

Willkommen Zuhause!  
**Möbel Engelhardt**  
 Sie finden unsere  
**Prospekte online**  
 unter:  
[www.moebel-engelhardt.com](http://www.moebel-engelhardt.com)  
 Am Hohlen Weg 1  
 34369 Hofgeismar  
 Telefon 05671 2639

**Holger Klute e. K.**  
  
 Markenmatratzen  
 Lattenroste · Boxspringbetten  
 motorisierte Bettsysteme  
 direkt vom Hersteller  
**Produkte: baenschlaf.de**  
[holger@litbed.it](mailto:holger@litbed.it)  
 Telefon 05692 99747-91  
 Bunsenstraße 28  
 34466 Wolfhagen

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
 HOFGEISMAR  
 WOLFHAGEN

**GOLDANKAUF BÖRSE**  
**An- & Verkauf**  
**Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld**  
 Altgold · Zahngold · Goldmünzen · Goldbarren · Silbermünzen · Silberbarren · Platin · Brillant- und  
 Diamantschmuck (auch einzelne Steine) · Luxusuhren · Krügerand/Feingold · u.v.m.  
**Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 58,90 €/g.**  
 Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr · Sa. 10.00-15.00 Uhr  
 Wilhelmsstr. 25 a · 34117 Kassel · [www.goldankauf-boerse.de](http://www.goldankauf-boerse.de)  
**05 61 / 937 11 200**

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](mailto:info@autohaus-fiege.de) · [www.autohaus-fiege.de](http://www.autohaus-fiege.de)

# Tür öffnen und Socken ausziehen

Assistenzhunde helfen ihren Besitzern in allen Lebenslagen

**Wettesingen** – Mailo ist ein Musterschüler. Der lustige Berner Sennenhund kann schon die Tür öffnen, das Handy und die Medikamente bringen, Schubläden öffnen und sogar seiner Besitzerin Annette Baake die Socken ausziehen. Es sei wirklich ein Wunder, was der Hund bereits gelernt habe, obwohl Baake ihm Signale aufgrund ihrer Einschränkung manchmal zu spät geben könne, erklärt Assistenzhundetrainerin Bianca Niemeyer. Sie glaubt, dass Hund und Besitzerin die Prüfung zum Assistenzhund bald bestehen können. Gearbeitet werden müsse noch am Grundgehorsam des Hundes.

Annette Baake hatte denkbar schlechte Startvoraussetzungen in ihrem Leben. Sie kam als Frühchen zur Welt und ist deshalb auf einem Ohr schwerhörig. Es fällt ihr schwer, sich zu konzentrieren, sie leidet unter Asthma sowie Ängsten und Unsicherheiten, wenn sie im Alltag unterwegs ist. „Meine sozialen Kontakte sind gleich null“, so die 32-jährige traurig.

Dennoch versucht sie, mit therapeutischer Hilfe und der Unterstützung durch Mailo ein selbstbestimmtes Leben zu führen, zur Arbeit zu gehen und in einer eigenen Wohnung zu leben. Damit dies gelingen kann, braucht sie Mailo. „Diese Hunde sind durch ihre Ausbildung sehr teuer, und die Krankenkasse bezahlt das in meinem Fall nicht“, erzählt die Frau, die derzeit noch bei ihren Eltern lebt. Der Hund ist für die Wettesingerin mehr als ein



Sie trainiert mit Annette Baake und Mailo: Bianca Niemeyer ist Hundetrainerin für Assistenzhunde in Möhnesee. FOTO: PRIVAT

vierbeiniger Assistent. „Er stützt mich bei Koordinationsstörungen und geleitet mich durch Stresssituationen.“ Ihr Traum ist es, mithilfe des Hundes wieder arbei-

ten zu können. Annette Baake hatte während der Zeit des Impfzentrums im Sicherheitsdienst mitgearbeitet. Nach der Schließung war sie wieder ar-

beitslos. „Wenn ich das restliche Geld für Mailos Prüfung zusammenbekomme, wäre es mein Wunsch, mit ihm dauerhaft im Sicherheitsdienst arbeiten zu können“,

sagt Annette Baake hoffnungsvoll.

Fast hat sie es geschafft: Die Ostmannstiftung in Wolfhagen und die Aktion Advent der HNA haben mit Spenden

einen Teil der Ausbildung bereits bezahlt. Jetzt gab es noch 1000 Euro von der Paula-Stiftung in Hamburg. Weil der Verein Servicehundezentrum das Geld für Annette Baake sammelte und an die Hundeschule weitergab, habe sich die Stiftung engagieren können, so Sprecherin Sandra Wiering.

„Jetzt fehlt noch das Geld für die Prüfungsgebühr und die vorgeschriebene tierärztliche Untersuchung von Mailo“, so Hundetrainerin Niemeyer. Wenn Mailo die Prüfung besteht, gilt er als ausgebildeter Assistenzhund.

Die starke junge Frau aus Wettesingen hofft, dass sie den restlichen Betrag nun auch noch zusammenbekommt, damit ihr Traum wahr wird.

Spenden laufen über den Verein Servicehundezentrum und sind steuerlich absetzbar. bea

► [servicehundezentrum.de](http://servicehundezentrum.de)

**ECKSTEIN**  
 einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SONNTAG – SAMSTAG**  
**03.03. – 09.03.2024**

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere/gleichwertige geschenkt! Zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

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

**MEISTER DER ELEMENTE**

**SCHRECKERT**  
 Schreckert GmbH  
 Wir beraten Sie gerne:  
 Unterer Semmetweg 1 | 34311 Naumburg  
 Tel. 05625-923950 | [www.schreckert.de](http://www.schreckert.de)

**WERDE TEIL DES RUDELS**

**BEWIRB DICH JETZT!**

Wir suchen dich für die Imbissbereiche im Tierpark Sababurg!

[www.tierpark-sababurg.de/jobs](http://www.tierpark-sababurg.de/jobs)

**Tierpark Sababurg**

Kontakt:  
 Frau Lea Otto  
 05671 / 766499 - 36  
[bewerbung@tierpark-sababurg.de](mailto:bewerbung@tierpark-sababurg.de)

**Fachbetrieb aus Beverungen**

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

**FIRMA FLEX**  
 05273-367530

**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](http://www.autoprofi.org)  
[info@autoprofi.org](mailto:info@autoprofi.org)  
**Meisterbetrieb**

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

**Willkommen im Team**  
[dudeck-bauelemente.de/jobs](http://dudeck-bauelemente.de/jobs)

**Dudeck**  
 Metall GmbH  
 Liebenau Hueda ☎ 05676 989 128

# becker

...IMMER WAS BESONDERES

**Schepach**  
**Aufsitzmäher MR224-61**  
 Schnittbreite: 610 mm, 224 cm<sup>3</sup>, Motor: 5 kW, 150L Fangbox  
 - Mähen  
 - Fangen  
 - Elektro-Start  
 II. Wahl **999,00**

**Einhell**  
**Power X-Change Akku-Rasenmäher GE-CM 36/47 S HW Li**  
 inkl. 4 Ampere Power X-Change Akkus & 2 Power X-Change Doppeladegeräten, 75 L Fangkorb, Schnittbreite 47 cm  
 II. Wahl **399,50**

**Güde**  
**Benzin-Vertikutierer GV 4001 B**  
 4-Takt Power-Engine Motor, 7-fach Schnitthöhenverstellung, 30 L Fangsack  
 2 in 1 Vertikutieren und Lüften  
 3,8 PS 196 cm<sup>3</sup>  
**249,50**

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

**KETER**  
**Gerätehaus Artisan**  
 Duotech-Kunststoff, witterungsbeständig & langlebig, streichbar ohne Vorbehandlung, abschließbare Doppelflügeltür, Schwerlastboden, grau/schwarz  
 7 x 7 218 x 214 cm  
**799,50**  
 II. WAHL 948562  
 auch in 9 x 7 / 277 x 218 cm **EUR 899,50** 948570

**Güde**  
**Rasenmäher ECO WHEELER 464.2 R**  
 50 L Half/Half Grasfangsack, Power Engine S 435V Motor, Reversierstart, Primer Pumpe, Schnittbreite: 45,6 cm  
 Mähen - Mulchen - Sammeln - Radantrieb-Seitenauswurf  
 3,4 PS 144 cm<sup>3</sup>  
**199,50**

**Universalstreuer**  
**Streuwagen** 12l, für Dünger, Saatgut & Streusalz **19,99**  
**Rasendünger BIO-Rasendünger** gekörnt, 10kg **9,98**  
**Rasendünger BIO-Rasendünger** 25% GRATIS, 3,5kg **1,99**  
 EG Nr.: 764/2008

**Chocomel** Schokoladengeränk 1L **1,69**  
**Stangenspargel im Glas** 530g geschält **0,89**  
**Finello Gratin- oder Pizzakäse** 225g **1,69**  
**Erbisen & Möhren** jung, sehr fein 850g **0,89**

**Stiefmütterchen & Hornveilchen** versch. Farben, 9 cm Topf **0,69**  
**Bellis Tausendschön** versch. Farben, 9 cm Topf **0,69**  
**Primeln** versch. Farben, 9 cm Topf **0,69**  
**Ranunkeln** versch. Farben, 11 cm Topf **1,89**  
**Beerensträucher** 13er Topf, versch. Sorten **3,99**  
**Stauden** 11 cm Topf, z.B.: Armeria, Linaria u.a. **1,49**

**Gartenkalk** 20kg **4,99** (1kg=0,250)  
**Hornspäne** 2,5kg **6,99** (1kg=2,80)  
**Aussaaterde** zum Säen, Stecken & Pikieren 20L **2,49** (1L=0,125)  
**Rinderdung gekörnt** 12,5kg **7,99** (1kg=0,64)

**Barbie Beach Puppe** ca. 28 cm, versch. Modelle **5,99**  
**Race Auto** Ferngesteuert, 1:24, versch. Modelle **9,98**  
**PAW Patrol Bettwäsche** je 1x 135 x 200 & 80 x 80cm **12,98**  
**Wendebettwäsche** **9,98**

**Regenbogenball** Ø23 cm, PVC, versch. Designs **1,99**  
**DUNLOP Fußball** Ø15 cm, Gr. 2 Kunstleder, versch. Motive **3,99**  
**Gr. 5 4,99**  
**Seifenblasenschwert** 35 x 9 x 1,5 cm, versch. Farben **0,99**  
**3er Pack** **0,99**  
**Traktor Spielset** versch. Modelle **9,98**

**LED Kristalllampe** Ø9 x H 21 cm, mit Farbwechsel **6,99**  
**Kerze Rustic** Ø 7 x 7,5 cm, versch. Farben **1,99**  
**Windlicht in Herzform zum Hängen** Metall/Glas, rost, Ø 28 cm, inkl. Glas **4,99**  
**H37 cm 7,99**

**alpinia Springform** antihaltbeschichtetes Metall, ca. Ø 24 cm **4,99**  
**alpinia** **Verschiedene Backformen** rot/weiß, Metall, 6 versch. Formen: Kastenform, Muffin, Gugelhupf, Backblech 2 versch. Backformen, **1,99**  
**DESK** **Edelstahl-Eierkocher** 320-380 W, 7 Eier, inkl. Messbecher mit Stechhilfe **9,98**  
**DESK** **Handmixer** weiß, 200W, mit Turbo **9,98**  
 + Knethaken

## ÜBER 70 verschiedene Ostersüßwaren z.B.:

**Milka** **Schmuntzhasen** versch. Sorten 95-100g **1,49**  
**HARIBO** **Happy Easter Mischung** 30 Mini Tüten **2,99**  
**Mozartkugeln** Vollmilch, Zwetschge oder Pfirsich 100g **0,99**  
**Hasenpaar** Vollmilch-schokolade je 150g **0,79**  
**Glückskäfer** Alpenvollmilch 15g **0,49**  
**Ostertafelchen** Milchcreme 150g **2,99**  
**Osternest** versch. Alpenmilch Mischung, 202g **2,99**  
**Schoko Osterhase** Vollmilch 140g **0,79**  
**Oster Mischbeutel Figuren** Vollmilch-schokolade 240g **1,29**  
**Oster Mischbeutel Eier** Vollmilch-schokolade 200g **0,99**

**Bonduelle Goldmais** 250g **0,79**  
**Dreistern Kesselgulasch** Schweinefleisch 800g **3,99**  
**Cafeteria Gebäckmischung** 400g **1,49**  
**Brandt Minis** Bella Stracciatella 95g **0,49**  
**Leikeim Handfass** Pils 0,5L, Alk. 4,9%, oder Radler 0,5L, Alk. 2,5% **0,49**  
**Apfelmus gezuckert** 360g **0,49**  
**Indonesia Bihun-suppe** 780ml **2,49**  
**Butter Cookies Dose** 340g **2,49**  
**Eichetti Eiskonfekt** Tafelchen oder Cups 500g **3,49**

**GRUNDIG Solarleuchten** 4,5 x 15 cm **2,99**  
**6er Pack** **2,99**  
**Nistkasten** ca. 14,5 x 13 x 25,5 cm, Holz **9,98**  
**Nistkasten** ca. 25 x 13,8 x 5,5 cm, Holz **5,99**  
**DUNLOP Trampolin** Ø ca. 427 cm x 80 cm inkl. Sicherheitsnetz, Belastbarkeit max. 150 kg **249,50**  
**TOP PREIS!**  
**für GROSS und KLEIN**

**KETER**  
**Aufbewahrungsbox "Store it out MAX"**  
 LxBxH: 145,5 x 82 x 125 cm, anthrazit/grau, 1.200 L Stauraum **149,50**  
 II. Wahl

**STANLEY FATMAX**  
**Kompressor Fatmax HY 227/10/50V**  
 50L Tank, 10 bar, 2 Zylinder ölgeschmiert **179,50**  
**Druckluftpistole** 10 bar, 100 L/Min., inkl. 3 Aufsätzen **5,99**  
**Güde**  
**Hochdruckreiniger GHD 325**  
 3200 Watt, 540 l/h, Auto-Stopp System, integr. Reinigungsmittelbehälter **259,50**

**Nilfisk**  
**Hochdruckreiniger MC3C-170/820 XT**  
 4.400 W, 170 bar, 820 l/h, Messingzylinderkopf mit Edelstahlkolben, 400 V **799,00**  
 II. Wahl

**KYNAST**  
**Faltbarer Bollerwagen**  
 Metallgestell, strapazierfähiges Material, ca. 83x53 cm **59,50**  
**bis 80 kg**

**DUNLOP**  
**Schutzblech-Set** 24-26", Vorder- & Rückrad, inkl. Schrauben **5,99**  
**Smartphone Halter** Gummi, 60x120 mm, 4-6", 360° drehbar **3,99**  
**Mini-Fahrrad-Pumpe** 20 cm, inkl. 3 Adaptern & Halterungen **2,99**  
**Flexibler Zusatz-Rückspiegel** Rückseitiger Reflektor, 19,5 x 8,5 x 2 cm **1,29**  
**Fahrrad-Sattel Universal** schwarz, Leder, ca. 27 x 16,5 cm **8,99**

**Regen-Poncho für Erwachsene** ca. 100 x 130 cm, versch. Farben **2,99**

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

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

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.



# Ungewollte Strafe für langes Laden

Wettesinger ärgert sich, dass EnBW an seiner E-Ladesäule Blockiergebühren erhebt

**Wettesingen** – Mario Fischer ist bei innovativen Lösungen immer vorne dabei. In seinem Planungsbüro in Wettesingen nicht weit von der Kirche hat der 54 Jahre alte Unternehmer alles smart vernetzt. Die Fotovoltaikanlage auf dem Dach seines Büros liefert Strom für die Heizstäbe der Heizung, die bei wenig Sonne von der Biogasanlage im Ort betrieben wird. Und: Vor dem Büro parkt das orangefarbene Ford-Elektroauto.

Angeschlossen ist das E-Auto an eine der beiden Ladesäulen, die Mario Fischer über den Anbieter Pro.Mobility auch anderen Ladekunden zur Verfügung stellt. Die Stationen können bis zu 22 Kilowatt Ladeleistung per Wechselstrom bereitstellen. „Dabei können die meisten Autos mit ihrem On-Board-Ladegerät nur elf Kilowatt Wechselstrom empfangen“, erklärt Fischer.

„Seit November stelle ich leider deutlich weniger Kundenschaft fest“, berichtet Fischer. Zunächst sei ihm unklar gewesen, woher der Rückgang kommt. Doch vor Kurzem sei ihm dann ein Licht aufgegangen. Ein Ladekunde parkte sein Auto über Nacht, rund zehn Stunden. Doch statt nur für den geladenen Strom zu zahlen, belegte ihn dessen Ladekarten-Anbieter EnBW mit einer Blockiergebühr, wie Fischer später erfuhr.

Mario Fischer vermutet: So wird es auch anderen Ladekunden gegangen sein, weshalb sie seine Ladepunkte meiden. Dabei hat Fischer im Portal seines Ladestationen-Anbieters Pro.Mobility extra festgelegt, dass keine Blockiergebühr für längeres Parken an der Ladestation fällig wird. Dementsprechend verärgert ist er, dass die Kunden von Ladekarten-Anbietern bei ihm dennoch für längeres Parken zahlen müssen.

Der Energieanbieter EnBW führte bereits im November



**Eigentlich unbeschränkt laden** können Kunden an den Ladesäulen von Mario Fischer in Wettesingen. Anbieter von Ladekarten verlangen jedoch nach der vierten Stunde eine Blockiergebühr.

FOTO: PAUL BRÖKER

2020 in seinen Tarifen eine Blockiergebühr ein – unabhängig von der Tageszeit und auch unabhängig davon, ob die Ladestation von EnBW selbst betrieben wird.

Warum EnBW überhaupt eine Blockiergebühr erhebt? „Die Blockiergebühr bietet einen Anreiz, Ladepunkte schneller auch für andere freizugeben“, erklärt ein EnBW-Sprecher. Sollten im ländlichen Raum mit oftmals weniger dicht ausgebauter Ladeinfrastruktur Ladepunkte blockiert sein, könne das für Autofahrer längere Fahrten zu alternativen Lademöglichkeiten bedeuten.

Bis zu 240 Minuten, also vier Stunden, dürfen die Kunden laden, jede weitere Minu-

te, die sie die Ladestation blockieren, kostet zehn Cent. Über einen sogenannten Kostenairbag deckelt EnBW die Blockiergebühr pro Ladevorgang auf zwölf Euro. Die Strafgebühr wird also maximal für die fünfte und sechste Stunde an der Ladesäule fällig.

## Mario Fischer will Infrastruktur bieten

Dass es auch anders geht, beweist Mario Fischer mithilfe seines Anbieters Pro.Mobility: Über dessen App oder einen QR-Code können die Ladekunden für derzeit 52 Cent pro Kilowattstunde Strom tanken – ohne dass ihnen ei-

ne Blockiergebühr blüht. Ladekarten-Kunden, etwa von EnBW, zahlen an seinen Ladesäulen den Tarif ihres Anbieters.

Wie kommt es aber dazu, dass Mario Fischer als Ladeinfrastrukturbetreiber nicht selbst festlegen kann, ob bei ihm eine Blockiergebühr anfällt oder nicht?

Auf HNA-Anfrage teilt EnBW mit, dass Blockiergebühren Teil einer Vertragsvereinbarung zwischen den ladenden Kunden und dem von ihnen genutzten Elektromobilitätsanbieter sind, zum Beispiel EnBW. „An dieser Vereinbarung hat der Ladeinfrastrukturbetreiber keinen Anteil“, erklärt ein EnBW-Sprecher. Das sei in etwa ver-

gleichbar mit dem Telekommunikationsmarkt. „Dort gibt es jene Akteure, die Funkmasten bauen oder betreiben und damit ein Mobilfunknetz bereitstellen, sowie jene Akteure, die Kunden die Nutzung des Mobilfunknetzes über eigene Produkte und Tarife ermöglichen.“

Kurzum: Es liegt also in der Verantwortung des Ladeinfrastrukturbetreibers, ob er den Zugang zu seinen Ladepunkten via Roaming zu den von ihm bestimmten Konditionen für Elektromobilitätsanbieter freigibt. Mario Fischer könnte also das Roaming über Pro.Mobility unterbinden, würde damit aber die Ladekarten-Kunden von EnBW und Co. verlieren.

Doch dies läge auch nicht in seinem Interesse. Denn rein aus wirtschaftlichen Gründen betreibt Mario Fi-

scher die Ladepunkte nicht. „Ich habe die installiert, damit es hier eine Infrastruktur gibt“, erklärt er. Immer wieder würden Anwohner aus Wettesingen bei ihm tanken. „Ich verdiene nichts damit“, stellt er klar. Allein für die beiden Ladesäulen habe er 6000 Euro investiert und den Strom kaufe er für 35 Cent pro Kilowattstunden bei der Energie Waldeck-Frankenberg (EWF) ein. Hinzu kämen die Gebühren, die sein Anbieter Pro.Mobility verlangt.

Damit nicht weitere Ladekunden ihre Blockiergebühren auf ihn münzen, wie er es ausdrückt, hat Mario Fischer jetzt Schilder vor seinen Ladesäulen angebracht, um Kunden von EnBW und anderen Ladekartenanbietern zu warnen: Nach vier Stunden Ladezeit wird hier eine Blockiergebühr fällig. red

# Reservisten zeigen Flagge

Meimbresser Kameradschaft mit zahlreichen Aktivitäten

**Meimbressen** – Zahlreiche Kameraden aller Dienstgradgruppen – vom Gefreiten bis zum General – aus der Calderner und Wolfhager Region begrüßten die Vorsitzenden der Meimbresser Reservisten, Leutnant der Reserve Bernd Neutze und Stabsunteroffizier der Reserve Horst Klinge auf der Jahreshauptversammlung im Gasthaus Bormmann.

Nach Aussetzen der Wehrpflicht setzt die Bundeswehr wieder verstärkt auf die Aktivierung ihrer ehemaligen Soldaten, die in Kurhessen in 21 Reservistenkameradschaften (RK) und vier Reservistenarbeitsgemeinschaften unter dem Motto: „Tu was für dein Land“ aktiv sind.

In den neu aufgestellten Regionalen Sicherungs- und Unterstützungskräften (RSUKr) sind die Reservisten für den Heimatschutz aktiv. Sie arbeiten bei Katastropheneinsätzen und Großschadenslagen wie z.B. dem Hochwassereinsatz im Ahrthal, Covid 19 Impfkationen, Waldbrandbekämpfungen



**Die sehr aktiven Meimbresser Reservisten** zeigen wieder Flagge im Jubiläumsjahr.

FOTO: RK MEIMBRESSEN / NH

und unterstützen Feuerwehr, THW und Rettungsdienste sowie die Kommunen.

Darüber hinaus nahmen die Meimbresser Reservisten an Seminaren teil, besuchten Konzerte und organisierten Ausflüge und Reisen. Zum Volkstrauertag legten sie einen Kranz am Ehrenmal in Meimbressen nieder. Der Feldwebel für Reservistenangelegenheiten, Stabsfeldwebel Christian Adamietz aus Kassel, war beeindruckt von

den zahlreichen Aktivitäten der Meimbresser Reservisten.

Das 44. Jahr des Vereinsbestehens steht unter dem Motto: „Wir zeigen Flagge und tun was!“ Sie planen wieder die Teilnahme an sicherheitspolitischen Seminaren und Exkursen. Ein Infoabend blickt zurück auf den Bundeswehreininsatz in Afghanistan. Besucht werden die Wohltätigkeitskonzerte in Wilhelmsthal und im Landkreis. Besucht werden wird auch

der Gedenkfriedhof in Breuna und die Mühlenkopfschanze mit Skywalk und Etelsberg in Willingen. Ein anderer Ausflug führt zum Grenzmuseum Point Alpha in der Region Fulda.

Samstag, 17. August, feiert die Reservistenkameradschaft ihr 44-jähriges Bestehen mit einem Aktionstag im Reservistenhaus. Zum Volkstrauertag wird das Ehrenmal gereinigt und ein Kranz niedergelegt. geh

FAMILY sun-protection  
AKTION

Einstärken-Sonnengläser\*

1 Paar ab **39,-**

2 Paar ab **69,-**

3 Paar ab **99,-**

Bis zu 50%  
auf Markenfassungen\*\*

www.dieoptik.de

Stephan Siebert

DIE OPTIK & AKUSTIK

IM ATRIUM, WILH. ALLEE 262, TEL 0561-816 908 11  
WOLFHAGER STR. 383, HARLESHAUSEN, TEL 0561-96 28 81  
HANNOVERSCHE STR. 75, NIESTETAL, TEL 0561-52808 54  
MARKTPLATZ 5, ZIERENBERG, TEL 05605-83 11  
NICE PRICE BRILLEN, TEICHSTR. 31, KIRCHD., TEL 0561-670 16

Ein Angebot der Stephan Siebert Die Optik GmbH, Hannoverische Straße 73, 31200 Meersdal

# Neuer Arzt ist Experte für Bauchorgane

Dr. Markus Lieser operiert in den Kreiskliniken Wolfhagen und Hofgeismar

**Wolfhagen/Hofgeismar** – In den Kreiskliniken Wolfhagen und Hofgeismar gibt es einen neuen viszeralchirurgischen Oberarzt: Dr. Markus Lieser erweitert das Team um den Chefarzt der Viszeralchirurgie, Dr. George Saada. „Wir freuen uns, einen erfahrenen Chirurgen für unsere Kreiskliniken gewonnen zu haben“, sagt Betriebsleiter Silvan Uick bei der Vorstellung des neuen Leitenden Oberarztes. Laut Saada hat Lieser umfassende Kenntnisse in der Allgemein- und Viszeralchirurgie. Durch seine vielfältigen beruflichen Stationen sei er bestens mit modernen Techniken vertraut.

### Mit moderner Technik vertraut

Im Vorfeld war Lieser bereits rund fünf Monate als Gastarzt in der Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie der Kreiskliniken beschäftigt. Die gute Zusammenarbeit im Team und der fachliche Rahmen hätten

ihm so gut gefallen, dass er sich um eine Festanstellung bemüht habe, so der neue Oberarzt.

Markus Lieser wuchs in Saarbrücken auf. Nach dem Abitur und anschließendem Wehrdienst folgte das Studium der Humanmedizin in Bonn und München. Die Facharztausbildung zum Chirurgen absolvierte er am Klinikum Oberberg in Gummersbach sowie im Lehrkrankenhaus der Universität Köln.

Im Anschluss folgte eine zehnjährige Oberarztstätigkeit im Münsterland und in Köln, bei der er zusätzlich den Facharzt für Viszeralchirurgie und Spezielle Viszeralchirurgie, hier im Besonderen die Chirurgie der Bauchorgane, erwarb.

Fortan arbeitete Dr. Markus Lieser bundesweit für längere Zeiträume als fachärztliche Vertretung in Kliniken aller Versorgungsstufen. In seiner Freizeit ist er bei seiner Familie in Köln und entspannt beim Lesen und auf Reisen.



**Der Neue im Team:** Dr. Markus Lieser (vorne rechts) ergänzt ab sofort das Team der Viszeralchirurgie an den Kreiskliniken. Mit im Bild von links: Michael Schacht (Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie), Betriebsleiter Silvan Uick und Dr. George Saada (Chefarzt Viszeralchirurgie).

FOTO: LAURA MADLEIN SCHARPEN

## Kundgebung für Demokratie und Vielfalt

Neues Bündnis in Hofgeismar gegründet – Demo vorm Rathaus am 2. März

**Hofgeismar** – Ein neues „Bündnis für Demokratie und Vielfalt in Hofgeismar“ hat sich im Februar gegründet. Mit Sportlern, Politikern und Kirchenmitgliedern als ersten Unterstützern bahnt sich bereits eine breite Basis für die Unternehmungen an, heißt es in einer Pressemitteilung. Als erste Aktion ist eine Kundgebung auf dem Hofgeismarer Markt am Samstag, 2. März, geplant.

Das „Bündnis für Demokratie und Vielfalt in Hofgeismar“ wird bisher getragen durch die im Hofgeismarer Stadtparlament demokratisch vertretenen Parteien (CDU, SPD, WSD), die Evangelische Kir-

che, die TSG Hofgeismar und das Quartier „Am Markt.“

Die Teilnehmenden waren sich nach Angaben von Frank Nikutta und Markus Schnepel einig, dass es aktuell ein klares Bekenntnis zu Demokratie und Vielfalt braucht. Im Jahr der Europawahl, bei der erstmals 16-Jährige wählen dürfen, und des 75-jährigen Bestehens des Grundgesetzes, müsse die Bedeutung von Demokratie und Vielfalt für den Frieden und den gesellschaftlichen Zusammenhalt erklärt und öffentlich gestärkt werden.

Extremistischen und demokratiefeindlichen Tendenzen in der Gesellschaft müsse ent-



**Die Demo in Hofgeismar** soll für Werte eintreten und nicht gegen etwas protestieren. Das Bild entstand bei der Demo gegen Rechts im Januar in Kassel.

FOTO: THOMAS THIELE

gegengetreten werden, unterstreichen die Initiatoren. Dabei sei es dem Bündnis wichtig, breit aufgestellt zu sein. Der Akzent soll auf dem Einsatz für Demokratie und Vielfalt liegen und nicht so sehr auf dem gegen etwas. Deshalb wurde der Name „Bündnis für Demokratie und Vielfalt in Hofgeismar“ gewählt. Als erster Schritt wird eine Kundgebung für Demokratie und Vielfalt am Samstag 2. März, um 12 Uhr auf dem Hofgeismarer Marktplan beginnen. Weiterhin seien alle Hofgeismarer Organisationen aufgerufen, Beiträge bis zur Europawahl zum Thema „Demokratie und Vielfalt“ beizusteuern.

Alle Organisationen, die Teil des Bündnisses sein wollen, können sich per E-Mail melden an: demokratiehog@gmx.de. Teilnehmer des Gründungstreffens waren Stadtverordnetenvorsteherin Monika Grebing, Frank Nikutta, Antje Stahl, Luca Wilberg, Stefan Dworak, Pfarrer Markus Schnepel, Uschi Bauer, TSG-Vorsitzender Heinrich Sattler, Kirsten Köster und der frühere Dekan Wolfgang Heinicke.

ttv

## Kostenlose Ausbildung für Spielkreisleiter

Angebot der Frühen Hilfe im Landkreis

**Kreis Kassel** – Die Frühen Hilfen des Landkreis Kassel bieten wieder eine kostenlose Ausbildung zur Leitung von Spielkreisen an. Dabei handelt es sich um ein Gruppenangebot für Eltern und ihre Kinder zu einem festen Termin. Es wird experimentiert, gebastelt, gelesen, gesungen und getobt. Spielkreise sind offen für alle Kinder bis drei Jahre. Der Nachwuchs soll in seiner Entwicklung gefördert und Eltern durch den Austausch entlastet werden.

Die Gruppenleitung gründet nach der Ausbildung einen Spielkreis in ihrem Umfeld. Dieser soll an das Familienzentrum im Einzugsgebiet, eine Kirchengemeinde

oder die Gemeinde selbst und die Frühen Hilfen angeben sein. Dies sichert ein Netzwerk an Unterstützung und stärkt die Beständigkeit des Angebots. Die Ausbildung findet in Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum im April und Juni statt und besteht aus 40 Unterrichtseinheiten, aufgeteilt auf zwei Wochenenden und zwei zusätzliche Nachmittage.

Die Themen umfassen unter anderem Grundlagen der Arbeit mit Eltern-Kind-Gruppen.

**Infos** bei Silvia Nagy, Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen, unter Tel. 05 61/10 03 12 29.

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
HOFGEISMAR WOLFHAGEN

nh-wochenzeitungen.de  
IMPRESSUM

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

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

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

**Anzeigenverkauf:** Tel.: 0 56 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, Wilhelm-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.

**Flohmarkt**

**Metro**

**03.03.**

**FL♥HMARKT**

**Hofgeismar, Turnhalle**

**2./3. März**

---

**Warburg, Stadthalle**

**9./10. März**

Trödel, Raritäten, Basteleien

**Info-Tel. 0561 23235**

www.flohmarkt-mit-herz.de

**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**

**Grüne Soße 7,- €**

Um Vorbestellung wird gebeten!

---

**Aus eigenem Anbau!**

**Kartoffeln**

Verschiedene Sorten

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

Für Pferdehalter: Möhren, Rote Beete

---

**Freilandeier**

**Gefärbte 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**

MÄ RUMMEN MA WIDDER UFF ...

01.-31. März 2024

Fahrräder

bis 40% reduziert!

z. B.: KTM Macina Lycan Glorious 772

UVP: ~~4.699 €~~

jetzt: 3.799 €

Holen Sie sich gerne im Vorfeld einen Beratungstermin, um lange Wartezeiten zu vermeiden.

DER FAHRRADLADEN

Gudensberg

seit 1992

Metzer Straße 15 · 34281 Gudensberg

www.der-fahrradladen.de

# Diebstähle aufgeklärt mit Trackern

Wie sich Forstämter gegen Holzklau wehren

**Reinhardswald/Immenhausen** – Früher wurde für den Verkauf aufgearbeitetes Brennholz im Wald in Stücken von einem Meter aufgestapelt. Heute sind die am Rand der Waldwege gelagerten Brennholzstämme drei Meter lang. Aufzuladen sind sie nur mit einem Kran und abzufahren mit einem Lkw.

„Mit einem Pkw-Anhänger kriegt das Brennholz niemand aus dem Wald“, sagt Klemens Kahle vom Forstamt Reinhardshagen. Daraus folgt, dass die Holzdiebe, die in hessischen Wäldern unterwegs sind „professionelle Täter sein müssen“, sagt Kahle. Das bedeutet, dass sie mit großem Gerät, wie eben Kran und Lkw, anrücken müssen.

Doch den Dieben wird nun im Reinhardswald ihr kriminelles Handwerk mit innovativer Technik erschwert. „Mit Hilfe von GPS-Trackern haben wir nun die Möglichkeit, Diebe auf frischer Tat zu ertappen und zur Rechenschaft zu ziehen“, sagt Jürgen Hey, Produktionsleiter im Forstamt Reinhardshagen.

Während im Reinhardswald die Technik erst seit Kurzem eingesetzt wird, ist sie in anderen hessischen Forstämtern schon seit 2013 erprobt. „Mit Hilfe der GPS-Tracker konnten in den vergangenen Jahren einige Holzdiebstähle aufgeklärt werden“, sagt Moritz Frey von Hessen Forst. „Die relativ geringe Anzahl der gemeldeten Fälle spricht für den Erfolg der Trackereinsätze“, so Frey. Zusätzlich führe das Forstpersonal Kontrollen im Wald durch. Dabei werden Pkw und Lkw kontrolliert, ob sie die erforderliche Abfuhrerlaubnis mit sich führen.

In Immenhausen waren Holzdiebe kürzlich noch einmal erfolgreich. Ein Polter von 4,5 Festmeter war über Nacht verschwunden. Revierförster Gabriel Menke fand am Morgen nur noch den leeren Lagerplatz am Wegesrand vor. Nun bleibt der Stadt die Hoffnung, dass sich Zeugen der Tat melden. Hinweise nimmt Dirk Brede unter 05673/50 31 36 entgegen. red



**Brennholz wird im Wald auf Poltern gelagert.** Die Stämme sind jeweils drei Meter lang und können nur mit einem Kran aufgeladen und mit Lkw abtransportiert werden.

FOTO: FORSTAMT REINHARDSHAGEN/NH



Hier lagerte bis vor Kurzem noch Brennholz: Den Polter von 4,5 Festmetern haben unbekannte Diebe abgefahren.

FOTO: STADT IMMENHAUSEN/NH

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

Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt | Bahnhofstr. 4 | 34369 Hofgeismar  
**Ihre Spezialisten für medizinische Fußbehandlung**

**Behandlung von:**  
▶ eingewachsene Nägel ohne OP  
▶ Nagelpilzinfektion  
▶ Hühneraugen/ Warzen  
▶ Druckstellen  
▶ und vielem mehr

**Kassenleistung für:**  
▶ Diabetiker  
▶ Neuropatiker  
▶ Patienten mit Querschnittsyndrom

**Wir finden für jedes Fußproblem eine Lösung!**

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter  
**Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt**  
0 56 71-608 77 11

**Mrs. Schmidt's Fußliebe**  
in der Podologischen Fachpraxis Nicole Schmidt  
Montag bis Mittwoch  
Wellness und Beauty für gesunde Füße  
Für ein gutes Fußgefühl, dass man sehen kann

## Teures Holz lockt Diebe an

Brennholzklau aus dem Wald – Forstamt setzt GPS-Tracker ein

**Reinhardswald** – In Folge des russischen Angriffskriegs gegen die Ukraine sind die Energiepreise zeitweise dramatisch gestiegen. Das hatte auch Auswirkungen auf den Preis für Brennholz. Der nachwachsende heimische Energieträger ist inzwischen um mehr als 50 Prozent teurer geworden. Der wertvolle Rohstoff lockt immer wieder Diebe in den Wald.

„Der Diebstahl von Holz im Staatswald hat in den vergangenen Jahren drastisch zugenommen“, sagt Klemens Kahle, Pressesprecher des Forstamtes Reinhardshagen. Allein im Reinhardswald seien im vergangenen Jahr über 500 Festmeter entwendet worden. Das Holz hatte einen Gesamtwert von mehr als 30 000 Euro. Den Schaden hatten die Holzkäufer – sie hatten die von Unbekannten entwendeten Parteien bereits bezahlt. Der Holzklau scheint auch

in diesem Jahr weiterzugehen. Erst vor einigen Tagen hätten Diebe die obere Lage eines am Wegesrand aufgeschichteten Polters mitgehen lassen, berichtet Kahle. Der Käufer hatte den Diebstahl erkannt, weil er den Polter zuvor fotografiert hatte und so feststellte, dass einige der Stämme fehlten. Schaden: mehrere hundert Euro.

Von Brennholzdiebstählen berichtet auch Dr. Claudia Gutsche-Stohldreier, Leiterin des Forstamtes Wolfhagen. Auch im Wolfhager Land würden „immer mal wieder ganze Polter entwendet“.

Der Holzklau aus dem Wald ist hessenweit ein Problem. Allein im Staatswald ist im vergangenen Jahr Holz im Wert von annähernd 50 000 Euro gestohlen worden, sagt Moritz Frey, Pressesprecher des Landesbetriebs Hessen Forst in Kassel. Ein Jahr davor lag die Schadenssumme bei

45 000 Euro. Die Zahlen beziehen sich allerdings nur auf nicht verkauftes Holz. Über den Wert bereits verkauften und bezahlten gestohlenen Holzes liegen dem Landesbetrieb keine Zahlen vor.

Nicht nur im Staatswald, auch in kommunalen Wäldern schlagen Holzdiebe zu. So berichtet die Stadt Immenhausen, dass aus dem Staatswald kürzlich viereinhalb Festmeter gestohlen worden seien. Wert 450 Euro.

Bei Hessen Forst will man künftig den Holzdieben das Handwerk legen. Das Mittel dazu sind sogenannte GPS-Tracker. Die Sender in der Größe einer Streichholzschachtel werden verdeckt in einen Stamm eingebohrt. Mit einem Empfangsgerät lässt sich so der Transport verfolgen. „Dies ist ein wirksames Mittel, gegen diese Form der Kriminalität vorzugehen“, sagt Klemens Kahle. red

**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**

# Plan B für Radweg bis zum Schloss

Neubau entlang der Straße bei Calden verzögert sich wegen Landbesitzern

**Calden** – Wer von Calden mit dem Rad zum Schloss Wilhelmsthal fahren will, kann das bisher über die Verlängerung des Burgwegs tun. Dieser Weg ist auch als Radweg ausgeschildert. Auf dem letzten Stück zum Schloss wird's aber holprig – es fehlt ein kleines Stück befestigter Weg.

Darauf hat die FW-Fraktion in der jüngsten Gemeindevertreterversammlung hingewiesen und einen Antrag zum Thema gestellt. Die Lücke im Weg solle aus Hausmitteln geschlossen werden.

Eigentlich ist das aber nur eine Übergangslösung. Denn die Gemeinde plant, einen Radweg parallel zur Rasenallee vom Ortsausgang bis zum Schloss neu zu bauen. Das hatte die Gemeindevertretung auch schon beschlossen. Aber jetzt dauert das länger als gedacht.

„Wir hängen an den letzten fünf Prozent“, sagte Bürgermeister Maik Mackewitz kürzlich in der Sitzung der Gemeindevertretung. Als Grund nennt er augenzwinkernd die „Erbengemeinschaften des Grauens“. Die Felder östlich des Weges seien sehr kleinteilig aufgeteilt. Viele gehörten Erbengemeinschaften. Für den Bau muss sich die Gemeinde aber mit den Eigentümern abstimmen. „Teilweise müssen wir für die Arbeiten in die Grundstücke fahren, teilweise müssen wir auch Teile kaufen.“

Mit den meisten Besitzern hat sich die Gemeinde einigen können, mit wenigen nicht. „Es ist bizarr, was manche plötzlich an Erstattung haben wollen.“

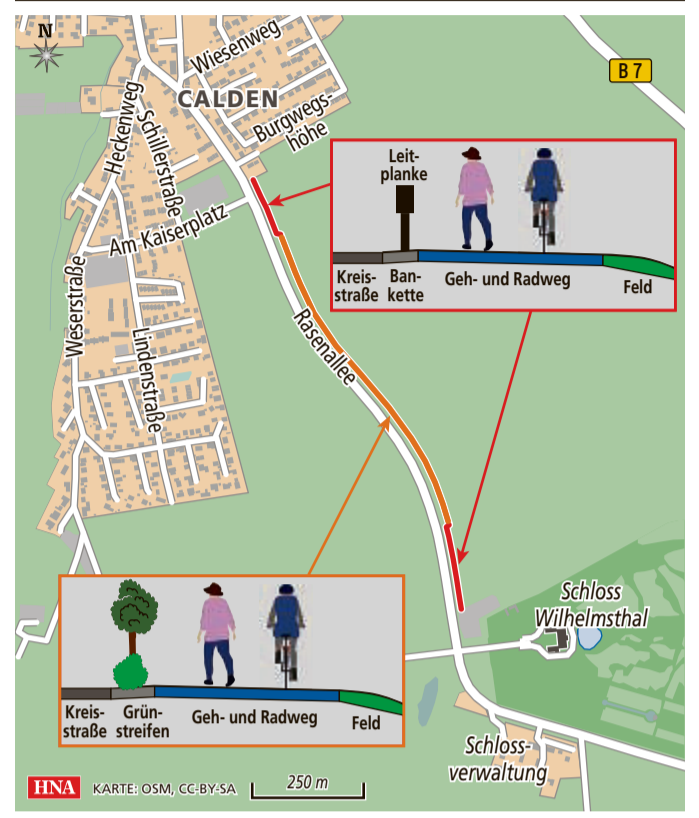
Die Flurbereinigung, bei der die Felder neu zugeordnet werden, könnte das Problem lösen. Die wird laut Mackewitz aber erst 2026 stattfinden. Die Gemeinde will das Problem früher lösen.



**Zwischenlösung:** Dieser Feldweg, der vom Schlosspark durch Äcker Richtung Calden führt, soll als Provisorium verbessert werden, bis der Weg an der Rasenallee (siehe Grafik) fertig wird.

FOTO: THOMAS THIELE

## NEUER GEH- UND RADWEG



Wenn alles klappt, erklärt Mackewitz nach der Sitzung, „sind wir schneller als die Flurbereinigung.“ Sollte sich die Gemeinde mit den Erbengemeinschaften nicht einigen werden, hat er einen Plan C: Der Radweg würde dann am Anfang und am Ende dichter an die Straße gebaut werden. Nämlich so, dass es nicht nötig sein wird, Grundstücksteile von Besitzern abzukaufen. Radweg und Straße würden dann nur vom Bankett und einer Leitplanke getrennt sein, der Radweg verlief über dem Graben und der Graben müsste verrohrt werden, erklärte Mackewitz in der Sitzung. Nach 110 Metern würde der Weg einen kleinen Schlenker machen und mit etwas mehr Abstand zur Straße weitergehen – so wie ursprünglich geplant.

Bis das kommt, soll eine Zwischenlösung her – Plan B.

Deshalb hat die FW-Fraktion vorgeschlagen, den Feldweg zu ertüchtigen. Ursprünglich war in deren Antrag vorgesehen, dass das letzte Stück des Weges asphaltiert wird. „Aber 500 Meter Asphalt kostet eine Menge“, sagt Bürgermeister Mackewitz.

haben sich die Gemeindevertreter nun auf Bordmittel geeinigt, wie Mackewitz es nennt: Der Weg soll jetzt saniert und geschottert werden. Dafür stimmten letztlich alle Gemeindevertreter.

Für den Neubau des Radwegs entlang der Straße hat die Verwaltung mit Kosten von 550 000 Euro und einer 90-prozentigen Förderung gerechnet. Den Eigenanteil teilt sich Calden mit dem Landkreis, dem die Straße gehört. Nach den ursprünglichen Schätzungen blieben für die Gemeinde noch 60 000 Euro zu stemmen.

red

## „Stand jetzt“ wird's witzig

Christian Ehring tritt in Wolfhagen auf

**Wolfhagen** – Christian Ehring ist bekannt als Moderator von „extra3“ und als Sidekick von Oliver Welke in der „Heute Show“. Wer ihn live erlebt, kann laut Ankündigung überdies einen vielseitigen und sensiblen Bühnenkünstler kennenlernen. Gelegenheit dazu gibt es am Freitag, 8. März, ab 20 Uhr in der Stadthalle Wolfhagen. Dort tritt er mit seinem Soloprogramm „Stand jetzt“ auf.

In der Polykrise ist „Stand jetzt“ eine allgegenwärtige Floskel. Stand jetzt weiß man nichts Genaueres. Stand jetzt ist nicht klar, welche Kriege weiter eskalieren. Die Zukunft ist nicht mehr planbar.

Politik ist nur noch hektische Schadensbegrenzung. Und auch Überzeugungen sind schneller obsolet, als Anton Hofreiter Waffengattungen aufzählen kann, heißt es in der Ankündigung.

„Stand jetzt“ ist hochaktuelle Satire nach der Zeitenwende. Natürlich kann niemand ganz genau sagen, was bis zu diesem Abend noch alles passiert, aber so viel steht fest: Ehring wird es verarbeiten.

brk

► **Kommt im März in die Stadthalle:** Bühnenkünstler Christian Ehring.

FOTO: HORST KLEIN/NH



## Frühjahrs Ausstellung

2. – 10. März

www.frühjahrs-ausstellung.de

Mein Erlebnis!



### Hier gibt es Karten

Tickets für die Veranstaltung gibt es an folgenden Verkaufsstellen – Wolfhagen: Kulturbüro im Kulturladen (donnerstags und freitags), Buchhandlung Mander, Concept Store. Bad Arolsen: Buchhandlung Kirstein, Touristikbüro. Kartentelefon: 05692/ 9960096 und beim HNA-Ticketsservice Kassel, Mauerstraße 11. Onlineshop: kulturkarten.de



# Sie sieht die Welt am liebsten von oben

Bettina Jacobi ist die einzige Pilotin im Luftsportverein Wolfhagen und engagiert sich für Frauen im Flugsport

**Wolfhagen/Vellmar** – 21 Angestellte, drei Kinder, vier Enkel, Mann, Hund und ein Flugzeug. Bettina Jacobi aus Vellmar kriegt das alles unter einen Hut. Als Geschäftsführerin des Schulungsanbieters QTE Training GmbH verbringt sie viel Zeit im Büro, aber am liebsten ist die 52-Jährige in der Luft.

Seit über 20 Jahren fliegt sie im Luftsportverein Wolfhagen und sieht die Region – ob im Motorsegler, Motorflugzeug oder Ultraleichtflugzeug – von oben. Was für einige unvorstellbar ist, ist Jacobis Leidenschaft, die sie vor allem Mädchen und Frauen näherbringen will. „In unserem Verein bin ich die einzige Pilotin“, sagt sie. Der Anteil der Frauen im Luftsport liege in Deutschland bei vier Prozent. Für sie steht fest: Nicht nur in Wolfhagen, sondern überall in der Fliegerei fehlt es an Frauen. Wieso ist das so?

„Da ist eine Barriere für Mädchen, ähnlich wie bei MINT-Berufen.“ Später, mit Hochzeit und Kindern, würden sich viele Frauen selbst zurücknehmen, Hobbys aufgeben und vorsichtiger werden. Jacobi hat ihren Weg in die Flugbranche durch einen Zufall gefunden. „Ein Segelflug über den Dörnberg hat mich geflasht“, erzählt sie. Als Frau ist es ihr wichtig, Dinge selbst machen zu können. „Ich wollte nie jemanden fragen müssen, um flie-



**Hobby-Pilotin Bettina Jacobi** mit ihrem Hund Balu. Ausrangierte Flugzeugsitze in ihrem Büro in Vellmar erinnern an ihre Leidenschaft.

FOTO: JOSEFIN SCHRÖDER

gen zu dürfen. Ich wollte einfach selber fliegen können.“ Ein Volkshochschulkurs in Wolfhagen bringt sie dem Wunsch näher. Mit 31 Jahren und drei Kindern beginnt sie mit ihrem Flugschein. Sie lernt funken, Streckenberechnung und schließlich

fliegen. Weil das sehr zeitaufwendig ist, ist ihr Nachwuchs regelmäßig auf dem Flugplatz am Graner Berg dabei. Währenddessen werden im Verein Wetten abgeschlossen, ob sie durchhält. Tut sie, auch wenn sie für die Lizenz vier statt zwei Jahre braucht.

Das Schönste an ihrem Hobby ist für die Vellmarerin „der Moment des Abhebens“. Daran hat sich auch zwanzig Jahre später nichts geändert. „Es ist einfach ein Gefühl. Man hat da oben eine andere Sicht auf die Dinge“, sagt sie. Dieser Perspektivwechsel

helfe ihr auch in ihrem Berufsleben. Im Cockpit müsse man mitunter schnelle Entscheidungen treffen. Jacobis Kollegen sagen, bevor andere wissen, dass es ein Problem gibt, hat sie schon die Lösung. Ihr Credo: „Aus allem das Beste machen und alles ist mög-

lich – wenn man will.“ Trotz ihres Optimismus kennt Jacobi auch andere Seiten. Als sie für längere Zeit krank ist, wächst die Frustration. Ihr Hobby muss pausieren. Nach ihrer Genesung tritt sie der Vereinigung Deutscher Pilotinnen bei und schöpft wieder Kraft. Im VDP tauscht sie sich mit Pilotinnen aller Arten aus – ob Berufspilotinnen, Motor-, Ultraleicht-, Segel-, Hubschrauber- oder Ballonfahrerinnen.

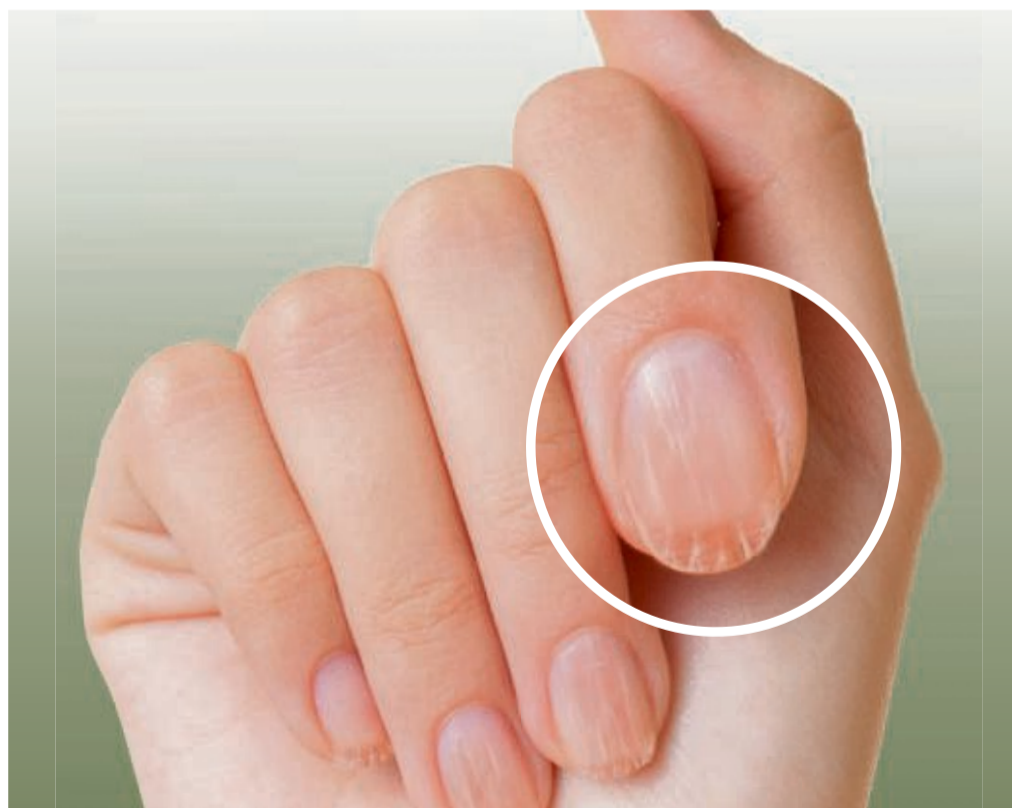
Ihre Begeisterung möchte sie nun weitergeben. Eine Projektwoche an Schulen, exklusiv für Mädchen, könnte sie sich vorstellen. „Ich will die Hemmschwelle abbauen.“ Leidenschaft, Durchhaltevermögen und Zeit seien die wichtigsten Voraussetzungen im Flugsport. Alles andere wie Meteorologie, Navigation und Technik könne man lernen, so Jacobi.

Besonders nach der Pandemie fehlt im Wolfhager Verein der Nachwuchs. „Viele spielen lieber Flugsimulator, als tatsächlich draußen auf dem Flugplatz zu sein.“ Dabei könnten ausgebildete Jugendliche ab 14 Jahren alleine ein Segelflugzeug fliegen und den Motorflugschein ab 16 machen. Zurzeit gibt es in Wolfhagen zwei Flugschülerinnen. Zu wenig, findet Jacobi, die auch nach 1000 Starts und Landungen noch nicht genug vom Fliegen hat.

Info: zu.hna.de/LSV

ANZEIGE

## Gesundheitsnachrichten Thema: Brüchige Nägel



Schöne, feste Fingernägel sind entscheidend für den ersten Eindruck, den wir hinterlassen. Leider sind sie allzu oft brüchig und reißen ein, wodurch sie ungepflegt wirken können. Wir haben uns angesehen, was die Ursache für das Problem ist – und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Pro-

blematisch: Oft ist es auch mit den besten Pflegeroutinen oder Tipps aus dem Internet und Bekanntenkreis nicht getan. Denn tatsächlich gibt es zahllose andere Einflüsse, die hinter brüchigen Nägeln stecken können. So zum Beispiel häufiges Händewaschen oder -desinfizieren oder auch der Kontakt mit Putzmitteln.

### Das Problem an der Wurzel packen

Besonders oft ist es aber schlicht eine unzureichende Nährstoff-Versorgung, die den

Nägeln zusetzt. In diesen Fällen braucht es neben äußeren Maßnahmen eine optimierte Versorgung von innen. Österreiche Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Nun sind diese auch in Deutschland erhältlich und begeistern Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Ihre durchdachte Rezeptur setzt mit einer idealen Kombination von Inhaltsstoffen dort an, wo äußere Nagelpflege nicht hinkommt: in den Nagelwurzeln. Diese kann man sich wie kleine

Fabriken vorstellen, die laufend die nachwachsenden Nägel produzieren. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur mit hochwertigen Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt (in diesem Fall ein fester Nagel) dabei heraus.

### Sinnvolle Inhaltsstoffe

Bei den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten ist besonders der hohe Anteil an Goldhirse hervorzuheben. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferanten (siehe Infobox), der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ verwendet wurde. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für bruchfeste Nägel sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

### Ideal versorgt

Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die Nahrung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan zu verwirklichen.

Die Verwendung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich. Empfehlenswert ist in jedem Fall eine Anwendung über zumindest 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel etwa, um sich vollständig zu regenerieren.

### Wichtig:

Bestehen Sie auf das Original, falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie!

\* Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photo-damaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.



**Mag. Dirk Meier,**  
Nährstoff-  
Experte

**EXPERTEN-WISSEN**

Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher – so auch in den Nägeln. Dadurch trocknen diese weniger schnell aus und werden nicht spröde bzw. brechen ab. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit der Nägel deutlich.\*

**Silizium – Warum ist es so wichtig für feste Nägel?**

**FESTE NÄGEL**



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

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



Nahrungsergänzungsmittel PZN: 15390975

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspender für die Nägel
- ✓ MSM + Biotin für die Bruchfestigkeit

drboehm-info.de



# Film schauen und mitreden

Jugendliche dürfen bei Event über lokale Projekte abstimmen

**Wolfhagen** – Über lokale Projekte abstimmen und bei einem Film einfach eine gute Zeit haben. Dazu lädt für Donnerstag, 14. März, die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Kassel Jugendliche und Junge Erwachsene bis 27 Jahre aus der Region ein.

Die jungen Menschen können laut den Veranstaltern ab 17 Uhr bei einer „Movie Night!“ im Kulturladen Wolfhagen über lokale Projekte abstimmen, die ihre Freizeitgestaltung direkt betreffen, wie der Verein Region Kassel-Land mitteilt.

Die Veranstaltung verspricht eine Mischung aus Spaß, Engagement und Unterhaltung. Die Teilnehmer können über verschiedene Projekte abstimmen, die ihnen am Herzen liegen.

Im vergangenen Jahr waren das der Mitteilung zufolge zum Beispiel die Renovierung des Skateparks, die Ausstattung von Jugendzentren oder der Ausbau einer Freizeitfläche.

Nach der Abstimmung erwartet die Teilnehmer ein gemütlicher Abend mit Getränken, Pizza und Snacks. Der Film „Wildes Herz“ (2018) wird gezeigt, eine Dokumentation über die Punkband Feine Sahne Fischfilet und ihren Frontmann Jan Gorkow, die sich mit Themen wie Rassismus, Rechts extremismus und sozialer Ungerechtigkeit auseinandersetzt.

Die Veranstaltung bietet



**Junge Menschen dürfen mitbestimmen:** Dazu lädt die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Kassel in den Wolfhager Kulturladen ein.

SYMBOLFOTO: ANNA-SOPHIE OHLWEIN/PH

den Jugendlichen laut den Veranstaltern nicht nur die Möglichkeit, ihre Meinung zu äußern, sondern auch die Chance, sich zu beteiligen.

Der Eintritt zur Veranstaltung ist kostenfrei, und alle interessierten Jugendlichen und jungen Erwachsenen

sind herzlich eingeladen, teilzunehmen, teilt der Verein Region Kassel-Land mit.

„Wir freuen uns, dass Jugendliche bei der ‚Movie Night!‘ ihre Meinung zu lokalen Projekten äußern und aktiv ihre Region gestalten können“, betont Amina Nou-

reddine, Koordinatorin der Partnerschaft für Demokratie, die vom Verein Region Kassel-Land getragen wird.

Zur besseren Planung wird um Anmeldung gebeten unter 01 76/60 16 77 03 oder unter [zu.hna.de/pizzaprojekt](http://zu.hna.de/pizzaprojekt)



**Dornröschenball** lädt ein zum Tanzen.

ARCHIVFOTO: FABIENNE KNITTEL

## Tanzen beim Dornröschenball

Neue Tradition in Stadthalle – Karten nur im Vorverkauf

**Hofgeismar** – Der Gesellschaftstanzclub Hofgeismar (GTC) will mit der Stadt Hofgeismar eine neue Balltradition schaffen: den Dornröschenball. Er findet am Samstag, 16. März, ab 20 Uhr in der Stadthalle statt. Einlass ist ab 19 Uhr. Für die Tanzmusik sorgt die No Limit Band aus Warburg, teilt der GTC mit.

Als Höhepunkt des Abends ist ein Showprogramm geplant. Jason Frei (16) und Lucija Eckhardt (13) vom Rot-Weiß-Club Kassel tanzen seit 2018 zusammen und haben die Tanzklasse Jugend A erreicht. Sie zeigen fünf Tänze, darunter sind Samba, Rumba, ChaCha und Jive Paso. Kim Otter (Hofgeismar) und ihr Partner Alexander Esikov

treten seit einem Jahr als „DuoKleX“ auf. Beim Dornröschenball präsentieren sie ihre neue Choreografie „Rewrite the Stars“. Sie erzählen tänzerisch die Geschichte eines Liebespaares, das sich von der Gesellschaft nicht akzeptiert fühlt. Für märchenhaftes Ambiente sorgen Dornröschen und ihr Gefolge. Es gibt Essen und Trinken.

Durch die Kooperation mit der Stadt Hofgeismar können die Eintrittskarten für 25 Euro angeboten werden. Sie sind ausschließlich im Vorverkauf über die Homepage des GTC [gtc-hofgeismar.de](http://gtc-hofgeismar.de) (Zahlung per PayPal) erhältlich. Es gibt nur 210 Eintrittskarten. Eine Abendkasse wird es nicht geben.

mai

## Jugend stärkt Heimatverein

Jahreshauptversammlung: Neubau eines Backhauses geplant

**Vernawahlshausen** – Das Treckertreffen des Heimatvereins Vernawahlshausen war im vergangenen Jahr der Höhepunkt im Veranstaltungskalender. Das berichtete Vorsitzender Andreas Pohl in der Jahreshauptversammlung im Gasthaus Zum Dorfkrug, an der 26 Mitglieder teilnahmen.

Laut Pressebericht von Schriftführerin Susanne Thiele hat der Verein 204 Mitglieder. Er freut sich vor allem über etliche Jugendliche, die den Verein stärken. Turnusmäßig gab es einige Wahlen. Einstimmig wurde Max Michalke zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt, ebenso Jonas Pohl als stellvertretender Kassenwart, Luisa Thiele und Emily Haber als Beisitzerinnen und Susanne Thiele als Schriftführerin und Niklas Pohl als ihr Stellvertreter.

Als Spartenleiter wurden für ein weiteres Jahr gewählt: Daniel Hasenkopf und sein Stellvertreter Till Mierswa (Historische Agrartechnik), Sebastian Schrader und Stellvertreter Felix Kirchoff (Bau, Rad- und Wanderwege) sowie Monika Teuteberg und Stellvertreterin Heike Pohl (Frauen). Die Sparte Jugend ruht derzeit, soll aber nach Möglichkeit aktiviert werden. Nachwuchs sei da.

Siegfried Freybott vom Ortsbeirat bedankte sich für das Gremium für das große Engagement der Mitglieder für die Heimatpflege. Sein Wunsch: Die Heimatscheune



**Die Führungsriege des Heimatvereins:** Daniel Hasenkopf (hinten, von links), Luisa Thiele, Niklas Pohl, Jonas Pohl und Jörg-Otto Quentin sowie (davor, von links) Emily Haber, Heike Pohl, Max Michalke, Monika Teuteberg, Andreas Pohl und Susanne Thiele. Es fehlen: Till Mierswa, Felix Kirchoff und Sebastian Schrader.

FOTO: HEIMATVEREIN/PH

sollte noch viel mehr Mittelpunkt des Dorfes werden. Der Pachtvertrag mit der Gemeinde Wesertal läuft noch bis 2031.

In seinem Jahresbericht bedauerte der Vorsitzende Pohl, dass einige der vielen vom Verein in und ums Dorf aufgestellten Ruhebänke von

Vandalismus betroffen waren. Teilweise seien Heimatverein-Schilder abgebrochen worden, eine Bank wurde sogar entwendet.

Für dieses Jahr plant der Verein den Neubau eines Backhauses, für das geeignete Steine im Dorf gesichert werden sollen. Dafür werden

Helfer gesucht.

Außerdem sollen im Herbst ein „Brückenschoppen“ am Samstag, 28. September, und im Winter ein „Weihnachtsumtrunk“ am Samstag, 14. Dezember, für Mitglieder und Gäste organisiert werden.

jde

## Wohin mit alten Lacken oder Chemikalien?

**Kreisteil Hofgeismar** – Schadstoffe (z.B. Lösemittel, Lacke und Chemikalien) dürfen nicht im Restabfallbehälter entsorgt werden. Über die Schadstoffannahme des Kreises können diese sicher und umweltgerecht abgegeben werden.

Annahmebedingungen: Einzelgefäße dürfen ein Gewicht von 20 Kilogramm oder ein Volumen von 20 Litern nicht überschreiten und müssen fest verschlossen sein. Pro Annahmetag dürfen maximal 100 Kilogramm abgegeben werden.

Darüber hinaus können hier auch kleine Elektrogeräte bis 50 Zentimeter Kantenlänge abgegeben werden (Handys, Computerkleinteile, Küchenmaschinen). Nicht angenommen werden alle größeren Elektrogeräte (Fernseher).

In der Zeit vom Montag bis Freitag, 4. März bis 12. April, fährt das Schadstoffmobil in fast jede Stadt und Gemeinde mit festen Standorten und Zeiten. Die Termine sind im Abfallkalender und in der App der Abfallentsorgung Kreis Kassel zu finden, aber auch in der HNA unter der Rubrik „Termine“ am jeweiligen Tag.

Auch hier kann man Schadstoffe abgeben: Entsorgungszentrum Hofgeismar, Kirchenplantage 1: Jeden ersten Mittwoch im Monat von 13 bis 16 Uhr und Servicestage: 23. März, 25. Mai, 10. August, 16. November jeweils von 8 bis 12.30 Uhr. Elektrogeräte können das ganze Jahr zu den üblichen Öffnungszeiten kostenfrei abgegeben werden.

mai

**Weitere Auskünfte** unter [abfallkreis-kassel.de](mailto:abfallkreis-kassel.de)

## Wieder Flohmarkt in Hofgeismar

**Hofgeismar** – In Hofgeismar gibt es nach mehrjähriger Pause wieder einen Flohmarkt in der Reithagenhalle. Er findet am Samstag und Sonntag, 2. und 3. März, statt und ist jeweils von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Hobby-Trödler und Privatpersonen bieten Antiquitäten, ausrangierten Hausrat, Bücher, Spielzeuge und eigene Arbeiten an.

**Info:** [flohmarkt-mit-herz.de](http://flohmarkt-mit-herz.de)

## Kinderkrabbar an der Schwülme

**Vernawahlshausen** – Der Kinderkrabbar in Vernawahlshausen wird am Sonntag, 3. März, angeboten. Von 10 bis 12 Uhr haben die Besucher in der Schwülmehalle die Möglichkeit, etwas für ihre Kinder zu erwerben. Neu ist das Angebot für Teenager. Auch ein Tortenbuffet ist wieder vorhanden.

mai

# Leise statt laut

## Quiet Luxury: Was steckt hinter dem Trend?

Monochrome Looks, viel Weiß, viel Beige – und bloß keine plakativen Logos oder Aufdrucke teurer Labels: Luxus wird in der Mode derzeit eher leise statt laut gezeigt.

Statt XL-Logos, die in den vergangenen Jahren oftmals gar nicht groß genug auf Pullovern, Handtaschen oder Schuhen zu sehen sein durften, ist seit geraumer Zeit vor allem eines gefragt: dezente Eleganz. Zwei Worte, die viel zu lesen und zu hören sind: „Quiet Luxury“, also leiser Luxus. Doch was versteht man eigentlich darunter?

Das Modemagazin „Hapers Bazar“ bezeichnet „Quiet Luxury“ als „die Ästhetik des heimlichen Reichtums“. Zu sehen: neutrale Farben, schlichte Silhouetten, Raffinesse, die nur im Detail eingestreut ist. Status signalisiert man demnach subtil: mit allerhöchster Qualität, makelloser Verarbeitung und erlesenen Materialien, heißt es in einem Online-Artikel des Magazins. Logos bleiben hingegen unauffällig oder sind gar nicht zu sehen.

„Leiser Luxus flüstert, lauter Luxus schreit. Lauter Luxus kommuniziert in die breite Masse hinein, leiser Luxus nur an diejenigen, „in the know“, also an die, die Marken auch ohne Logo erkennen können“, erklärt Fernando Fastoso, Professor für Brand Management, Luxury und High-Class Brands an der Hochschule Pforzheim.



**Kleidung, die sich vielseitig kombinieren lässt:** Blazer, Hemden und gerade Hosen, hier ein Look von ba&sh (Hemd ca. 180 Euro, Hose ca. 250 Euro, Blazer ca. 360 Euro, Schuhe ca. 315 Euro).

FOTO: BA&SH/BA&SH/DPA

Mit lautem Luxus möchten Verbraucher Fastoso zufolge hauptsächlich Zugehörigkeit kommunizieren, „mit leisem Luxus Connoisseurship“, also Kennerschaft. Es geht um Wohlstand auf den zweiten Blick, um subtilen Reichtum. Gerade in Zeiten von Krisen wird Quiet Luxury verstärkt gelebt. Das Prinzip ist alt, der Name neu. Angesichts der Nachrichten der letzten Jahre – Corona, Ukrainekrieg, Nah-

ostkonflikt – gehört es sich schlichtweg nicht, mit seinem vermeintlichen Vermögen zu prahlen.

Doch ob das allein Auslöser für den zurückgenommenen Trend ist, bleibt Spekulation: „Ich sehe die Entwicklung des globalen Luxusmarktes als ausschlaggebend, insbesondere die des chinesischen Marktes. Dieser reift und somit ist Luxus dort keine Neuheit mehr, die sich nur weni-

ge Einkäufer leisten“, sagt Fernando Fastoso. Somit entwickle sich das Verständnis vom Status, der über ein Luxusprodukt zu erlangen sei, weiter. „Status gewinnt man in reiferen Märkten nicht mehr bloß über den Besitz von Luxus, sondern über den Besitz eines besonderen Luxus.“

Zum „Quiet Luxury“ gehört die Kompetenz, ihn zu dechiffrieren, was ihn nur einer

kleinen, exklusiven Gruppe zugänglich und begreifbar macht. Und da der chinesische Markt im Kontext globaler Luxumsätze so wichtig sei, habe auch der leise Luxus insgesamt an Bedeutung gewonnen, sagt Professor Fastoso.

Leiser Luxus ist allerdings nicht nur eine schnelle Modeerscheinung. Auch das Thema Nachhaltigkeit spielt hinein: Einzelne hochwertige

und langlebige Teile werden trendigen Fast Fashion Pieces vorgezogen, die nach einer Saison schon wieder in den hinteren Ecken der Kleiderschränke landen. Schlichte, vielseitig kombinierbare Farben sind eher gefragt als Kleidungsstücke in kurzfristigen Trendfarben, die in der nächsten Saison womöglich passé sind.

Für Stilberater Andreas Rose zeichnet sich „Quiet Luxury“ etwa durch monochrome Looks aus. Und durch Farbtöne, „die zwischen Weiß und Schwarz changieren“. Cremeweiß oder Beige sind ebenfalls gefragt.

Auch das vom Unternehmen Pantone als Farbe des Jahres 2024 ausgerufene „Peach Fuzz“ dürfte gut dazu passen. Der dezente Pfirsicht-Ton ist eher zurückgenommen und dezent statt laut und schrill. Die weit geschnittenen Blazer, hoch geschnittene Anzughosen, Straight Fit Jeans oder gerade geschnittenen Stoffhosen und minimalistischen Kleider mit nur kleinen auffälligen Details, die in den aktuellen Kollektionen viel zu sehen sind, passen ebenfalls zum aktuellen Trend.

Man kann stillen Luxus aber natürlich auch ein wenig anders auffassen: „Ein anderer Blickwinkel auf diesen Trend besagt, dass Luxus mit Genuss zu tun hat“, sagt Andreas Rose. „Das wäre dann Real Luxury. Um Luxus zu genießen, braucht es keine Zuschauer. Eher Zeit und Freunde.“

tmm

## Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

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

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

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

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



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

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

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

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

### 1. Persönliches

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

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

### 2. Finanzen

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

### 3. Vollmachten

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

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

### 4. Krankenhauseinweisung

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

### 5. Testament

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

### 6. Todesfall

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

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

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

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

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

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



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



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



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

## Stellenangebote

www.localjob.de

Auf der Suche nach selbstständigen Forstwirten. Durchführung von Forstarbeiten wie Baumfällung, Entastung und Holzrücken, Pflege etc. im Duo. Bei Fragen oder Interesse melden Sie sich bitte unter folgender Nummer: 0173 993241.



### Frauenpower?

„Familie und Haushalt unter einen Hut zu bekommen, ist schon manchmal stressig. Trotzdem will ich nebenbei mein eigenes Geld verdienen. Als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zustellerin habe ich einen Job, der Spaß macht und sich trotzdem mit Familie und Haushalt vereinbaren lässt.“

### 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
- **Naumburg**  
Altenstadt  
Elbenberg  
Heimarshausen
- **Trendelburg**  
Deisel  
Eberschütz  
Gottsbüren  
Langenthal  
Stammen
- **Wesertal**  
Gieselwerder
- **Wolfhagen**  
Niederlungen  
Stadt  
Wenigenhasungen

Bewerben Sie sich jetzt:

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



HNA | ZUSTELLER

### Springerzusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



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

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

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

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

Jetzt informieren und bewerben!



HNA Vertrieb | Karina Iffland

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

HNA | ZUSTELLER

### Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Aktuell suchen wir in  
 • **Reinhardshagen-  
 Veckerhagen**  
 (Teilbezirk)

Zur Festeinstellung.  
 Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!



VTS Nord GmbH –Vertrieb für  
 Witzhausen/Hann. Münden

Tel. 05542 931623 | WhatsApp 0151 61666277  
 vts-werra-meissner@hna.de www.hna-zusteller.de

### Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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



Regional,  
 persönlich,  
 kompetent

localjob.de  
 Das regionale Jobportal

www.localjob.de



## 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

☎ 0800 203-4567 (gebührenfrei)

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

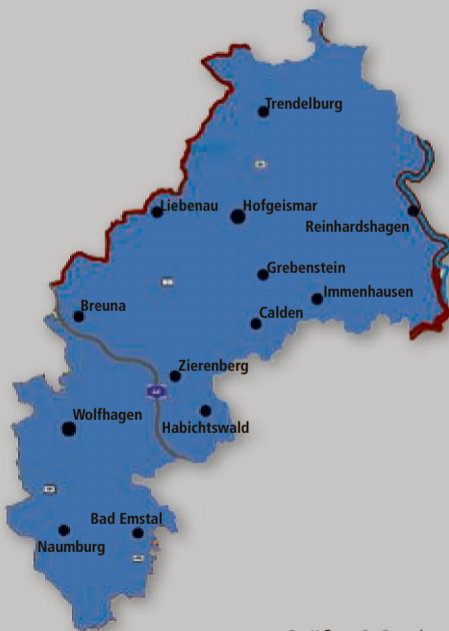
Mit einer **Großanzeige** in den **Heimatnachrichten Hofgeismar-Wolfhagen** erreichen Sie über **40.000 Haushalte.**

Muster FR 5-32



nur **60 €**

Größe: 1 Spalte/  
 100 mm hoch



Größe: 2 Spalten/  
 60 mm hoch



nur **72 €**

## POWER FOR YOUR HARLEY

Vollservice für Deine Harley® nach Herstellervorgaben  
 Tuning & Abstimmungen auf unseren Leistungsprüfständen  
 Customizing – Motorradhandel



G&R Motorräder GmbH – www.torquemaster.de

Mo.–Fr.: 10.00–18.30 Uhr · Sa.: 10.00–15.00 Uhr

Fuldastraße 10, 34225 Baunatal-Hertingshausen

Tel.: 05665 1836410 · E-Mail: info@torquemaster.de

Auto-Verkäufe

Auto-Ankäufe

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

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

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

Ankauf

## Goldankauf 77

WIR KAUFEN AN:



Goldschmuck  
 Zahngold  
 Münzen  
 Uhren  
 Diamanten  
 Silber  
 Platin  
 Bernstein  
 Koralle

Perlen  
 Musikinstrumente  
 Antiquitäten  
 Porzellan  
 Gemälde  
 Orden  
 Militärisches  
 Teppiche

Möbel  
 Tafelsilber  
 Bronzefiguren  
 Luxusuhren  
 Altgold  
 Ankauf von Zinn  
 und vieles mehr...

NEU! Kompletter  
 Nachlass Ankauf!  
 Unser Expertenteam  
 in Kassel ist jederzeit  
 für Sie da!

JETZT NEU!

SCHÄTZTAGE von Montag–Mittwoch  
 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Lassen Sie Ihre Wertgegenstände kostenlos und unverbindlich schätzen.



Frankfurter Straße 200 · 34134 Kassel  
 0561 83079845 · Mail: da.steinbach@gmx.de

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 10–16 Uhr · Sa. 10–15 Uhr

www.goldankauf77-kassel.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, Zinngeschirr,  
 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

Anzeigen in Ihrer Tageszeitung sind eine wirkungsvolle Werbemöglichkeit.

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!

...hin zu...  
**Kimm!**



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

Philippstraße 23

Viele Geräte mit kleinen 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

Landwirtschaft & Forsten

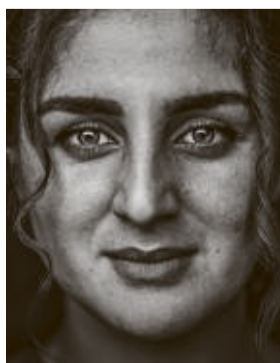
Buche Brennholz  
 Tel. 05684 931670

Brennholz Buche Eiche, 79 €/SRM,  
 30 cm ofenf. Abschn. 10 SRM 790 €,  
 5 SRM 450 €. Lief. Tel. 0176 62681914

## Mit Gewalt oder mit Menschen?

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

MIT MENSCHEN. MISEREOOR  
 BIRN HILFSWERK



# Wenn die Belastung zu hoch wird

Von der privaten zurück in die gesetzliche Krankenkasse

Der Weg von der gesetzlichen in die private Krankenversicherung ist denkbar leicht – wenn man nur genug verdient. Der Rückweg ist alles andere als trivial. Und doch gibt es dafür Möglichkeiten.

Schnellere Termine, individuelle und umfangreiche Behandlungsmöglichkeiten – damit punkten private Krankenversicherungen (PKV). Doch dieser Leistungsumfang will bezahlt werden. Mit zunehmendem Alter steigen die Beiträge. Zudem müssen Kinder bei den Privaten einzeln versichert werden, während sie bei der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) kostenlos in der Familienversicherung mitversichert sind.

Für den einen oder anderen kann die private Absicherung darum früher oder später zu einer finanziellen Belastung werden. Doch wie kommt man überhaupt von der privaten zurück in die gesetzliche Krankenversicherung? Experten geben Antworten.

## ■ Mit Einkommenseinbuße zurück zur Versicherungspflicht

„Wer sich einmal für das System der PKV entschieden hat, kann nur unter ganz eng geregelten Vorgaben zurück in die GKV wechseln“, sagt Kai Behrens vom AOK-Bundesverband. Eine Möglichkeit ist, wieder versicherungspflichtig zu werden. Das passiert zum Beispiel, wenn das Bruttoeinkommen unter eine bestimmte Grenze fällt. Für 2024 sind das 69 300 Euro im Jahr bzw. 5775 Euro im Monat. Wer drei Monate unterhalb dieser Grenze verdient, kann zurück in die gesetzliche Krankenversicherung – wenn er Angestellter und jünger als 55 Jahre ist.

Das Gehalt unter diese Grenze zu drücken, ist unter anderem durch Teilzeitarbeit möglich. Bei einem Unter-



Im Alter kann die private Krankenversicherung für manchen zum finanziellen Problem werden. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMND/PA

nehmen mit mehr als 45 Beschäftigten besteht sogar ein gesetzliches Recht darauf, die Arbeitszeit herabzusetzen. Eine weitere Möglichkeit ist ein Arbeitszeitkonto. Darauf fließt ein Teil des monatlichen Gehalts, um Geld für einen längeren Urlaub oder ein Sabbatical zu sammeln. Doch nicht jeder Arbeitgeber bietet das an.

Was hingegen immer geht, ist Geld für die Altersvorsorge einzusetzen und damit sein Bruttogehalt zu mindern. Bei der Entgeltumwandlung können bis zu 292 Euro im Monat für die Altersvorsorge verwendet werden. Auch durch Care-Arbeit kann man das Gehalt reduzieren.

„Versicherungspflichtig wird auch, wer durch Aufnahme einer nicht vollen Erwerbstätigkeit, zum Beispiel während der Elternzeit, versicherungspflichtig wird“, sagt

Kai Behrens. Der Clou dabei: Auch wenn man später wieder in Vollzeit arbeitet, kann man in der gesetzlichen Krankenversicherung bleiben.

## ■ Für Selbstständige ist der Weg deutlich schwerer

Die genannten Möglichkeiten haben nur Angestellte bis zum 55. Geburtstag. Für hauptberuflich Selbstständige, die aufgrund ihres Status grundsätzlich nicht versicherungspflichtig sind, ist ein Wechsel deutlich schwieriger. Damit sie es in die gesetzliche Krankenkasse schaffen, müssen sie ihr Berufsleben deutlich verändern.

„Selbstständige müssen ihre hauptberufliche Tätigkeit aufgeben“, sagt Ulrike Steckkönig von der Stiftung Warentest. „Sie müssen ihre Selbstständigkeit zwar nicht

komplett an den Nagel hängen, aber die versicherungspflichtige Angestelltentätigkeit muss finanziell und zeitlich überwiegen.“ Und dabei sollte man auch nicht tricksen, indem man sich etwa nur scheinbar von einem Freund einstellen lassen. Das wäre Sozialbetrug. Die Krankenkassen überprüfen das.

Auch die zweite Alternative ist drastisch. Sie lautet Geschäftsaufgabe, um dann beitragsfrei in die gesetzliche Familienversicherung des Ehepartners zu rutschen. Dazu darf das gesamte monatliche Einkommen des Mitversicherungers ab 2024 aber nicht mehr als 505 Euro betragen. Zu diesem Einkommen zählen alle Einkünfte, also auch jene aus Vermietung und Verpachtung oder aus Kapitaleinkünften. Bei einem Minijob darf man ab 2024 bis zu 538 Euro verdienen, um fami-

lienversichert werden zu können.

## ■ Mit 55 Jahren schwinden die Chancen

Mit dem 55. Geburtstag ändern sich die Bedingungen. Das Bruttogehalt spielt ab diesem Zeitpunkt keine Rolle mehr. „Selbst wenn man dann nur noch Bürgergeld bekommt, muss man in der PKV bleiben“, sagt Ulrike Steckkönig. Die Familienversicherung des Ehepartners kann jedoch auch in diesem Fall die Lösung sein. Aber wie bei den Selbstständigen gilt auch hier: Man darf nur das sehr kleine monatliche Einkommen von 505 beziehungsweise 538 Euro haben.

## ■ Umzug ins Ausland kann helfen

Tatsächlich könnte auch ein Umzug helfen – allerdings nur ins Ausland. Wer zum

Beispiel in den Niederlanden, in Dänemark oder Schweden wohnt und arbeitet, kann sich dort bei einer gesetzlichen Krankenversicherung anmelden. Kommt man nach dem Auslandsaufenthalt zurück nach Deutschland, wird man auch hier in die gesetzliche Krankenversicherung eingegliedert.

## ■ Selbst für Studierende ist ein Wechsel nicht trivial

Auch während des Studiums können die Kosten der PKV empfindlich stören – zum Beispiel, wenn Beamtenkinder mit 25 Jahren ihren Beihilfeanspruch verlieren und dann viel höhere Beiträge zahlen müssen. Aber selbst für Studentinnen und Studenten ist ein Wechsel nicht ohne Weiteres möglich.

Das Hintertürchen: „Studierende können eine Pause zwischen ihrem Bachelor und ihrem Master einlegen“, sagt Ulrike Steckkönig. „Wer ein Semester exmatrikuliert war, hat wieder die Wahlfreiheit.“

## ■ So funktioniert der Wechsel in der Praxis

Damit der Wechsel problemlos verläuft, sind ein paar Dinge zu beachten. Privatversicherte müssen dazu bei ihrer ausgewählten gesetzlichen Kasse einen Aufnahmeantrag stellen und ihre PKV rechtzeitig kündigen. Dafür sollten Sie diese Fristen kennen: „Wird jemand krankenversicherungspflichtig, dann kann drei Monate lang rückwirkend zum Eintritt der Krankenversicherungspflicht gekündigt werden“, sagt Peter Griebel, Versicherungsexperte bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

„Wer die Frist verpasst, kann nicht mehr rückwirkend kündigen.“ Dann wird die Kündigung erst zum Ende des Monats wirksam, in dem der Versicherte seiner PKV den Eintritt der Versicherungspflicht belegt hat. tmn

## Ein Süppchen mit Pfiff

Gemüseschaumsuppe mit geschmortem Spinat

Gemüse auskochen bringt ja schon Geschmack. Intensiver wird es, wenn man alle Zutaten in der Suppe belässt. Food-Blogger Manfred Zimmer zündet aber noch eine Aromastufe – mit dem Pürier-Trick.

Zutaten ihre Aromen zu entlocken, ist in der Geschichte des Kochens ein großes Thema. Eine der bekanntesten und einfachsten Methoden innerhalb der Gemüseküche ist sicherlich das Kochen von Suppen.

Um noch mehr Aroma rauszuholen und den Geschmack zu intensivieren, kann man Suppen nach dem Kochen pürieren und anschließend durch ein feines Sieb geben. Alle Gemüsearomen sind nun in der aufgefundenen Flüssigkeit enthalten. Ich finde das faszinierend. Deshalb habe ich mich für diese Technik entschieden.

Zum Schluss schlage ich

die Suppe noch mit dem Pürierstab schön luftig auf. Und als Krönung gebe ich etwas in Knoblauch geschmorten Blattspinat und leicht geröstete getrocknete Aprikosenstücke dazu.

### Zutaten für 2 Portionen:

Für die Gemüseschaumsuppe: 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 300 g Sellerie, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 120 g Lauch, ca. 600 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne (30 % Fett), Muskatnuss, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Spinat: 30 g Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Aprikosenstücke: 25 g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen, 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Schalotte und die Knoblauchzehe in Würfeln schneiden.

2. Die geschälte Sellerie sowie die geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden.

3. Den Lauch in Ringe schneiden.

4. 4 EL Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen.

5. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

6. Die Sellerie- und Kartoffelstücke sowie die Lauchringe dazugeben und ca. 3 Minuten andünsten.

7. 600 ml Gemüsebrühe (auf jeden Fall sollte das Gemüse bedeckt sein) in den Topf zum Gemüse geben. Ca. 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

8. Die Suppe fein pürieren und durch ein Haarsieb geben. Dazu am besten die pürierte Suppe mit der Unterseite eines Suppenlöffels gegen das Haarsieb drücken. Die Flüssigkeit mit einer Schüssel auffangen. Es sollte nur eine geringe Menge feste Masse im Sieb übrig bleiben.

9. Die aufgefangene Flüssigkeit in einen Suppentopf umgießen. 100 ml Sahne dazugeben und umrühren.

10. Vom Blattspinat die Stängel unten entfernen und



Durch das Pürieren wird die Gemüsesuppe nicht nur schaumig. Die entstehenden Luftbläschen sorgen auch dafür, dass das Aroma noch intensiver empfunden wird.

FOTO: MANFRED ZIMMER/HERRGRUENKOCHT.DE/DPA

alles in breite Streifen schneiden.

11. Die Knoblauchzehe in Würfel schneiden.

12. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchwürfel darin andünsten. Dann den Spinat darin schmoren, bis er schön weich

ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

13. Die getrockneten Aprikosen in einem kleinen Topf mit 1 TL Olivenöl kurz erhitzen.

Finish  
14. Die Suppe erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas

frisch geriebener Muskatnuss würzen. Dann schaumig pürieren.

15. Die Suppe in die Teller geben und den Spinat und die Aprikosenstücke obenauf legen.

Mehr Rezepte unter: [www.herrgruenkocht.de](http://www.herrgruenkocht.de) tmn

# Eine saubere Sache

Interview: Kann der Frühjahrsputz auch problematisch sein?

Die Tage werden heller, der Schmutz auf den Fensterscheiben deutlich sichtbar? Zeit für den Frühjahrsputz, oder? Eine Psychologin erklärt, wann der auch unsere Stimmung aufhellen kann.

Kleiderschrank ausmisten, Fenster putzen, den Boden auf Hochglanz schrubben: Der Frühling ist für viele Menschen die Zeit des großen Aufräumens. Stichwort: Frühjahrsputz.

Und das kann auch mit unseren Neujahrsvorsätzen zu tun haben, sagt Psychologin Brigitte Bösenkopf. Im Interview erklärt sie, wann der Frühjahrsputz unserer Psyche hilft – und wann eher nicht.

## Warum ist der Frühling eigentlich die Zeit der großen Putzaktionen?

BRIGITTE BÖSENKOPF: Der Frühling ist die Phase des Neubeginns. Den Frühjahrsputz sehe ich als verlängertes Balzverhalten, wie es zu dieser Jahreszeit auch bei den Tieren stattfindet. Anstelle des Gefieders putzen wir unsere Wohnungen. Daraus können wir Selbstbewusstsein und neue Energie ziehen. Die eigene Wohnung ist auch eine Art Aushängeschild für uns.

Es gibt aber noch andere Gründe. Zum Neujahr suchen sich viele Menschen Neujahrsvorsätze, stecken sich hohe Ziele und merken dann meist ab Februar, März, dass



Alles glänzt: Der Frühjahrsputz kann nicht nur der Wohnung guttun, sondern auch die Stimmung aufhellen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

sie sie nicht mehr einhalten. Den Sport, die Ernährung – es hat dann doch nicht geklappt. Dann bekommen sie die nächste große Chance: den Frühjahrsputz. Es ist die nächste Möglichkeit alles Liegengebliebene mit einem Schlag abzuhaken und sich ein gutes Gefühl zu verschaffen.

## Welchen Effekt hat der Frühjahrsputz?

BRIGITTE BÖSENKOPF: Generell hat der alljährliche Frühjahrsputz eine starke psychologische Wirkung, weil er auch die Psyche aufhellt. Durch das Aufräumen bekommen wir ein Belohnungsgefühl, das zusammen mit der Jahreszeit einen Aufbruch darstellen kann. Man kann das noch unterstützen, wenn man sich Besuch einlädt. Das positive Feedback von Freunden verstärkt den

Effekt der eigenen Belohnung.

Neben dem allgemeinen Säubern hat gerade das Ausmisten einen großen Effekt. Das Wegschmeißen hat eine sehr reinigende Funktion. Wenn wir uns von Dingen trennen und Platz für Neues schaffen, wird das vom Gehirn sehr positiv verstärkt. Das Loslassen kann aber auch schwer sein. Manchen hilft es schon, ein paar Bilder umzu-

hängen, um so durch kleine Veränderungen ein Gefühl des Neuanfangs zu bekommen.

## Was ist das Problem am Frühjahrsputz?

BRIGITTE BÖSENKOPF: Das Problem bei vielen Personen ist, dass sie keine Routine entwickeln. Sie putzen einmal alles und dann dauert es eine längere Zeit, bis sie sich wieder ans Aufräumen machen. Sie

nutzen den Frühjahrsputz, um sich nach den versäumten Neujahrsvorsätzen wieder ein gutes Gefühl zu geben. Das hält allerdings wegen der fehlenden Routine nicht lange an.

Menschen, die sehr resilient sind, haben meist eine Putzroutine, die ihnen im stressigen Alltag Entspannung gibt. Denn das Gehirn entspannt bei Routinehandlungen. Das ist das Geheimnis der Resilienten, dass sie immer eine Lösung suchen, sich die Zeit gut einteilen und dadurch eine gewisse Unabhängigkeit erreichen. Die Nicht-Resilienten klammern sich an Events wie den Frühjahrsputz, setzen da viele Erwartungen hinein.

Am besten ist es, wenn man unter der Woche, also werktags, in kleinen Einheiten putzt und aufräumt. So kann man sich immer ein kleines Erfolgserlebnis gönnen. Das ist übrigens auch gut für Menschen mit Schlafstörungen: Anstelle vor dem Schlafengehen noch am Smartphone zu hängen, können sie sich eine Sache vornehmen, die sie noch sauber machen. Sie konzentrieren sich darauf, das Gehirn entspannt und das Einschlafen fällt leichter.

Zur Person: Dr. Brigitte Bösenkopf ist Psychologin, Wirtschaftstrainerin und Lehrbeauftragte der Donauuniversität Krems. Ihre Schwerpunkte sind Stressbewältigung, Burnout und Resilienz. tmn

## Was Ihr Smartphone alles kann!

### Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

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

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

#### In diesem Online-Kurs lernen Sie:

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter: [levato.de/hna](https://levato.de/hna)

oder Tel. 06131 9204746  
akademie@levato.de

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

HNA  
AKADEMIE  
&  
Levato

Preis:  
39 €

# Schokolade! Und zwar sofort

## Heißhunger: Woher er kommt und wie wir ihn überwinden

Schokolade oder Chips – und zwar sofort! Viele Menschen kennen den Heißhunger auf Süßes, Salziges oder Fettiges. Wie gelingt ein gesunder Umgang damit?

Heißhunger ist kein medizinischer Begriff, sondern ein umgangssprachlicher. Aber jeder weiß, was gemeint ist: eine Gier nach Essen, die sich nur schwer unterdrücken lässt, oft nach etwas ganz Bestimmtem. Der Körper signalisiert: Ich brauche eine Handvoll Gummibärchen, jetzt! Oder gegrilltes Hähnchen!

„Es ist ein Mechanismus des Organismus, der sich über Millionen Jahre bewährt hat“, sagt Prof. Johannes Wechsler, Präsident des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM). Eine Hungerattacke gab unseren Vorfahren den überlebensnotwendigen Hinweis, Nahrung aufzunehmen.

Doch: In unserer heutigen Gesellschaft herrscht eigentlich kein Mangel an Essen. Manche haben sogar eher zu viel auf den Hüften. Wie also umgehen mit solchen Attacken?

### Worauf haben wir Heißhunger und woher kommt er?

Heißhunger gibt es auf Süßes, Fettiges oder Salziges, sagt Lars Selig, Leiter des Ernährungsteams an der Uniklinik Leipzig. „Er wird aber meist mit etwas Süßem verbunden.“ Johannes Wechsler bestätigt: „Die klassischen Heißhungerattacken entstehen, wenn der Blutzucker zu niedrig ist. Der Körper meldet dem Hirn: Das System ist im Defizit.“ Der Magen knurrt und tut weh, wenn er leer ist und zu viel Säure hat.

Aber, und das ist der Knackpunkt: Heißhunger kann auch ein angewöhntes Gefühl sein. In bestimmten Situationen oder zu ähnlichen Uhrzeiten meldet er sich. Zum Beispiel die Lust auf



Ob saure Gurken oder Schokolade: In der Schwangerschaft gibt der Körper oft noch deutlichere Signale, was er braucht.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

Chips, wenn wir abends auf der Couch sitzen. Oder der Schokoladenhunger, wenn wir am Computer arbeiten.

„Wer öfter Heißhungerattacken hat, sollte in sich hineinhorchen“, rät Lars Selig. „Ist es Appetit, der vielleicht mit einer Situation oder Tageszeit verbunden ist, oder ein richtiges Hungergefühl?“

### Wie bekomme ich das heraus?

Es hilft, sich die eigenen Muster anzusehen und dabei ein paar Notizen zu machen. Zum Beispiel mithilfe folgender Fragen: Wann und wo tauchen die Hungerattacken in der Regel auf? Wie lange liegt die letzte Mahlzeit dann zurück? Was habe ich zuletzt gegessen? Was hat mein Körper seitdem geleistet?

Sind auf der Arbeit etwa schon ein paar Stunden seit dem Frühstück vergangen,

kann der Körper durchaus einen echten Mangel signalisieren.

Was man im Hinterkopf behalten sollte: Auch Krankheiten können Hungerattacken auslösen, Diabetes oder eine Schilddrüsenüberfunktion etwa. Wer während des Hungergefühls weitere Symptome wie Schwitzen oder Zittern erlebt, sollte die Ursache daher bei einem Arzt oder bei einer Ärztin abklären lassen.

### Bekommen schwangere Frauen eher Heißhunger?

„Evolutionenbiologisch betrachtet ist es bei einer Schwangeren besonders wichtig, dass sie nicht in einen Mangelzustand kommt“, sagt Johannes Wechsler. Der schwangere Körper müsse für das ungeborene Baby mitdenken und melde sich möglicherweise verstärkt. Ob

dann der Appetit auf Schokolade oder saure Gurken - oder beides in Kombination - größer ist, hängt aber mit den eigenen Vorlieben zusammen.

### Wie reagiere ich bei Heißhunger?

Echter Hunger sollte gestillt werden. Allerdings zeichnet sich Heißhunger meist durch einen starken Essdrang aus. Wer ihn erlebt, isst oft schnell und unbedacht - und daher oft zu viel und zu ungesund.

Vorbereitet zu sein, hilft. „Wir empfehlen Patienten, sich in klaren Situationen genau zu überlegen, was sie bei Heißhungerattacken essen können“, sagt Lars Selig. „Es hilft nichts, etwas zu diktieren. Am besten funktioniert, was selbst überlegt und an die eigenen Vorlieben angepasst wurde.“

Grundsätzlich gilt: Misch-

kost ist besser als eine einseitige Mahlzeit. So liefert ein belegtes Brötchen zum Beispiel neben Kohlenhydraten auch Fett und Eiweiß. Übrigens: Eiweiß sättigt anhaltender als Kohlenhydrate, gesunde Lieferanten sind Quark oder Naturjoghurt.

In manchem Obst und Gemüse stecken zudem appetithemmende Bitterstoffe: zum Beispiel in Chicorée, Grünkohl, Grapefruit oder Granatapfel. Eine Banane liefert „besseren“ Zucker als Süßes: Er wird vom Körper verzögert aufgenommen und lässt den Blutzucker nicht hochschnellen.

Tipp: Bereiten Sie sich Zwischenmahlzeiten vor, ob für unterwegs oder zu Hause. „Darunter kann durchaus auch mal etwas Süßes sein“, sagt Lars Selig. „Aber nicht eine ganze Packung Gummibärchen, sondern zum Bei-

spiel zwanzig Stück, die man dann auch bewusst genießt.“

### Und was tun, wenn der Heißhunger nur ein großer Appetit ist?

Wer eine gute Stunde nach dem Mittagessen schon wieder Heißhunger verspürt, hat vermutlich eher ein Appetitgefühl. Heißt: Eine Energiezufuhr ist noch nicht nötig. Erst recht nicht, wenn man ohnehin auf sein Gewicht achten möchte. Dann kann es laut Ernährungsmediziner Wechsler helfen, einen halben Liter warmes Wasser, Tee oder verdünnten Fruchtsaft zu trinken. „Das stellt den Magen ruhig, weil er etwas zu tun hat.“

### Wie kann ich Heißhungerattacken vorbeugen?

Die beste Vorsorge gegen Heißhunger ist, regelmäßig und ausgewogen zu essen. „Sodass der Körper das Signal erhält: Es kommt regelmäßig Energie herein“, sagt Lars Selig.

Das sind im Idealfall drei nicht zu große ausgewogene Mahlzeiten am Tag plus zwei kleine Zwischenmahlzeiten. „Damit schießen weder der Fett- noch der Eiweiß- oder Zuckerspiegel zu hoch und Sie haben einen ausgeglichenen Stoffwechsel“, sagt Johannes Wechsler. Als wissenschaftlich unsinnig bezeichnet er dagegen sogenannte Mangel-Tabellen, die angeblich aussagen, welche konkreten Nährstoffe einem bei welcher Art Hungerattacke fehlen.

Natürlich müssen die konkreten Lebensumstände einbezogen werden. „Bei manchen Patienten mit stressigem Alltag bin ich froh, wenn sie drei Mahlzeiten am Tag schaffen“, sagt Lars Selig, „andere müssen erstmal auf fünf herunterkommen.“ Wichtig sei, kein Snack-Verhalten zu entwickeln, also ständig ein bisschen zu essen. Das vermeidet zwar Hungerattacken, kann aber zu Übergewicht führen. tmn

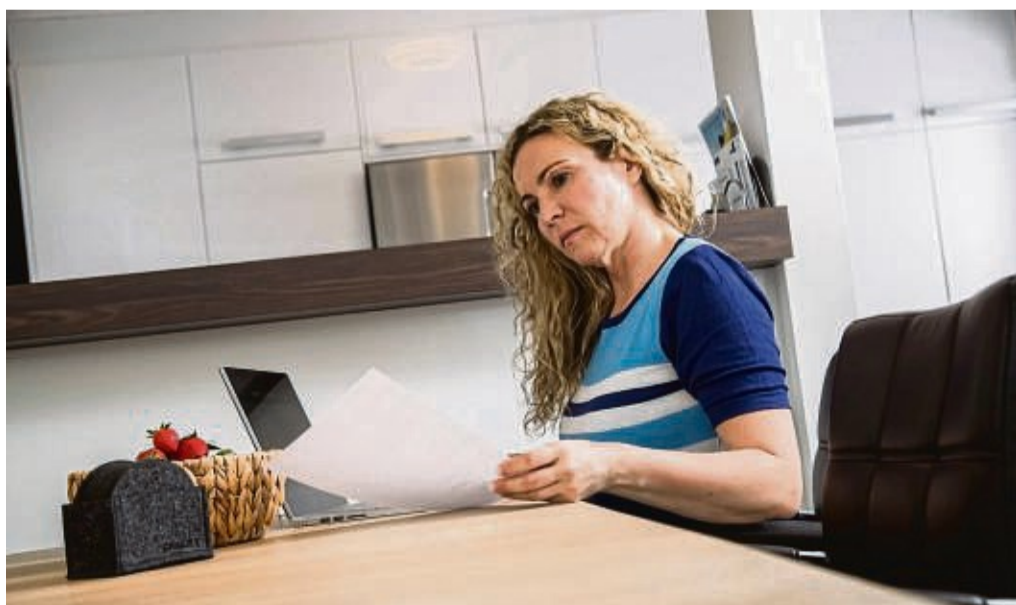
## Bei gültigem Steuerbescheid

### Nachträgliche Änderung sind möglich

Beeinflusst ein Ereignis nachträglich Ihren Steuerbescheid? Dann kann dieser unter Umständen geändert werden. Wenn nicht, können Betroffene einen anderen Weg gehen. So sind die Regeln.

Manche Ereignisse im Leben eines Steuerzahlers wirken sich erst rückwirkend auf das zu versteuernde Einkommen aus. Ist der Steuerbescheid dann schon rechtskräftig, wird an diesem in der Regel nicht nachträglich gerüttelt. Es gibt aber Fälle, in denen der Bescheid sehr wohl noch einmal korrigiert wird. Auf eine entsprechende Verwaltungsanweisung des Bayerischen Landesamts für Steuern weist der Bund der Steuerzahler hin.

In der Regel bezieht sich das vor allem auf einmalige Steuern wie die Grunderwerb- oder Erbschaftsteuer, teilt der Bund der Steuerzahler mit. Solche punktuellen



Uralt-Überraschung im Briefkasten? Wirken sich Ereignisse nachträglich steuerlich aus, werden diese erfasst – auf unterschiedlichen Wegen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

Änderungen – egal ob sie zu einer Steuernachzahlung oder einer Erstattung führen – können mithilfe eines Anpassungsbescheids berücksichtigt werden.

Bei laufend veranlagten Steuern – etwa Mieteinnah-

men, die in einem Jahr erzielt und später als überhöht festgestellt wurden – kommt so ein Anpassungsbescheid nicht infrage. Diese Auswirkungen werden stattdessen in dem Jahr steuerlich berücksichtigt, in dem das Ereignis bekannt wurde. Im Falle des Beispiels mit den zu hoch angegebenen Mieteinnahmen wären diese nachträglich als Verluste anzusetzen. Auch die Änderung steuerlicher Normen oder der Rechtsprechung rechtfertig-

ten keinen Anpassungsbescheid. Ein Beispiel für eine Änderung ist laut dem Bund der Steuerzahler, wenn im Rahmen eines steuerpflichtigen Grundstücksverkaufs Jahre später noch nachträglich mehr Maklerprovision zu zahlen ist – etwa weil der Makler das in einem Zivilprozess erstritten hat. Ist der Steuerbescheid zuvor ohne Berücksichtigung der Maklergebühren korrekt ergangen, mindert die zu zahlende Vermittlungsprovision nun den Verkaufserlös und damit die Steuer.

„Da solche Verkaufsvorgänge im Rahmen privater Veräußerungsgeschäfte nicht laufend vorkommen, sondern ein einmaliger, punktueller Steuertatbestand vorliegt, hat dies Vorrang gegenüber dem Gesetzesinhalt, dass Ausgaben für das Kalenderjahr abzusetzen sind, in dem sie geleistet wurden“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler.

Wer im Sommer 2022 bei einem Anbieter wie ExtraEnergie, Extragrün, HitEnergie oder Prioenergie von drastischen Preiserhöhungen betroffen war, kann sich ab sofort kostenlos in ein Klageregister eintragen. Darauf weist der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) hin. Damals hatte die ExtraEnergie GmbH, zu der diese Anbieter gehören, die Preise für Strom und Gas teils verdoppelt und verdreifacht, sogar trotz geltender Preisgarantien. Mit der Sammelklage beim Oberlandesgericht Hamm sollen betroffene Kunden Rückzahlungen erhalten. Je nach Fall könnten das laut dem Verband mehrere Tausend Euro sein.

So geht es: Online kann geprüft werden, ob der eigene Fall zu der Klage passt ([www.sammelklagen.de/extraenergie/klage-check](http://www.sammelklagen.de/extraenergie/klage-check)). Anschließend folgen konkrete Hinweise für das Eintragen. Auch wenn das Verfahren dauert, verjähren mit dem Eintrag die Ansprüche nicht. tmn

## Überhöhte Energiepreise

Wer im Sommer 2022 bei einem Anbieter wie ExtraEnergie, Extragrün, HitEnergie oder Prioenergie von drastischen Preiserhöhungen betroffen war, kann sich ab sofort kostenlos in ein Klageregister eintragen. Darauf weist der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) hin.

Damals hatte die ExtraEnergie GmbH, zu der diese Anbieter gehören, die Preise für Strom und Gas teils verdoppelt und verdreifacht, sogar trotz geltender Preisgarantien. Mit der Sammelklage beim Oberlandesgericht Hamm sollen betroffene Kunden Rückzahlungen erhalten. Je nach Fall könnten das laut dem Verband mehrere Tausend Euro sein.

So geht es: Online kann geprüft werden, ob der eigene Fall zu der Klage passt ([www.sammelklagen.de/extraenergie/klage-check](http://www.sammelklagen.de/extraenergie/klage-check)). Anschließend folgen konkrete Hinweise für das Eintragen. Auch wenn das Verfahren dauert, verjähren mit dem Eintrag die Ansprüche nicht. tmn

# Studieren „im Krisenmodus“

## Wo bekomme ich Hilfe?

Corona, Klimawandel, Kriege – und wie wird die Zukunft aussehen? Gerade im Studium sind junge Menschen anfällig für Ängste und Krisen. Wo finden sie Hilfe, wenn die Belastung zu groß wird?

Deadlines, Hausarbeiten, Stress: Ein Studium kann junge Menschen belasten – auch psychisch. Die Präsidentin des Deutschen Studierendenwerkes Beate Schücking machte Anfang des Jahres darauf aufmerksam, dass der Bedarf der Studierenden nach psychologischer Beratung zuletzt enorm gestiegen ist.

Dabei haben sich die Belastungen laut Schücking verändert: Anstelle studienspezifischer Anliegen wie ständiges Aufschieben oder grundsätzliche Probleme mit der Arbeitsorganisation, geht es heute in der psychologischen Beratung verstärkt um den Umgang mit Angststörungen und depressiven Verstimmungen. Was können Studentinnen und Studenten tun, die mit diesen Herausforderungen zu kämpfen haben? Antworten auf wichtige Fragen.

### Woran merke ich, dass ich Hilfe brauche?

Die Prüfung in den Sand gesetzt, die Abgabefrist verpasst, im ersten Semester kaum Anschluss gefunden – Rückschläge gibt es im Studium immer mal. Achtsam sollten Studierende werden, wenn sie nicht nur einen schlechten Tag oder eine schlechte Woche haben.

„Wenn es mir wirklich über eine längere Zeit schlecht geht, mir meine Alltagsaufgaben nicht mehr gelingen und wenn alles, was früher geholfen hat, nicht mehr hilft – spätestens dann sollte ich mir Hilfe suchen“,



Wer im Studienalltag dauerhaft überfordert ist, sollte sich professionelle Hilfe suchen.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMNDPA

sagt Kerime Faris-Lewe, Leiterin der psychologischen Beratungsstelle des Studentenwerkes Osnabrück. Weitere Anzeichen sind der Psychologin zufolge etwa anhaltende Gereiztheit, Konzentrationsprobleme oder der Wunsch, sich mit Drogen zu betäuben.

### Wo finde ich Hilfe?

„Ein erster Schritt ist, mit vertrauten Personen zu sprechen, Freunden oder Eltern. Dann gibt es natürlich die psychologischen Beratungen der Studierendenwerke an vielen Unis“, erklärt Psychologin Faris-Lewe. „Sie sind niedrigschwellig, man muss zum Beispiel keine Krankenkassenkarte vorlegen, nur Student sein.“ Wenn die War-

tezeiten länger sind, können Betroffene vielerorts Krisentermine, offene Sprechstunden oder die Telefonseelsorge wahrnehmen. „Es gibt auch Chatmöglichkeiten bei großen Beratungsstellen – beispielsweise bei der Caritas.“

### Was erwartet mich in der psychologischen Beratung an der Hochschule?

Die Beratungsstellen sind eine erste Anlaufstelle für Studierende mit psychischen Problemen, sagt Birgit Klöhn, die als Psychologin in der Beratungsstelle der Universität Potsdam tätig ist. Die Beratung kann dabei helfen, Probleme zu identifizieren, einzuordnen und Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

In Potsdam etwa werden Kurzgespräche zu offenen Beratungszeiten angeboten, für die es keine Anmeldung braucht und die circa 20 Minuten dauern. Beratungsgespräche mit Termin dauern etwa 45 Minuten. Die Beratung können Studierende auch mehrfach nutzen, solange sie immatrikuliert sind. Aufgrund der hohen Nachfrage gebe es jedoch meist eine Wartezeit von rund sechs Wochen auf einen Beratungstermin, so Klöhn.

### Was ist der Unterschied zwischen einer Therapie?

Die Beratung kann keine Psychotherapie ersetzen. „Eine Psychotherapie beschreibt die Behandlung von manifes-

ten psychischen Störungen mit psychologischen Mitteln“, führt Klöhn aus. „Nur in einer Psychotherapie dürfen valide Diagnosen gestellt werden.“

In der psychologischen Beratung an der Hochschule können die Fachkräfte nur den Verdacht auf eine bestimmte psychische Störung äußern. Dann werde gemeinsam versucht, Lösungen für die größtenteils akuten Probleme zu finden, so Klöhn. Die Beraterinnen und Berater können die Studierenden auch unterstützend begleiten, bis eine passende Therapie gefunden wird.

### Was, wenn ich im Studium nicht mehr vorankomme?

Wenn alles zu viel wird, kann das Studium leiden. „Wer merkt, dass es nicht mehr geht, sollte sich frühzeitig krankmelden“, rät Kerime Faris-Lewe. Mit einer psychotherapeutischen Bescheinigung können Studierende einen sogenannten Nachteilsausgleich bekommen. Dann bekommen sie unter anderem mehr Zeit für bestimmte Aufgaben. Daneben gibt es laut Faris-Lewe die Option, ein Urlaubssemester aufgrund von Krankheit zu nehmen.

### Was kann ich tun, bis ich professionelle Unterstützung bekomme?

Zum Teil sind die Wartezeiten bis zu einem Beratungstermin lang. Bis dahin können Studierende versuchen, auf sich selbst zu achten. „Es gibt etwas, was immer mehr Studierende bereits gut machen: Sie hören Podcast zu ihren Themen, holen sich Informationen auf bestimmten Seiten oder nutzen Apps zum Meditieren“, sagt Faris-Lewe. An erster Stelle gehe es dabei um Selbstfürsorge und darum, den Kopf freizubekommen. „Dazu gehört auch, mehr Pausen zu machen, sich zu bewegen, zu kochen.“

### Wie kann ich betroffenen Freundinnen und Freunden helfen?

Wer bemerkt, dass Freundinnen oder Freunden mit psychischen Belastungen kämpfen, sollte vor allem eines tun: „Das Wichtigste ist, zuzuhören – nicht die Situation zu verharmlosen, aber auch nicht gleich eine Lösung anzubieten. Einfach erst einmal zuhören“, sagt Faris-Lewe. „Dann kann man auch anbieten, dass man sich daneben setzt, wenn die Person eine Beratungsstelle anruft.“ Es könne auch helfen, gemeinsam zu kochen oder gemeinsam spazieren zu gehen.

tmm

## Wie Angehörige gegensteuern können

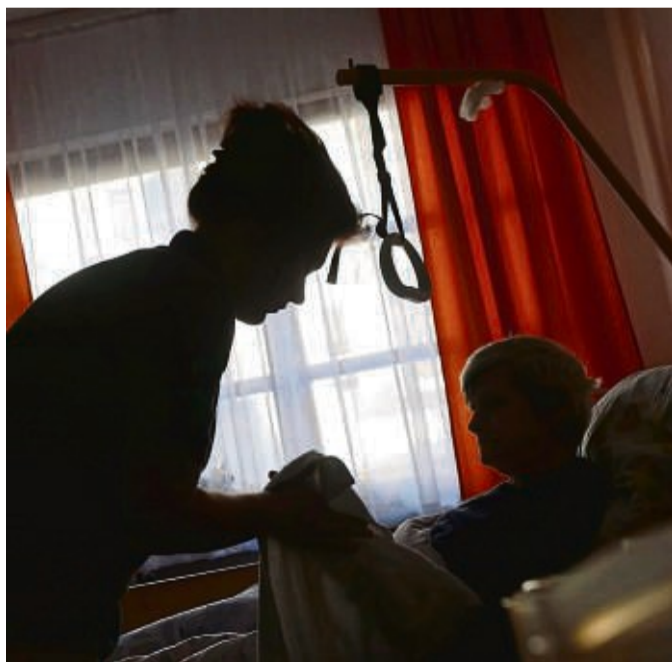
### Infekte: Was die Atemwege von Pflegebedürftigen schützt

Tief einatmen, lang ausatmen: Das beruhigt nicht nur das Nervensystem – es sorgt auch dafür, dass die Lungen gut durchlüftet werden. Als Folge sammelt sich weniger Schleim in den unteren Atemwegen an, Krankheitserreger haben es schwerer.

Doch Pflegebedürftige atmen oft eher flach. Ein Grund ist laut Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP), dass die Kraft der Atem- und Atemhilfsmuskulatur bei vielen Menschen im Alter abnimmt. Auch Bettlägerigkeit, Schmerzen und Erkrankungen wirken sich auf die Atmung aus.

Was können Angehörige tun, um die Atemwege Pflegebedürftiger zu schützen? Gemeinsam zu singen oder zu lachen sind laut ZQP ein guter Anfang – dabei gelangt besonders viel Luft in die Lungen. Und: Regelmäßig ans Abhusten erinnern, um den Schleim loszuwerden. Hier kommen weitere Anregungen:

Gründliche Handhygiene schützt vor Atemwegsinfekten, klar. Doch auch eine sorgfältige Mundhygiene



Mit einem aufrechten Oberkörper fällt das Atmen leichter.

FOTO: JENS KALAENE/DPA-ZENTRALBILD/DPA

kann das Erkrankungsrisiko verringern: „Denn Entzündungen im Mund können die Abwehrkräfte schwächen. Zudem können sich Krankheitserreger aus dem Mund bis in die Lunge ausbreiten“, sagt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin vom ZQP.

Aufgewirbelter Staub, Tabakrauch und Putzmittel zum Sprühen haben eine Gemeinsamkeit: Sie können die Atemwege von Pflegebedürftigen reizen. Das gilt auch für sehr kalte Luft und ätherische Öle, so das ZQP. Wenn es geht: vermeiden.

Wohltuend für die Atemwege ist hingegen ein gutes Raumklima. Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen, messen lässt sie sich mit einem Hygrometer. Und natürlich: mehrmals am Tag frische Luft hereinlassen.

Mit einem aufrechten Oberkörper fällt das Atmen leichter. Das ZQP rät Angehörigen von bettlägerigen Pflegebedürftigen daher, regelmäßig das Kopfteil des Pflegebettes hochzustellen. Der Knick im Bett sollte dabei ungefähr auf Hüfthöhe verlaufen.

Im Liegen kann es sinnvoll sein, kleine Kissen unter dem Rücken zu platzieren. So lassen sich verschiedene Bereiche der Lunge besser belüften.

Der Atem stockt, Panik kommt auf: Akute Atemnot ist ein Fall für den Notruf 112, heißt es von den Pflege-Experten. Bis Hilfe eintrifft, kommt es vor allem darauf an, die Person zu beruhigen – mit Blickkontakt, ruhiger Stimme oder leichten Berührungen, etwa an der Schulter.

tmm

## Beauty-Hack

### Reinigen von Schminkepinseln

Lifehacks im Netz versprechen für fast jedes Problem eine simple Lösung. Ob der Tipp hält, was er verspricht, testen wir mit unserem Hack-Check.

Puder, Lidschatten, Bronzer und Co. werden oft mit Make-up Pinseln aufgetragen. Damit sich in deren Borsten keine Keime sammeln, ist es wichtig die Pinsel regelmäßig zu reinigen.

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. Auch für diesen Fall: Make-up Pinsel sollen sich, so die Annahme, gut mit Babyshampoo säubern lassen.

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

Und so geht's: Den dreckigen Make-up-Pinsel mit etwas Wasser befeuchten und die



Make-up-Pinsel sollten regelmäßig gereinigt werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMNDPA

Haare mit den Fingern vorsichtig mit Babyshampoo einreiben. Den Pinsel anschließend gründlich ausspülen und mit dem Kopf nach unten an der Luft trocknen lassen. Beim Auswaschen darauf achten, dass der Stiel nicht mit Wasser in Berührung kommt – das kann mit der Zeit dazu führen, dass sich die Halter-Öse vom Stiel löst und mitsamt dem Haar abfällt.

Unser Hack-Check bestätigt: Babyshampoo befreit Schminke-Pinsel von pudrigen Make-up-Rückständen. Um flüssige Produkte oder Foundation zu entfernen, sollte man jedoch Kernseife verwenden. Sie löst die darin enthaltenen Fette.

tmm

# Die Entwicklung der Kinder unterstützen

## Wann haben Gitterbett, Kinderwagen und Hochstuhl ausgedient?

Die einen spielen den Klettermaxe am Hochstuhl, andere turnen an der Brüstung des Gitterbetts oder stoßen sich beim Rollen gegen die Stäbe. Wann ist es Zeit, Babymöbel hinter sich zu lassen?

Kinder wachsen schneller, als es sich Eltern manchmal vorstellen können. Ehe man sich versieht, wirken das Gitterbett, der Kinderwagen und der Hochstuhl nicht mehr passend. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt für Veränderung und wie können Eltern die Entwicklung ihrer Kinder unterstützen?

Bevor Eltern entscheiden, wann bestimmte Baby- oder Kindermöbel ausgedient haben, sollten sie schauen, wie weit das Kind in seiner geistigen und motorischen Entwicklung schon ist. „Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo“, sagt Dana Mundt, Sozialpädagogin bei der bke-Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Eltern sollten es nicht mit anderen Kindern oder Geschwistern vergleichen. Dennoch gibt es allgemeine Anhaltspunkte für den Wechsel:

### ■ Goodbye, Gitterbett – der Schritt in die Freiheit

Das Gitterbett ist ein sicherer Schlafplatz für Babys, doch irgendwann ist es an der Zeit, die Gitter wegzulassen, zumindest ein paar. „In der Regel ist das ab dem zweiten Lebensjahr der Fall“, sagt Andreas Kalbitz, Geschäftsführer der Bundesinitiative „Mehr Sicherheit für Kinder“ in Bonn. „Das Kind kann



Bevor es Zeit fürs große Bett wird, können übergangsweise zwei Gitterstäbe entfernt werden, damit das Kind selbstständig aus- und einsteigen kann.

FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

dann selbstständig aufstehen und aus dem Gitterbett aus- und einsteigen.“ Möglich macht dies eine Öffnung, die entsteht, wenn man mehrere Gitterstäbe herausnimmt.

Helfen könne zudem ein Schlafsack, mit dem das Kind laufen kann, so Dana Mundt. Lange bleibt es dann aber nicht mehr im geöffneten Gitterbett. „Nach etwa einem halben Jahr kann man auf ein größeres Bett umsteigen“, sagt Kalbitz.

Auch die Schlafgewohnheiten des Kindes spielen eine Rolle. Ein Kind, das in seinem Gitterbett gut schläft und sich darin sicher fühlt, sollte

nicht überstürzt in ein größeres Bett umziehen. „Wenn das Kind aber rechts und links an die Gitter stößt, sich sehr unruhig verhält oder einfach zu groß für das kleine Bett ist, sollte man wechseln“, rät er. Am größeren Bett kann zur Sicherheit ein Rausfallschutz montiert werden.

### ■ Ohne Kinderwagen und Buggy unterwegs – Der Schritt in die Unabhängigkeit

Kinderwagen und Buggys sind sehr praktisch, weil man das Kind damit schnell zum Einkaufen mitnehmen oder

müde nach Hause schieben kann. „Sobald das Kind aber signalisiert, dass es raus will, sollten Eltern darauf eingehen und es ermutigen, selbst zu gehen oder mitzuschleppen“, empfiehlt Dana Mundt. Für den Anfang reichen kurze Wege zum Spielplatz. Nach und nach können längere Strecken ausprobiert werden, erklärt sie.

Andreas Kalbitz rät, den Kinderwagen nicht mehr für jeden Weg mitzunehmen, sobald das Kind gut läuft. „Ab drei Jahren braucht man für die normalen Alltagsstrecken keinen Kinderwagen mehr“, so der Experte. Eltern sollten

die Bewegung ihres Kindes fördern. Denn Kinder besitzen eine natürliche Neugier und das Laufen fördert ihre Motorik. „Wenn Kinder zu Hause ein sicheres Nest spüren, wollen sie von sich aus die Welt erkunden und den nächsten Schritt machen“, sagt Dana Mundt. Eltern sollten das zulassen und ihren Kindern vertrauen.

### ■ Stuhl statt Hochstuhl – Der Schritt zum großen Tisch

Ein Hochstuhl ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Babyausstattung, um das Kind beim Essen sicher zu



Buggys sind praktisch: Ab drei Jahren sollte das Kind normale Alltagsstrecken aber selbst zurücklegen.

platzen. Ab wann er nicht mehr benötigt wird, hängt auch hier von der körperlichen Entwicklung ab. Das Kind sollte sicher und selbstständig auf einem normalen Stuhl sitzen können, ohne herunterzurutschen oder umzufallen. Entscheidend ist auch die Körpergröße, die es erlaubt, von einem gewöhnlichen Stuhl aus am Tisch zu essen.

Es gibt mitwachsende Stühle, auf denen Kinder noch im Grundschulalter gut sitzen können. „Bei diesen ist darauf zu achten, dass sie die Selbstständigkeit nicht behindern“, sagt Dana Mundt. Denn: „Kinder möchten gerne auf dem gleichen Stuhl sitzen wie ihre Eltern oder ältere Geschwister.“ Diesem Wunsch sollten Eltern nachkommen und es einfach ausprobieren. Das kann für die Entwicklung förderlich sein. „Ein Kind, das auf einem normalen Stuhl sitzen kann, braucht keine Sonderbehandlung mehr“, so Andreas Kalbitz. Für den Übergang kann eine Sitzerhöhung in Form eines Kissens hilfreich sein. tmn

## Das steckt dahinter

### Was bedeutet der Code auf Arztbrief oder Überweisung?

F32.0, G43.1, K58.2: Sind Ihnen auf Dokumenten, die Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ausgestellt hat, auch schon Codes in dieser Art aufgefallen? Wir verraten, was dahintersteckt.

Sie sind mit Ihren starken, einseitigen Kopfschmerz-Attacken bei der Hausärztin, die Ihnen eine Überweisung zu einem Spezialisten in die Hand drückt: Gut möglich, dass auf diesem Dokument eine Zahlen-Buchstaben-Kombination auftaucht. Die kann einem auch in Arztbriefen begegnen oder auf dem Ausdruck der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, der für Ihre Unterlagen gedacht ist.

Dabei handelt es sich um sogenannte ICD-Codes. Hinter dem ICD steht eine internationale Klassifikation der Krankheiten, ein weltweit anerkanntes System, mit dem Ärztinnen und Ärzte (Verdachts-)Diagnosen einheitlich benennen können. Sie sind nach Angaben der Stiftung Gesundheitswissen unter anderem wichtig, damit andere Behandlerinnen und Behandler mit einem Blick wissen, um welche Erkrankung es geht.

So ist für sie beim Code G43 klar: Es handelt sich um Migräne. Kündigen sich die Kopfschmerz-Attacken etwa



Hinter den Zahlen: ICD-Codes sind einheitliche Bezeichnungen für Diagnosen in der Medizin. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

durch Sehstörungen oder Taubheitsgefühle in Fingern und Gesicht an, lässt sich auch diese Information im Code abbilden: Er lautet dann G43.1. – Migräne mit Aura.

Übrigens: Der Code F32.0 beschreibt eine leichte depressive Episode, K58.2 steht für ein Reizdarmsyndrom, das für Verstopfungen sorgt. Der Stiftung Gesundheitswissen zufolge bekommen ICD-Codes oft auch einen Zusatz: Ein G steht für eine gesicherte Diagnose, ein V für einen Verdacht und ein A für eine Diagnose, die bereits ausgeschlossen werden konnte.

Manchmal gibt es auch den Zusatz L, R oder B: Er gibt Auf-

schluss darüber, ob die linke oder die rechte Körperseite betroffen ist – oder beide.

Doch wo findet man heraus, welche Diagnose sich hinter einem Code verbirgt? Das Portal gesund.bund.de des Bundesgesundheitsministeriums bietet eine ICD-Code-Suche an. Auch viele Krankenkassen haben auf ihren Webseiten eine entsprechende Suche.

Doch: Nicht jede Krankheit hat einen eigenen ICD-Code. Bei sogenannten Seltenen Erkrankungen müssen sich Ärztinnen und Ärzte anders behelfen – der ICD bildet sie nicht ab. Für diese Erkrankungen gibt es andere Code-Systeme. Problem: Sie sind der Stiftung Gesundheitswissen zufolge vielen Ärztinnen und Ärzten nicht bekannt.

Wichtig: Diese Diagnosecodes sind privat und gehen -mal abgesehen von den beteiligten Medizinern - niemand anders etwas an. Wer etwa noch eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auf Papier erhält, reicht beim Arbeitgeber im Krankheitsfall nur den Teil ein, auf dem die Codes nicht aufgeführt sind. Das ist in der Regel die zweite, etwas kürzere, Seite. Bei der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) werden die ICD-Codes dem Arbeitgeber ohnehin nicht mitgeteilt. tmn



Feldsperling mit Nistmaterial: Sowohl das Entfernen als auch das Zurückschneiden von Hecken sind zum Schutz von Wildtieren vom 1. März bis zum 30. September verboten. FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TMND/PA

## Schnitt-Verbot seit 1. März

### Das gilt nun im Garten

Hecken und Sträucher – inklusive Obststräucher – und Gebüsche dürfen vom 1. März bis zum 30. September nicht geschnitten werden. Denn Wildtiere brauchen in ihrer Hauptfortpflanzungszeit Schutz. Darauf weist die Tierschutzorganisation „Aktion Tier“ hin.

Warum ist das so wichtig? Vor allem Vögel, Eichhörnchen, Baumratten und Igel nutzen die Pflanzen als Unterschlupf und Brutstätte. Früchte dienen Tieren als Nahrung, Insekten ziehen aus den Blüten Nektar.

Das sollten Sie beachten: Es ist verboten, Hecken, Sträucher und Obststräucher, Gebüsche und sogenannte lineare Strauchbepflanzungen – auch lebende Zäune genannt – zurückzuschneiden oder gar zu entfernen. Gut zu wissen: Als Hecke gelten auch Rankpflanzen an Zäunen, Mauern oder Gebäuden.

Erlaubt ist hingegen, den Zuwachs des Vorjahres zu entfernen. Auch leichte Formschnitte darf man noch vornehmen und Totholz entfernen. Es sei denn, in den Ästen befinden sich Nester,

Eichhörnchenkobel oder Igelunterschlupfe. Wer sich nicht an die Vorgaben hält, riskiert empfindliche Strafen. Je nach Bundesland und Hecke droht ein Bußgeld von bis zu 10 000 Euro.

Bäume im Haus- oder Kleingarten dürfen theoretisch das ganze Jahr über gefällt oder stark zurückgeschnitten werden. Wichtig: Gartenbesitzer oder mit der Fällung beauftragte Firmen müssen aber auch hier zuvor sicherstellen, dass sich keine Ruhe- oder Fortpflanzungsstätten von Tieren darin befinden. tmn

**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](http://www.hna.de/ueber-uns/datenschutz)  
Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter [hna.de/agb](http://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 \_\_\_\_\_