

**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
- Orthopädieschuhtechnik
- Sport & Gesundheit
- Homecare

# HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR  
HOMBERG · BORKEN

**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**

**Das Erbe des Genies**  
Heinzerling-Ausstellung im Kloster Haydau.



**Körle/Wagenfurth**  
Jahreshauptversammlung der Feuerwehr.



**Knusperbrot**  
Gesunde Produkte aus Gemüse und Ölsaaten.



32. Jhg. ■ Nr. 9 2. März 2024

## Neues Getränk für Fans der Melsunger Handballer

Weinhandlung Schluckspecht brachte MT-Cuvée in den Vereinsfarben heraus

**Melsungen** – Ein ganz besonderes Getränk gibt es ab sofort für Fans der MT Melsungen. Der MT-Partner Schluckspecht hat einen MT-Wein, den MT-Cuvée, herausgebracht. Gemäß den Vereinsfarben gibt es ihn laut Mitteilung in zwei Varianten: Rot und Weiß.

**Die Herkunft:** Der Wein stammt vom Pfälzer Weingut Lukas Kesselring. Die Varianten seien trocken, nicht kompliziert „und wunderbare Weine für den Alltag“, sagt Dimitrios Kitsu, Geschäftsführer der Weinhandlung. Es sei es überfällig gewesen, „einen Wein extra für die MT herauszubringen“.

Bei dem Cuvée handele es sich um einen Wein, bei dem die Eigenschaften verschiedener Rebsorten zusammenkommen, erklärt Kitsu. Ein Vorteil bestehe darin, dass bei schlechter Ernte die Rebsorte durch eine andere ersetzt werden könne: „Die Charakteristik des Weins bleibt dadurch die gleiche.“



◀ **Zeigen den neuen MT-Wein:** Björn Fischer, MT-Marketing-Leiter (von links), Dimitrios Kitsu und Christoph Becker, Geschäftsführer der Weinhandlung Schluckspecht, sowie MT-Sportvorstand Michael Allendorf in der Schluckspecht-Filiale an der Wilhelmshöher Allee in Kassel. FOTO: MT MELSUNGEN

**Der Rote:** Die rote Variante (Jahrgang 2022) sei sportlich und trotz eines Alkoholgehalts von 13,5 Prozent nicht übermäßig kräftig. „Ein charmanter und fruchtiger Roter mit viel süßen Gewürzen und einem Hauch von unwiderstehlicher Schokolade“, sagt Kitsu. Grund dafür seien die Rebsorten Merlot und St. Laurent.

**Der Weiße:** Die weiße MT-Cuvée (Jahrgangs 2023) be-

steht aus Sauvignon Blanc, Auxerrois und Grauburgunder. Er sei klassisch, fruchtig und exotisch mit „sehr lebendigem Süße-Säure-Spiel“, sagt Kitsu.

**Der Preis:** Eine Kiste (sechs Flaschen) MT-Cuvée kostet 50 Euro, eine 0,75-Liter-Flasche 9,95 Euro. Gegen Vorlage einer Dauerkarte gibt es einen Rabatt von zehn Prozent. Zu kaufen gibt es den Wein in den Schluckspecht-Filialen in

Kassel an der Wilhelmshöher Allee 118, an der Oberzwehrener Straße 26 und in der Markthalle, Wildemannsgasse 1, sowie in Vellmar am Rathausplatz 7. Er kann auch auf der Seite von Schluckspecht schluckspecht.de und im MT-Onlineshop auf shop.mt-melsungen.de bestellt werden.

„Jeder kann sich einen Schluck MT nach Hause holen“, sagt Björn Fischer, MT-Marketing-Leiter. Bei Heim-

spielen gibt es ihn nicht nur im VIP-Raum, sondern auch im Foyer der Rothenbach-Halle am Stand „Mit Herz & Bohne“.

**Die Schluckspechte:** Die Weinhandlung hat auch Kunden aus MT-Kreisen. „Da gab es einige Schluckspechte“, sagt Kitsu mit einem Augenzwinkern. Namen nenne er aber nicht.

**Die Kooperation:** Kitsu schätzt, dass Schluckspecht die MT seit dem Aufstieg in die erste Liga 2005 unterstützt. Wie lange das schon her ist, zeigt auch ein Foto im Geschäft an der Wilhelmshöher Allee. Darauf sind die ehemaligen griechischen MT-Handballer Savas Karipidis und Alexandros Vasilakis zu sehen. Kitsus Landsleute gingen vor mehr als zehn Jahren für die MT auf Torejagd.

**brennholz Arend**  
www.brennholz-arend.de • 0170 2993872

**MesseMeile**  
am 9.3.2024 in BORKEN  
im Hotel am Stadtpark – Näheres im Innenteil auf Seite 2

**ANTIK- & TRÖDELMARKT**  
10. März 2024  
Homberg (Efze)  
Info's unter: 0174 620 87 80

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

**TOTALER RÄUMUNGSVERKAUF**  
Alles muss raus!  
WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE  
KURZ VOR SCHLUSS!

AB JETZT **-20%**  
ZUSÄTZLICH auf viele bereits bis zu **-80%** reduzierte Preise!  
INVENTAR-AUFLÖSUNG siehe Homepage

**primus natura**  
Wohnen mit allen Sinnen  
34613 Schwalmstadt, Rudolphsauer 2  
Tel. 06691 919040, primus-natura.de  
primus-natura@t-online.de  
Di.-Fr. 10-18, Sa. 9.30-15, Mo. Ruhetag

**BALKAN RESTAURANT**  
Waldstraße 6 • 34212 Melsungen

**Kebabcici**  
Angebot im März 9,90 €

Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag, Di.-Sa. 17.00-21.00 Uhr, So. 11.30-14.00 u. 17.00-21.00 Uhr  
www.balkanrestaurant.com

**günther ENERGIE**

**Heizöle Super-Heizöl**

**HolzPellets Lose & Sackware**

Rufen Sie uns an!  
**(0 56 82) 7 38 76 79**  
34582 Borken  
www.guenther-energie.de

**ECKSTEIN**  
einfach Genießen

**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**

sonntags ab 20.30 Uhr geschlossen

**Knüllwald Tann-Eck**

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

**Ihr Ausflugsziel im schönen Knüll**

Genießen Sie bei uns regionale Spezialitäten und Köstlichkeiten.

**E-Tankstelle am Hotel**  
www.hoteltanneck.de

**Regional, persönlich, kompetent**



**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

**GROSSE MÖBEL WECHSEL-WOCHEN**

Nutzen Sie jetzt unsere Wechsel-Wochen und profitieren Sie von attraktiven Angeboten und einer großen Auswahl. Zudem bieten wir Ihnen eine kostenlose Altmöbelentsorgung<sup>1</sup> mit umweltgerechter Verarbeitung an.

**Nur bis 6. März**

**1.998,- Aktionspreis**

**HÄMEL**  
ENDLICH ZUHAUSE

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

<sup>1</sup> Gültig für Neuaufträge/-angebote vom 19.02. bis 06.03.2024. Rücknahme der alten Möbel nur am Tag der Lieferung. Ausgenommen Werbeware, reduzierte Ware, Küchen oder Elektrogeräte. Nicht mit anderen Vorteilen oder Gutscheinen kombinierbar.

# 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** 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 **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** Vollmilchschokolade 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** Vollmilchschokolade 240g **1,29**  
**Oster Mischbeutel Eier** Vollmilchschokolade 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.



## Verein will wieder das Café Kultur anbieten

Mal- und Töpferhaus wählte Vorstand

**Melsungen** – Der Verein Melsunger Mal- und Töpferhaus (MMTH) richtet wieder das Café Kultur, einen Herbstmarkt und Schnupperkurse an. Das wurde in der jüngsten Jahreshauptversammlung beschlossen. Die Angebote werden seit Corona wieder geben. Zudem wurde der Vorstand des Vereins für eine weitere zweijährige Amtszeit einstimmig gewählt: Vorsitzende Iris Lohr, ihre Stellvertreterinnen Lena Koschig und Petra Trulley, Kassenwartin Ute Rebmann und Schriftführerin Petra Schöler, Schriftführerin.

**Informationen** auf [melsunger-mal-und-toepferhaus.de](http://melsunger-mal-und-toepferhaus.de)



**Wiedergewählt:** Kassenwartin Ute Rebmann (von links), Schriftführerin Petra Schöler, Vorsitzende Iris Lohr sowie ihre Stellvertreterinnen Petra Trulley und Lena Koschig.

FOTO: ANGELA PEREZ/INH



**Schlagsahne aus dem Heinzerling-Rührfix:** (von links) Sonja Reichmann, Enkelin von August Heinzerling, Regionalmanagerin Marion Kamann, Manfred Fuchs, Gudrun Reichmann, Dr. Ulrich Junga und Till Krapp.

FOTO: MANFRED SCHAAKE

## Hilfe für Mondflugrakete

Heinzerling-Ausstellung im Kloster Haydau gesichert

**Altmorschen** – Entdecker, Erfinder, erfolgreicher Unternehmer – August Heinzerling (1899 bis 1989) aus Altmorschen war ein Genie. Was ihm Altmorschen und die Region zu verdanken haben, wird im Kloster Haydau vorbildlich dokumentiert. Bereits seit 2021 werden wichtige Exponate der ehemaligen Maschinen- und Gerätebaufirma August Heinzerling (Heimag) präsentiert. Im Erdgeschoss des Ostflügels erwacht die Heimag-Geschichte zu neuem Leben. Per Vertrag ist jetzt geregelt, dass aus der Ausstellung eine Dauerleihgabe wird.

Sonja Reichmann, Enkelin von August Heinzerling, dankte ihrer Mutter Gudrun dafür, dass sie ihre Erinnerungsstücke mit der unbefristeten Leihgabe an den Förderverein Kloster Haydau teilt und tatkräftig und mit großem Engagement den Aufbau unterstützt habe. Damit werde die Erinnerung an das Unternehmen und seinen Gründer öffentlich zugänglich gemacht.

### Im Krieg bei Henschel in Kassel

Heinzerling wäre am Montag 125 Jahre alt geworden. Der Maschinenbau-Meister und Ingenieur hatte sein Unternehmen 1933 in Kirchditmold gegründet. Nach der Zerstörung Kassels im Krieg flüchtete die Familie zunächst in ein Dorf im Schwäl-

mer Land und kam 1945 ins verfallene Kloster Haydau. Heinzerling baute das Unternehmen neu auf – in den besten Zeiten hatte es 140 Mitarbeiter.

Im Kloster ist heute eindringlich dokumentiert, was Heinzerling mit der Landung auf dem Mond zu tun hat. Im Krieg war er bei Henschel & Sohn in Kassel beschäftigt. 1944 wurde er als Konstrukteur in einem dem Reichsrüstungsminister Albert Speer unterstellten Sonderstab nach Eschwege abgeordnet. Offizieller Auftrag war der Aufbau einer Versuchsabteilung für Bauteile von Düsenjägern. Heinzerling entwickelte ein spezielles Getriebe.

Erst nach dem Krieg erfährt er – so die Dokumentation im Kloster – durch seinen ehemaligen Chef, dass dies im Auftrag von Wernher von Braun geschah und das Endergebnis ein wichtiger Baustein für die von diesem gebaute Rakete V2 war. Braun benutzte diesen Getriebetyp auch für die Mondflugrakete Saturn V.

Mehrzweckmaschine aus Altmorschen Sensation in Paris – unter dieser Überschrift berichtete unsere Zeitung 1951 über eine Heinzerling-Erfindung. Er hatte eine Mehrzweck-Werkzeugmaschine zum Bohren, Schleifen, Sägen und Feilen mit biegsamer Welle erfunden und wurde in Paris vom Deutschen Konsulat empfangen. Zurück kam er mit einem

Auftrag für 3400 Maschinen dieses Typs. Als Heinzerling aus Paris zurückkam, habe er sich gefragt, wie er den Auftrag denn erledigen solle, berichtete Professor Dr. Heinz-Walter Große in der Feierstunde.

Als Große in die Runde fragte, wer den Rührfix noch zusammengebaut habe, gingen unter den rund 100 Besuchern viele Hände hoch. Heute müsse man so etwas einen Star-Unternehmer nennen, würdigte der ehemalige Vorstandsvorsitzende von B. Braun den Erfinder Heinzerling.

### Zehn Jahre durch Amerika

Der habe 1924 den Koffer gepackt, mit dem er vor der Firmengründung zehn Jahre durch Amerika reiste.

„Eine absolut großartige Leistung“, lobte Große das Lebenswerk Heinzerlings. Großartig sei auch die Leistung von Otto Wohlgenuth vom Arbeitskreis Ortsgeschichte, sagte Große über die Ausstellungs-Präsentation. „Das war Teamarbeit“, erwiderte Wohlgenuth.

Wohlgenuth habe die Idee zu dieser Ausstellung gehabt, sagte Regionalmanagerin Marion Kamann. Die Präsentation sei vom Regionalmanagement gefördert worden: „Es hat uns sehr viel Spaß gemacht.“ Besondere Anerkennung für Wohlgenuth und seine Frau Marianne gab es

schließlich von Sonja Reichmann und ihrer Mutter. Bürgermeister Roland Zobel sagte herzlichen Dank für die unbefristete Leihgabe der Familie Reichmann.

Zu den Ausstellungsstücken gehört auch August Heinzerlings Geige – sein Lieblingsinstrument. Tochter Gudrun Reichmann sagt: „Wäre mein Vater heute unter uns, hätten alle ruhig sein müssen, er hätte sich höflich bedankt und sein Lieblingslied Großmütterchen eines russischen Komponisten gespielt. Es war eine sehr schöne, würdige Veranstaltung“.

M.S.



**Sensation:** So wurde in unserer Zeitung im September 1951 die von Heinzerling erfundene und auf einer Messe in Paris präsentierte Mehrzweck-Werkzeugmaschine beschrieben – im Bild mit (links) Otto Wohlgenuth und Prof. Dr. Heinz-Walter Große.

## Rücksicht auf Wildtiere nehmen

**Schwalm-Eder** – Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) Hessen bittet Spaziergänger, sich mit der nun beginnenden Brut- und Setzzeit rücksichtsvoll in der Natur zu bewegen.

Zwischen März und September reagierten Wildtiere nämlich besonders empfindlich auf Störungen. Spaziergänger werden daher gebeten, auf den Wegen zu bleiben und Hunde an die Leine zu nehmen. So vermeide

man, dass die Wildtiere, die sich insbesondere auf Feldern, Wiesen und Grünflächen, aber auch im Unterholz im Wald befinden, in Stress geraten. In Hessen legen die Kommunen individuell eine Leinenpflicht für diese Zeit fest.

Da bei Missachtung hohe Bußgelder drohen, lohne es, sich als Hundebesitzer über die kommunalen Verordnungen zu informieren.

**Weitere Informationen:** im Internet unter [bund-hessen.de/tipps](http://bund-hessen.de/tipps)

**HALLMANN**  
SEHEN · HÖREN · LEBEN

**IM-OHR-HÖRGERÄT:**  
Signia Silk 1X  
statt 549,-  
schon ab **99,-**

Als **Akku Version**  
statt 1.909,-  
nur **599,-**

**KLEINSTE WELTNEUHEITEN!**

Erleben Sie die kleine Hörgeräte-Sensation von SIGNIA. Silk-Im-Ohr Hörgeräte verschwinden fast komplett im Gehörgang. Auf Wunsch auch als einzigartiges AKKU Gerät.

\*Aktionspreis gültig für Hörgeräte-Type: Signia Silk 1X (Im-Ohr-Hörgerät). \*\*Aktionspreis gültig für Akku-Im-Ohr-Hörgerät: Signia Silk Charge & Go 3 IX (exkl. Ladegerät, Aufpreis Ladegerät: € 299,-). \*\*\* Gilt für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen mit Leistungsanspruch und ohrenärztlicher Verordnung, zzgl. der gesetzl. Zuzahlung von € 10,- pro Hörgerät, Privatpreis: zuzüglich € 690,- pro Hörgerät. Wir behalten uns vor die Aktion zu verlängern. Angebote nicht mit weiteren Aktionen und Gutscheinen kombinierbar. Optik Hallmann GmbH Große Str. 27, 24937 Flensburg

Kassel • Melsungen • Bad Hersfeld  
☎ **Gratis Tel: 0800/412 6000** • [optik-hallmann.de](http://optik-hallmann.de)

# Zuwachs bei der Kinderfeuerwehr

Feuerwehr Körle/Wagenfurth hatte zur Jahreshauptversammlung eingeladen

**Körle/Wagenfurth** – Ordentlichen Zuwachs konnte die Kinderfeuerwehr der Feuerwehr Körle/Wagenfurth verzeichnen.

Bei der Jahreshauptversammlung berichtete Dirk Hupfeld, dass in der Kinderfeuerwehr zur Zeit 25 Kinder aktiv sind. Im vergangenen Jahr waren zehn Kinder dazu gekommen, drei traten in die Jugendfeuerwehr über. Spielerisch werden die Kinder ab sechs Jahren mit dem Thema Feuerwehr vertraut gemacht.

## Jugend

Jugendwart Christian Emmeluth konnte auf ein erfolgreiches Jahr der Jugendfeuerwehr zurückblicken. 22 Jugendliche arbeiten laut Mitteilung bei der Jugendfeuerwehr mit. 51-mal trafen sich die Jugendlichen zu Ausbildungs- und Übungsdiensten. Beim Kreiszeitlager in Ellenberg nahmen zwei Staffeln an den Wettkämpfen teil. Beim Bundeswettbewerb erreichten sie den 1. Platz in der Staffelwertung. Großen Anklang bei den Jugendlichen fand auch der 24-Stunden-Berufsfeuerwehrtag, so der Jugendwart. Die Auszeichnung „Jugendflamme Stufe 1“ der Deutschen Ju-



**Ehre für besonderen Einsatz:** Gemeindebrandinspektor Jens Schenkluhn (von links) mit Wilhelm Schild, Jonas Mannshausen, Annika Knoth-Döring, Leon Egenolf und Wehrführer Andreas Jacob.

FOTOS: FREIWILLIGE FEUERWEHR KÖRLE/WAGENFURTH

gendfeuerwehr wurde von allen Jugendlichen bestanden, heißt es in der Mitteilung weiter.

## Einsatzabteilung

Die Einsatzabteilung wurde im vergangenen Jahr zu insgesamt 31 Einsätzen alarmiert. Zudem fanden 37 Übungs- und Ausbildungsdiensten statt. Die gemeinsame Führungseinheit mit den Feuerwehren Melsungen und Malsfeld traf sich vierteljährlich zur gemeinsamen Aus- und Fortbildung. Erfreulich war laut Mitteilung auch die Teilnahme an Lehrgängen und Seminaren auf Kreisebe-



**Ausgezeichnet:** Die Auszeichnung „Jugendflamme Stufe 1“ bekamen von links Justin Dithmar, Jason Luca Egenolf, Alina Dithmar mit im Bild Jugendwart Christian Emmeluth.

ne und an der Hessischen Landesfeuerweherschule. Insgesamt leisteten die Mitglieder 5097 ehrenamtliche Stunden Arbeit. 47 Aktive zählt die Einsatzabteilung. Neu aufgenommen wurden durch den Gemeindebrandinspektor Jens Schenkluhn Johannes Reich, Benedikt Schenkluhn, Hannah Schneider und Julia Heberle.

## Altersabteilung

Die Ehren- und Altersabteilung besuchte unter anderem die Partnerfeuerwehr Floh in Thüringen anlässlich des dortigen Jubiläums, berichtete Wilhelm Schild als langjähri-

ger Sprecher der Abteilung. Nach 20 Jahren stand Wilhelm Schild für diese Position nicht mehr zur Verfügung. Die Wehrführung dankte ihm für sein „Lebenswerk Feuerwehr“. Neben dieser Tätigkeit war Wilhelm Schild in seiner aktiven Zeit fünf Jahre Wehrführer der Körler Feuerwehr und 20 Jahre Gemeindebrandinspektor der Gemeinde Körle.

## Wahlen

Die bisherigen Amtsinhaber wurden laut Mitteilung alle einstimmig wiedergewählt. Wehrführer ist weiterhin Andreas Jacob. Er wird von den beiden stellvertretenden Wehrführern Marc Freudenstein und Mirko Hast unterstützt.

Als Vertreter der Einsatzabteilung im Feuerwehrausschuss wählte die Versammlung Lea Wascher, Matthias Kurreik und Martin Clobes.

Karl Goller wird die Ehren- und Altersabteilung in Zukunft im Feuerwehrausschuss vertreten. Annika Knoth-Döring, Leon Egenolf und Jonas Mannshausen erhielten Präsente für ihre überdurchschnittliche Teilnahme an den Veranstaltungen der Einsatzabteilung. red



## Erstmals Betriebsrat für Autohaus Ostmann in Melsungen

Die rund 50 Beschäftigten des Autohauses Ostmann in Melsungen haben zum ersten Mal einen Betriebsrat gewählt. Gina Zimmermann ist in diesem Zuge zur Vorsitzenden gewählt worden, heißt es in einer Pres-

semitteilung. Das fünfköpfige Gremium besteht Julian Klein (von links), Zimmermann, Vladimir Pipus, Daniel Siller und Hagen Knierim. Zimmermanns Stellvertreter ist Siller. Die IG Metall Nordhessen unterstützt

das Gremium. „Der Betriebsrat ist eine wichtige Einrichtung, um Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer kollektiv zu schützen“, erklärte Dennis Poß, Gewerkschaftssekretär der IG Metall Nordhessen. So ist er vor

Kündigungen und Einstellungen anzuhören, kann Betriebsvereinbarungen abschließen und Einfluss auf die Führung des Unternehmens ausüben, heißt es abschließend. red

FOTO: MARTIN SEHMISCH/NH

## Fitness-Frühstück

Rund 12 Gramm Eiweiß stecken in 100 Gramm körnigem Frischkäse. Damit kann der sogenannte Hüttenkäse fast mit Magerquark, dem Spitzenreiter unter den proteinreichen Milchprodukten, mithalten.

Das macht ihn zu einer Frühstücks-Option für alle, die ihren Fokus auf Muskelaufbau legen oder kalorienbewusst essen. Denn: Dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) zufolge ist körniger Frischkäse mit seinem geringen Fettgehalt auch eine der magersten Käsesorten. tmn

**Flohmarkt**

**Metro**

**03.03.**

## Die erste Messe-Meile Borkens öffnet ihre Türen am 9. März 2024!

**Borken, März 2024** – Ein aufregendes Ereignis steht bevor: Die erste Messe-Meile Borkens öffnet am 9. März 2024 ihre Tore und lädt Besucherinnen und Besucher zu einem Tag voller Entdeckungen und Erlebnisse ein.

Drei engagierte Organisatorinnen haben diese einzigartige Messe ins Leben gerufen: Jenny Hoffmann mit Chogan, Sabrina Dossinger mit Pampered Chef und Anja Hoffmann mit Ha-Ra. Gemeinsam haben sie namhafte Direktvertriebe wie Ha-Ra, Mary Kay, Vorwerk, Jemako, Luna, Edelschmaus, Victoria und viele mehr für diese Veranstaltung gewonnen. Erleben Sie eine vielfältige Auswahl an Produkten, die Sie normalerweise nur von Home-Partys kennen. Doch das ist noch nicht alles! Kreative Stände präsentieren ihre selbst hergestellten Produkte, während an den Wohlühlfständen die nächste Wellness-Stunde gebucht werden kann. Ein absolutes Highlight der Messe wird das Kinderschminken sein, das von 13 bis 16 Uhr angeboten wird. Unser 14-Jähriger Zauberkünstler wird das Publikum begeistern. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt. Das hoteleigene Restaurant verwöhnt die Besucherinnen und Besucher mit leckeren Kleinigkeiten sowie einer Auswahl an Heiß- und Kaltgetränken. Seien Sie dabei und erleben Sie einen unvergesslichen Tag voller Inspiration und Genuss auf der ersten Messe-Meile Borkens!

Kontaktperson: Anja Hoffmann, Telefon: 0172 2737295, E-Mail: anjahoffmann23@t-online.de



**Anzeige**

**MesseMeile**

**in BORKEN**

**Handgemachte Schätze, namhafte Direktvertriebe und mehr.**

**9. MÄRZ 2024**

**WO?**  
Hotel am Stadtpark  
Europa-Platz 3  
34582 Borken/Hessen  
Von: 11 Uhr bis 17 Uhr

**EINTRITT FREI!**

Kinderschminken  
Von: 13-16 Uhr

Barrierefrei

## Imkerkurs: Lernen wie man Bienen richtig hält

**Waldkappel** – Der Verein Melilifera bietet ab Samstag, 13. April, einen Imkerkurs in Waldkappel an. An sechs Tagen lernen Naturinteressierte, wie Bienen wesensgemäß gehalten werden können, heißt es in einer Mitteilung.

Das naturnahe Imkern, bei dem das Wesen der Bienen und die besondere Beziehung dieser zu den Menschen im Vordergrund stehen, zeigt der Imkerkurs „Mit den Bienen durchs Jahr“. Dieser findet an sechs Samstagen von 9 bis 17 Uhr im Gemeindehaus Waldkappel statt. red

**Information und Anmeldung:** Weitere Informationen – auch zur Anmeldung – gibt es unter [mellifera.de/imkerkurs/waldkappel](mailto:mellifera.de/imkerkurs/waldkappel).

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
MELSUNGEN, FRITTLAR, HOMBURG, BORKEN

[nh-wochenzeitungen.de](http://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 61 / 70 57 27  
E-Mail: [anzeigen@nh-wochenzeitungen.de](mailto: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 Süd GmbH  
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen  
Postanschrift: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 05 61 / 203-23 23  
E-Mail: [vertriebsleitung@hna.de](mailto: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](mailto:vertriebsleitung@hna.de), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

# Auf den Rückschnitt kommt es an

Neuer Wein aus Dissen und Böddiger ab April im Handel

**Dissen/Böddiger** – Gute Nachricht für alle Liebhaber heimischer Weine: Der neue Wein vom Scharfenstein und Neuselsberg in Dissen sowie vom Böddiger Berg kommt im April in den Handel. Das haben Landwirt Klaus Minkel und der Vorsitzende des Förderkreises Böddiger Berg, Altbürgermeister Klaus Stiegel, im HNA-Gespräch angekündigt. Aus Dissen werden es voraussichtlich 5000 Flaschen sein, 5700 vom Böddiger Berg.

Wie abhängig auch der Weinanbau von der Natur ist, zeigte sich in den Vorjahren deutlich. Am Böddiger Berg hatte es aus der Ernte 2022 nur 3000 Flaschen gegeben. Die gingen gar nicht in den Handel, sondern nur an die Mitglieder und drei Gastronomiebetriebe. 2022 waren am Böddiger Berg gar keine Trauben geerntet worden, während Klaus Minkel nur wenige Kilometer entfernt eine gute Ernte eingefahren hatte. Am Böddiger Berg liegt der bisherige Rekord bei zehn Tonnen Riesling und Ehrenfelder im Jahr 2000.

Pflege der Drahtanlage, Zurückschneiden und Anbinden der Reben – das ist die Winter- und Frühjahrsarbeit des Winters. Am Böddiger Berg sind die Arbeiten bereits beendet. Minkels Team war in diesen Tagen noch fleißig an der Arbeit. Der Dipl.-Agraringenieur baut seit 1995 am Scharfenstein und am Neuselsberg auf einer 6100 Quadratmetern die Rebsor-

ten Solaris, Cabernet Blanc und Pinotin an. In Verbindung mit gesunden und frühreifen Sorten möchte er mit wenig Aufwand in der Pilzkämpfung auskommen „und lieber mal eine geringere Ernte einfahren“, wie er mal gesagt hat.

Mit dem Rebschnitt werden Ertrag und Qualität des Weines beeinflusst, erläutert Minkel: „Grundsätzlich gilt immer die Formel: Weniger Ertrag gleich mehr Qualität.“

In seinen Weinbergen bei Dissen sei dies besonders wichtig, weil die Vegetationsphase dort kürzer sei als in den klassischen Weinbaugebieten. Minkel: „Auch im Vergleich zum tiefer gelegenen Böddiger Berg im Edertal treiben die Rebstöcke an Scharfenstein und Neuselsberg später aus und die windoffenen höheren Lagen führen auch dazu, dass das Wachstum im Herbst früher nachlässt.“

Eine sehr geringe und späte Düngung und der starke Rückschnitt der Reben ermöglichen nach den Worten Minkels, auch mit sehr wenig Behandlungen gegen Pilzkrankheiten auszukommen.

Weil er die neuen, pilzwiderstandsfähigen Sorten anbaue und er bereit sei, auf einen Höchstertag zu verzichten und mit der Hand lese, betont der Landwirt, habe er Weinqualitäten, „die unsere Weinpartner in Rheinhessen überraschen“.

Erhältlich ist Minkels Wein im Kurhessenlädchen Melungen, im Autohaus Riet-



**Spaß an der Team-Arbeit im Weinberg am Neuselsberg:** von links Klaus Minkel, Silke Lange und Volker Egert beim Rebschnitt. Den zweiten Weinberg betreibt der Landwirt am Scharfenstein.

FOTOS: MANFRED SCHAAKE

schle in Felsberg, in der Fleischerei Stöcker in Guxhagen, im Hofladen Albert in Besse, bei Rewe in Bad Zwesten und Bischhausen und in der Weinhandlung Schluckspecht in Kassel. Die größte Auswahl gibt es nach Angaben Minkels in der Nudelwelt in Gudensberg.

M.S.

**Mehr Infos:** nordhessenwein.de



**Trocken, süß, feinfruchtig und feinherb:** Weine aus Dissener Anbau aus den Vorjahren sind noch erhältlich. Der jüngste Jahrgang kommt im April in den Verkauf.

## Felsberger SPD ehrt langjährige Mitglieder

**Felsberg** – Klaus Winter aus Felsberg ist seit 60 Jahren Mitglied der SPD, Reiner Hartmann seit 50 Jahren. Beide und vier weitere Sozialdemokraten wurden in der jüngsten Jahreshauptversammlung des Ortsvereins Felsberg für ihre Treue geehrt.

Geehrt wurden auch Jochen Berthel und Volker Stieglitz für 40 Jahre in der Partei sowie Sigrid Clobes und Andreas Bähr für jeweils 25 Jahre Mitgliedschaft. Im Bürgersaal überreichte der Landtagsabgeordnete und Vorsitzende der Kreistagsfraktion, Günter Rudolph, den langjährigen Mitgliedern je eine Urkunde und ein Geschenk. Die Ortsvereine im Felsberger Stadtgebiet hatten sich laut Mitteilung zur Gebietsreform vor 50 Jahren zu einem Stadtverband zusammengeschlossen. 2023 wurde aus den zwölf Ortsvereinen der Ortsverein Stadt Felsberg. So haben die Sozialdemokraten im Stadtgebiet ein solides Mitgliederfundament für die kommenden Aufgaben, heißt es weiter. Auch Jahresberichte standen auf der Tagesordnung.

and



**Ehrende und Geehrte:** Günter Rudolph (von links), Andreas Bähr, Jochen Berthel, Christiane Wagner, Reiner Hartmann, Volker Stieglitz, Klaus Winter und Andreas Hahn in der jüngsten Jahreshauptversammlung.

FOTO: SPD-ORTSVEREIN FELSBERG

## Mittagessen für die Schüler

Ganztagsangebot an Knüllköpfschule erweitert



**Ganztagsangebot:** In der Knüllköpfschule gibt es nun ein warmes Mittagessen für die Schüler.

FOTO: KNÜLLKÖPFCHENSCHULE

**Schwarzenborn** – Das Ganztagsangebot in der Knüllköpfschule in Schwarzenborn wurde erweitert: Die Schüler bekommen nun dort auch ein warmes Mittagessen. Über mehrere Jahre habe es kein warmes Mittagessen gegeben, sondern nur ein Frühstück aus der Brotdose, teilt die Schule mit. Das sei keine optimale Lösung gewesen.

Viele Entscheidungen und die Voraussetzungen dafür mussten deshalb bereits im vergangenen Schuljahr getroffen werden. Dazu gehörte der Umbau innerhalb der Schule, eine Ausgabeküche musste eingebaut werden. Dafür mussten Unterrichtsmaterialien und Reinigungsutensilien weichen.

Das Kollegium, die Reinigungskraft und der Schreiner hätten viel Arbeit geleistet. Mit großem Engagement hätten Lehrer, Fördervereinsvorstände beider Standorte sowie die Schulleitung dazu beigetragen, dass alles termingerecht fertig wurde.

Hofmanns Menü-Manufaktur mit Sitz in Boxberg beliefert nun die Knüllköpfschule in Schwarzenborn und bietet eine große Auswahl an Menüs an, die als Tiefkühlware geliefert und jeden Tag frisch angerichtet werden.

red

**Frühjahrs Ausstellung**  
2. – 10. März  
[www.fruehjahrs-ausstellung.de](http://www.fruehjahrs-ausstellung.de)

Mein Erlebnis!

HALLMANN

Wir feiern  
2 Millionen  
Meisterglas®  
Brillengläser

-50%

auf alle  
Brillengläser\*

Großes  
Jubiläum

\*Gültig bis zum 30.4.2024 beim Kauf von Meisterglas® Brillengläsern und Sonnengläsern. Sie erhalten 1 Brillenglas der Marke Meisterglas® kostenlos beim Kauf eines Glaspaares. So sparen Sie 50 % auf den UVP des Herstellers. Nur für Neuaufträge. Kann nicht mit anderen Aktionen, Komplettbrillenangeboten und Gutscheinen kombiniert werden. Keine Barauszahlung möglich. Wir behalten uns eine Verlängerung der Aktion vor.  
Optik Hallmann GmbH Große Str. 27, 24937 Flensburg

Kassel • Melsungen • Bad Hersfeld  
**Gratis Tel: 0800/412 6000** • [optik-hallmann.de](http://optik-hallmann.de)

# Rohkost wird zum Knusperbrot

Monika Schwarz stellt gesunde Produkte aus Gemüse und Ölsaaten her

**Gudensberg** – Auf der Verpackung steht groß Brot mit zwei O. Doch es ist kein wirkliches Brot. Monika Schwarz stellt in der Bäckerei Schwarz ein Rohkostbrot her, das allein aus Ölsaaten und Gemüse besteht. Beim Reinbeißen knuspert es und die Zutaten entfalten ihr nussiges Aroma. „Es soll eine Alternative für alle sein, die keinen Weizen vertragen oder aber sich besonders gesundheitsbewusst ernähren wollen“, sagt die Ernährungsberaterin.

Die 64-Jährige ist gelernte Bäckereifachverkäuferin und hat über Jahrzehnte gemeinsam mit ihrem Mann Günter die Großbäckerei Schwarz rund um Gudensberg aufgebaut. Die beschäftigt mittlerweile in elf Filialen und dem Lieferservice für Krankenhäuser und Seniorenheime 120 Mitarbeiter und wird von Sohn Christoph geführt.

„Mein besonderes Brot wird nicht gebacken, sondern im Dörrautomaten getrocknet.“

Monika Schwarz  
Bäckereifachverkäuferin  
und Ernährungsberaterin

Seit ein paar Jahren geht die Seniorchefin zusätzlich eigene Wege, was die Produktion betrifft. Sie stellt im Familienbetrieb einen Broteratz aus Ölsaaten und Gemüse her und vertreibt es als Rohkostbrot aus biologischen Zutaten. Es mutet ein wenig wie ein Zwischending aus Knäcke- und Vollkornbrot an, ist aber irgendwie doch ganz anders. „Mein besonderes Brot wird nicht gebacken, sondern im Dörrautomaten getrocknet.“

Vor knapp zehn Jahren beschloss sie, sich weiter zu entwickeln, und absolvierte an der Akademie für Ernährung in Berlin eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin.



Monika Schwarz zeigt die verpackten Rohkost-Knusperbrote, die sie eigens für besonders Ernährungsbewusste oder auch für Menschen mit Allergien im Dörrautomaten herstellt und verkauft.

FOTO: CHRISTINE THIERY

Da kam ihr die Idee, die eigene Backstube zu nutzen und ein neuartiges Brot zu kreieren. Immer mehr Menschen litten unter ernährungsbedingten Krankheiten, wie der Glutenunverträglichkeit oder Darmproblemen. Ihr Produkt werde aus rein biologischen Zutaten hergestellt, sei für Veganer geeignet und glutenfrei. Grundlage seien gekeimte Ölsaaten wie Leinsamen, Sesam und Chiasamen oder Sonnenblumenkerne, die im ersten Arbeitsschritt aufgequell und mit frischem Biogemüse vermengt werden.

Es gibt drei Sorten, je eine mit Gemüse, mit Sauerkraut und mit Oliven. Im großen Dörrautomat in der Backstube in Bad Wildungen wird das Gemisch zwölf Stunden bei 42 Grad getrocknet.

Das Brot enthalte weder Zusatz- oder Konservierungs-

### Brot ohne Zusatzstoffe

stoffe, noch Verdickungsmittel. Alles sei naturbelassen. „Als ich mit der Idee ankam, meinte mein Sohn, das werde nicht laufen.“ Mittlerweile

entstehen wöchentlich im Durchschnitt 350 Brote. Diese vertreibt sie hauptsächlich über spezielle Messen, die sich mit Gesundheitsthemen wie Ernährung beschäftigen.

Als Ernährungsberaterin ist Monika Schwarz auch tätig. Sie berät Einzelpersonen und Gruppen. Menschen, die sich für gesunde Ernährung interessierten, wüchsen nicht nur in diesen Kreisen. Daher wolle sie ihr Spezialbrot nun auch in der Region bekannt machen. Die Ernährungswissenschaft bestätige den positiven Einfluss auf den menschlichen Organismus.

Alle Bestandteile der Sekundärpflanzenstoffe wie Vitamine, Enzyme, Fette, Kohlenhydrate, Aminosäuren sowie Mineralien blieben bei der Verarbeitung erhalten. So enthalte es viele entzündungshemmende Stoffe und Vitamine sowie Omega 3 Fettsäuren und sei frei von Gluten, Hefe und Soja. Man könne es genauso benutzen wie anderes Brot und mit Aufstrichen servieren. Es müsse trocken gelagert werden und sei so über Monate haltbar.

**Weitere Infos** unter [schwarz-brot-versand.com/rohkostbrot](http://schwarz-brot-versand.com/rohkostbrot). Kosten: ab 5,80 Euro.

## Concordia-Liedertafel sucht Sänger

**Melsungen** – Die fleißigsten Sänger der Concordia Liedertafel wurden kürzlich bei der Jahreshauptversammlung geehrt.

Eine Flasche Wein gab es laut Mitteilung für den Ersten Tenor Kurt Schade, der alle 51 Termine wahrgenommen hat und darüber hinaus in den vergangenen 14 Jahren nie gefehlt hat.

### Vorstandswahlen standen an

Ebenfalls ausgezeichnet wurden der Zweite Tenor Friedhelm Scholl und Erich Schmidt, der Erste Bass Günter Schmidt und der Zweite Bass Reinhold Thiemann. Vorstandswahlen standen ebenfalls an, bei denen der Vorstand bestätigt wurde. Vorsitzender bleibt Hans Hirsch. Sein Stellvertreter ist Reinhold Thiemann, der gleichzeitig Kassenwart ist. Friedhelm Kerst wurde als Schriftführer wiedergewählt.

Vorsitzender Hans Hirsch ging bei der Versammlung auch auf den Chorleiterwechsel im September ein.

Rimma Golovachev hat das Amt von Pascal Rohde übernommen und die Sänger zu einem sehr beachteten Adventskonzert in der Stadtkirche geführt, das durch die Teilnahme des Rainer-Schmidt-Chores und des Frauenchores Rosenklang aus Gleichen noch aufgewertet wurde, heißt es in einer Mitteilung.

### Jeden Mittwoch wird geprobt

Der Chor hat immer mittwochs um 18.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Obermelsungen Chorprobe. Interessierte Männer sind eingeladen, sich dem Chor anzuschließen. Zurzeit besteht er aus 25 Sängern.

**Informationen** über den Verein auf [concordia-liedertafel.de](http://concordia-liedertafel.de)

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](http://www.der-fahrradladen.de)

# Retter werden geehrt

Helfer für Leistung ausgezeichnet und Ehrenbeamte verabschiedet

**Schwalm-Eder** – Anlässlich einer Dienstversammlung des Brandschutzaufsichtsdienstes, der Einsatzleitung Rettungsdienst und der Notfallseelsorge ehrte Landrat Winfried Becker drei Ehrenbeamte des Schwalm-Eder-Kreises für ihr 25-jähriges Engagement. Zwei weitere Kollegen wurden verabschiedet.

■ **25-jähriges Dienstjubiläum:** Michael von Bredow wurde zunächst zum 1. Januar 1999 als Kreisbrandmeister ernannt und bekleidet seit 2018 das Amt des stellvertretenden Kreisbrandinspektors. Neben der Unterstützung und Vertretung der Kreisbrandinspektorin Tanja Dittmar ist er Leiter der technischen Einsatzleitung (TEL) in Niedenstein sowie in der Kreisausbildung für die Grundlehrgänge mitverantwortlich.

Dr. Hartmut Lotz wurde seinerzeit als erster Leitender Notarzt ernannt und nimmt seit 2007 das Amt des Ärztlichen Leiters Rettungsdienst



An Ehrung und Verabschiedung nahmen teil: von links Kreisbrandinspektorin Tanja Dittmar, stellv. Kreisbrandinspektor Michael von Bredow, Landrat Winfried Becker, Martin Ottemeier, Dr. Hartmut Lotz, Thomas Jäger, Erster Kreisbeigeordneter Jürgen Kaufmann und Dr. Matthias Zwinger.

FOTO: SCHWALM-EDER-KREIS

wahr. In seinem Hauptberuf ist er Chefarzt für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin.

Der Dritte im Bunde der Ehrungen war der Organisatorische Leiter Rettungsdienst (OLRD), Thomas Jäger. Er absolvierte im Jahr 1995 den für den Posten nötigen

Lehrgang und trat kurz darauf das Amt an. Seit 2021 ist er als Einsatzbearbeiter in der Leitstelle Schwalm-Eder beschäftigt.

■ **Verabschiedungen:** Aus den Reihen der Ehrenbeamten wurden der Schwälmer und Leitende Notarzt Dr.

Matthias Zwinger und der Organisatorische Leiter Rettungsdienst Martin Ottemeier verabschiedet. Landrat Winfried Becker dankte den Geehrten und den Verabschiedeten für ihre ehrenamtliche Arbeit und das Engagement im Schwalm-Eder-Kreis.

# Seit 70 Jahren im Verein

## FTSV Harle wählt neuen Vorstand und ehrt Mitglieder

Harle – Neuwahlen und Ehrungen langjähriger Mitglieder standen im Mittelpunkt der Jahreshauptversammlung des FTSV Harle 1919 im DGH Harle.

Der 1. Vorsitzende Thomas Botte begrüßte 41 Personen und gedachte der im vergangenen Jahr gestorbenen Vereinsmitglieder Heinz Ostheimer, Reinhard Botte und Franz Wurm.

Er ehrte auch langjährige Mitglieder, gratulierte ihnen und überreichte die entsprechenden Urkunden sowie ein kleines Präsent an sie.

Gehrt wurden für:

■ **25 Jahre:** Daniel Apel, Jonah Botte, Peter Derksen, Stefan Derksen, Niklas Ritter, Jens Rose, Till Simons, Julia Stemmler, Wolfgang Wiegand und Marion Ohm.

■ **40 Jahre:** Manuel Apel und Regina Lohr.

■ **50 Jahre:** Silke Keim, Klaus Eubel, Harald Malkus und Heike Michel.

■ **70 Jahre:** Georg Brandau

Außerdem stellte Botte die Aktivitäten für 2024 vor: Am Samstag, 9. März, findet ein Arbeitseinsatz auf dem Sportgelände statt. Im Anschluss nimmt der FTSV am Tag der Umwelt, welcher von der Gemeinde organisiert wird, teil. In Kürze soll laut Mitteilung mit dem Umbau und der Umgestaltung des Vereinsraums begonnen werden. Weiterhin werde ein Geräteschuppen installiert. Thomas Botte bat



Bei der Jahreshauptversammlung: von links 1. Vorsitzender Thomas Botte, Jubilar Georg Brandau und 2. Vorsitzender Jan-Max Werner.

FOTO: ANDREAS BIELERT

um Unterstützung bei den Arbeiten, die in Eigenleistung ausgeführt werden. Die Arbeiten sollen bis Juni abgeschlossen werden.

Die WC-Anlage werde hingegen durch die Gemeinde saniert. Dort seien umfangreiche Bauarbeiten vorgesehen, die gegebenenfalls den Trainingsbetrieb einschränken können.

Im Juni werde es Public Viewing-Veranstaltungen zur Fußball-EM am Sportplatz geben, teilt Botte mit. Vor dem ersten Deutschland-Spiel am 14. Juni soll der Schwalm-Cup stattfinden. Vom 5. Juli bis 7. Juli soll das 20-jährige Bestehen der FSG Efze gefeiert werden. Ein Seniorennachmittag sei für Samstag, 28.

### Der neue Vorstand

Die Neuwahlen unter anderem des Vorstandes brachten folgendes Ergebnis: Zum Vorsitzenden wurde Thomas Botte gewählt, sein Stellvertreter ist nun Jan-Max Werner. Klaus Ebert wurde zum Ersten und Daniel Apel zum Zweiten Kassierer gewählt. Nadine Rosbach ist Schriftführerin und Manuela Wurm ihre Stellvertreterin. Erste Kulturwartin ist Annegret Czernecki und Stellvertreter ist Markus Warmbier. Als Pressewartin wurde Carina Lohr und als Kassenprüfer Andreas Bielert gewählt.

September, geplant. Ein Musikkonzert wird laut Botte am Mittwoch, 2. Oktober, veranstaltet.

In Kürze werde die Federführung der Vereinsgemeinschaft durch den Kulturverein an den FTSV übertragen. Ein Sommerfest ist für Samstag, 24. August, geplant und

im Winter soll es laut Thomas Botte einen Adventsnachmittag oder eine Winterpause geben. Botte warb bei der Jahreshauptversammlung für eine rege Beteiligung an den Veranstaltungen und um Unterstützung bei anfallenden Arbeiten und Diensten.



### Bischofferöder bauen 32 Nistkästen

32 Nistkästen haben die Bischofferöder kürzlich gebaut. Diese wurden von den Kindern bemalt. Eingeladen zu dieser Aktion haben die Dorfgemeinschaft und die Jagdgenossenschaft Bischofferode. Das Material für den Bau der Nistkästen, wie Bretter, Schrauben, Farben wurden gespendet. Die Teilnehmer brachten das entsprechende Werkzeug wie Sägen, Akkuschauber und Pinsel mit. Die Nistkästen wurden anschließend an verschiedenen Stellen in Bischofferode aufgehängt. Teilgenommen an der Aktion haben insgesamt 25 Erwachsene und 15 Kinder. Als Belohnung gab es im Anschluss einen Imbiss und Getränke.

pko / FOTO: HEINRICH KOCH

## Neujahrsempfang

### Traditionsverband Fritzlarer Panzergrenadiere

Fritzlar – Auf dem Neujahrsempfang des Traditionsverbands der Fritzlarer Panzergrenadiere erinnerte der Präsident, Brigadegeneral Dr. Michael A. Tegtmeier, an die Jahre 1956 bis 1992, in denen Panzergrenadiere in Fritzlar stationiert waren. Seitdem hält der Traditionsverband, jetzt bereits im 32. Jahr, die Erinnerung an diese Zeit lebendig. Der Präsident informierte die Mitglieder mit ihren Partnern über die aktuellen Vorhaben der Bundeswehr. Die Ehemaligen, die

auch eine weite Anreise über mehrere Hundert Kilometer nicht gescheut hatten, tauschten anschließend Erinnerungen über die damalige Zeit in Fritzlar sowie über aktuelle Themen aus.

TEAM 4

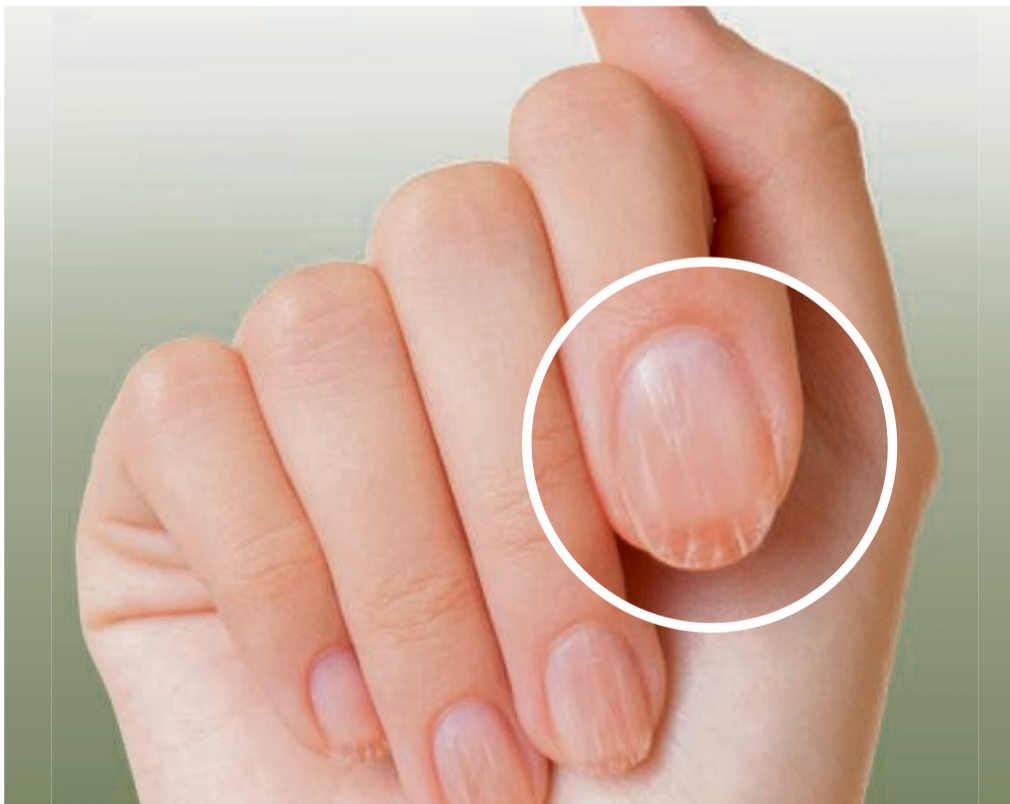
Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge

☎ 05 61-89 99 90

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 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

Dr. Böhm®

# Mit Rougepinsel und Reinigungsschwamm

Restauratorinnen bei der Arbeit: Kunstwerke im Dom erstrahlen jetzt in neuem Glanz

**Fritzlar** – Gisela Tilly und Kollegin Antje Kreuzberg widmen sich einer besonderen Aufgabe. Mit dem nahenden Ende der Sanierungsarbeiten im Kreuzgang des Doms St. Peter in Fritzlar, sind die beiden Restauratorinnen aus Paderborn und Kassel angereist, um zum Schutz vor Staub und Baustellendreck eingelagerte Kunstwerke nach rund anderthalb Jahren wieder ans Tageslicht zu bringen und vor ihrer erneuten Präsentation einer Generalüberholung zu unterziehen.

Tilly nimmt dafür eine leicht unterlebensgroße Holzfigur genauestens unter die Lupe, die deutliche Spuren der Zeit zeigt. Mit einem speziellen Klebstoff stabilisiert die Expertin mit einer Spritze die sich lösenden Farbschichten, ein Vorgang, der sowohl Geduld als auch Präzision erfordert. Zur groben Reinigung nutzt sie einen gewöhnlichen Staubsauger, für die feineren Arbeiten kommen Pinsel zum Einsatz. „Besonders schön sind Rougepinsel“, erklärt Tilly und ist überzeugt: „Was unserem Gesicht nicht schadet, schadet auch den Figuren nicht.“

Während Tillys Arbeit von einer tiefen Kenntnis ihrer Materie zeugt, die sie sich durch jahrelange Erfahrung angeeignet hat, ist es im Fall der Gottvater-Skulptur das Inventar, das ihr wertvolle Informationen liefert. Für dieses spezielle Stück muss sie nicht in die Rolle der Detektivin schlüpfen, dieses Mal kann sie sich ganz auf die kunstvolle Wiederherstel-

lung konzentrieren, unterstützt durch das Wissen, das ihr bereits zur Verfügung steht: „Sie wird auf 1750 datiert und wurde einst in der Westkapelle des Kreuzgangs als Bestandteil einer Skulpturengruppe präsentiert, die die Himmelfahrt Mariä darstellt.“

**„Das ist wie beim Arzt, jeder Patient ist anders, der 4000. hat dann plötzlich diese spezielle Aspirin-Allergie, die alle anderen nicht haben.“**

Gisela Tilly  
Restauratorin

An zu restaurierende Objekte müsse sie sich grundsätzlich langsam herantasten. „Das ist wie beim Arzt, jeder Patient ist anders, der 4000. hat dann plötzlich diese spezielle Aspirin-Allergie, die alle anderen nicht haben.“

Respekt sei da ein ratsamer Begleiter, aber auch Freude komme nicht zu kurz, wenn man „mit der Nasenspitze so ganz nah an feine Sachen herankommt, die man ansonsten nur durch die Vitrine angucken kann“.

Während Tilly an der Figur arbeitet, widmet sich Kollegin Kreuzberg zwei alten Holztruhen, sogenannte Seitentollentruhen, die ins 13./14. Jahrhundert datieren und einst vermutlich als Urkundentruhen genutzt wurden.



Schauen den Expertinnen Antje Kreuzberg (links) und Gisela Tilly (rechts) bei ihrer Arbeit über die Schulter: Pfarrer Patrick Prähler und Kuratorin Stefanie Cossalter-Dallmann.

FOTOS: SASCHA HOFFMANN

Auch sie wollen gründlich gereinigt werden. Dafür greift die Restauratorin zu speziellen Reinigungsschwämmen, die Radiergummis ähneln. „Sie lassen sich sehr leicht abreiben und binden im Abrieb den Schmutz“, sagt sie und veranschlagt rund vier Stunden für beide Exponate.

Am Ende ihrer Arbeit stehen die Kunstwerke nicht nur physisch in neuem Glanz da; durch die sorgfältige Res-

taurierung haben Tilly und Kreuzberg auch dazu beigetragen, dass die Geschichten und das Erbe, das diese Objekte in sich tragen, bewahrt bleiben.

Die einst stummen Zeugen vergangener Zeiten können so schon bald wieder zu den Besuchern des Doms sprechen – dank der Hände und des Engagements der beiden Restauratorinnen Gisela Tilly und Antje Kreuzberg.



Detailarbeit: Gisela Tilly sichert mit einem speziellen Klebstoff die sich lösenden Farbschichten.

Anzeige

## Gesund + fit bleiben ohne Zeitaufwand

Druckentlastung in Gelenken und sanfte Muskelaktivierung erleben

**FRITZLAR.** Seit 2015 ist wellbe, die neueste Generation von Aktivschuhen, nunmehr weltweit bekannt und konnte bereits vielen Menschen helfen bei Fuß-, Gelenks- und Venenproblemen.

wellbe eröffnete 2023 in unserer Region einen Shop im Shop im Schuhhaus von Tanja Schreier, Nikolausstr.2 in Fritzlar für den Landkreis Schwalm-Eder.

**Softschuhe mit Trampoleneffekt energiesparend**

Durch den einzigartigen Trampoleneffekt der wellbe Softschuhe erleben seine Nutzer ein völlig neues Gehgefühl - energiesparend und belebend!

In der Freizeit, im Beruf und beim Sport nutzen unsere Kunden die Aktivschuhe von wellbe - speziell auf hartem Untergrund.



Das Team im Schuhhaus von Tanja Schreier, Nikolausstr.2 in Fritzlar freut sich auf Sie.

Die wellbe Softschuhe mit Trampoleneffekt können den Rücken, die Hüfte, Knie, Füße gesund + fit halten, bei Hallux valgus, Fersensporn sowie bei Durchblutungs- und Venenproblemen helfen.

Eigentlich sind sie ultra leichte, weiche Komfortschuhe mit einer sanften Aktivität in der Muskulatur. So können Füße und Gelenke natürlich stabilisiert werden.

Seine Nutzer treten direkt in eine von uns gemeinsam mit erfahrenen Schuhorthopäden anatomisch perfekt geformten, weichelastischen „Mattensohle“.

Das hat sofortige und langfristige Vorteile: Sofort können der sanftweiche Auftritt den Druck aus den Gelenken nehmen und ab der 2. Woche sich Muskeln sowie Bänder in den Füßen, Fußgelenken, Knien, Hüften und sogar bis in den Rücken fit trainieren

Die wellbe Laufsohle massiert und trainiert sofort Ihre Faszien, Ihre Bänder und Fußmuskulatur, passt sich durch die Weichelastizität allen Fußformen natürlich an. Die sanfte wellbe Fußrolle kann ein Einknicken nach innen verhindern, leitet Sie Schritt für Schritt perfekt und sanft in den nächsten Schritt. Das kommt einem „perfekten Schritt“, wie sich Orthopäden das vorstellen, sehr nahe.

## Schwalm-Eder-Kreis steht auf Softschuhen mit Trampoleneffekt

wellbe erleben in der Nikolausstr.2

**FRITZLAR** „Wir als etabliertes Unternehmen Schuhhaus Schreier sind froh, dass wir uns die exklusive wellbe-Lizenz für die Region sichern konnten“, heißt es aus der Nikolausstr.2 in Fritzlar.

Kein anderes Unternehmen in der Region habe so viele verschiedene Modelle der einzigartigen Softschuhe von wellbe sofort lieferbar.

**Gezielte Entlastung und Belastung**

wellbe hat gemeinsam mit kompetenten Fachhändlern in den vergangenen sieben Jahren den Gesundheitsschuhmarkt revolutioniert.

Die Laufsohle aller wellbe Modelle bewirkt zusätzlich zu persönlichen orthopädischen Einlagen nicht nur eine gezielte Druckentlastung in den Füßen und Gelenken sondern fördert auch durch seine ausbalancierte Trainingsbelastung der Muskulatur und des Bänderapparates die Therapie seiner Nutzer.

Ganz ohne Zeitaufwand werden auch die Venen verstärkt durchblutet - eine tolle Kombination mit Kompressionsstrümpfen.



**Nur am 7.März vor Ort: Holger Herzberger, Ex-Fußballprofi und der wellbe Experte**

Wir gelten als Profis für Komfortschuhe und Gesundheitsschuhe in der Region - sind froh, den wellbe Shop in unserem Hause integriert zu haben.

Mit den Softschuhen von wellbe können wir unseren Kunden noch besser helfen und seine Nutzer können vielen Problemen in Gelenken und Venen vorbeugen.

Wir freuen uns auf Sie - auch Sie werden begeistert sein!

**wellbe Shop Schwalm-Eder-Kreis**

Schuhhaus Schreier  
Nikolausstraße 2  
34560 Fritzlar  
Tel. 05622-3774



**Gutschein**

für eine kostenlose Fußdruck- und Körperanalyse bei unserem wellbe Experten nur am Eventtag (gilt f. 2 Personen)  
**Donnerstag, 7.März von 10-18 Uhr**

**wellbe**  
die Softschuhe

# Informationsplattform Schul-, Studien- und Ausbildungsperspektiven

Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Schule in Fritzlar lädt zur 12. Bildungsmesse ein

**Fritzlar** – Am 7. März lädt die Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Schule (RFES) Schüler, Eltern, Lehrer und Interessierte in der Stadthalle in Fritzlar zu ihrer 12. Bildungsmesse ein.

Von 9 bis 14 Uhr erwartet die Besucher dort ein breit gefächertes Angebot zum Schauen, Mitmachen und Erleben. Die Bildungsmesse bietet einen Marktplatz für Betriebe, welche auf der Suche nach Praktikanten oder Auszubildenden sind, für Schüler und Erziehungsberechtigte auf der Suche nach der geeigneten Schulform – Fachoberschule (FOS), Berufsfachschule zum Übergang in eine Ausbildung (BÜA), Integration durch Anschluss und Abschluss (InteA), sowie für alle Interessierten und Freunde.

In Kooperation mit Handwerk, Handel und Industrie präsentieren sich sämtliche Schwerpunkte der RFES auf vielfältige Weise. Mit ihrem Handwerksmarkt vor der Stadthalle lädt die Kreishandwerkerschaft Homberg die Besucher erneut zum Schnuppern und Mitmachen ein, wenn verschiedene Handwerksbetriebe wie zum Beispiel Tischler-, Steinmetz-, Elektro- und Metallbetriebe sich mit ihren Innungen prä-



**Alles rund um Schule, Ausbildung und Studium:** Die 12. Bildungsmesse der RFES in Fritzlar bietet vielfältige Informationen für die berufliche Zukunft und bietet die Möglichkeit, erste Kontakte zu knüpfen.

FOTO: PRIVAT

sentieren und ihr Handwerk aktiv vorstellen.

Auch für ein kulinarisch buntes Angebot mit Geträn-

ken und Grillgut sowie Waffeln und Köstlichkeiten aus den Ländern Syrien, Afghanistan, Iran, Irak, Ukraine,

Russland, Türkei, Ruanda und Äthiopien ist gesorgt. Ziel dieser Veranstaltung ist es, Schüler, Eltern und

Lehrer der allgemeinbildenden Schulen sowie Interessierte über die Bildungsgänge der beruflichen Schulen zu

informieren und ihnen schulische Perspektiven aufzuzeigen. Darüber hinaus soll den Besuchern der Bildungsmesse die Gelegenheit geboten werden, die Vielfalt an Praktikumsmöglichkeiten und Ausbildungsangeboten in der näheren Umgebung kennenzulernen sowie erste Kontakte zu Unternehmen und Institutionen zu knüpfen.

Die Veranstaltung wird gefördert durch den Bildungsfonds Schwalm-Eder und ist eng eingebunden in das bestehende OloV-Konzept (Optimierung der lokalen Vermittlungsarbeit im Übergang Schule – Beruf).

Detailinformationen zur Messe können über die Webseite der RFES [rfes.de](http://rfes.de) oder Herrn Dirk Beyer per E-Mail an: [bildungsmesse@rfes.de](mailto:bildungsmesse@rfes.de) bezogen werden.

**AWO** Essen auf Rädern

**Täglich heiß geliefert!\***

\*im Liefergebiet

**Jetzt bestellen!**

☎ 0800 3403440

## Einen Blick in den Sternenhimmel wagen

Führungen in der Sternwarte Bad Zwesten

**Bad Zwesten** – Ein kurzer einleitender Vortrag und dann ein Blick ins Teleskop erwarten die Teilnehmer einer Führung in der Sternwarte der Hardtwaldklinik I, Hardtstraße 31, in Bad Zwesten. So können die Interessierten laut Mitteilung die Schönheit des Sternenhimmels bewundern und sich vom Spektakel am Himmel faszinieren lassen.

Bei Sternführungen werden die Sterne, Sternbilder und Planeten als „Live-Show“ des aktuellen Nachthimmels erklärt – im Sommer auch mit einem Blick auf die Sonne. Bei ungünstigem Wetter gibt es bei Planetariumsvorführungen viel über die Himmelskunde zu erfahren. Von der Sternkarte bis zu Meteoriten lasse sich die Astronomie so leicht begreifen.

Das Angebot organisieren die Touristinformation Bad Zwesten und die Vereinigung der Sternfreunde. Der Eintritt für Erwachsene kostet fünf Euro, mit Kurkarte vier Euro und für Kinder drei Euro. Treffpunkt: Hardtwaldkli-

nik I, Hardtstraße 31; Vorführraum im 9. Stock, barrierefrei mit Aufzügen erreichbar. Die Teleskopkuppel selbst ist nur über eine Wendeltreppe zugänglich.

Die Termine – jeden zweiten Freitag im Monat:

■ Freitag, 8. März, 19.30 Uhr  
■ Freitag, 12. April, 20.30 Uhr (Ferientermin, Programm vorzugsweise für Kinder)

■ Freitag, 10. Mai, 20.30 Uhr  
■ Freitag, 14. Juni, 20.30 Uhr  
■ Freitag, 12. Juli, 20.30 Uhr (Ferientermin, Programm vorzugsweise für Kinder)

■ Freitag, 9. August, 20.30 Uhr  
■ Freitag, 13. September, 20.30 Uhr

■ Freitag, 11. Oktober, 19.30 Uhr (Ferientermin, Programm vorzugsweise für Kinder)

■ Freitag, 8. November, 19.30 Uhr  
■ Freitag, 13. Dezember, 19.30 Uhr

**Anmeldung** unbedingt erforderlich in der Tourist-Information Bad Zwesten bis 11 Uhr am Führungstag, unter: Tel. 0 56 26/ 7 73.



**Die Sternwarte** ist Teil der Hardtwaldklinik I in Bad Zwesten.

FOTO: CHRISTINA ZAPF



**ASKLEPIOS**  
KLINIKEN SCHWALM-EDER

**informiert**

## Gestochen scharf in 3-D

Neuer OP-Turm für Schlüsselloch-Chirurgie

**Schwalmstadt – Für Eingriffe in der Bauchhöhle und der darin liegenden Organe setzt man seit vielen Jahren auf moderne Technik, um mit kleinen Schnitten Großes zu erreichen. Das Asklepios Klinikum Schwalmstadt verfügt seit kurzem über einen OP-Turm der neuesten Generation und gehört somit deutschlandweit zu den Top-Adressen in diesem Bereich.** Dr. Felix Meuschke, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, zeigt sich hocherfreut über die technische Erweiterung seiner Abteilung – der OP-Turm für endoskopische Untersuchungen und Operationen stammt vom deutschen Hersteller Aesculap aus dem baden-württembergischen Tuttlingen, einem Tochterunternehmen von B.Braun. „Das Vorgängermodell war schon gut, damit konnten wir bereits im 3-D-Verfahren arbeiten, was ein deutlich verbessertes räumliches Sehen und zielsicherer Arbeiten ermöglichte“, beschreibt er die bislang eingesetzte Technik, aber mit der neuen Geräte-Einheit mache man noch einmal einen großen Schritt nach vorn. „Die Optik mit höherer Auflösung liefert mehr Detailschärfe und bessere Kontraste“, schwärmt der Fachmann, der Autofokus-Effekt, die 180-Grad-Bildrotation oder die Anti-Beschlag-Technik seien weitere Verbesserungen, die den Chirurg:innen die Arbeit erleichtere. „Bei Enddarmkrebs etwa kann der Eingriff bis zu vier Stunden dauern“, macht

der Mediziner deutlich, „dank der modernen Technik, mit ihrer guten Visualisierung und der verbesserten Instrumentenführung, können wir auch bei solchen OPs über einen langen Zeitraum entspannt, aber umso konzentrierter arbeiten“. Ein weiterer Vorteil der neuen Technik ist die Anwendung des ICG-Verfahrens, dabei kommt der fluoreszierende Farbstoff Indocyaningrün als Kontrastmittel zum Einsatz. „Es ermöglicht uns beispielsweise bei einer Darmresektion die bestmögliche Schnittstelle für das Zusammenfügen der beiden entstandenen Darmenden zu finden“, betont Dr. Meuschke, „das ist besonders gut bei Patient:innen mit kritischer Durchblutungssituation im Verdauungstrakt“, fügt er hinzu. „Nach einem operativen Eingriff, bei dem ein Stück des Darms entfernt werden musste, kann es in seltenen Fällen zu einer sogenannten Anastomosen-Insuffizienz kommen, bei der die zusammengefügte Darmenden nicht richtig verheilen“, erklärt der Chirurg. Mit der verbesserten Methode könne man die Rate jedoch auf ein Minimum senken. „Darüber hinaus können wir mit Hilfe des ICG-Verfahrens bis zu zehn Prozent mehr Lebermetastasen erkennen, als etwa mit einer Ultraschalluntersuchung, einer Computertomographie oder einer Magnetresonanztomographie“, führt der Spezialist noch einen Vorteil auf. Knifflig könne auch die Entfernung der Gallen-



**Modernste Technik im Operationssaal:** Chefarzt Dr. Felix Meuschke vor dem neuen OP-Turm für endoskopische Untersuchungen und Eingriffe.

Foto: Asklepios Kliniken Schwalm-Eder

blase sein, weiß der erfahrene Operateur, „das ist grundsätzlich ein routinierter Eingriff, aber man dürfe dabei den Gallenhauptgang nicht verletzen.“

„Bei schwerer Entzündung kann die Operation im Notfall jedoch sehr anspruchsvoll werden“, beschreibt er die Herausforderung – hier helfe nun die moderne Technik dabei, die entsprechenden Strukturen auch in dem schwer entzündetem Gewebe mithilfe des Indocyaningrüns sichtbar zu

machen. Für das Team der Allgemein- und Viszeralchirurgie ist der neue OP-Turm eine Technik, die seine Arbeit erleichtert und zugleich weiter verbessert – darüber hinaus bedeutet sie auch für die Patient:innen noch mehr Sicherheit. „Das ist eine gute Investition in die Zukunft“, ist sich Chefarzt Dr. Meuschke sicher, „damit verbessern wir die Patientenversorgung hier in der Region und werten den Klinikstandort weiter auf“.

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 (dj-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](http://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@zukunftaltbau.de](mailto:beratungstelefon@zukunftaltbau.de). tmm

Angebote gültig vom 04.03. - 09.03.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**logo** GETRÄNKE • FACHMARKT

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen **Getränkequelle** 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** **11 = 1,20 €**

<p><b>Holsten Pilsener</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,05 €</p> <p><b>-34%</b> <b>10,49</b></p>	<p><b>Lammsbräu Bio Bier*</b> diverse Sorten, Kasten = 10 x 0,5 l, zzgl. 2,30 € Pfand, 1l = 2,20 €</p> <p><b>12,99</b> <b>10,99</b></p>	<p><b>Tyskie</b> Polnisch für Kenner, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>13,99</b> <b>12,99</b> <b>11 = 1,30 €</b></p>	<p><b>Bayreuther Hell</b> Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 2,27 €</p> <p><b>16,99</b> <b>14,99</b> <b>13,99</b> <b>11 = 2,12 €</b></p>
<p><b>Rothaus Tannenzäpfle Pils</b> Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 1l = 2,02 €</p> <p><b>-20%</b> <b>15,99</b> <b>14,99</b> <b>11 = 1,89 €</b></p>	<p><b>Pilgerstoff</b> Original, Alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>15,99</b></p>	<p><b>Schlappeseppel Spezialität</b> Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,97 €</p> <p><b>14,99</b> <b>12,99</b> <b>11,99</b> <b>11 = 1,82 €</b></p>	
<p><b>Andechs</b> Export Dunkel, Spezial Hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>15,99</b> <b>15,49</b> <b>11 = 1,55 €</b></p>	<p><b>Maisel's Weisse</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p><b>-21%</b> <b>14,99</b> <b>13,99</b> <b>11 = 1,40 €</b></p>	<p><b>Gerolsteiner Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,54 €</p> <p><b>7,99</b> <b>6,49</b></p>	<p><b>Wetterauer Gold</b> Apfelsaft, Apfelwein, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,17 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>6,99</b></p>
<p><b>Adelholzener Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,67 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>5,99</b> <b>5,49</b> <b>11 = 0,61 €</b></p>	<p><b>Bad Brambacher Garten-Limonade</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 1,01 €</p> <p><b>9,99</b> <b>8,49</b></p>	<p><b>Volvic Touch, Tee</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1,5 l, zzgl. 3,00 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p><b>-25%</b> <b>8,99</b></p>	
<p><b>Red Bull Original*</b> koffeinhaltig, Pack = 4 x 0,25 l, zzgl. 1,00 € Pfand, 1l = 3,96 €</p> <p><b>-41%</b> <b>3,96</b></p>	<p><b>Jim Beam Whiskey &amp; Cola</b> koffeinhaltig, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 6,03 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>1,99</b></p>	<p><b>WIR Rietburger</b> Qualitätswein, diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 5,99 €</p> <p><b>5,29</b> <b>4,49</b></p>	<p><b>Divino Franken</b> diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 6,65 €</p> <p><b>-21%</b> <b>4,99</b> <b>4,49</b> <b>11 = 5,99 €</b></p>
<p><b>Jack Daniel's Whiskey</b> Old No. 7, Honey, 0,7 l-Flasche, 1l = 22,84 €</p> <p><b>-20%</b> <b>15,99</b></p>	<p><b>Asbach Uralt</b> 0,7 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1l = 15,70 €</p> <p><b>Aktion!</b> + 1 Flasche Coca-Cola GRATIS! <b>12,99</b> <b>10,99</b></p>	<p><b>Coca-Cola Kombikiste</b> teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,92 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>10,99</b> <b>9,99</b> <b>11 = 0,83 €</b></p>	
<p><b>Malteser Aquavit</b> 0,7 l-Flasche, 1l = 15,70 €</p> <p><b>-21%</b> <b>10,99</b> <b>9,99</b> <b>11 = 14,27 €</b></p>	<p>Die neue <b>logo Getränke App</b> Jetzt downloaden, sparen &amp; gewinnen!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen &amp; mit Glück gewinnen!</p> <p>1x Breville Latte II Siebträgermaschine ...und weitere attraktive Gewinne</p> <p><b>NEU</b></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.

# 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,



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

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 dann selbstständig aufstehen und aus dem Gitterbett aus-

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 mitzuschieben“, 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 platzieren. 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. 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 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 Sitzhöhe hilfreich sein. tmn

# tejo's wird ROLLER

## Größter Sortimentswechsel aller Zeiten - sofort mitnehmen & sparen!

# 50%

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

# SALE

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

1) Nur gültig im Aktionszeitraum vom 10.02.2024 bis 08.03.2024 auf die mit SALE-Aufklebern gekennzeichneten Artikel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. ROLLER behält sich die Verlängerung des Angebots vor.

tejo's SB Lagerkauf GmbH / Liebigstraße 15 / 38640 Goslar

## 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 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 gesi-

cherte 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 Aufschluss 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 Selteneren 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 einmal 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-TMN/DPA

## 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 Haupt-Fortpflanzungszeit Schutz. Darauf weist die Tierschutzorganisation „Aktions Tier“ hin.

Warum ist das so wichtig? Vor allem Vögel, Eichhörnchen, Baumranger 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



**Hinter den Zahlen:** ICD-Codes sind einheitliche Bezeichnungen für Diagnosen in der Medizin.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

### Ankauf

## Goldankauf 77

**WIR KAUFEN AN:**






- Goldschmuck
- Perlen
- Möbel
- Zahngold
- Musikinstrumente
- Tafelsilber
- Münzen
- Antiquitäten
- Bronzefiguren
- Uhren
- Porzellan
- Luxusuhren
- Diamanten
- Gemälde
- Altgold
- Silber
- Orden
- Ankauf von Zinn
- Platin
- Militärisches
- Bernstein
- Teppiche
- Koralle

**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](http://www.goldankauf77-kassel.de)

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

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!

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

**NEUE:**

- Wäschetrockner ab € 129,-
- Waschmaschinen ab € 199,-
- Geschirrspüler ab € 199,-
- Einbaueherd mit Cr.-Feld € 299,-

**Philippstraße 23**

Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NERBERT KIMM**  
34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96  
[www.hinzu-kimm.de](http://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](http://www.tm-store.de)

### Verschiedenes

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

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

### Landwirtschaft & Forsten

**Achtung!**

**Kaminholz**

**ab 50,- €**

So lange der Vorrat reicht!

[www.holzhandel-anding.de](http://www.holzhandel-anding.de)  
Telefon 06695 911757

**Buche Brennholz**  
Tel. 05684 931670

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

### Vermietung

Homburg-Wernswig, Single-Wgh., 1 Zi. ca. 30 m², 220 € + NK + Kaut., 0171-8313105

### Auto-Verkäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4-36 160 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

**Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!**  
**0800-186 00 00 (kostenlos)**  
[www.ankaufwohnmobil.de](http://www.ankaufwohnmobil.de)

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4-36 160 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

Motoröl-Batt-Filter usw. G.Schütz Mels.

**POWER FOR YOUR HARLEY**

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



**G&R**

**G&R Motorräder GmbH – [www.torquemaster.de](http://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](mailto:info@torquemaster.de)

**NEU - ABHOLSERVICE!**

**WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.**

**moneypoint**

Friedrichsplatz 6 – 0561-9701105  
[www.moneypoint-kassel.de](http://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

Mit **2€** im Monat helfen:

01 80/2 22 22 10  
(0,06 €/Anruf)



two  
for one world

[www.2-Euro-helfen.de](http://www.2-Euro-helfen.de)

**MISEREOR**  
DAS HILFSWERK

# STELLENANGEBOTE

50 JAHRE  
SCHWALM-EDER-KREIS

DER KREIS  
MIT DEN  
SCHÖNSTEN  
ECKEN

## DEINE ZUKUNFT BEIM SCHWALM-EDER-KREIS

Mit mehr als 1.300 Beschäftigten in 16 Fachbereichen zählen wir zu den größten Arbeitgebern unserer Region.

### Ausbildung

- Verwaltungsfachangestellte (m/w/d)
- Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d)

### Studium

- B. A. Public Administration (m/w/d)
- B. A. Digitale Verwaltung (m/w/d)
- B. A. Soziale Arbeit (m/w/d)
- B. A. Soziale Sicherung und Sozialverwaltungswirtschaft (m/w/d)
- B. Eng. Bauingenieurwesen (m/w/d)

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Triff uns auf der Bildungsmesse  
am 7. März in Fritzlar.

Oder bewirb Dich direkt unter:  
[www.schwalm-eder-kreis.de/ausbildung](http://www.schwalm-eder-kreis.de/ausbildung)

Wir haben  
übrigens auch  
schon jetzt eine  
freie Stelle für Dich.  
Bewerbungsfrist ist  
der 18. März.

Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises  
karriere@schwalm-eder-kreis.de  
www.schwalm-eder-kreis.de  
Telefon: 05681 775-7510



Ausbildung & Karriere

**MEDIAN** ist einer der führenden europäischen Anbieter für medizinische Rehabilitation und psychische Gesundheit. Mit mehr als 120 Reha-Einrichtungen in ganz Deutschland bietet MEDIAN ein dynamisches und innovatives Umfeld für Beschäftigte in den unterschiedlichsten Behandlungsbereichen mit vielfältigen Einstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Als Spezialist für Rehabilitation und Teilhabe begleiten wir unsere Patientinnen und Patienten auf dem Weg zur Genesung und zurück in die Gesellschaft – ganz nach unserem Leitsatz „Das Leben leben“.



Die MEDIAN Catering IV GmbH sucht für den Standort in Bad Wildungen zum nächstmöglichen Zeitpunkt Sie als

- **Küchenhilfe** (m/w/d)  
Vollzeit/Teilzeit
- **Mitarbeiter im Service** (m/w/d)  
Vollzeit/Teilzeit

### Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Ihre Online-Bewerbung über unser Jobportal. Ihre Fragen beantwortet gerne Herr Fritz Wimmer, Betriebsleiter, unter 05621 82-3584.

**MEDIAN Catering IV GmbH –**  
Standort Klinik Mühlengrund Bad Wildungen  
Günter-Hartenstein-Str. 25 • 34537 Bad Wildungen  
[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)

## BAUNATALER NACHRICHTEN



### Zusteller (m/w/d) gesucht!

Wir suchen zuverlässige und flexible Mitarbeiter (m/w/d) für die wöchentliche Verteilung der „Baunataler Nachrichten“ in:



**Guntershausen, Hertingshausen  
Großenritte und Altenritte**  
(zur Festanstellung)

Bewerbungen bitte telefonisch an  
VTS Nord GmbH, Vertrieb für Landkreis Kassel  
☎ 0561 203-3360



## 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.

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Borken</b><br/>Kleinenglis<br/>Singlis</li> <li>■ <b>Fritzlar</b><br/>Geismar<br/>Stadt</li> <li>■ <b>Guxhagen</b><br/>Ellenberg<br/>Stadt</li> <li>■ <b>Körle</b><br/>Empfershausen</li> <li>■ <b>Melsungen</b><br/>Obermelsungen<br/>Stadt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Morschen</b><br/>Altmorschen<br/>Eubach<br/>Neumorschen<br/>Wichte</li> <li>■ <b>Niedenstein</b><br/>Stadt<br/>Wichdorf</li> <li>■ <b>Spangenberg</b><br/>Pfieffe<br/>Schnellrode<br/>Stadt</li> <li>■ <b>Wabern</b><br/>Hebel<br/>Stadt</li> </ul> |
|---|---|

### Bewerben Sie sich jetzt:

☎ Tel. 0561 203-1506  
📞 WhatsApp: 0151 61666277  
🌐 [www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)



**Stadt Neukirchen (Schwalm-Eder-Kreis)**  
Die Stadt Neukirchen/Knüllgebirge (Schwalm-Eder-Kreis, rund 7.000 Einwohner) sucht zum **nächstmöglichen** Zeitpunkt einen

### Leiter der Haupt-, Personal- und Finanzverwaltung mit Büroleitung (m/w/d)

(Zentrale Steuerung, Personalwesen, Finanzen, Tourismus, Bäderwesen, Brandschutz, Wirtschaftsförderung, Kassenwesen) in Vollzeit. Es handelt sich um eine unbefristete Stelle.

Bewerbungsende: **11.03.2024**

Weitere Informationen zu der Stelle finden Sie auf der Homepage [www.neukirchen.de](http://www.neukirchen.de)

### Spritkosten zur Arbeit? Nicht bei uns!

Werden Sie Fahrer (m/w/d) auf **Minijob- oder Midijob-Basis** und nehmen Sie das Fahrzeug bequem mit nach Hause. Sie sind zeitlich **morgens und frühnachmittags flexibel**? Dann werden Sie ein Teil unserer sozialen Dienstleistung und unterstützen uns.

**Kontaktieren Sie uns gerne unter:**  
069 40 89 555 20 oder 0151 742 333 85  
personal@koehlertransfer.de  
[www.koehlertransfer.de](http://www.koehlertransfer.de)



### Stellenausschreibung

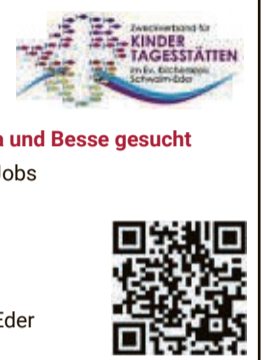
### Kindertagesstätten-Leitung (m/w/d)

für die **Ev. Kindertagesstätten in Oberaula und Besse** gesucht

Nähere Informationen erhalten Sie unter Jobs ([kirchenkreis-schwalm-eder.de](http://kirchenkreis-schwalm-eder.de)) oder telefonisch unter **05681 93949-810**

E-Mail: [bewerbung.zv-kitas-se@ekkw.de](mailto:bewerbung.zv-kitas-se@ekkw.de)

Zweckverband für Kindertagesstätten im Evangelischen Kirchenkreis Schwalm-Eder  
Freiheimer Str. 16, 34576 Homberg/Efze



**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](http://www.hna-zusteller.de)

**HNA** | ZUSTELLER

## Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Aktuell suchen wir in

**Knüllwald**

- Appenfeld
- Ellingshausen
- Nausis
- Nenterode
- Reddingshausen
- Remsfeld
- Völkershain

(Jeweils Teilbezirke oder ganze Orte, Beschäftigungsarten Minijobbasis oder Teilzeit mit Lohnsteuerkarte, auch als Krankheits- und Urlaubsvertretung möglich, Mindestalter 18 Jahre)

... Informieren Sie sich unverbindlich:



**VTS Süd GmbH**  
Vertrieb für Schwalm-Eder

Tel. 05681 993441 | Tel. 06691 961443  
WhatsApp 0151 61666277  
vts-schwalm-eder@hna.de

[www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)



Unser Ziel:  
Kein Kind soll auf der Straße enden!

Informationen unter [www.strassenkinder.de](http://www.strassenkinder.de)

**DON BOSCO**  
Straßenkinder

Konto DE78 3705 0198 1994 1994 10

## Mit uns steht Ihnen die Welt offen



**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

[www.localjob.de](http://www.localjob.de)



# 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.

# 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?

„Evolutionärsbiologisch 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 Änderungen 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

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

