP, was für International Protection (internationaler Schutz) steht. Hinter den beiden Buchstaben stehen zwei weitere Ziffern, die Folgendes besagen:

- Erste Ziffer: Sie gibt den Schutz gegen das Eindringen von Fremdkörpern an. Ab der Ziffer 5 beispielsweise darf Staub dem Gerät nichts ausmachen. Und ab Ziffer 6 darf kein Staub in das Gehäuse eindringen.

- Zweite Ziffer: Sie gibt den Schutz gegen das Eindringen von Wasser an. Eine 3 bedeu-



Auch gegen eindringendes Wasser geschützte Smartphones überstehen ein solches Pfützenbad nicht automatisch ohne Schäden.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMND/PA

tet Schutz vor Regen. Ab Ziffer 5 ist das Gerät etwa vor dem Strahl aus einem Wasserhahn geschützt. Und ab der Ziffer 8 ist dauerhaftes Untertauchen ohne Schaden möglich. IP 68 zum Beispiel heißt: staubfest und ziemlich wasserbeständig. IP 50 hingegen heißt: Staubschutz ja, Wasserschutz nein.

### IP-Schutzart ist oft eher versteckt

Besteht kein Schutz gegen Fremdkörper oder Wasser, steht im Code an der entsprechenden Stelle entweder die Ziffer 0 oder ein X, erklären die Experten. Die IP-Schutzart ist eher selten prominent auf der Verpackung eines Gerätes zu finden.

Eher steht der Code in der Bedienungsanleitung bezie-

hungsweise im Netz auf der Produktwebseite - und dort oft als Fußnote oder in den Spezifikationen.

### Einmal dicht heißt nicht für immer dicht

Die angegebene Schutzart gilt den Warentestern zufolge nur für Geräte im Neuzustand. Mit der Zeit könne die Dichtigkeit nachlassen. Die Norm beziehe sich zudem auf Leitungswasser: Salzwasser oder gechlortes Wasser im Schwimmbad kann Dichtungen und andere Teile angreifen.

Tipp: Wer vom 10-Meter-Turm springt, sollte die Smartwatch vorher ablegen: Denn durch die hohe Geschwindigkeit wirkt unter Umständen ein höherer Druck.

tmm

# Deutsch für den Beruf

## Wo Arbeitssuchende die Sprache lernen

In vielen Jobs sind gewisse Deutschkenntnisse erforderlich. Wer aus dem Ausland kommt und eine Anstellung sucht, muss dafür unter Umständen einen Kurs belegen. Welche Angebote gibt es?

Aus dem Ausland nach Deutschland: Viele kommen, um hierzulande zu arbeiten. Dafür sind häufig bestimmte Sprachkenntnisse nötig. Wer erst nach der Einreise Deutsch lernen oder seine Sprachkenntnisse weiter fördern möchte, hat dazu mehrere Möglichkeiten.

Die Plattform „Make-it-in-Germany“ verweist etwa auf Deutschkurse der Volkshochschulen, der Carl Duisberg Centren sowie auf das Angebot des Goethe-Instituts online oder an dessen Standorten in Deutschland.

Für Geflüchtete, Menschen mit Arbeitserlaubnis sowie EU-Bürgerinnen und -Bürger gibt es zudem das sogenannte „Gesamtprogramm Sprache“ der Bundesregierung. Das Programm umfasst Integrations- und Berufssprachkurse, so Guadalupe Sanchez von der Zentrale der Bundesagentur für Arbeit in Nürnberg. Umgesetzt wird das Programm vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

### ■ So läuft die Kurswahl

Grundsätzlich gilt: Wer bei der Einreise Deutschkenntnisse unterhalb des Niveaus

B1 GER (Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen) hat, muss in einem ersten Schritt an einem sogenannten Integrationskurs des BAMF teilnehmen. Den individuell passenden Kurs ermitteln die Kursträger anhand eines vom BAMF zur Verfügung gestellten Einstufungstests.

In einem zweiten Schritt ist es möglich, an Berufssprachkursen des BAMF teilzunehmen. Wer bei der Einreise Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 GER vorweisen kann, etwa in einem Anerkennungsverfahren zu akademischen Heilberufen und Gesundheitsfachberufen, kann auch direkt an einem Berufssprachkurs teilnehmen.

### ■ Das sind Integrationskurse

Ziel eines Integrationskurses ist es, allgemeinsprachliche Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 GER zu vermitteln, so Guadalupe Sanchez. Gleichzeitig dient ein solcher Kurs der Orientierung: Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen Kenntnisse der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland vermittelt. Ein Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden à 45 Minuten und dauert somit ungefähr sechs bis acht Monate.

Infos zu den Kursen gibt es auf der Website des BAMF. Wer allgemeine Fragen zu den Integrationskursen hat, kann sich an den Bürgerser-



Ein Integrationskurs kann erster Anlaufpunkt sein, um Deutschkenntnisse für den Beruf zu erlangen.

FOTO: ANGELIKA WARMUTH/DPA

vice des BAMF unter der Telefonnummer +49 911 9430 wenden. Bei Interesse an einer Teilnahme steht auch das zuständige Jobcenter oder die zuständige Agentur für Arbeit als Ansprechpartner zur Verfügung.

Anträge für Integrationskurse gibt es beim BAMF, dem zuständigen Jobcenter oder der zuständigen Agentur für Arbeit.

Kosten: Wer Bürgergeld, Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe bezieht, muss nichts be-

zahlen. Beschäftigte können sich vom Kursbeitrag befreien lassen, wenn ihr Bruttomonatsentgelt einen bestimmten Betrag nicht übersteigt. Die Beträge liegen aktuell bei 2409 Euro ohne Kind, mit einem Kind bei 3139 Euro und ab zwei Kindern bei 3869 Euro.

Die übrigen Teilnehmenden beteiligen sich in der Regel mit 50 Prozent an dem Kostenbeitragssatz, der zum Zeitpunkt der Anmeldung zum Integrationskurs

gilt. Aktuell sind das 2,29 Euro pro Unterrichtsstunde.

### ■ Das sind Berufssprachkurse

Berufssprachkurse sollen Teilnehmende sprachlich in die Lage versetzen, eine Ausbildung oder eine Arbeit aufzunehmen oder an einer Qualifizierung teilzunehmen. Das Ziel ist eine nachhaltige Integration der Lernenden in den Arbeitsmarkt.

Es gibt verschiedene Kurstypen. In Basiskursen bekom-

men Teilnehmende Deutschkenntnisse vermittelt, die sie generell im Arbeitsalltag benötigen. Spezialkurse richten sich etwa an Personen, die sich im Anerkennungsverfahren für akademische Heilberufe und Gesundheitsfachberufe befinden. Auch gibt es Spezialkurse für die Bereiche Einzelhandel und Gewerbe/Technik. Dort lernen Teilnehmende jeweils Fachbegriffe oder bestimmte Ausdrücke. Weitere Kurse richten sich an Auszubildende oder Beschäftigte und bereiten jeweils auf die Anforderungen der Ausbildung oder einzelner Berufe vor.

Kosten: Wer vom Jobcenter zur Teilnahme an einem Berufssprachkurs berechtigt oder verpflichtet wird, muss nichts zahlen. Ansonsten gilt: Teilnehmende müssen sich nur an den Kosten beteiligen, wenn ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20 000 Euro beziehungsweise bei gemeinsam Veranlagten über 40 000 Euro liegt. Der Kostenbeitrag liegt bei 50 Prozent des Kostenbeitragssatzes. Aktuell sind das 2,56 Euro pro Unterrichtsstunde. Arbeitgeber können den Kostenbeitrag übernehmen.

Wer einen Berufssprachkurs abbricht, muss den Kostenbeitrag laut Guadalupe Sanchez voll leisten - „außer, die Person hat den Abbruch nicht zu vertreten“. Bei erfolgreichem Prüfungsabschluss können Teilnehmende beantragen, dass ihnen 50 Prozent des Kostenbeitrags zurückerstattet wird. tmn

## Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

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

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

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

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



Sie möchten vorsorgen?

Dann bekommen Sie hier Ihr persönliches Exemplar:

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

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

**Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:**

#### 1. Persönliches

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

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

#### 2. Finanzen

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

#### 3. Vollmachten

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

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

#### 4. Krankenhauseinweisung

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

#### 5. Testament

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

#### 6. Todesfall

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

Der Vorsorge-Ordner ist erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen sowie unter [shop.hna.de](http://shop.hna.de) für 19,99 € bzw. 24,99 € ohne Abonnement (weitere Informationen entnehmen Sie der Infobox unten). Doch der Wert für Ihre Liebsten ist im Ernstfall unbezahlbar. Mit dem praktischen Inhaltsverzeichnis bewahrt man Ordnung und hat alle essenziellen Unterlagen auf einen Blick griffbereit.

Auch ist Platz für persönliche Notizen und Hinweise. Schließlich ist es wichtig, dass der persönliche Wille auch in schwierigen Zeiten gewahrt wird – und das erfordert vor allem eines: Wissen.

Viele Menschen haben Angst, später mal ein Pflegefall zu werden – durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach durch das fortschreitende Alter. Mit dem praktischen Vorsorgeordner kann

man gelassener in die Zukunft blicken, schwierige Themen einfach vermitteln und sich für einen Ernstfall wappnen. Weil sich mit der Zeit auch Lebensumstände und Bedürfnisse ändern, erlaubt es der Ringordner jederzeit, die Sammlung zu erweitern oder einzelne Dokumente wieder zu entfernen. So bleibt er stets aktuell.

Sich mit Themen wie dem Ernstfall auseinandersetzen, ist natürlich nicht immer leicht. Allerdings betrifft Vorsorge jedes Alter. Es hilft, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen – und so die Liebsten in schwierigen Zeiten zu entlasten. Warten Sie damit nicht, bis es zu spät ist!



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



Neben zahlreichen Erklärungen sind auch Dokumente wie ein Organspendeausweis im Vorsorgeordner enthalten.



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

**Für nur 10 € die HNA**

**bis zum 20. März 2024 lesen!**

## Der Frühling naht in großen Schritten!

Deshalb bieten wir Ihnen die HNA zum Sonderpreis von nur 10 € bis zum Frühlingsbeginn an und versüßen Ihnen die Wartezeit mit spannender Lektüre!

**Je früher Sie bestellen,  
umso länger lesen Sie die HNA  
für nur 10 €.**

- ✓ Bis 20. März 2024 lesen.
- ✓ Sie haben die Wahl – gedruckt oder digital.
- ✓ Die Lieferung endet automatisch.
- ✓ Alles für einmalig nur 10 €.



**HNA**

[hna.de/fruehling](https://hna.de/fruehling) ☎ **0800 203-4567** (gebührenfrei)

**Bestellen Sie jetzt:**



Coupon bitte per Post senden an: HNA Hessische/Niedersächsische Allgemeine · Kundenservice · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

**Ich bestelle die HNA und lese bis 20. März 2024 für nur 10 €** (inkl. USt. und Zustellung)

Unsere Garantie: Die Belieferung endet automatisch.

Ich wähle:  das digitale ePaper  die gedruckte Zeitung  
Das Abonnement soll beginnen:  sofort  ab: \_\_\_\_\_

6K24W11S

Ich erteile der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber) \_\_\_\_\_

Hinweise zum Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie unter [www.hna.de/ueber-uns/datenschutz](https://www.hna.de/ueber-uns/datenschutz)  
Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter [hna.de/agb](https://hna.de/agb)

Ich bin damit einverstanden, dass mir die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG

per Telefon  per elektronischer Post (E-Mail, SMS) weitere interessante Medienangebote unterbreitet.

Hinweis: Der Nutzung meiner Daten für Werbezwecke kann ich jederzeit beim Verlag ([kundenservice@hna.de](mailto:kundenservice@hna.de)) widersprechen.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Ein vergünstigtes Angebot der HNA kann nur alle 6 Monate in Anspruch genommen werden und wird an Haushalte innerhalb unseres Verbreitungsgebietes zugestellt, in denen es noch kein Abonnement gibt. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/SEPA-Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739

**WEITERLESEN?  
JA – UND 125 EURO  
AUF MEIN KONTO!**

- Ja**, ich möchte im Anschluss die HNA für mindestens 24 Monate weiterlesen:
- gedruckt und digital** – für derzeit 44,90 Euro/Monat inkl. gesetzlicher USt. (Postzustellung 47,10 Euro/Monat).
- digital** – für derzeit 27,00 Euro/Monat inkl. gesetzlicher USt.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail (Wichtig für ePaper-Nutzung) \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_