

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

- Sanitätsfachgeschäfte
- Rehathechnik
- Orthopädietechnik
- Orthopädienschuhtechnik
- Sport & Gesundheit
- Homecare

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDE
WITZENHAUSEN

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerand/Feingold • u.v.m.

Garantiert bis zu **10%** mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu **58,90 €/g**.

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • **www.goldankauf-boerse.de**

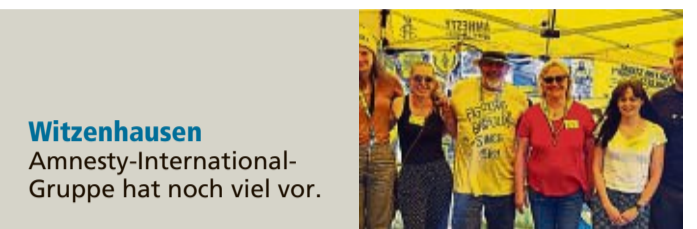
05 61 / 937 11 200



Hedemünden
Senioren treffen sich bei der „Spätlese“.



Hann. Münden
Studierende sammelten über 5000 Euro.



Witzenhausen
Amnesty-International-Gruppe hat noch viel vor.

Lobpreis und Gänsehaut

Fast 2000 Euro Spenden bei Benefizkonzert für Hospiz eingenommen

Hann. Münden – Den Alltag für einige Stunden vergessen, hinsetzen, zurücklehnen, Augen schließen und genießen. Diese Auszeit in einer von negativen Einflüssen und Nachrichten geprägten Welt war am Samstagabend beim Benefizkonzert mit Titel „Querbeet 2.0“, für das Hospiz mit der Müндener Lobpreisband Klangweg in der Reformierten Kirche möglich. Und dass es den 250 Besuchern gefallen hat, zeigt die Spendensumme von fast 2000 Euro. Der Eintritt war frei und wem es gefallen hat, der konnte spenden.

Zu Beginn hatte Jutta Nickel (Spendenbeauftragte des Hospizes), erfreut von dem Zuspruch, die Gäste begrüßt, Pastor Göttges einen großen Dank ausgesprochen, dass die Kirche für dieses Konzert geöffnet wurde. „Ich freue mich, dass so viele Menschen an die gute Sache glauben und das Hospiz unterstützen“, sagte Nickel.

Sie berichtete, wie der Kontakt zu Klangwelt entstanden ist: Es begann damit, dass die Bandmitglieder Christian Offermann und Carola Schmidt Geldgeschenke ihrer Vermählung dem Hospiz gespendet und für die Gäste einen kleinen musikalischen Auftritt gegeben haben. „Nach einem Konzert in der Kirche in Veckerhagen habe ich gefragt, ob sich die Band vorstellen könne, einen Auftritt zugunsten des Hospizes zu veranstalten“, erzählte Jutta Nickel.

Zwei Tage später habe sie die Zusage mit Termin und Ort bekommen. Für den Abend versprach sie den Besuchern Gänsehaut.

Gleich zu Beginn war das Publikum von der jungen



Vater und Tochter, Christian Offermann und Hannah Koppetsch überraschten mit einem Udo Jürgens Song. Dahinter steht Carola Schmidt (Bild links). Helmut Münkel, Frank Dandyk und Michael Hoffmann bereiteten den Besuchern, zusammen mit den anderen Bandmitgliedern.

FOTOS: PETRA SIEBERT

Sängerin Hannah Koppetsch begeistert, als sie mit ihrem Vater Christian Offermann den Udo Jürgens Song „Liebe ohne Leiden“, den er mit seiner Tochter Jenny gesungen hat, präsentierte.

Doch dies war nicht das einzige Lied, bei dem Hannah mit ihrer Stimmenvielfalt überraschte. Auch der Chanson „La Vie En Rose“ von Edith Piaf, löste bei den Besuchern großen Applaus und Bravo-Rufe aus.

Die erste Gänsehaut gab's bei Leonard Cohens „Hallelu-

ja“, das mit Leidenschaft und Rhythmusgefühl das Publikum abholte. Es war dabei mucksmäuschenstill, bevor heftig applaudiert wurde.

Kompositionen von unter anderem Reinhard Mey, den Beatles, Frank Sinatra und Supertramp bereiteten den Gästen einen Hörgenuss. Eine innige Verbundenheit und gegenseitiges Vertrauen beim Musizieren ermöglichten Sängerin Hannah, den Musikern Christian Offermann (Gesang, Gitarre, Piano, Klarinette), Frank Dandyk (Gitar-

re, Percussion), Helmut Münkel (Gesang, Cajon, Michael Hoffmann (Gesang, Gitarre, Bass) und Carola Schmidt (Querflöte, Blockflöte), eine außerordentliche Spielfreude.

Sanft dann wieder temperamentvoll gestaltete sich die Lobpreislieder. Die Texte wurden auf eine Leinwand projiziert, sodass jeder mitsingen konnte. Da stand beim Song „Urklang“ die nächste Gänsehaut an. Eine fröhliche und gekonnte Gesangseinlage kam von Judith

Hoffmann, Tochter von Michael Hoffmann und ehemalige Sängerin der Band, mit dem Gesangsstück „Freibeuter-Sehnsucht“.

Mit anhaltendem Applaus und Standing Ovation forderten die Besucher noch eine Zugabe, die mit „We are the world“ gewährt wurde. Auch hier verstand es die Band bestens, mit leidenschaftlicher Spielfreude die Gäste in ihren Bann zu ziehen und so einen nachhaltigen Eindruck zu hinterlassen.

zpy

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
03.03. – 09.03.2024

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Die Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere gleichwertige geschenkt. Zu jedem Getränk 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

Wir suchen für sofort

Lehrkraft (m/w/d)

für Mathematik bis Oberstufe.

Witzenhäuser Nachhilfe

Telefon
05542 999812
0172 5268218

www.witzenhausen-nachhilfe.de

Unsere Angebote vom 07.03. bis 09.03.2024

Mettwurst grob oder fein 100 g 1,29 EUR
Mett im Gelee 100 g 1,49 EUR
Schnitzel aus der Oberschale 1 kg 9,90 EUR

Freitag:
Gulasch mit Nudeln
7,90 €/Portion

Fleischerei Fleckenstein
... man weiß, wo es her kommt!
SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
Tel. 05604 5801
info@fleischerei-fleckenstein.de

Jetzt profitieren:
Stressless® Sunrise zu Vorteilspreisen!

Bis zu 700,-€ sparen!

Stressless® Sunrise (M) mit Classic Untergestell inkl. Hocker in Leder „Batick“ nur 1.999,- € statt 2.599,- €

Vom 01.02.2024 bis 31.03.2024 erhalten Sie alle Stressless® Sunrise Sessel mit Hocker sowie die Stressless® Sunrise Home Office und Power® Modelle in allen Farben, Bezugs- und Gestaltvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen. *UVP des Herstellers. **Ehemalige UVP des Herstellers.

Besuchen Sie uns auch hier:

HARTMANN
WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr

www.hartmann-wohnde.de

Werde ein Teil des Hagebaumarkt-Teams. Wir suchen einen Mitarbeiter (m/w/d) für den Verkauf.

Wenn Du Kenntnisse von Heimwerkerprodukten hast, dann ist das prima. Wenn nicht, helfen wir Dir, diese Kenntnisse zu erwerben. WICHTIG IST: Du magst den Umgang mit Kunden, bist aufgeschlossen, freundlich und hilfsbereit!

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung mit entsprechenden Unterlagen an E-Mail-Adresse: m.koetz@hagebau-dreyer.de.

Dein Hagebaumarkt Dreyer, 34346 Hann.Münden.

hagebaumarkt DREYER gartencenter

Auefeld 4 | Göttinger Straße 56
Hann. Münden | Tel. 05541 9840-0
www.hagebau-dreyer.de

becker

...IMMER WAS BESONDERES

Schepach
Aufsitzmäher MR224-61
 Schnittbreite: 610 mm, 224 cm³, 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 cm³
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 cm³
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 Schokoladengetränk 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 **6,99**
Verschiedene Backformen rot/weiß, Metall, 6 versch. Formen: Kastenform, Muffin, Gugelhupf, Backblech 2 versch. Backformen, **1,99**
Edelstahl-Eierkocher 320-380 W, 7 Eier, inkl. Messbecher mit Stechhilfe **9,98**
Handmixer weiß, 200W, mit Turbo **9,98**
+ Knethaken

ÜBER 70 verschiedene Ostersüßwaren z.B.:

Milka Schmunzelhasen 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**
Oster-Tafelchen Milchcreme 150g **0,65**
Glückskäfer Alpenvollmilch 15g **0,49**
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 Gudensberg Kassel
 Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60 Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54 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.





Die Organisatorinnen der Spätlese mit Ansprechpartnerin Melitta Storch, Helga Gottschalk, Hannelore Bethke und Renate Schmidt.

FOTOS: PETRA SIEBERT

„Es herrscht so ein fröhlicher Ton“

Senioren treffen sich regelmäßig bei der „Spätlese“ in Hedemünden

Hedemünden – „Es herrscht so ein fröhlicher Ton hier, und man kann sich mit allen Besuchern so nett unterhalten. Hinzu komme die schöne Dekoration, die jedes Mal anders ausfällt sowie die liebevoll gedeckte Kaffeetafel mit den leckeren Kuchen“, schwärmt Irma Traud Harbort, eine Besucherin der Hedemündener Spätlese.

Seit einem Jahr treffen sich Seniorinnen und Senioren aus Hedemünden und Oberode jeden zweiten Mittwoch im Monat um 15 Uhr im Katharinenhaus. Organisiert wird die kirchliche Veranstaltung von Melitta Storch, Helga Gottschalk, Hannelore Bethke und Renate Schmidt. Es sind immer zwischen 25 und 30 Gäste.

Das vergangene Treffen war am Aschermittwoch. Der Raum und der Tisch waren von den Organisatorinnen mit Liebe und Herz dekoriert. Bunte Luftballons an den Wänden, Luftschlangen, Schokoherzen, bunte Servietten und frische Frühjahrsblumen zierten die Kaffeetafel mit den weißen Tischdecken. Dazu frische Berliner vom örtlichen Bäcker, deftige Schnittchen und Salzgebäck.

Eintreten und wohlfühlen war das Empfinden der Besucher.

Jedes Mal steht das Treffen unter einem anderen Thema, wie beispielsweise Neujahrsfrühstück oder auch Referate zu verschiedenen Themen. Doch die Hauptsache ist das gemeinsame Kaffeetrinken und das Schnuddeln miteinander.

Ab und zu bekommen die Seniorinnen auch Besuch von den Mädchen und Jungen der Kita, die singen oder etwas vorführen. Finanziert werden die Nachmittage durch Spenden. Zum einen sind es die Organisatorinnen die Kuchen spenden und zum anderen werfen die Senioren nach dem Nachmittag etwas in ein Sparschweinchen, so kann dann das nächste Treffen finanziert werden.

„Die Organisatorinnen sorgen so toll für uns, immer je nach Anlass mit so wunderbaren Dekorationen und einer liebevoll gedeckten Kaffeetafel“, sagt Besucherin Bärbel Metje.

Auch die Vorträge und anderen Aktionen finde sie sehr interessant.

Aber das Wichtigste seien die Unterhaltungen über dies



Die Frauen kommen gerne zur Hedemündener Spätlese, sie bringen gute Laune mit und haben Spaß.

und das. Herta Henze sehnt sich danach, unter Menschen zu kommen und das ist bei der Hedemündener Spätlese

möglich. „Ich treffe hier auch Bekannte, die ich von früher her kenne und wir tauschen uns immer aus“. Die Organi-

satorinnen weisen darauf hin, dass jeder der noch dazu stoßen möchte, herzlich willkommen ist.

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

Mit dem Geo-Naturpark draußen unterwegs sein

Neues Programm mit 68 Terminen

Hoher Meißner – Im Jahresprogramm des Geo-Naturparks Frau Holle-Land sind 68 Termine beschrieben. Natürlich seien zu den „bewährten und beliebten Veranstaltungen“ wie den Kräuterführungen, den Wanderungen durch die Kripp- und Hielöcher und durch die Mohnfelder und den Fackelwanderungen wieder neue Angebote hinzugekommen. „Besonders interessant wird die Tour zum Jestädter Weinberg und die Försterwanderung bei Cornberg“, teilt Anja Laun vom Geo-Naturpark-Team mit.

„Mehrere Male im Jahr führen Wanderungen an und über das Grüne Band. Und am 1. Advent gibt es ein neues Angebot zum Räuchern mit Kräutern. Alle im Veranstal-

tungskalender aufgeführten Themen können von Gruppen zum Wunschtermin gebucht werden“, so Anja Laun weiter.

Für Familien sind zur Ferienzeit spezielle Veranstaltungen geplant: eine Spurensuche im Wald, eine Wanderung mit Kompassbau sowie eine Familien-Fackelwanderung auf dem Hohen Meißner am Silvestertag.

Die DIN-A5-Broschüre kann ab sofort bestellt werden. Gute Informationsmöglichkeiten zu den Naturparkführungen sind auch der monatliche Newsletter oder die Facebook- und Instagram-Präsenz.

Bestellung der Broschüre/Infos und Zusatztermine: E-Mail: info@naturparkfrauholle.land

messe kassel

Frühjahrs Ausstellung

2. – 10. März

www.frühjahrs-ausstellung.de

Mein Erlebnis!

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

Spielerisch auf der Suche nach dem Glück

Weltfrauentag in Hessisch Lichtenau

Hessisch Lichtenau – Mit dem Turmalin-Theater sind am Freitag, 8. März, die Künstler Cornelia Gutermann-Bauer und Günter Bauer zu Gast im Bürgerhaus Hessisch Lichtenau. Sie präsentieren am internationalen Weltfrauentag ihr Programm „Das wahre Leben ist doch anders“. Dabei begeben sich die beiden der Ankündigung zufolge mit Texten frei nach Anton Tschechow auf die Suche nach dem Glück.

Die Vorstellung dauert etwa 80 Minuten, in der zu den Texten die spielerisch-frechen Szenen durch die intensive Darstellung der Schauspielerinnen faszinieren, verspricht die Ankündigung.

Bei der Veranstaltung stellt sich die neue Gleichstellungsbeauftragte des Werra-Meißner Kreises, Claudia Muth, vor, ist der Ankündigung zu entnehmen.

Anschließend wird zu einer Ladies-Night eingeladen, bei der DJane Heike für Stimmung sorgt. Veranstalter ist die Kulturfördergemeinschaft Hessisch Lichtenau gemeinsam mit dem Magistrat der Stadt und mit Unterstützung des Gleichstellungsbüros und des Kulturnetzes des Werra-Meißner Kreises.

Eintrittskarten gibt es im Vorverkauf im Büro für Kultur, Tourismus und Stadtmarketing, Eingang Kirchstraße 65 in Hessisch Lichtenau. Die Karten können auch per E-Mail an kultur-tourismus@hessisch-lichtenau.de oder unter Tel. 0 56 02/ 807114 bestellt werden. Die Tickets gibt es auch bei Schreibwaren Glade, an der Kirchstraße 1-5, Tel. 0 56 02/ 14 04.

Service: Der Eintritt kostet im Vorverkauf 9 Euro, an der Abendkasse 11 Euro

Kräuterführungen und Fackelwanderungen

Geo-Naturpark stellt neues Programm vor

Werra-Meißner – Das neue Veranstaltungsprogramm des Geo-Naturparks Frau-Holle-Land liegt vor.

Im Jahresprogramm sind 68 Termine beschrieben. Zu den bewährten und beliebten Veranstaltungen wie den Kräuterführungen, den Wanderungen durch die Kripp- und Hielöcher und durch die Mohnfelder und den Fackelwanderungen sind neue Angebote hinzugekommen, kündigen die Veranstalter an.

„Besonders interessant ist die Tour zum Jestädter Weinberg und die Försterwanderung bei Cornberg. Mehrmals im Jahr führen Wanderungen an und über das Grüne Band. Und am 1. Advent gibt es ein neues Angebot zum Räuchern mit Kräutern. „Alle im Veranstaltungskalender aufgeführten Themen können zudem von Gruppen zum Wunschtermin gebucht werden“, erläutert Anja Laun vom Geo-Naturpark-Team.

Für Familien sind zur Ferienzeit spezielle Veranstaltungen geplant: Eine Spurensuche im Wald, eine Wanderung mit Kompassbau sowie eine Familien-Fackelwande-

rung auf dem Hohen Meißner am Silvestertag.

10 000 Teilnehmer im letzten Jahr

Im vergangenen Jahr haben etwa 10 000 Menschen an den Angeboten dieses vielfältigen Programms teilgenommen. Zweidrittel der Teilnehmer seien Kinder im Alter bis zwölf Jahren gewesen. Die Hochsaison erstreckte sich dabei von Mai bis Juli. Mehr als 40 Naturparkführer hätten so den Gästen die teilweise einzigartige heimische Natur und Kulinarisches aus der Region nahe gebracht.

Weitere Informationen: Die DIN-A5-Broschüre kann ab sofort per E-Mail unter info@naturparkfrauholle.land bestellt werden. Es wird noch zusätzliche Veranstaltungen geben, die, weil kurzfristiger geplant, nur über die Internetseite naturparkfrauholle.land angekündigt werden. Gute Informationsmöglichkeiten zu den Naturparkführungen sind der monatliche Newsletter oder die Facebook- und Instagram-Präsenz, heißt es in der Mitteilung.



Anja Bußmann, Studienortverantwortliche der Polizeiakademie Hann. Münden, Manuela Börner (von links), Mitarbeiterin im Fachdienst Zentrale Dienste, Polizeikommissarin Ümmüce Dünder und Bürgermeister Tobias Dannenberg mit Studierenden der Polizeiakademie Hann. Münden, die sich bei der Haus- und Straßensammlung für den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge engagiert haben.

FOTO: PRESSESTELLE STADT HANN. MÜNDEN

Präsenz zeigen und Gutes tun

Studierende der Polizeiakademie sammelten über 5000 Euro

Hann. Münden – Während der Haus- und Straßensammlung für den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge wurden im November 2023 von ehrenamtlichen Helfern genau 5.184,54 Euro gesammelt.

In der Kernstadt gingen Studierende der Polizeiakademie Niedersachsen, Studienort Hann. Münden, von Haus zu Haus und baten um Spenden. Sie konnten rund 835 Euro an Spendengeldern zusammentragen.

In der vergangenen Woche empfangt Bürgermeister Tob-

as Dannenberg die Studierenden, die von Anja Bußmann, Studienortverantwortliche der Polizeiakademie Hann. Münden, und Polizeikommissarin Ümmüce Dünder begleitet wurden.

Im persönlichen Austausch schilderte der Polizeinachwuchs, wie die Kontaktaufnahme zu den Spendern verlief, welche Erfahrungen sie dabei sammeln konnten und aus welchen Beweggründen sie eine Laufbahn bei der Polizei anstreben. Was die Spendensammlung betreffe, seien

sie durchweg auf positive Resonanz und Verständnis gestoßen. Die Teilnahme sei ideal, um in der Bevölkerung Präsenz zu zeigen, und diene auch internen Schulungszwecken.

„Es gibt unterschiedliche Maßnahmen, die wir zur Demokratiestärkung unserer Studierenden nutzen. Die Haus- und Straßensammlung ist nur eine von vielen“, erklärte Anja Bußmann.

Tobias Dannenberg dankte sich bei den Anwärtern herzlich für ihren Ein-

satz: „Die Polizeiakademie ist seit Jahrzehnten ein verlässlicher Partner. Bei der Haus- und Straßensammlung sind die jungen Menschen stets hoch motiviert, was auch positiv in der Bevölkerung wahrgenommen wird.“ Darüber hinaus gilt sein Dank natürlich auch nochmals allen anderen ehrenamtlichen Helfer, die für den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge Spenden gesammelt haben und im vergangenen Jahr wieder ein sehr gutes Ergebnis erzielen konnten.

Kräuterführungen und Fackelwanderungen

Jobcenter informiert zu Antragstellungen

Werra-Meißner – In Zusammenarbeit mit dem Jobcenter und der Kreisverwaltung lädt die Evangelische Familienbildungsstätte – MGH Werra-Meißner / Omnibus – die Freiwilligenagentur Interessierte und Freiwillige zu einer Informationsveranstaltung bezüglich des Stellens eines Antrages für Mittwoch, 6. März,

ein. Sich an die richtige Stelle zu Themen wie Inanspruchnahme von Sozialleistungen und Hilfsangeboten zu wenden, sowie das Ausfüllen von Anträgen und Formularen ist Inhalt der Hybrid-Veranstaltung von 18 bis 20 Uhr. Personen, die andere bei Fragen zu Antragstellungen unterstützen, sind ebenso laut Veran-

stalter eingeladen, um mit den Mitarbeitern des Jobcenters und der Kreisverwaltung ins Gespräch zu kommen. Neben der Weitergabe von Informationen besteht im Anschluss die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und offene Fragen zu klären. Treffpunkt ist das Jobcenter, Fuldaer Straße 6,

Eschwege. Es besteht auch die Möglichkeit, online teilzunehmen.

Der Zugangslink wird nach der Anmeldung zugeschickt. Eine Anmeldung wird bis Freitag, 1. März, per E-Mail an omnibus@fbs-werra-meissner.de oder unter Tel. 0 56 51/3 33 24 24 erbe-

Glücksbringer für Herzranke

Lions-Club spendet Drucker an Verein Team Lebensmut

Hessisch Lichtenau – Herzranke Kindern und Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler kann jetzt schneller und einfacher eine Freude bereitet werden. Lions-Club Präsident Jörg Goldmann und Bernd Quittkat überreichten am Dienstag dem Verein Team Lebensmut einen Sublimationsdrucker. Mit dem

neuen Drucker werden beispielsweise Glücksbringer, Wandtattoos und T-Shirts für die Patienten in den Krankenhäusern gedruckt. Viel Zeit und Aufwand wird der neue Drucker Vorsitzende Gaby Sennhenn und Kassenwartin Katharina Kautz im Vergleich zum vorigen Plotter (Kurvenschreiber) abnehmen. Darüber freuen sich gemeinsam mit Präsident Jörg Goldmann, Katharina Kautz, Gaby Sennhenn und Bernd Quittkat. Direkt in Einsatz kommt der Sublimationsdrucker für die neu bedruckten Sachen für das Krankenhaus in Bad Oeynhausen. Der seit letztem Jahr gegründete Verein hat 23 Mitglieder, die aus ganz Deutschland kommen.



Lions-Club-Präsident Jörg Goldmann (von links) überreichte zusammen mit Katharina Kautz, Gaby Sennhenn und Bernd Quittkat dem Verein Team Lebensmut einen Sublimationsdrucker.

FOTO: HENDRIK WOLTMANN

Flohmarkt Metro 03.03.

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

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.: 05 61 / 203 17 23
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: VTS Nord GmbH
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel,
Tel.: 05 61 / 203-23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 3 vom 1.1.2024

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Wieder viel vor in diesem Jahr

Amnesty-International-Gruppe Witzenhausen besteht seit zwölf Monaten

Witzenhausen – Seit einem Jahr gibt es die Amnesty-International-Gruppe Witzenhausen und in den zwölf Monaten ihres Bestehens hat sie bereits mehr als 20 erfolgreiche Kampagnen, Aktionen und Kundgebungen veranstaltet.

Auch seien dabei eine stetig wachsende Menge an Kooperationspartnern aus Verbänden, Vereinen und Einzelpersonen gewonnen worden, heißt es in einer Mitteilung. Und weiter: „Diese gemeinsamen Anstrengungen haben dazu beigetragen, wichtige Menschenrechtsthemen in den Fokus der lokalen Gemeinschaft zu rücken und ein Zeichen für Solidarität und Menschlichkeit zu setzen.“

Nun wurden im Rahmen der Jahreshauptversammlung Kassenwartin Ann-Kathrin Popp und Gruppensprecher Pit Theiß einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Theiß kündigte für das laufende Jahr auch wieder zahlreiche Aktionen der Gruppe an.

Eine Auswahl:

■ Am 2. März findet eine Kundgebung unter dem Motto „Demokratie sind wir“ statt. Das Motto spiegelt den Kerngedanken der Gruppe wieder, „dass jeder Einzelne eine tragende Rolle in der Gestaltung einer demokratischen und gerechten Gesellschaft spielt“, so Theiß. Für die Veranstaltung sei es wieder gelungen, Unterstützer aus der Gesellschaft von links bis konservativ zu gewinnen.



Die Amnesty-Gruppe Witzenhausen besteht unter anderem aus Rebecca Schulte (von links), Kirsten Theiß, Pit Theiß, Ellen Keil, Ann-Kathrin Popp und Jonas Baumann.

FOTO: AMNESTY-GRUPPE WITZENHAUSEN

■ Zum Internationalen Frauentag am 8. März soll unter anderem ein Banner an der Schlagd aufgehängt werden.

■ Am 25. März gibt es von 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr die „Earth Hour“. Hier will sich die Amnesty-Gruppe dafür einsetzen, dass in Witzenhausen weitmöglichst teilgenommen wird, um mit dem Löschen der Lichter für eine Stunde auf das Energiesparen hinzuweisen.

■ Eine weitere Veranstaltung ist für den Tag des Grundgesetzes am 23. Mai geplant.

■ Am 1. Juni soll zum Internationalen Kindertag in Kooperation unter anderem mit den Kitas und dem Generationentreff wieder – wie im vergangenen Jahr – ein Fest stattfinden.

■ Auch für den Weltflüchtlingsstag am 20. Juni plant die

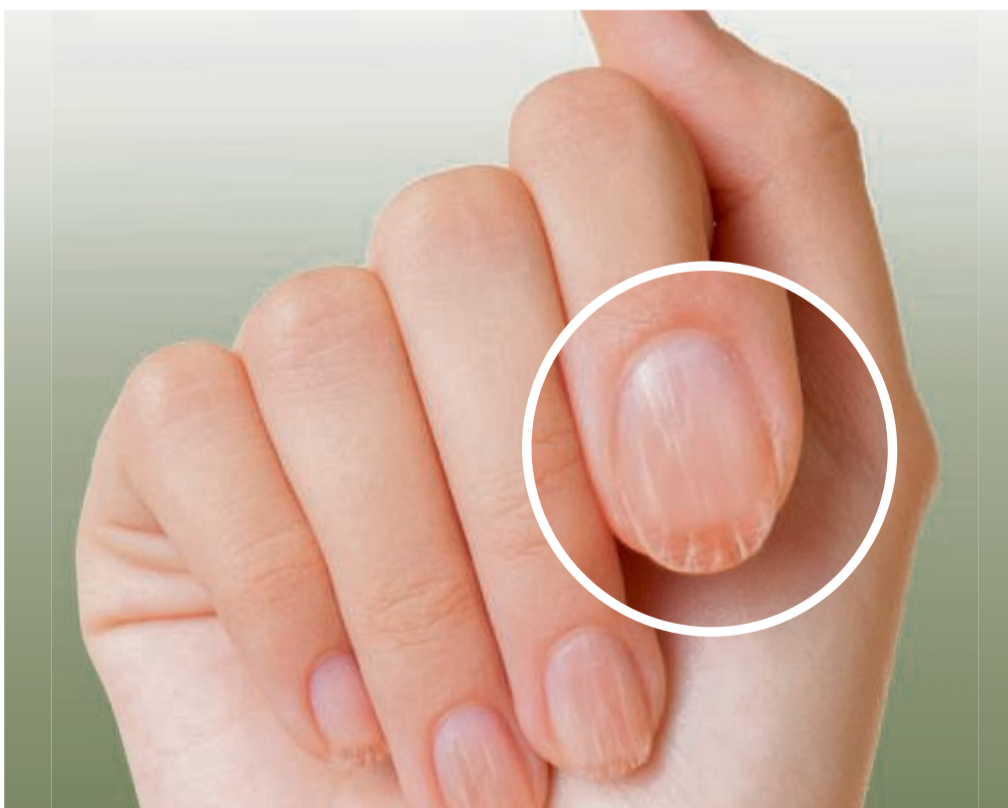
Gruppe eine Aktion. Zudem, so Theiß, soll es im Frühjahr einen Tag der Demokratie geben. Die Aktionen würden darauf abzielen, das Bewusstsein für Menschenrechte in allen Bereichen zu schärfen und die Bürger zu ermutigen, sich aktiv einzubringen. „Unser Engagement für die Menschenrechte ist unermüdlich, und

wir sind entschlossen, unsere Bemühungen im nächsten Jahr zu verstärken“, sagt Theiß. Das Motto der Gruppe „Sei das Ich in Menschlichkeit“, rufe dazu auf, persönliche Verantwortung zu übernehmen und sich für die Rechte anderer einzusetzen.

Kontakt: info@amnesty-witzenhausen.de

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. Österreichische 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 hin kommt: 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.

EXPERTEN-WISSEN



Mag. Dirk Meier, Nährstoff-Experte

Silizium – Warum ist es so wichtig für feste Nägel?

Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitspeicher – 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.*

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 Feuchtigkeitspender für die Nägel
- ✔ MSM + Biotin für die Bruchfestigkeit

drboehm-info.de

Dr. Böhm®

„Bessere Integration gibt es nicht“

JSG freut sich über Zuspruch für Kunstrasenplatz

Witzenhausen – In der Turnhalle der Johannisberg-Schule ist Training der Jugendspielgemeinschaft Witzenhausen/Hebenschhausen (JSG). Während die eine Hälfte der E-Jugend Schüsse auf das Tor übt, sitzt die andere Hälfte am Rand. Damit zeige sich gleich ein Problem am Hallentraining, erklärt Jens Wilhelm, Vorsitzender der JSG: Es könne nicht so trainiert werden, wie auf einem regulären Fußballplatz.

Daher sei der Verein „froh und dankbar“, dass es eine so große Mehrheit in der Witzenhäuser Stadtverordnetenversammlung gebe, die das Projekt Kunstrasenplatz unterstützen, so Wilhelm. Mit einem solchen Platz könne auch im Herbst, Winter und Frühjahr weiter im Freien trainiert werden, was aktuell auf den Naturplätzen nicht möglich sei, weil sie sonst kaputt gehen würden.

„Wir könnten die Saisonvorbereitung früher anfangen“, so Wilhelm. So gehe es erst im März wieder auf die Plätze. Für die Jugendlichen bedeute das ein Defizit in der Vorbereitung, da in der Halle aufgrund des kleineren Spielfelds und weniger Spieler eine andere Taktik gespielt werden müsse. Und: Das Verletzungsrisiko ist größer, erklärt Wilhelm. Durch den stumpferen Hallenboden komme es bei Stopp-Bewegungen schneller zu Bänderverletzungen.



Würden sich über einen Kunstrasenplatz freuen: Die Spieler der B-Jugend mit ihren Trainern Dominik Weiss (hinten links) und Sascha Jank (hinten, zweiter von rechts) und dem JSG-Vorsitzenden Jens Wilhelm (hinten rechts).

FOTO: NICOLE DEMMER

Dazu kommt: „Es gibt relativ wenig Schulsportstätten aber viel Breitensport wie Volleyball und Gymnastik“, sagt Wilhelm, so könnten manche Jugendmannschaften nur ein Mal pro Woche trainieren.

Über einen Kunstrasenplatz würden sich auch die Trainer der B-Jugend, Dominik Weiss und Sascha Jank, freuen. Ihre Spieler sind kürzlich Hallenmeister geworden. Nun auch im Freien Meister

zu werden, sei schwierig, so Jank. Denn: „Die besten Mannschaften kommen aus dem Kreis Kassel, dort gibt es einige Kunstrasenplätze.“ Für die JSG sei dies „ein absoluter Wettbewerbsnachteil“, betont Weiss. Wenn die Konkurrenzmannschaften durchgängig auf dem größeren Platz trainieren könnten, seien sie fitter und spielerischer sei mehr möglich. „Schönen Fußball können wir ab November auf dem ‚Acker‘ nicht

mehr spielen.“ Und: Größere Vereine könnten ein Probetraining auf Kunstrasen anbieten und Spieler abwerben, so Jank. Um sich auf die Saison vorzubereiten, weicht zum Beispiel die B-Jugend nach Kassel oder Göttingen aus. Im vergangenen Jahr habe die Mannschaft gerade zwei Trainings auf Rasen gehabt, erklärt Jank.

Nicht nur den sportlichen, auch den sozialen Aspekt hält Wilhelm für wichtig. Ge-

rade in den jüngeren Klassen spielen Mädchen und Jungen zusammen. Flüchtlingskinder integrierten sich direkt und seien Teil der Mannschaft. „Es gibt keine Unterschiede. Sobald sie das Trikot anhaben, sind sie ein Team“, betont Wilhelm.

Das habe auch Auswirkungen auf die Eltern, die ihre Kinder auf dem Platz besuchen und helfen. „Eine bessere Integration gibt es nicht.“ In diesem Zusammen-

hang kann Wilhelm auf eindrückliche Zahlen verweisen: 250 bis 270 Spieler gibt es bei der JSG, die meisten stellt der Siedlersportverein (SSV) Witzenhausen, viele kommen zudem aus Hebenschhausen, der Rest aus Kleinallmerode/Hundelshausen/Dohrenbach, Unterrieden und Wendershausen, 20 bis 25 Prozent haben einen Migrationshintergrund. Betreut werden sie von 30 Trainern und Trainere-

Gemeinsam Geld fürs Zirkuszelt sammeln

Crowdfunding-Aktion der VR-Bank für „Circulo“ in Witzenhausen

Witzenhausen – Der Kinder- und Jugendzirkus Circulo aus Witzenhausen ist beliebt – jetzt braucht es für die vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer aber mehr Platz, vor allem in die Höhe.

Derzeit werden wöchentlich bereits 20 Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren in kleinen Räumlichkeiten trainiert. Aufgrund der „normalen“ Deckenhöhe sind jedoch viele Übungen nicht möglich,

heißt es in einer Mitteilung. „Wir träumen von einem kleinen Zelt mit zehn Metern Durchmesser und einer Traverse für Luftakrobatik, in welchem wir zumindest von April bis Oktober trainieren und spielen könnten“, so Vanessa Voss, Projektinitiatorin und Vorstand des Jugendzirkus.

Voss betont, dass sich die Kinder sehr über die Möglichkeit von Luftakrobatik, Kün-

stücken am Trapez lernen, am Vertikaltuch klettern oder Partnerfiguren am Luftring üben, freuen würden. Auch Stelzen laufen und Einrad fahren wäre in einem Zelt endlich möglich und das Diabolo und der Jonglierball könnte auch mal ganz hoch in die Luft geworfen werden.

„Mit einem eigenen Zelt hätte der Zirkus zudem die Möglichkeit, weitere Gruppen – auch in anderen Alters-

klassen – anzubieten. Zudem würde der Verein gern eine Eltern-Kind-Gruppe und eine Jugendgruppe eröffnen“, heißt es weiter.

Wie dieses Projekt umgesetzt werden kann? Durch die Unterstützung von allen über die gemeinsame Spendenplattform der VR-Bank Mitte.

„Über die Crowdfunding-Plattform ‚Viele schaffen mehr‘ der VR-Bank Mitte eG

haben Vereine und Initiativen aus dem Geschäftsgebiet die Möglichkeit, ihre Projekte zu finanzieren.

Die VR-Bank Mitte eG unterstützt alle Projekte mit einem Co-Funding – jede Einzelspende, die über das Crowdfundingportal eingeht, wird mit einem Betrag von bis zu 50 Euro verdoppelt“, erklärt Florian Hartleib, Bereichsleiter Unternehmenskommunikation. „Was einer

alleine nicht schafft, das schaffen viele“ – unter diesem Motto wurden bereits über 45 Projekte erfolgreich umgesetzt.

Informationen zum Projekt und die Möglichkeit, zu spenden, gibt es unter zu.hna.de/zirkuszelt im Internet. Für die Spenden gibt es je nach Höhe auch besondere Aufmerksamkeiten vom Jugendzirkus. Informationen dazu ebenfalls online. kmm

Viele Amphibien überqueren die Straßen im Kreis

BUND Werra-Meißner sucht Helfer und ruft Autofahrer zur Vorsicht auf – Straße bei Grebendorf gesperrt

Werra-Meißner – In diesem Frühjahr soll die Kreisstraße 3 zwischen Grebendorf und Jestädt in den Hauptwanderzeiten der Amphibien nachts wieder mit einer Schranke gesperrt werden. Das teilt der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) Werra-Meißner mit. Die Aktion ist ein Ergebnis des Runden Tisches Amphibien Werra-Meißner. Teilgenommen haben laut BUND Vertreter von Hessen Mobil, der Unteren und Oberen Naturschutzbehörde, Mitarbeiter der Werkstatt für junge Menschen und Ehrenamtler.

In dem Gremium wurden Aktionen für die kommende Amphibienwandersaison im Werra-Meißner-Kreis besprochen. „Wir hoffen, dass die Autofahrer nicht wieder die Feldwege rund um den Meinhardsee nutzen, um die Umleitung zu umgehen“, schreibt der BUND in Bezug auf die Aktion auf der Straße zwischen Grebendorf und Je-



Gelbbauchhuhn wie diese überqueren bei der Amphibienwanderung von Anfang März bis Mitte April viele Straßen im Kreis.

FOTO: BUND WERRA-MEISSNER

städt. An vielen Straßen im Kreis sollen außerdem mobile Amphibienschutzzäune

aufgebaut werden. Die Eimer an diesen Zäunen müssten dann von den ehrenamtli-

chen Akteuren morgens und abends geleert werden. Überdies sei geplant, zwischen

Aue und Wanfried abends bei beginnender Dämmerung die Straße abzufahren, um so

viele Amphibien wie möglich zu retten. Diese Straße sei zu lang, sodass die aufgestellten Zäune nicht ausreichen.

Es gebe noch viele Straßen im Kreis, die von Amphibien überquert würden. „Viele Tiere werden überfahren, da die Zahl der Mithelfenden noch nicht ausreicht zur Kontrolle aller Straßen“, schreibt der BUND. Deshalb suchen die Naturschützer weitere Menschen, am besten mit Auto, die helfen, Amphibien heil über die Straßen zu bringen, meist in der Zeit von Anfang März bis maximal Mitte April, je nach Witterung.

Die jetzigen Einsatzstellen konzentrieren sich auf Aue, Motzenrode, Alberode, Erm-schwerd, Freudenthal und Friedrichsbrück. mik

Kontakt: Wer aktiv im Naturschutz mithelfen möchte, kann sich beim BUND Werra-Meißner-Kreis melden, Tel. 0 56 51/9 61 62. E-Mail: info@bund-wmk.de

Gesellenbriefe für Kfz-Mechatroniker

15 ehemalige Azubis wurden in Bovenden freigesprochen

Hann. Münden – 15 Kfz-Mechatroniker wurden vor Kurzem im Fun Golf Bovenden freigesprochen. Klaus Uszkurat (Prüfungsausschussvorsitzender der Kfz-Innung Südniedersachsen) ließ die zurückliegenden dreieinhalb Jahre noch einmal Revue passieren. 15 Azubis sind für die Kfz-Innung Südniedersachsen eine außerordentlich niedrige Zahl. Im Sommer 2020 herrschte große Unsicherheit bei den Ausbildungsbetrieben.

Die Coronapandemie, mit ihren Auswirkungen, erschwerte zu diesem Zeitpunkt eine verlässliche wirtschaftliche Zukunftsplanung.

Trotzdem erschienen die Azubis im August 2020 zum ersten Berufsschultag an den Berufsbildenden Schulen (BBS) Münden. In der Folgezeit wurden die Unterrichte



Die Auszubildenden zum Kfz-Mechatroniker dürfen sich nun Gesellen nennen. Alle freuen sich über ihre bestandenen Prüfungen.

FOTO: PRIVAT/INH

immer wieder von Homeoffice-Phasen oder von Unterricht mit Masken und Abstandsregelungen geprägt. Anfangs noch mit etwas Improvisation, steht den Azubis heute ein durchweg modernes Schulnetzwerk zur Verfügung, bei dem Homeoffice mit Videokonferenzen keine Probleme mehr darstellen. Fast alle Azubis werden von ihren Betrieben übernommen oder haben in anderen Kfz-Betrieben eine Anstellung erhalten.

Vor diesem Hintergrund verwies Pasquale Perriello (Obermeister der Kfz-Innung Südniedersachsen) noch einmal darauf, dass Handwerk goldenen Boden hat.

Auszubildende und Gesellen im Kfz-Handwerk werden dringend gesucht und haben sehr gute berufliche Perspektiven.

Die Absolventen

Ihre Gesellenprüfung haben bestanden:

■ **Zum Kfz-Mechatroniker/Pkw-Technik:** Maximilian Bach (AP-Car Design), Paul Dandyk (Volkswagenzentrum Göttingen), Pierre Fischer (Autoservice Arend), Quirin Engelhardt (Berger + Wiegand GmbH), Shir Ali Alemi (DiT Göttingen), Oliver Kasper (Autohaus Grone Nord), Amon Klähn (W. Streichert), Cem Kurt (Audi Zentrum Göttingen), Leonard Muharemi (VW Zentrum Göttingen), Justin Muszalczyk (Hermann GmbH), Dominic Roselius (CTF-Lenglern), Jhon Ramirez (Vöhri-Tech Kfz), Niclas Wonde (Christopher Benz Automobiltechnik).

■ **Zum Kfz-Mechatroniker/System- und Hochvolttechnik:** David Hernandez und Erich Truch (BMW Niederlassung Göttingen).

■ **Ehrung zum Prüfungsbesten:** David Hernandez, Paul Dandyk und Oliver Kasper.

sta

Neues Fahrzeug für Witzenhäuser Seniorenrat

150 Fahrten im vergangenen Jahr vor allem für fachärztliche Besuche – Freiwillige Fahrer gesucht

Witzenhausen – „Einen großen Dank an die Sponsoren, ohne die ein neues Fahrzeug nicht möglich gewesen wäre“, bedankte sich Norbert Zoth, Vorsitzender des Seniorenrats, bei der Vorstellung des neuen Transporters am Generationentreff bei den Sponsoren. Mit dem neuen Fahrzeug unterstützt der Seniorenrat ältere Menschen und fährt

sie zu Arztterminen. Zum Großteil werden die Fahrten für fachärztliche Besuche außerhalb von Witzenhausen in Anspruch genommen.

Mehr als 150 Fahrten letztes Jahr

Mehr als 150 Fahrten seien im vergangenen Jahr zusammen-

gekommen, die der Seniorenrat mit seinen momentan neun freiwilligen Fahrern auf die Beine gestellt hat. Vorsitzender Norbert Zoth wies daraufhin, dass der Seniorenrat weitere freiwillige Fahrer suche.

ZWO

Kontakt: Telefonisch unter der 0 55 42/64 60 können Arztfahrten bei Norbert Zoth angefragt werden.



Neues Fahrzeug am Generationentreff: Das Bild zeigt Bürgermeister Daniel Herz, Fachbereichsleiter Innere Verwaltung Micheal Zimmermann (Zweiter und Dritter von links), Vorsitzender des Seniorenrats Norbert Zoth (im Auto), zusammen mit den Fahrern des Seniorenrats und Sponsoren.

FOTO: HENDRIC WOLTMANN

Anzeige

Mit BIO SONNE zum 15. Mal Gesamtsieger

NORMA erhält 224 DLG-Auszeichnungen auf der BIOFACH 2024 und wird erneut bester Bio-Händler Deutschlands

Nürnberg, 16.02.2024 – Der Lebensmittel-Discounter NORMA holt sich im Rahmen der BIOFACH 2024 zum 15. Mal in Folge den Titel für den besten Bio-Händler Deutschlands. Das Nürnberger Unternehmen räumt insgesamt 224 Medaillen des Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft e. V. (DLG) ab und landet damit weit vor der Konkurrenz. Im Rahmen der Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel vom 13. bis 16. Februar 2024 durften die verantwortlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von NORMA insgesamt 181 Gold-, 34 Silber- und neun Bronzemedailles für die Produkte

der Eigenmarke BIO SONNE entgegennehmen.

Bio gehört neben dem Discount zum Markenkern von NORMA

Kundinnen und Kunden finden bereits seit 2006 starke Bio-Produkte zu gewohnten NORMA-Tiefstpreisen in den Regalen der NORMA-Filialen. Der Nürnberger Lebensmittel-Händler beweist nicht nur mit dem langjährigen Erfolg von BIO SONNE, sondern auch mit dem immer größer werdenden Sortiment der Eigenmarke, dass die Rolle als Vorreiter im Bio-Segment wohlverdient ist. Die Expertinnen und Experten des DLG sehen das auch so und verliehen

NORMA bereits in den vergangenen 14 Jahren stets die meisten Medaillen für hochwertige Bio-Produkte.

Neben Vorstand und Geschäftsleitung waren auch Vertreterinnen und Vertreter der Einkaufsleitung und des Einkaufs von NORMA bei der Preisverleihung am 15. Februar 2024 anwesend und sahen ihre Arbeit im Sinne der Bio-Qualität durch die 224 DLG-Auszeichnungen mehr als bestätigt.

„Für uns ist es selbst nach 15 Jahren als Gesamtsieger nicht selbstverständlich, dass wir ausgezeichnet werden. Deswegen

freuen wir uns jedes Jahr aufs Neue, wenn unser NORMA-Sortiment Anerkennung erhält. Auf die DLG-Medaillen für die Bio-Produkte sind wir besonders stolz“, hieß es aus dem Unternehmen.

Der Lebensmittel-Händler ruht sich dennoch nicht auf dem Erfolg aus. Das hat NORMA bereits mehrfach bewiesen: Erst vergangenes Jahr wurde beispielsweise nicht nur BIO SONNE als GREEN BRAND zum wiederholten Mal rezertifiziert, sondern auch das gesamte Unternehmen und die Wassersprudelmarke SODA SURF dürfen sich mit dem Gütesiegel schmücken.

Die BIOFACH 2024 markiert damit zwar einen wichtigen Meilenstein in der Nachhaltigkeits- und Bio-Offensive von NORMA, ist aber vor allem ein wichtiger Motivator für die kommenden Monate, in denen weiter an dem Ausbau des Produktportfolios gearbeitet wird.

Über NORMA:

Der expansive Discounter NORMA mit Hauptsitz in Nürnberg ist in Deutschland, Österreich, Frankreich und Tschechien mit bereits mehr als 1.450 Filialen am Markt.



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des NORMA-Einkaufs haben die Auszeichnungen des DLG zusammen mit Vorstand und Geschäftsleitung auf der BIOFACH 2024 entgegengenommen.

© NORMA

STELLENANGEBOTE

Für unseren Ev. Kindergarten „Forellenfänger“ in **Fürstentagen** suchen wir

pädagogische Fachkräfte (m/w/d)

die sich innovativ und mit Freude in die pädagogische Arbeit einbringen und bereit sind, die evangelische Ausrichtung des Hauses aktiv umzusetzen.

Das erwartet Sie:

- ein offenes Haus mit herzlicher Atmosphäre und familiären Strukturen inmitten eines großen, naturnahen Außengeländes
- ein aufgeschlossenes, dynamisches Team, dem gute Zusammenarbeit und Austauschmöglichkeiten untereinander wichtig sind
- eine erfüllende Arbeit auf einem hohen fachlichen Niveau
- gute Erreichbarkeit der Einrichtung
- faire Vergütung nach TV-L (kirchl. Fassung), Jahressonderzahlung

Ihre Aufgaben bei uns:

- Sie begleiten und fördern Kinder auf ihrem Weg zu selbstbewussten und verantwortungsvollen Menschen und gestalten das Lern- und Erprobungsfeld der Kinder anregend und vielseitig.
- Sie planen pädagogische Angebote und setzen diese sowohl eigenständig als auch teamorientiert um.
- Sie unterstützen uns bei der Weiterentwicklung unserer pädagogischen Konzeption.

Sie möchten Teil unseres Teams werden und Kinder beim Aufwachen begleiten? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Schicken Sie Ihre aussagekräftigen Unterlagen an hessischlichtenau.gemeindebuero@ekkw.de.

Ihre Fragen beantwortet vorab gern die Einrichtungsleitung (Frau Schramm), telefonisch erreichbar unter 05602-3528.

Uniflex CNC Metalltechnik GmbH

bietet zum 01.08.2024 zwei Ausbildungsplätze zum/zur Zerspanungsmechaniker/in (m/w/d) an.

Die Ausbildung ist ein 3½-jähriger anerkannter Ausbildungsberuf in der Industrie (mind. Hauptschulabschluss).

Zerspanungsmechaniker/innen fertigen Präzisionsbauteile meist aus Metall durch spanende Verfahren wie Drehen, Fräsen, Bohren, Schleifen. Dabei arbeiten sie in der Regel mit CNC-Werkzeugmaschinen. Diese richten sie ein und überwachen den Fertigungsprozess.

37247 Großalmerode • Tel. 05604 919707
info@uniflex-cnc.de

Frauenpower?
„Familie und Haushalt unter einer 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 Sooden-Allendorf**
Allendorf
Dudenrode
Kleinbach
Sooden
Weiden
- **Bühren**
- **Großalmerode**
Epteroode
Rommerode
Stadt
Trubenhausen
- **Hann. Münden**
Kattenbühl
Lippoldshausen
- **Hess. Lichtenau**
Fürstentagen
Hirschhagen
Stadt
- **Neu-Eichenberg**
Hermannrode
- **Scheden**
Dankelshausen
- **Staufenberg**
Dahlheim
Spiekershausen
Uschlag
- **Witzenhausen**
Ellingerode
Ermschwerd
Hundelshausen
Kleinalmerode
Stadt
Unterrieden

Bewerben Sie sich jetzt:

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

HEIMAT
NACHRICHTEN

Lossetal



Amбуланter Intensivpflegedienst

Unser Team freut sich über Verstärkung

Pflegefachkraft (m/w/d) – Tag- und Nachtdienst

3.900 €* Brutto

plus Zulagen & 13. Monatsgehalt

*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung mit DIGAB-Qualifikation

Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa

(05605) 929 79 50

pd1@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

„Die Sprache gibt den Gedanken erst ein Gesicht.“



Klienten aller Altersklassen

Wir suchen eine/-n Logopäden/-in (m/w/d) – Voll- oder Teilzeit für die Praxis im eigenen Haus

Senioren- und Therapiezentrum Helsa

Fröbelstraße 6, 34298 Helsa

(05605) 808 - 180

Frau Katharina Braune

pd12@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Aktuell suchen wir in

- Reinhardshagen-Veckerhagen
- Hann. Münden (jeweils Teilbezirk)

Mindestalter 18 Jahre.

Informieren Sie sich unverbindlich:



VTS Nord GmbH
Vertrieb für Witzenhausen/Hann. Münden

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

www.hna-zusteller.de

HNA | ZUSTELLER

Springerzusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Sie unterstützen aktiv die **frühmorgentliche 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



Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit herzstiftung.de/spenden

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 Wollhagen-Ippinghausen, 05692 9939472

Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de

Menke Gebäudeservice

Kommen Sie ins Team Menke!

Unterstützen Sie uns als

Reinigungskraft (m/w/d) in Hann. Münden

Wir bieten Ihnen:

- ein gutes Arbeitsklima
- intensive Einarbeitung durch unsere Objektleitung
- pünktliche Lohnzahlung mit 13,50 Euro/Stunde
- Entgeltfortzahlung bei Krankheit

Arbeitszeiten:

- Montag bis Freitag
- Arbeitszeiten von 04:00 Uhr – 05:45 Uhr
- Oder 1,75 Stunden zwischen 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Wir konnten Ihr Interesse wecken? Scannen Sie einfach den QR-Code und bewerben Sie sich über WhatsApp oder kontaktieren Sie uns telefonisch unter 0177-3073156.



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.

money point

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

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

Autoanzeigen

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.: 056651836410 · E-Mail: info@torquemaster.de

Landwirtschaft & Forsten

Auto-Verkäufe

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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

Auto-Ankäufe

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

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.

suche. finde.
Job.

localjob.de
Das regionale Jobportal



NORMA®

Mehr fürs Geld.

JETZT ZUGREIFEN!
SOLANGE VORRAT REICHT!

Lindt Marienkäfer/Biene
aus Alpenvollmilchschokolade – Marienkäfer oder Biene
40-g-Figur
(1 kg = 42,25) je Figur

15% billiger
UVP 1,99
1,69*

+ viele weitere Lindt-Artikel!

Pralinen XXL
verschiedene Sorten in einer Packung
800-g-Packung (1 kg = 8,74)

800 g
6,99*

Ouzo Tradition
Mehr als 120 Jahre Tradition, 40% vol., 0,7-l-Flasche (1 l = 12,84) je Flasche

25% billiger
UVP 11,99
8,99*

Vita 150 g
Geröstete Nüsse mit Honig karamellisiert – Mandeln, Pekannusskerne oder Nuss-Mix
150-g-Packung (1 kg = 13,27) je Packung

1,99*

ab Montag, 4. März

Premium Speisekartoffeln „Pom'Alliance“, Frankreich
Sorten: Gourmandine oder Jazzy, festkochende, gelbfleischige Premiumkartoffel mit glatter Schale und angenehmen vollen Geschmack, 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,60) je Beutel

2,5 kg!
3,99*

Cantucci
traditionelles Gebäck aus Italien mit Mandeln
400-g-Packung (1 kg = 6,23)

37% billiger
UVP 3,99
2,49* **400 g**

Cashew Kerne XXL
naturell, 475-g-Packung (1 kg = 10,08)

11% billiger
zum Vergleich: 200-g-Packung = 2,29
4,79* **475 g**

Zipper XL Allzweck-Beutel 18x3 Liter • Zipper XL Allzweck-Beutel 28x1 Liter • SafeLoc XL Gefrierbeutel 28x3 Liter • SafeLoc XL Gefrierbeutel 36x1 Liter je Artikel

24% billiger
zum Vergleich: z. B. UVP SafeLoc 12x3 Liter = 2,25
3,99*

Recla Original Südtiroler
Speck geschützte geografische Angabe
150-g-Packung (1 kg = 19,93)

UVP 3,49
2,99* **14% billiger**

Metzgerzwiebeln
Deutschland Kl. I, besonders große Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate und Schmorgerichte, Kal. 70/90 + 80/100 mm, 3-kg-Netz (1 kg = 1,10) je Netz

besonders groß!
XXL - 3 kg!
3,29*

KOMETA **Echt ungarische Salami XXL**
Ungarn – Classic
1-kg-Packung (1 kg = 10,99) je Packung

UVP 13,99
10,99* **21% billiger**
1 kg

Bell **Schlesische Wurst**
Polen – geräuchert und gebrüht
8 Stück, 600-g-Packung (1 kg = 9,98)

UVP 8,99
5,99* **33% billiger**
600 g

Berlinki **Würstchen Classic**
XXL Polen, 30 Stück, 1,5-kg-Packung (1 kg = 5,92)

UVP 11,69
8,88* **24% billiger**
1,5 kg

Uniter **Delikatess Creme**
Ungarn – Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürz-Creme, Zwiebel-Chili-Creme oder Paprikamark mild oder scharf, 160-g-Tube (1 kg = 11,19) je Tube

UVP 2,79
1,79* **35% billiger**

Cherry-Pflaumen-Rispen
Niederlande – süß und saftig Kl. I, Sorte: Sunstream, kräftig im Geschmack, festes süßes Fruchtfleisch mit würzigen Akzenten, 750-g-Packung (1 kg = 5,32) je Packung

750 g!
3,99*

NORMA® DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!

Zum **DRITTEN** Mal in Folge

PREIS SIEGER
1. Platz Discounter
MONEY
ANBIERREPUTATION
PREISLEISTUNGSVERHÄLTNIS
FOCUS 44/23 | DEUTSCHLANDTEST.DE

Hochwertige 8 cm dicke Wende-Polsterauflagen
• Auflagen mit hochwertigen Kreissteppungen und attraktivem Stehsaum (außer Sitzkissen 4er-Set)
• Hochwertiger Bezug: 52% Polyester, 48% Baumwolle

1 Hochlehner-Polsterauflage
• ca. 120 x 50 x 8 cm • Mit Eck-Haltebändern und seitlichen Bindekordeln

2 Niedriglehner-Polsterauflage
• ca. 97 x 47 x 8 cm • Mit Gummi-Rückhalteband und seitlichen Bindekordeln

je Ausführung
11,99* **NEU** **Mit 8 cm-Polsterfüllung**
24 Auch online

Obermaterial mit BIONIC FINISH®ECO
• Schmutz- und flüssigkeitsabweisend • Langanhaltende Farb- und Bezugsqualität • Schnell-trocknender Bezug

TOP QUALITÄT
✓ Besonders strapazierfähig
✓ Hoher Sitzkomfort durch besonders dicke, extra weiche 8 cm-Polsterfüllung

Erhältlich in folgenden Designs:

3 Sitzkissen 4er-Set
• ca. 40 x 40 x 8 cm • Extra weiche 8 cm-Polsterfüllung je 4er-Set

je 4er-Set
9,99*

Leinenoptik-Tischwäsche
• mit 3D-Druck • 100% Polyester
• Hochwertige Flechtstuhlbesichtigung

Tischläufer spitz oder eckig ca. 40 x 135 cm
eckig ca. 50 x 100 cm

Deckchen rund 2er je ca. 30 cm
Mitteldecke ca. 75 x 75 cm
Deckchen oval ca. 35 x 50 cm

Deckchen rund 2er/Deckchen oval **3,99***
Mitteldecke/Tischläufer eckig **4,99***
Tischläufer spitz oder eckig **5,99***

BAUFIX Zaun- und Gartenlasur 5 Liter
• Mit Imprägnierwirkung und Verwitterungsschutz
• Für Weich- und Harthölzer
• Atmungsaktiv (1 l = 2,–) je Liter

Palisander **Eiche hell**
Dunkelbraun **Teak**
Kastanie **Nussbaum**
Ebenholz **Kiefer**

UVP 18,99
9,99* **47% billiger**
24 Auch online

TREKK STAR **Outdoor-/Trailsschuhe**
für Damen oder Herren
• Robustes Obermaterial
• Atmungsaktives Meshfutter
• Profilierte TPR-Laufsohle
• Größen 38–45

Riesige Auswahl!
48% billiger
UVP 34,99
je Paar **17,99***
NEUE Modelle

Edelstahl-Kochtopf „Comiso“
inklusive Spezialdeckel mit Abgießvorrichtung • Extra schwere Qualität
• Aus rostfreiem Edelstahl • Mit praktischer Messkala • Mit zwei Ausgießern
• Satiniert und poliert
• Hochwertiger Thermo-Energiesparboden
• Backofenfest bis 220 °C (mit Deckel bis 180 °C)

Topf Ø ca. 14 cm **17,99***
Topf Ø ca. 16 cm **19,99***
Topf Ø ca. 20 cm **21,99***
Topf Ø ca. 24 cm **24,99***

Gartenschutzhauben zum Schutz vor Wind, Wetter, Nässe, Staub und Schmutz
• Jeweils inkl. Befestigungskordel • Wasserabweisend • Besonders strapazierfähig • Mit verstärktem Abschlussaum • Reißfest • Inkl. Alu-Befestigungsösen

Schutzhaube für 1 Hochlehner-Sessel oder 6 Stapel-Stühle L/B/H ca. 80 x 90 x 110 cm
6,99*

Schutzhaube für Gartenbank in 2 Größen
• Für 2-Sitzer, L/B/vordere Höhe/hintere Höhe ca. 134 x 70 x 63/89 cm
• Für 3-Sitzer, L/B/vordere Höhe/hintere Höhe ca. 160 x 70 x 63/89 cm

je 2-Sitzer **5,99*** **je 3-Sitzer** **6,99***

Schutzhaube für Rasenmäher L/B/H ca. 103 x 50 x 97 cm
7,99*

Schutzhaube für Sonnenschirme
Haube in ca. 135 x Ø ca. 35 cm/210 x Ø ca. 50 cm für Schirme bis zu Ø ca. 3 m
(135 x Ø ca. 35 cm in Grün erhältlich)

ca. 135 cm x Ø 35 cm **4,99***
ca. 210 cm **6,99***

Schutzhaube für Gartengrill
Klein ca. 70 cm x Ø ca. 80 cm
Groß L/B/H ca. 148 x 64 x 113 cm
6,99* **7,99***

Schutzhaube für eckige Tischgruppen
ca. 210 x 160 x 80 cm **10,99***
ca. 295 x 210 x 80 cm **11,99***
Auch erhältlich: Schutzhaube für runde Tischgruppen in Grün ca. 80 x 163 cm 6,99*/ca 80 x 200 cm 7,99*

Schutzhaube für Gartenliege
L/B/H ca. 210 x 80 x 40 cm **6,99***

Osterfülleier
für Geld und kleine Geschenke
• FSC®-zertifiziert (FSC® N001587)

XL-Fülleier 18 cm
Fülleier 3er-Set je ca. 9 cm **3,99***
Fülleier 2er-Set je ca. 12 cm **3,99***

NORMA®

www.norma-online.de

NEU **DIE NEUE NORMA®-APP IST DA!**
FILIALANGEBOTE, ONLINE-PROSPEKTE, NORMA24-ONLINESHOP
DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

Hier gratis downloaden oder updaten

NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Ihr Charme allein wird nicht ausreichen, um Ihre Vorgesetzten von Ihrem Plan zu überzeugen. Da müssen schon ein paar stichhaltige Argumente her!
- STIER 21.4.-21.5.** Sie müssen sich mehr Zeit für Entspannung nehmen. Vielleicht sollten Sie auch mal andere Methoden ausprobieren, als nur auf der Couch zu liegen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie können stolz auf das Erreichte sein. Doch schon überlegen Sie, was Sie als Nächstes angehen wollen. Dabei täte Ihnen eine Pause mal gut.
- KREBS 22.6.-22.7.** Jemand kann und möchte Sie unterstützen – nehmen Sie die Hilfe ruhig an. Vielleicht mündet die gemeinsame Arbeit in einer tieferen Beziehung.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Die Unentschlossenheit einer bestimmten Person ärgert Sie immer mehr. Steigen Sie aus einem Projekt aus, wenn jetzt nicht Entscheidungen fallen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie haben genau den Punkt identifiziert, der dafür sorgt, dass es hin und wieder ordentlich ruckelt. Jetzt muss die Stelle geglättet werden.

Glück lässt sich adoptieren (djd-k). Die Menschen in Deutschland lieben ihre Haustiere: Rund 34,4 Millionen fellige oder gefiederte Familienmitglieder lebten laut Statista 2022 in deutschen Haushalten. Allerdings warten in den Tierheimen noch Tausende Hunde, Katzen, Kleintiere und Vögel auf ein schönes Zuhause. Eine Adoption macht sowohl das Tier als auch die Menschen glücklich – wenn die Entscheidung wohl überlegt und gut vorbereitet ist. Dazu beraten die Ansprechpartner in den Tierheimen sowie im Fachhandel, zum Beispiel in den über 400 Märkten von Das Futterhaus. Mit der Aktion „Glück adoptieren“ wird dort die wichtige Arbeit in den Tierheimen betont. Unter www.futterhaus.de finden Tierhalter Adressen aus der Nähe und viele Tipps rund um die Anschaffung eines Tieres.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Etwas Geheimnisvolles umgibt Sie, was Sie ziemlich begehrenswert macht. Einen Begriff wie Zurückhaltung sollten Sie aus dem Wortschatz streichen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Gönnen Sie sich ein paar nette Stunden mit dem Partner, der möchte mit Ihnen ohnehin so einiges besprechen, was auch für Sie von Bedeutung ist.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie reagieren gereizt, wenn die Dinge nicht so verlaufen, wie Sie es gerne hätten: Doch damit lösen Sie keine Probleme, sondern schaffen Neue.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Wenn es um Ihre Kompetenzen geht, scheuen Sie sich nicht, deutlich Krallen und Zähne zu zeigen. Übertreiben Sie es dabei aber nicht!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ihr Glücksstern funkelt hell. Doch das darf Sie nicht dazu verleiten, über die Stränge zu schlagen: Fordern Sie das Schicksal nicht heraus.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Lieben. Die fühlen sich nämlich vernachlässigt, weil Sie sich für alles Mögliche engagieren, aber nicht für sie.



Älteren Heizungen in größeren Wohngebäuden mit Einbaudatum 1.10.2009 steht die Prüfung auf Energieverluste bevor. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

Rechtzeitig planen

Heizungsprüfung in größeren Gebäuden

Eigentümerinnen und Eigentümer größerer Wohngebäude müssen bald die Heizung prüfen lassen. Daran erinnert die Initiative Zukunft Altbau. Werden dabei Mängel, also wesentliche Energieverluste festgestellt, muss die Heizung optimiert werden, so schreibt es die Novelle des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) vor.

Die neue gesetzliche Vorgabe gilt für Wohngebäude mit mindestens sechs Wohnungen, die eine wassergeführte Heizung haben. Ab Oktober 2009 eingebaute Heizungen müssen spätestens nach 16 Betriebsjahren überprüft werden. Bei älteren Heizungen ist bis September 2027 Zeit.

Das heißt konkret: Wer die Heizung am 1. Oktober 2009 hat einbauen lassen, muss die Prüfung bis zum 30. September 2025 vorweisen können. Das scheint noch lange hin, aber um keine Terminprobleme zu bekommen, rät die Initiative, die Prüfung rechtzeitig zu planen. Tipp: am besten mit einer ohnehin anstehenden Wartung oder dem Schornsteinfegerbesuch zusammenlegen.

Die Initiative Zukunft Altbau berät unter anderem zu diesem Thema kostenfrei montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr unter der Telefonnummer 08 00 012 33 33 oder per E-Mail unter der Adresse beratungstelefon@zukunf-altbau.de. tmm

Angebote gültig vom 04.03. - 09.03.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo GETRÄNKE • FACHMARKT

NEU

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

GetränkeQuelle ... Bist du auch da?

Adressen gültig.

Mönchshof Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,30 €

NEU im Sortiment!
Natur Radler Blutorange

-24%
12,99 **11,99****
1l = 1,20 €

<p>Holsten Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,05 €</p> <p>-34% 10,49</p>	<p>Lammsbräu Bio Bier* diverse Sorten, Kasten = 10 x 0,5 l, zzgl. 2,30 € Pfand, 1l = 2,20 €</p> <p>12,99 10,99</p>	<p>Tyskie Polnisch für Kenner, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>13,99 12,99** 1l = 1,30 €</p>	<p>Bayreuther Hell Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 2,27 €</p> <p>14,99 13,99** 1l = 2,12 €</p>
<p>Rothaus Tannenzäpfle Pils Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 1l = 2,02 €</p> <p>-20% 15,99 14,99** 1l = 1,89 €</p>	<p>Pilgerstoff Original, Alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>15,99</p>	<p>Schlappeseppel Specialität Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,97 €</p> <p>14,99 12,99 11,99** 1l = 1,82 €</p>	
<p>Andechs Export Dunkel, Spezial Hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>15,99 15,49** 1l = 1,55 €</p>	<p>Maisel's Weisse diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>-21% 14,99 13,99** 1l = 1,40 €</p>	<p>Gerolsteiner Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,54 €</p> <p>7,99 6,49</p>	<p>Wetterauer Gold Apfelsaft, Apfelwein, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,17 €</p> <p>6,99</p>
<p>Adelholzener Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,67 €</p> <p>5,99 5,49** 1l = 0,61 €</p>	<p>Bad Brambacher Garten-Limonade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 1,01 €</p> <p>9,99 8,49</p>	<p>Volvic Touch, Tee diverse Sorten, Kasten = 6 x 1,5 l, zzgl. 3,00 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>-25% 8,99</p>	
<p>Red Bull Original* koffeinhaltig, Pack = 4 x 0,25 l, zzgl. 1,00 € Pfand, 1l = 3,96 €</p> <p>-41% 3,96</p>	<p>Jim Beam Whiskey & Cola koffeinhaltig, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 6,03 €</p> <p>1,99</p>	<p>WIR Rietburger Qualitätswein, diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 5,99 €</p> <p>5,29 4,49</p>	<p>Divino Franken diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 6,65 €</p> <p>-21% 4,99 4,49** 1l = 5,99 €</p>
<p>Jack Daniel's Whiskey Old No. 7, Honey, 0,7 l-Flasche, 1l = 22,84 €</p> <p>15,99</p>	<p>Asbach Uralt 0,7 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1l = 15,70 €</p> <p>12,99 10,99</p> <p>Aktion! + 1 Flasche Coca-Cola 1l GRATIS!</p>	<p>Coca-Cola Kombikiste teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,92 €</p> <p>10,99 9,99** 1l = 0,83 €</p>	
<p>Maltese Aquavit 0,7 l-Flasche, 1l = 15,70 €</p> <p>-21% 10,99 9,99** 1l = 14,27 €</p>	<p>Die neue logo Getränke App Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>1x Breville Latte II Siebträgermaschine ...und weitere attraktive Gewinne</p> <p>Google Play, App Store, www.logo-getraenke.de</p>		

*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.

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 Neu-

heit 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 Luxusumsätze 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.“

tmn

Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

Strandkorb Düne „Single“

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

Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



HNA
Shop



129 €

Hundestrandkorb

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



1.599 €



1.999 €



2.999 €

Jetzt bestellen unter: shop.hna.de

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

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 Frühlingsputz 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 Liegegebundene 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 Frühlingsputz, 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

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

Bestellen Sie jetzt: hna.de/fruehling ☎ 0800 203-4567 (gebührenfrei)

