

Arolser Liftsysteme
 Inh. Friedhelm Rudolph *Stufenlos aufwärts*
Bis zu 4000 € Zuschuss p.P. bei Pflegebedürftigkeit möglich.
Am Mühlenberg 5
34454 Bad Arolsen-Wetterburg
Telefon (0 56 91) 78 01
www.arolser-liftsysteme.de

Senkrecht- und Treppenlifte Hebebühnen und Rampen

Ihr regionaler Treppenlift-profi



HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

Wir machen's rund!
 Beim Küchenkauf runden wir Ihren Preis auf volle Tausender ab.*

Perfekte Planung!
 Kostenlose Lieferung!
 Kostenlose Montage!

MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN
 Korbach-Meininghausen - www.muebelkreis.de

*Gültig nur bei Neuaufträgen vom 16.03. bis zum 27.04.2024. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Haubern
 50. Geburtstag wird mit 70er-Party gefeiert.



Frankenberg
 Ausstellung „Bilderwelt des Wigand Gerstenberg“.



Haina/Kloster
 Festgottesdienst am Ostermontag.



Vor 300 Jahren uraufgeführt

Junge Kammerphilharmonie Sachsen mit Johannespassion am 24. März in Frankenberg

Frankenberg – Vor 300 Jahren, am Karfreitag 1724, führte in der Leipziger Thomaskirche Johann Sebastian Bach (1685-1750) seine Johannespassion zum ersten Mal auf. Erst ein knappes Jahr war er damals als neuer Thomaskantor in Amt und Würden, doch die Leipziger stellten erst allmählich fest, was für einen genia-



Die Junge Kammerphilharmonie Sachsen, geleitet von Benedikt Kantert, hat bereits in berühmten Kirchen und Sälen ihr künstlerische Vermögen gezeigt. Mit Bachs „Johannespassion“ kommen Chor und Orchester am 24. März in die Liebfrauenkirche.

Hochzeitsmode für Männer
 natürlich bei **EUNOVA**
 Südwall 1a • Medebach
 0 29 82 / 736

www.eunova-medebach.de

Bei uns liegen Sie richtig!
 Seit 20 Jahren für Sie da!

» Matratzen » Polsterarbeiten
 » Polster z.B. für Wohnwagen & Boote
 » Therap. Lagerungselemente
 » Haustierbetten/körbe

Rufen Sie uns an 05622-25 68 oder besuchen Sie uns.

HWS SCHAUMSTOFFE
 Fritzlar/Lohne • Schmiedeweg 12
 hws-schaumstoffe.de

len Kirchenmusiker sie sich da geholt hatten.

Nun wird sein großes Jubiläumswerk in Frankenberg aufgeführt: Am Sonntag, 24. März, ist ab 16 Uhr die Junge Kammerphilharmonie Sachsen mit der Johannespassion in der Frankener Liebfrauenkirche zu Gast, bereits am Abend zuvor, 23. März, ab 19 Uhr in der Stephanskirche im Stadtallendorfer Stadtteil Schweinsberg.

Die Leitung des Konzerts hat der 27-jährige Musikstudent Benedikt Kantert aus Rosenthal, ehemaliges Mitglied des Jugendsinfonieorchesters der Edertalschule und schon damals begabter Klaviersolist. Bei der Johannespassion erwartet das Publikum eine rund zweistündige Aufführung, in der das rund 30-köpfige Ensemble mit Chor, Orchester und Solisten die Jesu

Leidensgeschichte musikalisch nacherzählt. „Wir musizieren in einer sehr kleinen, für die Bachsche Zeit jedoch sehr üblichen Besetzung. Das



Benedikt Kantert aus Rosenthal ist der Dirigent der Jungen Kammerphilharmonie.

ARCHIVFOTO: NH

erlaubt es uns, einen besonders farneichen, barocken Klang in unserer Interpretation anzubieten“, erklärt Kantert.

Solisten sind Laurenzia Kampa (Sopran), Constanza Filler (Alt), Christoph Eder (Tenor), Lucas Reis (Bass), Julius Tietje (Jesus), Jakob Schuld (Evangelist) und Samuel Huhn, der die Rolle des Pilatus übernommen hat. Er stammt aus Röddenau und ist den Frankenbergern ebenfalls vom Orchester der Edertalschule und dem Ensemble „Da Capo“ bekannt. Huhn ist heute Kantor in Erfurt.

Die Junge Kammerphilharmonie Sachsen ist ein 2019 gegründetes, studentisches Ensemble, das sich vorrangig der Aufführung chorsinfonischer Werke widmet. In den vergangenen Jahren konnte das Ensemble unter Leitung

von Benedikt Kantert bereits erfolgreiche Aufführungen unter anderem im Gewandhaus Leipzig, der Berliner Philharmonie, der Kreuzkirche Dresden oder auch im Rahmen des Bachfests Leipzig verzeichnen. Zuletzt war das Ensemble im Mai 2023 in der Liebfrauenkirche Frankenberg mit Haydns „Schöpfung“ zu Gast und gewann dabei viele Freunde. Die Vermittlung von klassischer Chor- und Orchestermusik, auch an ein junges Publikum, liegt dem Ensemble besonders am Herzen.

Karten für die beiden Konzerte der Jungen Philharmonie sind über Reservix und in Frankenberg über die Vorverkaufsstellen Buchhandlung Jakobi und die HNA-Geschäftsstelle für 12/18/24/28 und ermäßigt 10 Euro, in Schweinsberg für 15, ermäßigt 10 Euro, zu erwerben. zve

ENGELBACH IMMOBILIEN

Suche für vorgemerkte Kunden **Mehrfamilienhäuser, Häuser und Wohnungen in Frankenberg und Battenberg, auch Ortsteile!**

☎ 0172 6184866 oder per E-Mail info@engelbach-immobilien.de

FISCHZUCHT AUETAL

HERZHAFTE FORELLEN
 aus Naturteichen des Nuhnnetals

Die Fischzucht Auetal in Bromskirchen, zwischen Sauerland und Ederbergland gelegen, bietet Forellen aus Naturteichen. Traditionell geräuchert im Buchenholzofen, sind sie ein Gaumenschmaus.

WIR LIEFERN AUCH FISCH
 als Besatz für Ihr Gewässer:

- Forellen
- Lachsforellen
- Bachforellen
- Saiblinge

Auf der Steede 2
 35108 Allendorf
 02984 1841
fischzucht-auetal.de



Neue Sommerkollektion 2024 eingetroffen!

Jagd & Freizeit FINGER

Forstbetrieb plant einen Sammelhieb

Oberes Edertal – Die Forstbetriebsgemeinschaft Oberes Edertal plant für die Einschlagsperiode 2024/2025 einen Sammelhieb in Zusammenarbeit mit Hessenforst.

Bis zum 1. Mai anmelden

Mitglieder der Forstbetriebsgemeinschaft, die in ihrem Privatwald eine Erntemaßnahme mit anschließender Vermarktung des Holzes planen, können sich noch bis zum 1. Mai dieses Jahres mit Name, Anschrift, Telefonnummer und Mail-Adresse sowie der Angabe des Waldortes (Gemarkung, Flur, Flurstück) beim Vorstand der Forstbetriebsgemeinschaft melden.

Planung und Durchführung der Ernte werden in den Händen der Forstamtes Frankenberg-Vöhl liegen.

nh/off

50. Geburtstag wird mit 70er-Party gefeiert

Verkehrs- und Verschönerungsverein Haubern hat Termine und Vorhaben besprochen

Haubern – Von den Ruhebänken in der Landschaft bis zum Weihnachtsschmuck am Dorfgemeinschaftshaus – der Hauber Verkehrs- und Verschönerungsverein ist das ganze Jahr fürs Dorf aktiv. Am kommenden Samstag, 23. März, feiern die Hauber das 50-jährige Bestehen des Vereins. Das Jubiläumsfest findet am Samstag ab 18 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus statt. Dem Festakt schließt sich eine 70er-Jahre-Party mit DJ Martin an. Alle Hauber sind eingeladen.

In der Jahreshauptversammlung bilanzierte Vorsitzender Volker Zimmermann insgesamt 593 Arbeitsstunden. Einen Schwerpunkt bilden weiterhin die rund 40 Ruhebänke in der Landschaft. Sie werden im Winter nicht nur eingelagert, repariert und gestrichen, sondern in den Sommermonaten auch regelmäßig frei gemäht. Eine Bank wurde durch einen Traktor zerstört, vor einer an-



Die Vorstandsmitglieder des Hauber Verkehrs- und Verschönerungsvereins brachten am Samstag an den Ortseingängen, an Kirche und Ehrenmal und am Dorfgemeinschaftshaus Frühlingsblumen und Osterdekoration an.

FOTO: FRANK SEUMER

deren Bank wird regelmäßig ein Lagerfeuer entzündet. „Daraus kann leicht ein Waldbrand entstehen“, mahnte Zimmermann und hofft auf Unterlassung.

Zur Verschönerung des Dorfes bepflanzen die Vereinsmitglieder regelmäßig die Ortseingangshäuschen, die Blumenkübel an der Kirche und am Ehrenmal sowie

die Beete vorm Dorfgemeinschaftshaus. Der Kräutergarten wird von acht Frauen gepflegt, die Blühwiese nebenan wird zwei Mal jährlich gemäht. Am Happy-Hütchen wurde eine Buchbaumhecke gepflanzt. Im Herbst wurden trotz geringer Apfelernte insgesamt 930 Liter Apfelsaft gepresst. Auch die Schulkindergruppe der Geismarer Kin-

dertagesstätte verlebte wieder einen Apfeltag in Haubern. Bürgermeister Rüdiger Heß würdigte das ehrenamtliche Engagement und sagte dem Verein den jährlichen Zuschuss durch die Stadt zu. Er warb auch für Förderungen aus dem Regionalbudget der Leader-Region Burgwald-Ederbergland. Nach dem Kasensbericht von Guido Berghö-

fer blickte der 2. Vorsitzende Alfred Tripp auf die Vorhaben für 2024: Pflanzung von zwei Obstbäumen, Anschaffung von drei neuen Bänken, Umsetzung des Insektenhotels im Kräutergarten, Pflanzung von Blumenzwiebeln für Frühblüher, Erweiterung der Weihnachtsbeleuchtung am DGH sowie Anschaffung einer Teleskopsäge.

Diakoniegesellschaft Waldeck-Frankenberg mbH

- Kranken- und Altenpflege
- Pflegeberatung
- Tagespflege
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Hauswirtschaft/Betreuung
- Krankenfahrten (Trage-, Rollstuhl o. liegend)

Unser Team für Sie in Gemeinden!

Lindenstraße 17 • 35285 Gemünden
Tel. 0 64 53 / 9 10 55
www.diakoniegesellschaft.de



Wir bilden aus: Pflegefachfrau / -mann Jetzt bewerben!

Heimatkundlichen

Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

Samstag, 30.03.2024

für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

Montag, 25.03.2024, 18 Uhr



Raiffeisen-Markt

Start in die Gartenmöbel-Saison

Über 25 Strandkörbe, 70 Gartenmöbel-Garnituren, Grills, Sonnenschirme, Liegen und Bänke in unserer Ausstellung!

Jetzt vorbeikommen und tolle Angebote sichern!

In Ihrem Raiffeisen-Markt in **Lichtenau**

Torfbruchstr. 4 • 33165 Lichtenau • Tel.: 05295 9988 - 0

Raiffeisen Westfalen Mitte eG • Verwaltungssitz Büren • Oberer Westring 28 • 33142 Büren • www.rwm-eg.de

Reddighausen – Mit guten Umgangsformen kennt sie sich aus: Die gelernte Hotelfachfrau und Event-Organisatorin Monika Huft aus Reddighausen. Nach einer Zusatz-Ausbildung ist sie auch zertifizierte Trainerin für Moderne Umgangsformen.

Nachdem sie vor zweieinhalb Jahren das Spiel Knigge-Helden für Kinder und Jugendliche entwickelt hatte, hat Monika Huft nun ein 20-seitiges Heft mit Tipps für die Konfirmationszeit erstellt: einen Konfirmations-Knigge.

„Das Konfirmationsalter ist der Entwicklungsschritt des Jugendlichen zum Erwachsenen. Gerade ab diesem Zeitpunkt ist es besonders wichtig, dass sich Jugendliche mit guten Umgangsformen auseinandersetzen“, sagt Monika Huft. „Der Konfirmations-Knigge bietet dabei eine Orientierungshilfe und eine Sensibilisierung für angemessenes Verhalten.“

Unter „guten Umgangsformen“ versteht Monika Huft



Hat einen Konfirmations-Knigge erstellt: Monika Huft aus Reddighausen.

FOTO: THOMAS HOFFMEISTER

höfliches und achtsames Miteinander-Umgehen. „Wenn man ‚Bitte‘ oder ‚Danke‘ sagt, öffnet das schon viele Türen“, sagt die Event-Managerin. Anhand vieler Beispiele hat sie aufgeschrieben, was man im Konfirmandenunterricht

tun oder besser lassen sollte: zum Beispiel während des Unterrichts kein Handy zu benutzen, essen und trinken auf die Pausen zu verschieben oder auf Pünktlichkeit zu achten. Sie wolle nicht mit dem erhobenen Zeigefinger drohen, sondern den Jugendlichen in ihrer Entwicklung eine Hilfestellung bieten, sagt Monika Huft; gerade auch mit Blick auf eine spätere Ausbildung oder berufliche Tätigkeit. Weitere Themen in dem 20-seitigen Heft sind Verhaltensregeln im Gottesdienst, Tipps für die Planung der Konfirmationsfeier, zur Tischdekoration oder zu einer angemessenen Kleidung.

Ein Beispiel aus dem Heft, wie man sich für Geschenke zur Konfirmation bedanken kann: „Halte Augenkontakt mit dem Schenkenden und freue dich aufrecht. Bedanke dich in ganzen Sätzen“, schreibt Huft. „Überlege, über welche Worte du dich freuen würdest.“ Am Ende des Heftes findet sich ein Quiz, bei dem die Jugendlichen ihr Wissen über richtiges Verhalten bei der Konfirmation überprüfen können.

Hilfreiche Tipps für die Konfirmation

Monika Huft hat einen Ratgeber erstellt

Das Konfirmationsalter ist der Entwicklungsschritt des Jugendlichen zum Erwachsenen. Gerade ab diesem Zeitpunkt ist es besonders wichtig, dass sich Jugendliche mit guten Umgangsformen auseinandersetzen.

Monika Huft

Fachlich unterstützt wurde Monika Huft bei der Erstellung des Konfirmations-Knigge vom Dodenauer Pfarrer Stefan Geil. Die Illustrationen hat Carolin Welker aus Battenberg beigesteuert.

Service: Der Konfirmations-Knigge von Monika Huft, 20 Seiten, Format DIN A5, ist für 6,99 Euro bei der Buchhandlung Jakobi in Frankenberg erhältlich.

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Aktuell suchen wir in

- Frankenberg-Röddenau (Teilbezirk zur Festeinstellung)

Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!

VTS Süd GmbH Vertrieb für Frankenberg
Tel. 06451 723319 | Tel. 06451 723326
WhatsApp 0151 61666277
pz-frankenber@hna.de



www.hna-zusteller.de

HEIMAT NACHRICHTEN FRANKENBERG

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 64 51 / 72 33 13 E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: VTS Süd GmbH Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024

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

Neue Zugänge zu Buchmaler-Kunst

Ausstellung „Bilderwelt des Wigand Gerstenberg“ im Geismarer Tor eröffnet

Frankenberg – Über den berühmten Frankenger Lateinschüler, Priester und Landes-Chronisten Wigand Gerstenberg (1457-1522) ist schon viel geforscht worden – aber nur wenig weiß man über die Buchmaler, die seine Landeschronik Hessen und Stadtchronik Frankenberg so schön schmückten. „Eine beeindruckende Ausstellung, die unseren Blick auf die Illustratoren des Chronisten lenkt und uns in den Bildern aus unbekannter Künstlerhand Neues entdecken lässt“, konnte am Wochenende Dr. Birgit Kümmel, Kunsthistorikerin und Vorsitzende des Vereins Kunsttreff, in den Räumen des Hauses am Geismarer Tor eröffnen.

Unter dem Titel „Die Bilderwelt der Frankenger Chronik von Wigand Gerstenberg“ rücken in den nächsten Wochen bis zum 1. Juni diese 15 kolorierten Miniaturen an den Wänden der Steinkemenate zunächst einmal, um Vielfaches vergrößert, imposant vor die Augen der Besucher: Gerold Engel hat sie digital reproduziert, in den Farben verstärkt und auf große Fotoleinwände aufgezogen.

Klostergründung, Städte- und Burgenbau, Kampf und Gewalt in Fehden werden geschildert, wobei gerade aber auch die dargestellten menschlichen Figuren an ungewöhnlicher Nähe gewinnen. „Die Bilder liefern nicht nur Wichtiges zur Vergangenheit und Thüringen, sondern bie-



Historische Frauenfiguren wurden als Motive aus der Bilderwelt des Chronisten Wigand Gerstenberg von der Künstlergruppe mit (von links) Gesa Müller, Gerold Finger und Dr. Sabine Reyer besonders hervorgehoben. Kunsthistorikerin Dr. Birgit Kümmel und Dr. Hartmut Wecker würdigten bei der Ausstellungseröffnung im Haus am Geismarer Tor deren individuelle Perspektiven.

FOTOS: KARL-HERMANN VÖLKER

ten auch Einblicke in die damaligen Lebensumstände“, fand Dr. Kümmel in ihrer Einführung.

Sie stellte die korrespondierend zu den Buchoriginalen geschaffenen Kunstwerke vor: die aus sechs Einzelbildern in Öl auf Leinwand bestehende Arbeit „Bauholz“ der Kasseler Künstlerin Hildegard Schwarz, angelehnt an das Chronikmotiv Bau der Neustadt 1335, sowie die Werke von Gesa Müller (Schmittlotheim) „Feuer in Frankenberg“ zum großen

Stadtbrand 1476 und die Figur des „Hammon“, in denen sich metaphysisches Denken der Menschen damals spiegelt.

Historische Herrscherinnen aus Gerstenbergs Bildern und Texten stellte Sabine Reyer mit besonderer Bedeutungsperspektive in den Mittelpunkt von zwei Bildern: Sophie von Brabant und Elisabeth von Cleve, die als Brautgeschenk von ihrem Schwiegervater 1339 Frankenberg als „Morgengabe“ geschenkt bekam. Weitere

Arbeiten greifen Bilddetails auf, vergrößern plakativ, sammeln die in der Chronik verwendeten Siegel motive der Stadt.

Das Publikum reagierte mit großem Interesse und vielen Fragen an die Künstlergruppe. Ihre Ausstellung sei ein „großartiger Impuls, der das kulturelle Angebot in Frankenberg bereichere“, erklärte Dr. Hartmut Wecker, ehemaliger Fachdienstleiter Kultur des Landkreises, in seiner Begrüßung. Die Stadtchronik Gerstenbergs erinnere an

„die glanzvolle Zeit Frankenger, das nach dem großen Brand von 1476 in die Bedeutungslosigkeit eines Ackerbürgerstädtchens versank“.

Lob an Initiatoren Reyer und Finger

Er lobte besonders die Initiatoren Dr. Sabine Reyer und den Lokalhistoriker Lothar Finger.

Nach einem Stadtrundgang mit ihm waren in der Klasse 6e der Edertalschule unter

Leitung von Kunstlehrerin Gesa Müller 24 Farbbilder entstanden, die Gerstenberg-Details ganz kreativ aufgreifen. „Eine ganz tolle Leistung der Schülergruppe“, fand Dr. Wecker.

zve

Info: Die Ausstellung läuft bis 1. Juni. Sie ist geöffnet im Haus am Geismarer Tor samstags und sonntags von 14 bis 17 Uhr und nach Absprache. Einführungsvorträge von Lothar Finger gibt es am 31. März, 14. April, 28. April, 12. Mai und 26. Mai ab 15 Uhr. Der Eintritt ist frei. E-Mail: kontakt@sabinereyer.de

Quacksalber und Wollfilzer

Kinderfreizeit auf Burg Hessenstein zum Mittelalter

Ederbringhausen – Das abenteuerliche Leben von Handwerkern, Rittern, Knappen und Edelfrauen steht im Mittelpunkt der Kinderfreizeit „Lebendiges Mittelalter“ vom 2. bis 5. April auf Burg Hes-

senstein bei Ederbringhausen für Kinder von acht bis elf Jahren. „Vier Tage lang tauchen die Kinder in das Mittelalter ein und erfahren, wie die Menschen früher auf Burgen lebten, sich aus der Natur

versorgten und welche Herausforderungen täglich auf sie warteten“, heißt es in der Ankündigung.

Als Handwerks-Lehrlinge können sie sich in alten Zünften wie Lederschneider,

Quacksalber, Wollfilzer, Holzschnitzer und Bäcker üben. Um das höfische Leben auf einer Burg besser kennenzulernen, können die jungen Ritterfans eigene Mittelalterwappen malen. Anschlie-

ßend erhalten sie als Knappen eine Einführung in Waffenkunde und alte Kampfkunst. Bei Geschicklichkeitsspielen lassen sich die Fähigkeiten erproben. Ein feierlicher Ritterschlag und ein

Festbankett beenden den Ausflug ins Mittelalter. Der Teilnahmebeitrag beläuft sich auf 295 Euro.

Infos und Anmeldung auf jugendburg-hessenstein.de und unter Tel. 0 64 55/ 69 9300. nh/jpa

24. MÄRZ
VERKAUFSOFFENER
SONNTAG
von 12.00 bis 17.00 Uhr

Bad Wildungen
NATÜRLICH & GUT

Bad Wildungen im
Oster-schmuck

AWWiN! 23. März bis 21. April

Traumtänzer?

„Ich habe schon immer gern getanzt. Mit meinem Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zusteller konnte ich mir jetzt einen professionellen Tanzkurs leisten!“

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.

- Battenberg**
Dodenau
Stadt
- Bromskirchen**
Neuludwigsdorf
- Frankenberg**
Röddenau
Schreufa
Stadt
- Frankenau**
Altenlotheim
- Hatzfeld**
Holzhausen

Bewerben Sie sich jetzt:

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

HEIMAT NACHRICHTEN

OSTERBASAR

Sonntag, 24. März 2024
ab 14:30 Uhr

LÖHLBACHER HOF

WOHNEN & PFLEGE

- Kaffee und Kuchenbuffet
- Gelegenheit zur Hausbesichtigung
- Tolle Geschenkideen für Ostern und Vieles mehr!

10 Jahre
KLEINE RIESEN

Der Erlös wird an die „kleinen Riesen“ für schwerstkranke Kinder und Jugendliche gespendet.

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!

Wildunger Str. 2
35114 Löhlbach
Tel.: 06455-9140
mail@loehlbacher-hof.de

**Volkstanz-Café
am Sonntag
in Laisa**

Laisa – Die Trachtengruppe Laisa veranstaltet am kommenden Sonntag, 24. März, von 15 bis 18 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Laisa ein öffentliches Volkstanz-Café. Dort soll in gemütlicher Runde zusammen getanzt werden.

Die Trachtengruppe hat einige Volkstänze ausgesucht, die nicht schwer sind und die jeder mittanzen kann. Die Trachtengruppe freut sich auf viele Interessierte. Tanzen ist aber keine Pflicht für die Besucher – wer möchte, kann auch einfach nur zuschauen.

Es gibt Kuchen, Kaffee und Kaltgetränke, der Eintritt ist frei.

jpa

**Arbeits-Sicherheitsschuhe
und Wanderschuhe
Schuhhaus Vach**
Lichtenfels-Goddelshaus • Tel. 05636/273

**Antik 23./24. 03.
Flohmarkt
Hann. Münden**
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

Liebe Kunden,
wir schließen unser Stoffgeschäft zum 31. März 2024
und möchten uns an dieser Stelle für Ihre langjährige Treue ganz herzlich bedanken.

**ALLES MUSS RAUS daher erhalten Sie ab sofort
50% Rabatt auf das gesamte Sortiment!**

Verkauf: Jeden Montag und Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr
und Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr

mt Stoffverkauf
... Qualität am laufenden Meter

Sachsenberger Straße 3 – 35066 Frankenberg-Schreufa
Industriegebiet Herrenwiese – Tel. 06451 4000-75

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

Kirchenweihe vor 800 Jahren

Festgottesdienst am Ostermontag in Haina mit Bischöfin Hofmann

Haina/Kloster – Der 1. April 1224 war für das Zisterzienser-Kloster in Haina ein Festtag mit hohem Besuch: Erzbischof Siegfried II. von Mainz weihte in Anwesenheit des Landgrafen Konrad von Thüringen nach neunjähriger Bauzeit den ersten Bauabschnitt der Klosterkirche, noch ganz in romanischem Stil – drei weitere in gotischem Stil sollten folgen. Fast 100 Jahre dauerte es mit Unterbrechungen bis zur Fertigstellung des Gotteshauses.

Die Kirchenweihe vor 800 Jahren war jedoch der Beginn des gottesdienstlichen Lebens, der geistlichen Mitte von Zisterzienser-Mönchen und Laienbrüdern, die in dem Kloster gemeinsam beteten und wirtschafteten.

Das 800-jährige Jubiläum der Kirchenweihe soll gefeiert werden mit einem Festgottesdienst der am Ostermontag, 1. April, um 14 Uhr in der Klosterkirche Haina beginnt. Anders als in dieser Jahreszeit üblich, findet der Gottesdienst nicht in der

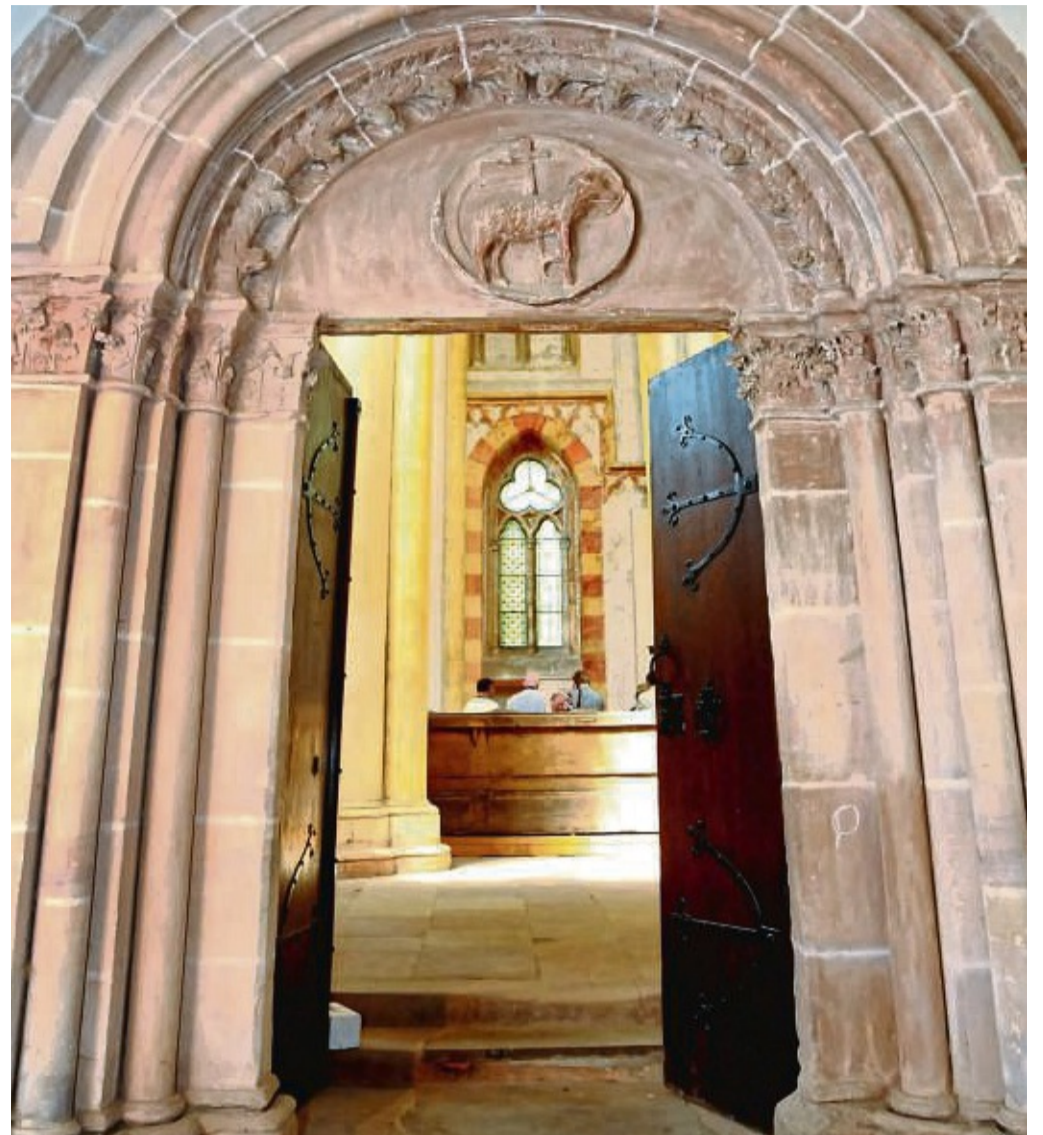
Winterkirche, sondern in der damals geweihten Klosterkirche statt. Liturgisch geleitet wird er von Pfarrer Uwe G. Hesse und Dekanin Petra Hegmann. Die Predigt wird die Bischöfin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, Prof. Dr. Beate Hofmann, halten. Im Anschluss lädt die evangelische Kirchengemeinde Hohes Lohr im Kellerwald zu Kaffee und Kuchen in den Kapitelsaal ein. „Der 1. April 1224 und mithin auch der 1. April 2024 ist ein besonderer Tag für das Christentum in unserer Regi-



Beate Hofmann
Bischöfin

on – und er ist ein besonderer Tag für Haina. Ihn gilt es kirchlich zu feiern“, heißt es in der Einladung. Dies geschehe in enger Verbindung mit dem Kirchenkreis Eder, Vitos Haina und den Freunden des Klosters Haina.

Dieser Förderverein hat in den vergangenen Jahren immer wieder neue Wege beschritten, um das hessische Kloster Haina als eine der besterhaltenen und kunsthistorisch bedeutsamsten mittelalterlichen Klosteranlagen in Deutschland weltweit bekannt zu machen. „Die alte Zisterzienser-Abtei vermittelt noch heute eine anschauliche Vorstellung von der Lebens- und Gedankenwelt des Mittelalters“, heißt es auf der Webseite des Freundever-



Spuren der Romanik im ersten Bauabschnitt: Man sieht sie, wenn man durch das östliche Kreuzgangportal in den Chorraum der großen, gotischen Klosterkirche von Haina eintritt. Vor 800 Jahren wurde hier zunächst eine einfache Basilika geweiht. FOTO: KARL-HERMANN VÖLKER

eins. Bereits 2015 hatte man in Haina ein großes Jubiläumsfest aus Anlass des Klosterumzugs von der Auliburg und der Grundsteinlegung

für eine romanische Basilika am heutigen Standort ausgerichtet und dabei sogar mit Hilfe von „Bodenradar“ in einer archäologisch-bodenphy-

skalischen Vermessung den Grundriss einer früheren Klosterkirche auf der Auliburg sichtbar gemacht. zve

FOTO: CLAUDIA PFANNEMÜLLER/INH



Hessische Geschichtsvereine letztmals mit Bürgermeister Heß

Delegierte aller nordhessischen Geschichtsvereine nutzten am Wochenende die Tagung ihres Hauptausschusses in Frankenberg, um sich von Bürgermeister Rüdiger Heß (links) zu verabschieden und gleichzeitig seine künftige

Nachfolgerin Barbara Eckes (vorne 2. von links) zu begrüßen. „Ich hatte stets eine anregende Zusammenarbeit mit Ihnen“, dankte Heß und erinnerte an die große Ausstellung im Reformationsjahr 2017, die Umbenennung zur

Philipp-Soldan-Stadt 2018 sowie die enge Verbindung zum Stadtarchiv mit Dr. Horst Hecker. In ihrer Tagung in der Ratschänke bereiteten die Historiker den Tag der Landesgeschichte am 14. September in Eschwege vor. zve/FOTO: VÖLKER

GOLDKURS AUF REKORDHOCH !!

GOLD & SILBER-BARANKAUF zu SPITZENPREISEN

Wir kaufen alle Goldlegierungen 999, 750, 585, 333 Goldschmuck, Zahngold, Münzen, Barren, Armbänder, Ringe, Ketten...kommen Sie mit Ihrem Schmuck vorbei und staunen Sie !

JUWELIER RUBIN • Bahnhofstr. 2 • 34497 Korbach • Tel.: 05631/9862440
Mo-Fr 9:30-16:00 • Sa 9:30-13:00

In Haus und Garten

So sparen Sie Leitungswasser ein

Am 22. März war Weltwassertag. Eine gute Gelegenheit einmal den eigenen Wasserverbrauch im Haushalt unter die Lupe zu nehmen. Denn hier gibt es nicht selten Sparpotenzial.

Vom Abwasch bis zum Zähneputzen: Ohne Wasser geht's nicht. Doch im Haushalt kann man an vielen Stellen schrauben, um weniger Wasser aus der Leitung zu verbrauchen - und die eigene Wasser- und Abwasserrechnung überschaubar zu halten. Sieben Tipps, die sich leicht umsetzen lassen.

1. Wasser abmessen

Schon beim Kochen kann man mit dem Sparen anfangen. Und zwar, indem man immer nur so viel Wasser in den Kochtopf oder Wasserkocher gibt, wie man tatsächlich braucht. Für eine Tasse Tee zum Beispiel reichen in der Regel 250 bis 300 Milliliter im Wasserkocher. Darauf weist der Verband kommunaler Unternehmen (VKU) auf seiner Webseite hin. Der Vorteil: Wenn weniger Wasser erhitzt werden muss, wird auch weniger Energie verbraucht.

2. Spülen lassen statt selbst spülen

Beim Geschirrspülen kann man Wasser und Mühe zugleich sparen: Denn generell ist laut VKU die Nutzung einer Geschirrspülmaschine nachhaltiger als das Spülen mit der Hand im Spülbecken: Sie nutzt demnach bei einem Spülgang circa 30 Prozent weniger Wasser.

Am besten lässt man die Maschine immer erst dann laufen, wenn sie auch wirklich voll beladen ist. Die meisten Geschirrspüler verfügen zudem über ein Eco-Programm. Bei diesem auch weniger Energie verbraucht.

3. Plastikflaschen für den Spülkasten

Stopp drücken: Das geht bei den meisten Toiletenspü-



Mit der Hand zu spülen verbraucht in der Regel mehr Wasser, als wenn das Geschirr in der Spülmaschine sauber wird.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN/DPA

lungen. Nutzen Sie die entsprechende Taste, wenn es auch mit einer kurzen Spülung getan ist. Die maximale Menge Wasser, die aus dem Spülkasten ins Klo fließt, lässt sich aber auch begrenzen, indem man einige mit Steinen gefüllte Plastikflaschen in den Kasten legt - denn dann passt weniger Wasser rein. Darauf weist der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) auf seiner Webseite hin.

4. Sparsamen Duschkopf verwenden

Duschen statt baden, möglichst kurz unter der Brause stehen und das Wasser ausschalten, wenn Sie sich gerade einseifen oder die Haarkur einwirken lassen: Das sind Tipps, mit denen man einfach Wasser sparen kann. Der BUND rät zudem, einen sparsamen Duschkopf zu verwenden. Aus den besten fließen demnach nur sechs statt bis zu 20 Liter Wasser pro Minute. Dank beigemischter Luftblasen bleibe der Wasserstrahl aber trotzdem voll.

Alternativ können Sie ei-

nen Durchflussbegrenzer zwischen Armatur und Schlauch oder auf alle Wasserhähne montieren.

Sind Sie unsicher, ob bereits einer angebracht ist, können Sie den Durchfluss messen. Das empfiehlt die gemeinnützige Beratungsgesellschaft co2online. Stellen Sie dazu einen kleinen Eimer in die Dusche oder ins Waschbecken und drehen Sie für zehn Sekunden den Wasserhahn voll auf. Anschließend misst man, wie viele Liter sich im Eimer gesammelt haben.

Den Wasserdurchfluss in Liter pro Minute können Sie laut co2online mit folgender Formel berechnen: Wassermenge im Gefäß in Liter x 6. Liegt er bei über zehn Litern pro Minute, ist die Armatur nicht sparsam und Sie sollten einen Durchflussbegrenzer verwenden, so co2online.

5. Im Garten auf die passenden Pflanzen setzen

Auch im Garten kann man Wasser sparen. Die Stiftung Warentest hat in ihrer Zeitschrift „test“ (Ausgabe 04/24)

Auch Geranie, Lavendel, Rosmarin, Prachtkerze, Duftnessel und Purpursonnenhut brauchen verhältnismäßig wenig Wasser. Eher durstig sind demnach hingegen Prachtstauden wie Eisenhut oder Phlox.

6. Sommerpause im Gemüsebeet

Die meisten Gemüsesorten sind durstig. Deshalb kann es Sinn machen, im Sommer eine Pause im Beet einzulegen - und stattdessen im Frühling Tiefwurzler wie Pastinake und Möhre zu säen oder schnell wachsende Sorten wie Radieschen und Rucola. Dazu rät Annette Bucher vom Institut für Gartenbau Weihenstephan (IGB) in der „test“. In Richtung Herbst kann man ihr zufolge dann mit Chinakohl und Pflücksalat weitermachen.

Gut zu wissen: Hat man Gemüse gepflanzt, das im Sommer gegessen werden muss, sollte man das in den Morgenstunden oder spätabends tun - und zwar am besten bodennah mit dem Klassiker, der Gießkanne. Oder mit einem sanften Schlauchstrahl. Sprengen oder Überkopf gie-

ßen ist, so heißt es in der „test“, verschwenderisch - und steigert außerdem das Risiko für Pilzkrankungen.

Ein weiterer Tipp: Freie Stellen in Beeten mit Stroh, Rasenschnitt oder Laub abdecken. Das schützt die Flächen darunter vor Austrocknung.

7. Regenwasser ist besser für die Pflanzen

Sinnvoll, um Leitungswasser zu sparen: Regenwasser auffangen - etwa in einer Regenrinne. Das ist auch wegen des geringen Kalkgehalts schonender für die Pflanzen, heißt es in der „test“.

Am besten platziert man die Regentonnen dafür unter dem Fallrohr einer Regenrinne. Den optimalen Standort bietet ebener Untergrund an windgeschützten, nicht zu sonnigen Haus-, Schuppen- oder Garagenwänden. Hat das Fallrohr keine integrierte Klappe zur Wasserableitung, lässt sich ein Regensieb installieren. Dieses schützt gleichzeitig vor Verunreinigungen etwa durch Moos oder Blätter. Nicht vergessen: Regentonnen im Winter trockenlegen, um Frostschäden vorzubeugen.

tmn

SKODA

Happy Sale

z. B. mit dem ŠKODA Fabia

Mtl. Leasingrate ab **149,- €¹**

Macht glücklich - der ŠKODA Fabia jetzt schon ab 149,- € monatlicher Leasingrate¹.

Da kommen sofort Glücksgefühle auf: Der ŠKODA Fabia ist so individuell wie komfortabel und macht alle happy, die ihren eigenen Stil leben möchten. Zu seinen Highlights gehören LED-Hauptscheinwerfer mit integriertem LED-Tagfahrlicht, ein Fahrlichtassistent mit Coming- und Leaving-Home-Funktion und vieles mehr. Ein dynamischer und stylischer Begleiter mit Raum für alles, was Ihr Leben ausmacht! Jetzt bereits ab **149,- €** monatlich¹.

Ein Angebot der ŠKODA Leasing¹:

ŠKODA Fabia (Benzin) 1,0 I MPI 59 kW (80 PS)

Leasing-Sonderzahlung	990,00 €	Vertragslaufzeit	48 Monate
Jährliche Fahrleistung	10.000 km	48 monatliche Leasingraten à	149,- €
Zzgl. Überführungskosten ²	1.150,00 €		

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, kombiniert: 4,8-6,1; CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 109-139; CO₂-Klasse: C-E.

¹ Ein Angebot der ŠKODA Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Straße 57, 38112 Braunschweig. Dieses Angebot - über den vermittelnden Händler - gilt für Privatkunden und nur beim Abschluss eines Leasingvertrags für das angegebene Modell im Aktionszeitraum vom 01.03.-30.06.2024. Nicht kombinierbar mit weiteren Sonderaktionen oder Sonderkonditionen. Bonität vorausgesetzt.

² Etwaige Überführungskosten werden separat berechnet.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Friedrich Hoffmann GmbH & Co. KG
Wickersdorfer Ring 6, 35099 Bottendorf
T 06451-230200
info@friedrich-hoffmann.de, www.friedrich-hoffmann.de

Der Weg zum Wunschgewicht

Abnehmen mit Apfelessig: Kann das klappen?

Ein, zwei Teelöffel Apfelessig in ein Glas geben, mit Wasser verdünnen - fertig ist der Drink, der eine Abkürzung hin zum Wunschgewicht sein soll. Zumindest wenn man denjenigen glaubt, die diese tägliche Routine in den sozialen Medien teilen. Kann das wirklich klappen?

Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern, blickt mit Skepsis auf den Trend: „Ausprobieren schadet zwar nicht. Große Hoffnungen sollte man sich aber nicht machen.“ Dass einzelne Lebensmittel auf wundersame Weise die Kilos purzeln lassen - das gibt es nicht. Voraussetzung für einen Gewichtsverlust ist immer, dass der Körper weniger Energie aufnimmt als er verbraucht, so die Ernährungsexpertin. Das gelingt am besten mit der Kombination aus Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung.

Es gibt einen Anlass, warum der Apfelessig-Tipp der-

zeit durch die sozialen Medien wandert: eine Studie aus dem Libanon, die Mitte März veröffentlicht wurde.

Die Forscherinnen und Forscher haben dafür 120 junge Erwachsene mit Übergewicht in vier Gruppen eingeteilt. Drei Gruppen tranken jeden Morgen Apfelessig auf nüchternen Magen, jeweils 5, 10 oder 15 Milliliter, in Wasser verdünnt. Die vierte Gruppe bekam ein Placebo mit Milchsäure. Nach zwölf Wochen zeigte sich, dass die Gruppen, die Apfelessig eingenommen hatten, signifikant an Gewicht verloren hatten.

Für Daniela Krehl werfen die Studienergebnisse allerdings viele Fragen auf. „Man weiß nicht: War es der Apfelessig an sich oder bloß die Essigsäure, die zum Beispiel auch in Himbeer- oder Wein-essig stecken würde? Hat die Säure einfach nur den Appetit gehemmt oder hat sie einen physiologischen Effekt im Körper gehabt? Dieser Wirkungsnachweis fehlt bei dieser Studie.“

Zudem sei die Teilnehmerzahl mit 120 eher gering. Und: Die Autoren der Studie schreiben selbst, dass aufgrund der Studiendauer von zwölf Wochen Langzeiteffekte nicht betrachtet werden konnten.

Wer selbst ausprobieren will, was Apfelessig mit dem Körper macht, kann das aber bedenkenlos tun, so Krehl. „Er enthält viele Mikronährstoffe, auch B-Vitamine, insbesondere Folsäure.“ Man sollte aber im Hinterkopf behalten, dass Apfelessig ein verarbeitetes Produkt ist. „Der hat natürlich nicht mehr so viel Nährstoffe wie ein frischer Apfel.“

Eine Sache sollte man aber beachten: nach dem Trinken des Essigs nicht direkt die Zähne putzen. „Denn die Säure kann den Zahnschmelz angreifen“, warnt Daniela Krehl. Wer eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen wartet oder die Säure mit einem Mundwasser neutralisiert, ist aber auf der sicheren Seite.

tmn

Neue Trails für den Sommer

Bauarbeiten laufen auch in Diemelsee auf Hochtouren

Waldeck-Frankenberg – Die Green-Trails in Korbach sind seit der Eröffnung gut frequentiert, die Bauarbeiten in Willingen für weitere Radstrecken bereits weit fortgeschritten. Seit Februar laufen nun auch in der Gemeinde Diemelsee die Arbeiten für neue Wege auf Hochtouren.

Insgesamt entstehen zwischen Dommelturm und Diemelsee rund elf Kilometer neue Bike-Trails, die mit bestehenden Waldwegen zu fünf Runden kombiniert werden können. Auf dem Themen-Trail, der am Diemelsee startet, wird spielerisch viel Interessantes zum größten Nagetier Deutschlands, dem Biber, vermittelt. Ausgelegt sind die Trails dabei sowohl für ganz klassische Mountainbikes, Trekkingräder und Gravelbikes, als auch für die Variante mit E-Antrieb.

„Wir erhoffen uns durch das europaweit einmalige Projekt gesteigerte Übernachtungs- und Gästezahlen sowie eine Belebung von Gastronomie und Einzelhandel“, erklärt Bürgermeister Volker Becker. „Die Trailverläufe führen von der höchsten Erhebung der Gemeinde, dem 738 Meter hohen Dommel bis zum Diemelsee und versprechen ein besonderes Radfahrerlebnis im Einklang mit der Natur.“ Eröffnet werden sollen die Green Trails in Diemelsee im Juli dieses Jahres,

also noch vor Beginn der hessischen Sommerferien. Gemeinsam mit den Trails in Korbach und Willingen (Eröffnung im Mai 2024) stehen so mehr als 30 Kilometer Singletrails zur Verfügung.

Ebenfalls neu ausgewiesen werden Verbindungswege zwischen den einzelnen Trailbereichen. „Hier setzen wir auf bestehende Wege, da diese meist gut erschlossen und an die touristische Infrastruktur angeschlossen sind“, erklärt Landrat und Verbandsvorsteher Jürgen van der Horst.

Einfache Orientierung auf den Trails, aktuelle Informationen sowie touristische und gastronomische Angebote in den Regionen – all das verspricht die App, die aktuell dank einer Smart-Region-Förderung des Landes Hessens entsteht. Die Anwendung wird vom Zweckverband Green Trails gemeinsam mit der Agentur „Scholz & Volkmmer“ aus Wiesbaden entwickelt und wird auch eine Funktion bieten, Schäden oder Verbesserungsvorschläge zu melden. „So bieten wir der Bike-Community die Möglichkeit, aktiv an der Qualitätssicherung des Projekts mitzuarbeiten“, beschreibt Projektleiter Matthias Schäfer eine der besonderen Funktionen der App. Spätestens ab Frühsommer wird die App für Apple und An-



Zuwachs für die Green-Trails: Der Streckenbelag wird auf dem Themen-Trail am Diemelsee aufgebracht. Der Transport des Materials erfolgt mit leichtem Gerät, die Verteilung per Hand.

FOTO: ZWECKVERBAND GREEN-TRAILS/PR

droid sowie in jedem Browser verfügbar sein.

Im Zuge des Trailbaus werden umfangreiche Naturschutzmaßnahmen umgesetzt. Hierbei stimmen sich Zweckverband, Projektbüro,

Untere Naturschutzbehörde sowie die Flächeneigentümer Hessen-Forst und Kommunalwald GmbH ab. Auch Verbände wie der NABU werden mit einbezogen. Als Ausgleichsmaßnahme in Diemelsee

werden insgesamt 10,7 Hektar Buchenwald im Bereich des Dommels und der Eschenseite aus der Nutzung genommen und dem Prozessschutz überlassen. In diesen Bereichen finden also keine

forstlichen Maßnahmen mehr statt, sodass sich die Natur ungestört entwickeln kann. Hierdurch werden die Rückzugsräume für Flora und Fauna gesichert und ausgedehnt.

red

ANZEIGE

Brüchige Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und unser Selbstbewusstsein mindern. Unterstützung bietet eine spezielle Nährstoffkombination.

Wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häufiges Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Auch hormonelle Umstellungen (z. B. die

Wechseljahre) können verantwortlich sein, da es durch den sinkenden Östrogenspiegel zu Veränderungen im Flüssigkeitshaushalt kommen kann. Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

Keine Frage der Pflege

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Ein gutes Beispiel

hierfür ist etwa Nagelöl, das in der Drogerie gerne als Hilfe bei brüchigen Nägeln angepriesen wird. Experten sind sich jedoch einig: Nagelöl pflegt zwar die Nagelhaut, kann aber nicht in die Nagelplatte einziehen. Der Nagel wird somit in seiner inneren Struktur nicht gestärkt.

Während konsequente Pflege richtig und wichtig ist, sollte man für eine langfristige Stärkung der Nägel nicht außen, sondern im Inneren des Nagels ansetzen. Das geht am besten mit einer optimierten Nährstoff-Versor-

gung. Denn werden die richtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt, gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern. Sie wirken also nicht bloß oberflächlich, sondern packen das Problem wortwörtlich an der „Wurzel“.

Welche Nährstoffe?

Zu den wichtigsten Nährstoffen zählt hier etwa Silizium (enthalten in Goldhirse und Kieselerde) als natürlicher Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel. Auch eine zusätzliche Zufuhr des bereits natürlicherweise im Körper vorkommenden Schwefels MSM ist sinnvoll. Ist zu wenig davon vorhanden, werden die Nägel brüchig. Ebenfalls empfehlenswert: das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der ebenfalls die Nägel festigt.

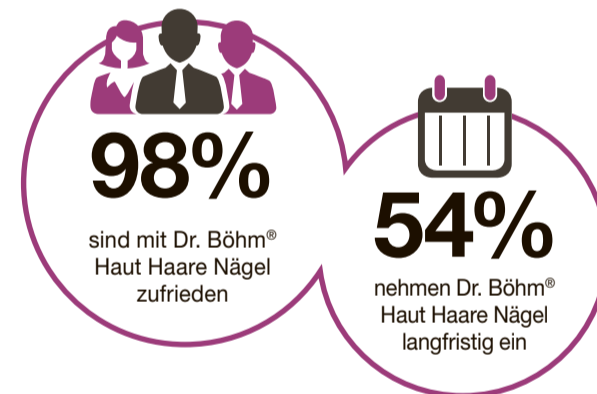
Apotheken-Tipp

Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Tabletten sind auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben hier bereits viele Anwender überzeugt.

Umfrage bestätigt Zufriedenheit

Eine groß angelegte Umfrage unter Anwendern von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel bestätigt deren Zufriedenheit. Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden. Da die besten Ergebnisse bei einer langfristigen Einnahme (über 2–3 Monate) erzielt werden, nimmt auch mehr als die Hälfte der Befragten das Präparat mehrmals pro Jahr ein.*

*Kundenbefragung seit 2018



Jetzt überzeugen!



Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

- ✔ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✔ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✔ Sicht- und spürbare Ergebnisse

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellen Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975

Nahrungsergänzungsmittel

Es geht nicht über Nacht

Die Welt der Sprachen per App erobern

Voulez-vous eine neue Sprache lernen? Es gibt viele Apps, die versprechen, dass das mit ihnen quasi nebenbei möglich ist. Funktioniert das?

Oliver Meyer schaut mit einem differenzierten Blick auf Sprachlern-Apps. Es sei sehr schwer möglich, ein pauschales Urteil über sie zu fällen. „Weil es ganz stark davon abhängt, was ich mir von dieser App beziehungsweise von dieser Lernsituation verspreche“, erklärt der Professor von der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz. Dort forscht und lehrt Meyer im Bereich Fachdidaktik Englisch.

„Wenn es darum geht, möglichst schnell ein Niveau von A1 oder A2 zu erreichen, bei dem ich viele Vokabeln in kurzer Zeit lernen möchte, um zum Beispiel im Urlaub im Restaurant die Karte verstehen zu können und etwas bestellen zu können - dann ist das mit Sicherheit nichts Schlechtes“, so Meyer.

■ Je weiter man ist, desto weniger helfen sie

Je komplexer es jedoch wird und je weiter man schon mit dem Erwerb einer Sprache fortgeschritten ist (Mittelstufe B1 oder B2 gegenüber Anfänger A1 oder A2), desto eher genüge es nicht mehr, nur direkte Wortentsprechungen zu lernen, erklärt der Professor.

Denn Fremdsprachen lerne man zwar einerseits durch

Regeln, wie etwa „he, she, it – das s muss mit“ und darauf abgestimmte Übungen. Viel entscheidender sei jedoch die Anwendung von authentischer Sprache im Rahmen komplexer, möglichst lebensnaher Aufgaben, sagt Oliver Meyer.

Regeln und Anwendung speichere das Gehirn an unterschiedlichen Orten ab. „Das bedeutet, dass ich ganz unterschiedliche Aufgabenformate benötige im Fremdspracherwerb, für unterschiedliche Speicherorte“, erklärt Meyer. „Damit eine Automatisierung der Sprache erfolgt, braucht es viel Zeit und auch viel Feedback. Und in dieser Komplexität sehe ich das zumindest zurzeit bei keiner App.“

■ Sprachen lernen dauert seine Zeit

Hinzu komme, dass das Erlernen einer neuen Sprache in der Regel viel Zeit erfordere und man eben nicht nur einmal am Tag in fünf Minuten so nebenbei fließend eine neue Sprache lernen könne. „Das lässt sich leider nicht beschleunigen“, sagt Meyer. Es verhalte sich mit dem Lernen von Sprachen genauso wie bei jedem Instrument oder auch jeder Sportart: „Man muss längere Zeit, wenn nicht Jahre trainieren.“

Dorothee Wiegand vom Technik-Fachmagazin „c't“ sieht in ihrer Kontinuität und Flexibilität einen klaren Vorteil von Sprachlern-Apps: „Die Apps erinnern einen daran, dass man heute noch

üben wollte. Sie versuchen, den User zu motivieren, und belohnen ihn teilweise mit spielerischen Erfolgserlebnissen oder Urkunden.“

Das Smartphone hat man immer dabei und daher kann man zum Beispiel perfekt Wartezeiten nutzen, um zu üben. „Wenn ich bei einer Behörde warten muss oder beim Arzt, kann ich die Zeit sinnvoll in den Spracherwerb stecken“, meint Wiegand. Vor allem eigne sich das Konzept für Pendler, die regelmäßig mit Zug oder Bus zur Arbeit fahren und so jeden Tag Sprachlektionen einschieben können.

■ Perfekt für unterwegs und Vokabeln

Dies sei schon ein großer Vorteil gegenüber dem Volkshochschulkurs, der mal wieder ausfällt oder zu dem man nicht regelmäßig hingehet, weil das Wetter einem nicht gefällt. Zudem könne man mit den Apps wunderbar Vokabeln trainieren, so Wiegand.

Die allermeisten Apps bieten eine Art virtuellen Karteikasten: Vokabeln, die man gut kann, werden nach hinten gestellt und gelten als gelernt. „Die Vokabeln, die ich noch nicht beherrsche, werden jedoch intensiv bearbeitet“, erklärt Wiegand. „Dieses Lernsystem hat sich als sehr effektiv erwiesen.“

Um zu überprüfen, ob eine App für die eigenen Lernzwecke taugt, kann man sie meist zunächst einmal kostenlos ausprobieren, sagt



Pauken im Zug: Wer möglichst schnell die Basics einer Sprache für eine grundlegende Verständigung erlernen möchte, kann dieses erste Ziel recht gut allein mit einer App erreichen, sagen Experten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMNDPA

Wiegand. Die Apps unterschieden sich in Details und dann komme es natürlich darauf an, was einem persönlich am meisten liegt.

■ Erst einmal ausprobieren

Einige gingen sehr spielerisch an das Thema heran, andere eher ernsthafte. Daher rät Wiegand, eine App, die man in die engere Wahl genommen hat, erst einmal auszuprobieren, wirklich damit zu arbeiten und zu schauen, wie es sich damit lernt.

Lernen ist fast immer auch ein sozialer Prozess. „Ich halte dies beim Sprachenlernen für ganz zentral“, sagt Prof. Meyer. „Diesen Aspekt versuchen gängige Apps einzubau-

en, indem man die Möglichkeit gibt, sich mit anderen Usern zusammenzuschalten, um sich zu unterhalten.“

Einige Sprachlernapps vermitteln deshalb auch Live-Unterricht bei einem Muttersprachler, sagt Wiegand. Unterschieden werde zwischen Muttersprachlern ohne Lehrerbildung und ausgebildeten Lehrern, bei denen man über die App Einzel- oder Gruppenunterricht buchen kann.

■ KI erkennt und verbessert Aussprache

Und es gibt Anwendungen zum Sprachenlernen, die schon falsche Aussprache erkennen und verbessern können, sagt Prof. Meyer. Man-

che Apps würden sogar ganz konkrete Tipps zur Aussprache geben, etwa, wo genau im Mundraum die Zunge platziert werden muss, um den richtigen Klang zu erzeugen.

Künstliche Intelligenz beeinflusse die Entwicklung der Sprachlern-Apps immer stärker, erklärt Dorothee Wiegand. In Zukunft sei dadurch eine App denkbar, die noch besser in der Lage sein wird, das Sprechen und Hören beim Spracherwerb zu trainieren. „Bis dahin ist momentan jedoch der menschliche Lehrer oder eben ein realer Auslandsaufenthalt oft noch die beste Möglichkeit, eine Sprache wirklich auf hohem Niveau zu erlernen.“

tmn

Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

Strandkorb Düne „Single“

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

Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



HNA
Shop



129 €

Hundestrandkorb

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



1.599 €



1.999 €



2.999 €

Jetzt bestellen unter: shop.hna.de

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

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Eine innere Eingebung wird Ihnen den Weg zum Erfolg zeigen. Lassen Sie sich von Ihren Gefühlen leiten, das überzeugt auch andere Menschen.
- STIER 21.4.-21.5.** Jemand bemerkt nicht, dass Sie ein Spiel gar nicht gewinnen wollen. Denn mit dem Sieg sind unangenehme Dinge verbunden, die Ärger bereiten.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ein Versöhnungsversuch wird zwangsläufig fehlschlagen, wenn Sie diesen Schritt nur aus Berechnung tun und nicht mit dem Herzen dabei sind.
- KREBS 22.6.-22.7.** Ihr Traumziel rückt in weite Ferne, weil ein dummes Zufall Ihren Konkurrenten in die Hände gespielt hat. Aber das ist doch kein Grund aufzugeben.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Eine unliebsame Arbeit sollten Sie nicht auf die lange Bank schieben. Je eher Sie sich an die Erledigung machen, desto besser ist das für Sie!
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie verfügen über eine Menge Energie, doch die dürfen Sie nicht einfach verschwenden. Lassen Sie ausreichend Zeit für schöne Erlebnisse.

Natürliches Kältemittel

(djd-k). Wärmepumpen benötigen ein Kältemittel, um aus Umweltenergie Wärme zu erzeugen. Als Alternative zu herkömmlichen, synthetischen Kältemitteln sind dabei umweltfreundliche Alternativen gefragt. Das natürliche Kältemittel R290, besser bekannt unter dem Namen Propan, ist ein geruchs- und farbloses, brennbares Gas. Es verursacht im Vergleich zu herkömmlichen Kältemitteln weniger CO2-Emissionen. Gleichzeitig kann es Wärme besonders effizient übertragen, was zu geringeren Betriebskosten führt. Hersteller wie Bosch Home Comfort setzen bereits auf das natürliche Kältemittel R290. Luft-Wasser-Wärmepumpen wie Compress 5800i AW oder Compress 6800i AW ermöglichen auf diese Weise eine zukunftssichere Wärmeversorgung. Unter www.bosch-homecomfort.de gibt es mehr Details.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Eine spannende Woche wartet auf Sie: Sie sind neuen Anregungen gegenüber aufgeschlossen und im privaten Bereich von unwiderstehlichem Charme.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Überraschung: Notwendige Hilfe kommt von unerwarteter Seite! Und Ihnen wird klar, dass Sie nicht so frei von Vorurteilen sind, wie Sie dachten.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Auch wenn die Tarnung ausgesprochen gut ist: Wenn Sie aufmerksam sind, dann bemerken Sie, wer Ihnen da Steine in den Weg legen will.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sie sollten die aktuelle positive Phase nutzen, um vor allem einige finanzielle Angelegenheiten unter Dach und Fach zu bekommen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie haben sich das alberne Spielchen lange genug angesehen. Greifen Sie jetzt ein: Es geht um Ihre Interessen, um Ihr Geld und um Ihre Freunde.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie haben jetzt die Gelegenheit, um Ihre Karriere ein wenig anzuschieben: Schwierigkeiten meistern Sie am besten mit ruhiger Überlegung.

Tipps für Eltern
Kindgerechte Musik hören

Die meisten Musik-Streaming-Dienste sind frühestens für Kinder ab 13 Jahren zugelassen. Um die Plattformen zu nutzen, ist bei Minderjährigen oft auch die Zustimmung der Eltern nötig - damit sich vor allem die Betreiber der Plattformen ab. Doch in der Praxis finden kaum Kontrollen statt. Kristin Langer, Mediencoach bei der Initiative „Schau hin! Was Dein Kind mit Medien macht“ rät: Eltern sollten ihre Kinder beim Entdecken der Angebote von Diensten wie Spotify, Apple Music, Deezer oder Amazon Music begleiten. Die Plattformen bieten eine große Auswahl an Musik, Podcasts und auch Hörspielen. Am besten sprechen sie mit ihren Kindern im Anschluss über das Gehörte. Der Dialog sei wichtig, um bei Inhalten, die als unangemessen empfunden werden, eingreifen zu können. Zumal der Tonfall in einigen Musikgenres, aber auch Podcasts, mitunter härter sein kann.

ausblenden lassen – über Inhaltsbeschränkungen im Menüpunkt „Bildschirmzeit“.

Bei Android-Smartphones kann man die Jugendschutzeinstellungen gleich direkt im Play Store aktivieren. Allerdings seien die Kriterien für diese Einstufungen meist unklar – somit liefern dies allein keinen zuverlässigen Schutz, so die Initiative „Schau hin!“.

Internetverbindung kappen

Eltern sollten jüngere Kinder Streaming-Dienste nur offline nutzen lassen. Fehlt die Internetverbindung, kann der Nachwuchs nämlich nur ausgewählte Stücke anhören. Langer rät: Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern im Anschluss nach neuen Titeln suchen und dann geeignete Musiktitel, Hörspiele sowie Podcasts herunterladen. Kindgerechte Inhalte finden Eltern beispielsweise online unter „seitenstark.de“ oder bei Kinderradiosendern.

Geräteeinstellungen verändern

Eltern können zudem einige Einstellungen am Handy ändern, um den Nachwuchs vor Inhalten zu schützen, die nicht kindgerecht sind. Bei iOS-Geräten kann man als anstößig markierte Musiktitel

Verschiedenes

Hilfe durch Hypnose
Raucherentwöhnung (1 Sitzung)
Gewichtsreduktion (3 Sitzungen)
Praxis für zielorientierte Hypnose und ganzheitliches Heilen. Tel. 06451/717463

Angebote gültig vom 25.03. – 30.03.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

FROHE Ostern

Licher Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,10 €

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen Getränkequelle Adressen gültig.

ANGEBOT **10,99**

<p>Eschweiger Klosterbräu, Jacobinus Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>-21% ANGEBOT 12,99 11,99</p>	<p>Weißenoher Bier diverse Sorten, außer Bonator, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>16,99 13,99</p>	<p>Erdinger Weißbier, Brauhaus diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen Erdinger Brauhaus GRATIS!</p> <p>ANGEBOT 14,99</p>	<p>Weltenburger Kloster Bier hell, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>Neu im Sortiment! Hell alkoholfrei</p> <p>ANGEBOT 14,99 13,99</p>
<p>Maxi Helles Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>-20% ANGEBOT 15,99 14,99</p>	<p>Störtebeker Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p>20,99 16,99 15,99</p>	<p>König Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,10 €</p> <p>-31% ANGEBOT 10,99</p>	
<p>Corona Extra Kasten = 20 x 0,35 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 2,39 €</p> <p>ANGEBOT 16,99 15,99</p>	<p>Perfect Draft* Beck's, Diebels, Franziskaner, Hasselöder, Löwenbräu, Fass = 1 x 6 l, zzgl. 6,50 € Pfand, 11 = 2,67 €</p> <p>48,99 15,99 14,99</p>	<p>Bad Brückener Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €</p> <p>7,29 5,99</p>	<p>RhönSprudel PLUS diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €</p> <p>-20% ANGEBOT 5,99</p>
<p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p>-23% ANGEBOT 5,99 5,49</p>	<p>top frisch Apfelsaft diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,17 €</p> <p>ANGEBOT 6,99</p>	<p>Possmann Äpfelwein, Apfelsaft* diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,33 €</p> <p>-27% ANGEBOT 7,99</p>	
<p>Sturmius Cola Orange, Hauslimonade Zitronen, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>+ 2 Flaschen Sturmius Hauslimonade Zitronen GRATIS!</p> <p>ANGEBOT 9,99</p>	<p>Monster Energy diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,5 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,98 €</p> <p>-38% ANGEBOT 0,99</p>	<p>Coca-Cola XXL* koffeinhaltig, 2 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 0,56 €</p> <p>KNALLER PREIS!</p> <p>-41% ANGEBOT 1,11</p>	<p>Captain Morgan White Rum Mojito, Original Spiced Gold & Cola, teilweise koffeinhaltig, Gordon's London Dry Gin & Tonic, Premium Pink Gin & Tonic, 0,25 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 7,96 €</p> <p>-29% ANGEBOT 1,99</p>
<p>Coca-Cola Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,92 €</p> <p>ANGEBOT 10,99 9,99</p>	<p>Moselland Akzente diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p>-20% ANGEBOT 3,99 3,49</p>	<p>PITÚ Original 0,7 l - Dose, 11 = 12,84 €</p> <p>-25% ANGEBOT 8,99</p>	<p>+ 1 Dose Pitú Caipirinha 0,33 l GRATIS! zzgl. Pfand 0,25 €</p>

Die neue logo Getränke App
Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!

Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!

NEU

2 x 2 Karten für Rock am Ring von logo & Warsteiner

...und weitere attraktive Gewinne

Google Play, App Store, www.logo-getraenke.de

*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.



Karton-Chaos: Bis die neue Wohnung zum vertrauten Zuhause wird, vergeht oft etwas Zeit.



Anstoßen auf die alte Wohnung: Auch das kann beim Abschied helfen.

Eine neue Heimat finden

Wohnungswechsel: Wenn der Umzug aufs Gemüt schlägt

Ob nun drei Straßen weiter oder in ein anderes Land: Ein Umzug ist nicht nur eine logistische Aufgabe. Er bedeutet oft auch Abschied nehmen. Wie das gelingen kann – und wie man gut neu ankommt.

Der Geruch der Räume, die Geräusche aus dem Treppenhause: fremd. Die Nachbarn: unbekannt. Der Blick aus dem Fenster: neu und ungewohnt. Wer umzieht, wechselt mehr als nur die Anschrift. Doch wie schwer uns das fällt, ist Typsache. Und eine Frage der Umstände.

„Wenn ich mit Kindern auf einen anderen Kontinent ziehe, ist das natürlich eine sehr einschneidende Erfahrung, weil sich nicht nur mein gesamtes soziales, sondern auch mein kulturelles Umfeld verändert“, sagt die Diplompsychologin und Autorin Prof. Eva Asselmann („Woran wir wachsen.“). „Ziehe ich als Paar in die größere Wohnung drei Häuserblocks weiter, dann ist das weitaus weniger einschneidend.“

Doch auch der Umzug in den Nachbarort, von der Stadtwohnung im Zentrum ins Haus am Stadtrand oder andersherum, kann seine Herausforderungen haben, uns aus dem Gleichgewicht bringen. „Wenn ich ein Mensch bin, der vielleicht auch viel zu Hause ist und das Zuhause als Safe Space auffasst, als festen Rückzugsort, wo ich mich sicher fühle, dann ist so ein Wechsel vielleicht auch schon schwierig“, sagt die systemische Coachin Pernille Behnke. „Selbst, wenn der Freundeskreis bestehen bleiben kann, weil man nur ein paar Straßen weiter zieht.“

■ Neue Wohnung, neue Lebensphase

Hinzu kommt: Wer die Wohnung wechselt, lässt nicht selten auch einen Lebensabschnitt hinter sich. Mit dem Umzug vom WG-Zimmer in die erste eigene Wohnung vielleicht die Studienzeit. Mit dem Wegzug aus dem Haus, in dem die Kinder aufgewachsen sind, die Jahre als der Nachwuchs noch zu Hause lebte.

Besonders schmerzen kann ein Umzug, wenn er durch einen Verlust bedingt ist. „Oft erlebe ich, dass es Frauen, die

eine Trennung hinter sich haben oder verwitwet sind, ganz schwerfällt, dieses Nest, das sie mal in einer Partnerschaft hatten, mit all den Erinnerungen, zu verlassen“, berichtet Behnke, die häufig mit Menschen in Veränderungsprozessen arbeitet. An der Wand hängen die Familienfotos, im Wohnzimmer saß man bei Familienfeiern. „Diese Räume sind so emotional aufgeladen, dass es unglaublich schwer ist, das zurückzulassen.“

Wie also kann der Umzug in eine andere Wohnung auch dann zum positiv besetzten Neuanfang werden, wenn wir ihn nicht unbedingt herbeisehnen? Was kann einen Wohnortwechsel leichter machen?

Psychologin Asselmann empfiehlt, sich schon im Vorfeld des Umzugs Strategien zu überlegen. Und zwar nicht nur fürs Logistische, also Umzugshelfer, Ummeldung, Umzugskartons. Sondern auch für die Zeit nach dem großen Tag.

„Es nimmt schon mal sehr viel Druck und Stress raus, wenn ich mich damit auseinandersetze, wie ich weiter wohnen und leben möchte am neuen Ort“, sagt die Professorin. Dazu kann auch gehören, sich erste Anlaufstellen herauszusuchen. „Angenommen ich kenne noch niemanden, könnte ich mir etwa vorher schon mal überlegen, was es denn für Sportclubs oder Freizeitaktivitäten gibt, wo man vielleicht mal vorbeischauchen könnte, um Anschluss zu finden.“

■ Abschiedsrituale zum Auszug

Helfen könne auch, sich einmal Zettel und Stift zu nehmen und zu überlegen, auf welche positiven Aspekte man einen Fokus legen könne, rät Coachin Pernille Behnke. Vielleicht ist es die Chance, sich neu einzurichten, eine neue Wandfarbe auszu-

probieren. Vielleicht der kürzere Arbeitsweg, die Chance neue Menschen kennenzulernen, neue Lieblingscafés zu entdecken oder – endlich – einen Balkon zu haben.

„Wenn man ein bisschen darüber nachdenkt, fallen einem in der Regel doch mehr Sachen ein, als man vielleicht zuerst glaubt, wenn man mit der Übung anfängt“, sagt Behnke. Dinge, die man sich vor Augen halten kann, wenn man in den neuen vier Wänden sitzt und zunächst Trübsal bläst.

Und: Zum Start ins Neue gehört der Abschied vom Alten. Den ganz bewusst zu gestalten, kann durchaus sinnvoll sein. „Das fängt damit an, dass man seiner Wohnung einen Abschiedsbrief schreiben kann“, sagt Coachin Behnke. Welche Erfahrungen hat man hier gesammelt, welchen Lebensabschnitt verbracht? Was wird man mitnehmen, an was für immer sich erinnern?

Ein anderes Abschiedsritual: „Etwas von sich in dieser Wohnung belassen, das vielleicht erst Generationen später entdeckt wird“, schlägt Behnke vor. „Sei es eine kleine Münze, sei es ein kleiner Brief, sei es ein Foto, ein Zeitungsausschnitt. Irgendetwas, das einen an die Zeit dort erinnert.“ Ob man es nun unter einer lockeren Diele versteckt oder hinter einer losen Leiste: „Dieses Wissen, dass ein ganz kleiner Teil von mir hier bleibt, das ist manchmal auch ganz tröstlich.“

■ Zuerst das auspacken, was uns guttut

Natürlich kann es auch die große Abschiedsparty sein, das festliche Abschiedessen mit Freunden, mit dem man sich von der lieb gewonnenen Wohnung, der dort verbrachten Zeit, verabschiedet. Dränge lassen sollte man sich dazu aber nicht. „Vielleicht gibt es Menschen, die auch die Ru-

he bevorzugen und sagen: Ich möchte lieber allein ein Glas Rotwein genießen, ich möchte noch mal eine Kerze anzünden, ich möchte noch mal durch alle Räume gehen oder ganz laut eine bestimmte Ouvertüre hören, die mir etwas Besonderes bedeutet“, gibt Behnke zu bedenken. Das müsse jeder individuell für sich entscheiden.

Doch so gut der Abschied auch geplant ist, der Umzug funktioniert: Der erste Abend in der neuen Wohnung fühlt sich wohl immer etwas fremd an. Schön, wenn man dann in all dem Umzugschaos einige vertraute Dinge um sich hat.

„Was ich immer gemacht habe in meinem Leben, wenn ich umgezogen bin: Ich habe eine Kiste gepackt, da war immer eine große Nummer eins drauf. Das war die wichtigste Kiste, die ich als Erste ausgepackt habe“, sagt Behnke. „Und da waren ein paar Wohlfühl Dinge drin: Kerzen, Fotos, die ich aufgestellt habe. Vielleicht ein Bild, das ich gleich als allererstes aufgehängt habe.“

■ Die Fühler ausstrecken

Auch die Wolldecke, in die man sich allabendlich auf dem Sofa einkuschelt oder ein besonderes Buch, das man am ersten Abend in der neuen Wohnung lesen möchte, können solche Wohlfühl Dinge sein – und das Ankommen erleichtern. Wer allein umgezogen ist, dem hilft es womöglich auch, direkt Zeit einzuplanen, um mit engen Freunden zu telefonieren, rät Psychologin Asselmann. „Oder dass ich mir überlege, ich klinge jetzt mal bei den Nachbarn, bringe denen eine kleine Aufmerksamkeit vorbei und stelle mich vor.“

Allzu große Erwartungen auf schnelle Freundschaften muss man damit nicht verbinden. Die Idee dahinter vielmehr: erste Kontakte knüpfen, „ein bisschen schon den ersten Schritt aus der Isolation raus wagen“, sagt Asselmann.

Ihr zufolge in jedem Fall wichtig, vor allem bei Umzügen weiter weg: Den Kontakt zu Freunden und Familie in der alten Heimat halten, aber auch das neue Umfeld erkunden. Denn nur wer sich auf das Neue einlässt, kann letztendlich auch gut ankommen – und heimisch werden. tmn

HNA | ZUSTELLER

Wir suchen Sie!

HNA-Presssezusteller/in (m/w/d)

Wir bieten Ihnen einen idealen Nebenjob mit bezahltem Urlaub und Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. Sie arbeiten selbstständig, beginnen frühmorgens vor der Haustür und haben danach noch den ganzen Tag vor sich.

Wenn Sie zuverlässig und mindestens 18 Jahre alt sind, gerne an der frischen Luft arbeiten und sich viel Bewegung wünschen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Jetzt informieren und bewerben:

☎ 0561 203-1282
🌐 www.hna-zusteller.de

LITERARISCHER FRÜHLING 2024 HEIMAT DER BRÜDER GRIMM

19.-28. April

Joachim Gauck

Terézia Mora

Durs Grünbein



Das Literatur-Festival auf den Spuren der Brüder Grimm unter der Schirmherrschaft von Iris Berben und Stephan Thome.

Detailliertes Programm und Kartenbestellung:



www.literarischer-fruehling.de



Ein Umzug bietet immer auch Möglichkeiten. Und sei es nur die, eine neue Wandfarbe zu testen. FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

STELLENANGEBOTE



MITARBEITER ENERGIEVERSORGUNG

(m/w/divers)

Job-ID: REF47687D | Standort: Korbach

DEINE AUFGABEN

- Sicherstellen, Überwachen und Instandhalten aller Anlagen und Netze der Energieversorgung innerhalb und außerhalb des Werkes sowie der Lüftungsanlagen
- Bereitstellen der Energien nach Anforderung der Verbraucher
- Durchführen von Fehlersuche, Störungsbeseitigung und geplanter Instandhaltung an Energie- und Lüftungsanlagen
- Bearbeiten eingehender Störmeldungen sowie Übernehmen bzw. Einleiten von Reparaturen
- Überwachen und Konfigurieren der Energieanlagen (Kühlanlagen, Druckluft, Vakuum, Druckwasser, Frischwasser etc.) und Lüftungsanlagen vor Ort unter Einbindung der Gebäudeleittechnik
- Unterstützen beim Ausbau der Energiedatenüberwachung und Gebäudeleittechnik
- Optimieren der Netze und Anlage hinsichtlich Funktion, Energieverbrauch- und Effizienz

DEIN PROFIL

- Abgeschlossene Berufsausbildung als Elektroniker, Mechatroniker, Anlagenmechaniker, Industriemechaniker, Heizungs- und Lüftungsbauer (m/w/d) oder vergleichbar
- Mehrjährige Berufserfahrung im Bereich Energieerzeugung und -verteilung
- Gute Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Flexibilität und hohe Lernbereitschaft
- Selbstständige, sicherheitsbewusste und vorausschauende Arbeitsweise

UNSER ANGEBOT

Wir wollen, dass es unseren Mitarbeitenden bei uns gut geht. Deshalb bieten wir Ihnen nicht nur eine spannende Tätigkeit in einem internationalen Technologiekonzern, sondern auch zahlreiche Zusatzleistungen wie zum Beispiel flexibles und mobiles Arbeiten, Sabbaticals und weitere wertvolle Benefits.

Du willst mit uns Gas geben?

Starte durch und bewirb dich jetzt!

Deine Ansprechpartnerin: Franziska Kusian
E-Mail: franziska.kusian@conti.de
Telefon: +49 5631 58 - 1096



AUGENOPTIKER/IN UND AZUBI GESUCHT

Unser Team in Frankenberg sucht Verstärkung in Voll- oder Teilzeit



Komm ins Team SEDELMAYR

Bei uns erwartet Sie:

- tolles Arbeitsklima in einem familiengeführten Unternehmen
- vielfältige Benefits und Firmenevents
- die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen

Bewerbung per Mail an: bewerbung@sedelmayr.de

SEDELMAYR
sehen und hören

SEDELMAYR Optik und Akustik GmbH | Uferstr. 3 | 35066 Frankenberg

Hauswirtschaftskraft/ Haushaltskraft (m/w/d) in Landau gesucht!

Wir bieten: Unbefristete Vollzeitstelle, ab sofort, geregelte Arbeitszeiten, wertschätzendes Arbeitsumfeld und offene Gesprächskultur. Die Aufgaben: Einkäufe, Mahlzeitenzubereitung, Wäschepflege, Reinigung von Räumlichkeiten und teilweise auch Außenanlagen. Du hast Berufserfahrung in der Haushaltsführung, Organisationstalent, Führerschein Klasse B, bist zuverlässig, und hast gute Deutschkenntnisse. Dann kontaktier uns jetzt: H-Hotels GmbH, Bonnie Harder, +49 (0) 151 17584736 oder Bewerbung@h-hotels.com.

Sie vermissen die aktuelle Ausgabe?

Sie haben Fragen zur Zustellung?

0561 / 203 2323

zustellung@mms-team.de

Freundliche, zuverlässige
Verkäufer/innen
für unsere Spargel- und Erdbeerverkaufsstände in
Korbach
auf Aushilfsbasis gesucht.
Obstplantagen Klemme, Calden
☎ 0152 38430298
klemme@obst-spargel.de

Mitarbeiter (m/w/d) für Gartenpflege
rund um unsere Hotels in Willingen - in Teilzeit oder Vollzeit - gesucht. Führerschein für Pkw erforderlich. Selbstständiges Arbeiten wünschenswert.
Bitte gerne melden bei
Ronny Marquardt, Göbel Hotels,
Tel. 05632 922134 oder per Email:
r.marquardt@gobel-hotels.de,
Briloner Straße 48, Willingen

Anzeigen ...
... informieren gründlich!

Vermietung

Gewerbe- und Lagerflächen zu vermieten

Gewerbe- und Lagerflächen in zentraler Lage von Hallenberg langfristig zu vermieten. Flächen sind individuell ab 300 m² vermietbar und Parkplätze ausreichend vorhanden. **Das Gewerbegebiet liegt unmittelbar an der B 236.**

Standort	Grundringhausen 4, 59969 Hallenberg (NHW)
m²-Preis	3,50 €/m²
Fläche	3.000 m² gesamt

Verfügbar ab April 2024

Armin und Jutta Kleinwächter Stiftung
Am Christiansborn 6, 35108 Allendorf/Eder (Bromskirchen)
☎ 02984 921446 ☎ 0176 53512749

Immobilienankauf

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

Verkauf

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

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

Ankauf

Kaufe Modelleisenbahnen und Zubehör aller Hersteller, komplette Sammlungen in jeder Größenordnung zum fairen Preis. Rufe zurück. 0177 3147538

Landwirtschaft & Forsten

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

EIN KIND KANN SICH NICHT SELBST HELFEN.

Schenken Sie ihm eine Familie.
sos-kinderdoerfer.de

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Zur Verstärkung und Erweiterung unseres Teams suchen wir für unsere Kanzlei eine

Rechtsanwaltsfachangestellte (m/w/d)

in
Teil- oder Vollzeit

zum nächstmöglichen Eintrittszeitpunkt.

Sie unterstützen unsere Rechtsanwälte bei allen Arbeiten. Sie haben eine abgeschlossene Berufsausbildung als Rechtsanwaltsfachangestellte (m/w/d).

Sofern Sie Berufsanfänger (m/w/d) oder Wiedereinsteiger (m/w/d) sind, unterstützen wir Sie in der Einarbeitung. Alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
bewerbung@teipel-mueller.de



Bahnhofstraße 11 in 34497 Korbach

Zur Verstärkung und Erweiterung unseres Teams suchen wir für unsere Kanzlei eine

Bürokraft (m/w/d)

in
Teil- oder Vollzeit

zum nächstmöglichen Eintrittszeitpunkt.

Sie unterstützen unseren Empfang bei allen dort anfallenden Arbeiten (Verarbeitung von Postein- und -ausgängen, Telefonaten, Datenspeicherung, Empfang unserer Mandanten, etc.).

Sie haben Erfahrung in der Büroarbeit, haben Freude am Umgang mit Menschen und eine gute Teamfähigkeit, dann bewerben Sie sich bei uns unter:

bewerbung@teipel-mueller.de



Bahnhofstraße 11 in 34497 Korbach

Kreis- und Hansestadt Korbach

Wir suchen zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine

örtliche Kita-Leitung (w/m/d)

für unsere Kindertagesstätte am Standort Rhena. Die Stelle ist **unbefristet** und mit einer **Wochenarbeitszeit von 35 - 39 Stunden** zu besetzen.

Nähere Informationen finden Sie unter www.korbach.de/jobs.

Bitte bewerben Sie sich bis zum **31. März 2024** über unser Online-Portal.



Magistrat der Kreis- und Hansestadt Korbach
Bewerbungen

Anschrift: Stechbahn 1, 34497 Korbach
E-Mail: bewerbungen@korbach.de
Telefon: 05631 53-0



Bei dem Amtsgericht Medebach ist demnächst eine unbefristete Stelle als

Justizhelfer/-in (m/w/d)

mit dem Ziel der späteren Verbeamtung im Justizwachmeisterdienst zu besetzen.

Schriftliche Bewerbungen werden erbeten an:
Direktor des Amtsgerichts Medebach,
Marktstraße 2, 59964 Medebach

Bewerbungsschluss: **31.03.2024**
Nähere Informationen zu den Anforderungen und Bewerbungsunterlagen unter
www.ag-medebach.nrw.de

Telefonische Rückfragen unter 02982 9217-0

suche. finde. Job.

localjob.de
Das regionale Jobportal

Wissenschaftlich bewiesen

Fünf Dinge, die glücklich machen

Neue Schuhe, wilde Feier, Lottogewinn: Das macht alles Freude. Aber echtes Glück geht anders – nämlich eigentlich ganz einfach und im Alltag, wenn man weiß, was dabei hilft. Eine Expertin erklärt's.

„Das Glück kann nicht, wie ein mathematischer Lehrsatz bewiesen werden“, schrieb der Dichter Heinrich von Kleist 1799 an seine Schwester. „Es muss empfunden werden, wenn es da sein soll.“

Doch: Was hilft uns dabei, Glück zu empfinden? Und was ist das überhaupt? Die richtigen Lottozahlen haben, also Zufallsglück, ist es nicht. Sondern „so etwas wie Wohlbefinden, also die innere Erfahrung menschlichen Glücklichseins“. Das sagt Dorothee Salchow. Die Hamburgerin ist Trainerin und Coach für Positive Psychologie und gehört der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie an. Sie weiß, was zum Glück verhilft. Und Beweise gibt es auch dafür.



1. Aktiv positive Emotionen ins Leben holen

Dorothee Salchow: „Nach allem, was wir aus der Forschung wissen, sind es zum einen positive Emotionen, die stark auf unser Wohlbefinden einzahlen. Das klingt erst mal kontraintuitiv: wenn es uns nicht gut geht, dann nach positiven Emotionen zu suchen. Grundsätzlich ist es wichtig, dass alle Emotionen oder Gefühle da sein dürfen.“

Und gleichzeitig, wenn wir mehr Wohlbefinden erfahren wollen, dann lohnt es sich zu schauen: Was hat mich heute interessiert, wo habe ich mich amüsiert oder gefreut? Wo habe ich Liebe gespürt oder Hoffnung? Wo war ich vielleicht stolz auf mich oder jemand anders?

Ich empfehle immer dafür das Vokabular der 10 positiven Emotionen nach Barbara Fredrickson zu nehmen: Vergnügen, Inspiration, Dankbarkeit, Liebe, Ehrfurcht, Interesse, Stolz, Freude, Gelassenheit und Hoffnung.

Wir wissen, dass – kurz gesagt – das Erleben positiver Emotionen kurzfristig dazu

führt, dass wir in der Lage sind, mehr Reize wahrzunehmen und diese zu verarbeiten. Es bilden sich mehr neuronale Verknüpfungen. Dies unterstützt unsere geistige Flexibilität und Kreativität und wir können besser Probleme lösen.

Dadurch bauen wir kurzfristig neue Ressourcen auf, auf die wir zugreifen können, und das führt langfristig dazu, dass wir unseren Alltag besser bewältigen können und mehr positive Emotionen erleben.“

2. Eigene Stärken kennen und nutzen
Salchow: „Ein weiterer Tipp für mehr Glückserleben ist es, sich mit den eigenen Stärken zu beschäftigen: Worin bin ich richtig gut? Und dort eher danach zu gucken, wie gehe ich die Dinge an, statt was kann ich gut? Also statt „Ich kann gut Excel“ etwa „Ich habe eine große Beharrlichkeit“. Oder „Ich gehe die Dinge mit meinem Sinn fürs Schöne an“. Oder „Meine

3. Sinn erleben

Salchow: „Es ist immer sinnvoll zu wissen: Inwiefern habe ich das Gefühl, einen Beitrag leisten zu können, also wo erlebe ich mein Sein und Wirken als sinnvoll? Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem hohen Sinnerleben glücklicher sind. Mein Tipp: im Familienleben, bei der Arbeit oder im Ehrenamt zu schauen, wo ich etwas zu einem größeren Ganzen beitragen kann.“

4. Ziele setzen und erreichen

Salchow: „Das Stecken und Erreichen von Zielen macht uns auch glücklich. Das be-

deutet nicht, dass wir gleich ein Examen bestehen müssen oder einen Marathon laufen. Manchmal gibt es Situationen in unserem Leben, da ist es schon ein Ziel und eine Zielerreichung, wenn ich es einmal am Tag vor die Tür schaffe.“

Wichtig für unser Glückserleben ist es, dass wir dieses Ziel wahrnehmen und auch dessen Erreichung – quasi dieses Innehalten: Schau mal, das habe ich geschafft!“

5. Gute Beziehungen zu anderen Menschen

Salchow: „Der absolute Faktor Nr. 1 für mehr Glück im Leben sind gute, unterstützende soziale Beziehungen. Dazu gibt es unter anderem die großangelegte Harvard-Grant-Studie, die seit 1936 läuft. Sie hat gezeigt, dass es dabei nicht darum geht, besonders viele davon zu haben. Es reichen die ein oder zwei in unserem Leben, die wir als unterstützend wahrnehmen.“

Und das Gute daran: Es macht mich glücklicher, wenn ich etwas für jemand anderen tue, jemand anderen unterstütze, etwas zum Glück eines oder einer anderen beitrage, als wenn ich versuche, mich selbst glücklich zu machen. Ich habe es quasi in der Hand, die Beziehung unterstützend zu gestalten und zahle dabei gleichzeitig auf mein eigenes Glücks-Konto ein. Wenn das nicht zwei Fliegen mit einer Klappe sind.“

Und was steht dem Glück im Weg?
Eine Antwort auf diese Frage hat Robert Waldinger, der die Grant-Studie maßgeblich mitverantwortet und darauf basierend ein Buch geschrieben hat („The Good Life ... und wie es gelingen kann: Erkenntnisse aus der weltweit längsten Studie über ein erfülltes Leben“).

Er teilt Glück in zwei Kategorien. Da ist das hedonistische Wohlgefühl, das bedeutet „Ich habe jetzt in diesem Moment eine gute Zeit“. Und da ist das eudaimonische Wohlgefühl, „das Empfinden des eigenen Lebens als sinnvoll und grundsätzlich gut“. Während beim hedonistischen Wohlgefühl klar ist, dass wir Freude haben, ist es beim eudaimonischen Wohlgefühl nicht unbedingt so. Wer etwa seinem Kind zum x-ten Mal die gleiche Gute-Nacht-Geschichte vorliest, hat oft keinen Spaß dabei. „Aber ist es das Sinnvollste, was man in dem Moment gerade tun kann? Ja.“

Glücklich sein geht nicht auf dem kurzen Weg
Oft gibt es einen Unterschied zwischen dem, was uns kurzfristig Spaß oder Freude bereitet und dem, was für uns wert- und sinnvoll ist. Jeder Mensch braucht beides, so Waldinger. Probleme mit dem Glück bekommen wir, wenn wir nur dem hedonistischen Glück hinterherjagen statt dem alltäglicheren, aber letztendlich bedeutenderen Glück.

tmn

Helfer am Handgelenk

Welcher Fitnessstracker passt zu mir?

Wie viele Schritte fehlen noch, bis die 10 000 voll sind? Wie viele Kalorien hat das Work-out verbrannt? Fitnessstracker liefern Antworten. Mit diesen Tipps finden Sie das richtige Modell.

Was sind meine sportlichen Ziele? Wer sich einen Fitnessstracker zulegen will, sollte eine Antwort auf diese Frage parat haben.

Mehr Alltagsbewegung, ein Halbmarathon oder ein paar Kilos abnehmen: Von den Zielen hängt ab, welche Funktionen der digitale Helfer bieten sollte. Alles darüber hinaus kann man sich sparen, „da zu viele Features die Nutzung nur unnötig ver-

komplizieren“, findet Florian Hockel, Produktexperte beim Tüv Süd.

■ Diese Funktionen gibt es:

Schrittzähler und Höhenmessung: Zu Fuß statt mit dem Auto, Treppe statt Fahrstuhl: Wer sich im Alltag zu mehr Bewegung motivieren will, kann an diesen Funktionen Gefallen finden. Der Schrittzähler ist bei Fitnessstrackern Standard. Die Höhenmessung zählt die Etagen, die man erklimmen hat, viele Tracker bieten sie an.

GPS-Sensor: Sinnvoll kann er dem Tüv Süd zufolge für Sportlerinnen und Sportler sein, die weitere Strecken zurücklegen, beim Joggen oder auf dem Fahrrad. So können

sie Streckenlänge, Zeit und Geschwindigkeit protokollieren. Gut zu wissen: Die GPS-Funktion frisst viel Strom. Wer den Akku schonen will, schaltet sie also am besten aus, wenn sie gerade nicht gebraucht wird.

Herzfrequenzmessung: Wer den eigenen Körper beim Sport richtig fordert, für den kann eventuell eine Herzfrequenzmessung interessant sein. Dem Tüv Süd zufolge kann man diese Funktion nutzen, um die Leistung im Training kontrolliert zu steigern. Zum Beispiel, indem man eine Pulszone definiert, die man weder überschreiten will. Passiert das doch, macht der Tracker auf sich aufmerksam, vibriert zum Beispiel.

Trainingsprogramme: Joggen, Radfahren oder Fitness: Einige Tracker bieten Programme, die auf bestimmte Sportarten zugeschnitten sind.

Kalorienzähler: Wer ein paar Kilos verlieren will, für den kann eine Funktion hilfreich sein, die den Kalorienverbrauch berechnet.

■ Worauf man bei der Auswahl noch achten kann

– Sie machen viel Sport im Freien? Dann sollten Sie sich ein Modell mit einem soliden Display zulegen, das nicht spiegelt und sich per Helligkeitssensor an das Umgebungslicht anpasst.

– Ein Fitnessstracker sollte wasserdicht sein, raten die



Wer den eigenen Körper beim Sport richtig fordert, für den kann ein Fitnessstracker mit Herzfrequenzmessung interessant sein.

Experten vom Tüv Süd. Sonst bekommen Sie die Quittung, wenn Sie nach dem Training damit unter die Dusche steigen. Wer den digitalen Helfer allerdings beim Schwimmen oder Tauchen tragen will, sollte vorab prüfen, ob er sich dafür eignet. Viele Geräte sind lediglich spritzwassergeschützt, nicht aber auf starken Wasserdruck ausgelegt. – Die Daten via Bluetooth in eine App übertragen, das ist bei den meisten Trackern möglich. Um zu wissen, was genau mit den Daten passiert, raten die Tüv-Experten, vorab die AGB zu checken. Weitere Datenschutz-Tipps: „Wirklich nur die Funktionen nutzen, die tatsächlich gebraucht werden, und den Tracker nicht dauerhaft, sondern nur beim Training tragen“, so Hockel.

tmn

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

Entscheidung festhalten

Fragen und Antworten zum Organspende-Register: So geht es richtig

Das Organspende-Register ist an den Start gegangen. Wer möchte, kann dort seine Entscheidung eintragen. Was braucht man dafür genau? Und was passiert nun mit dem Organspendeausweis?

Möchte ich nach meinem Tod Organe oder Gewebe spenden? Das ist eine große Frage, die ein tiefes Hineinhorchen in sich selbst erfordert. Hat man eine Entscheidung getroffen, ist es wichtig, sie zu dokumentieren. Ist der eigene Wille bekannt, entlastet das im Ernstfall die Liebsten und auch die behandelnden Ärztinnen und Ärzte.

Dafür gibt es nun einen weiteren Weg dafür: das Organspende-Register. Ein Überblick.

Wie kann ich meine Entscheidung im Organspende-Register festhalten?

Das geht auf der Webseite organspende-register.de, die das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte betreibt. Seit Montag (18. März) ist sie freigeschaltet.

Um dort die eigene Entscheidung in Sachen Organ- und Gewebespende hinterlegen zu können, muss man sich authentifizieren. Das geht mit der eID-Funktion des Personalausweises, dem elektronischen Aufenthaltstitel oder der eID-Karte. Was man ebenfalls parat haben



Der klassische Organspendeausweis behält weiterhin seine Gültigkeit. Man bekommt ihn zum Beispiel in Apotheken oder Arztpraxen.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN/DPA

sollte: die Krankenversicherungsnnummer.

Gut zu wissen: Künftig soll man die Erklärung auch über die App der eigenen Krankenkasse abgeben können, wofür die Gesundheits-ID benö-

tigt wird. Das soll spätestens zum 30. September möglich sein.

Der Eintrag in das Organspende-Register ist freiwillig und kostenlos, wie es auf dem Portal heißt. Er lässt sich

außerdem jederzeit ändern oder widerrufen.

Warum sollte ich meine Entscheidung im Register hinterlegen?

Ein Organspendeausweis kann verloren gehen. Oder

man hat ihn gerade nicht dabei, wenn man verunglückt: Das Organspende-Register hingegen ist immer verfügbar. Eine dort hinterlegte Entscheidung sorgt damit für Klarheit und Sicherheit, wie es auf dem Portal heißt. Künftig soll es so laufen: Das berechnete medizinische Personal im Krankenhaus greift im Ernstfall auf das Register zu – und kann die dort hinterlegte Entscheidung einsehen.

Gilt weiterhin der Organspendeausweis?

Ja. Das Register ist nur ein weiterer Weg, die Entscheidung zu dokumentieren. Organspendeausweise gibt es weiterhin. Und es kann sinnvoll sein, beide Möglichkeiten zu nutzen. Denn das erhöht die Chance, dass die eigene Entscheidung im Ernstfall bekannt ist.

Organspendeausweise bekommt man zum Beispiel in Apotheken, Arztpraxen oder auch auf der Webseite organspende-info.de der BZgA. Dort kann man sich einen Ausweis als PDF-Datei zum Ausfüllen und Ausdrucken herunterladen. Will man statt dünnem Papier eine feste Plastikkarte haben, kann man diese ebenfalls bei der BZgA bestellen. Wer auf Reisen sichergehen möchte, findet dort außerdem PDF-Vorlagen in rund 30 Sprachen zum Download.

Übrigens: Die Entscheidung für eine Organspende kann man laut der BZgA auch auf jedem anderen Schrift-

stück festhalten - zum Beispiel in der Patientenverfügung. Nur im Testament ergibt das keinen Sinn, wie die BZgA warnt. Denn es wird erst zu einem Zeitpunkt geöffnet, an dem es für eine Organspende schon zu spät ist.

Was muss ich beim Festhalten meiner Organspende-Entscheidung beachten?

Ob in der Patientenverfügung, im Ausweis oder im Register: Der Wille muss eindeutig formuliert sein, die Angaben dürfen sich also nicht widersprechen.

Insgesamt hat man im Register und beim Organspendeausweis fünf Auswahlmöglichkeiten. Man kann der Entnahme von Organen und Gewebe nach der ärztlichen Feststellung des Todes generell zustimmen. Es gibt aber auch die Möglichkeit, bestimmte Organe und Gewebe auszuschließen oder nur diese zur Spende freizugeben. Man kann im Organspendeausweis der Entnahme auch komplett widersprechen. Möglich ist auch, eine Person zu benennen, die im Ernstfall die Entscheidung treffen soll.

Im Feld „Anmerkungen/Besondere Hinweise“ kann man, falls vorhanden, Erkrankungen notieren. Gut zu wissen: Laut der BZgA schließen nur wenige Erkrankungen eine Organspende generell aus. Bei akuten Krebserkrankungen ist das etwa der Fall. Wichtig bei Schriftstücken: Unterschrift nicht vergessen.

tmn

Was Ihr Smartphone alles kann!

Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

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

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

In diesem Online-Kurs lernen Sie:

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter: levato.de/hna

oder Tel. 06131 9204746
akademie@levato.de

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

HNA
AKADEMIE
&
Levato

Preis:
39 €

Unsere aktuelle Kollektion



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



7,90 €
für Abonnenten

HNA Filzshopper

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

9,99 €

HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



5,90 €
für Abonnenten



HNA Mundart-Memo

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



6 €

HNA Kindergartenfreunde-Buch

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

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

HNA
Shop

Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter shop.hna.de (solange der Vorrat reicht).

Gerne können Sie unsere Artikel auch über unseren Kundenservice unter 0561-203 203 0 oder auf shop.hna.de bestellen. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.

Rätselspaß zum Wochenende

geistlicher Würdenträger			großer Vogelkäfig	Nervenzelle		lateinisch: Kunst	ein Teilbereich der Kirche	bestimmend		zweit-höchster Berg Hawaiis	Traumstrand a. Mallorca (Es ...)		scherzhalt: USA (Onkel ...)	chin. Dichter † 1905 (T.-H.)	begreifen		Haus-tiere		grob gemahltes Getreide		zur hellen Tageszeit	Harze von Tropenbäumen		engl. Frauenkurzname	
Frankfurter Rathaus			Bratensatz			Infektionskrankheit							Weihnachtsfest											Strom zur Nordsee	
übertriebene Sparsamkeit				Prophetin im A.T.		Hauptstadt Bulgariens		Datenübertragungsgerät			Ablagerungs-gestein		Staat in Hinterindien				musika-lischer Halbton			Fluss in Pom-mern		spä-nisch: Meer			
alarmie-ren			andere Bez. für den Gott Thor					ehem. dt. Tennis-profi (Boris)		geräu-cheres Fleisch							nord-europ. Insel-staat		Biene						
						Essen proble-ren	kleine Sunda-insel				algeri-sche Geröll-wüste			Hit der ‚Beatles‘		Hüft-nerv									
			sich ein-prägen		Titelfigur bei Tolstol (Anna)						amtliche Geneh-migung		erster dt. Bundes-präsident †							in best. Anzahl (zu ...)		Antwort auf Kontra (Sikat)			
Mutter der Nibelungen-könige	Dom-stadt in Umbrien	Locken-kopf bei Michael Ende				engl. Parla-ments-entscheid				engli-scher Komiker (Mr. ...)	Nutz-recht für Treue im MA.					franz. Departe-ment-hptst.		süd-franz. Departe-ment					Schwe-felkie		
Blume mit gelben Blüten						sich bräunen	Staat in West-afrika						Schiff in Gefahr		eine Kleider-länge					alter Ton-träger (Abk.)			‚Vater‘ in der Kinder-sprache		
						Impf-stoffe	Weis-sager				weibl. Amts-bezeich-nung		kirch-licher Amts-bereich						verwun-derte Frage, wirklich?		ital. Kloster-bruder (Kw.)		nord-marok. Handels-zentrum		
Fremd-wortteil: vier	Archiv		spani-sche Anrede (Herr)					Gewalt-akt, Anschlag		Vorname des Sängers Kollo				englisch: Ende											
schnei-dern						Lehr-gang		be-ginnen							Busch-messer		Zwist								
arabisch: Sohn			englisch: Flasche		Jung-eisbar im Berli-ner Zoo †				spaß-hafter Unfug			chin. Filmstar (James Bond)		Denk-schrift (Kw.)						italie-nischer Weinort					
Fremd-wortteil: Italien	dt. Schau-spieler (Max)		franzö-sisches Weiß-brot			Adler in der Edda		italie-nischer Männer-name		Sitz-bade-becken		Kon-zentra-tions-übung													
Ausruf des Ekels						franz., span.: was	Vorname Tsche-chows				US-TV-Sender (Abk.)		süd-deutsch: sowieso												
			Fremd-wortteil: mit		eine Stepp-decke				englisch: uns	Staat in Süd-amerika															
Männer-kurz-name	Glanz-punkte						über längere Zeit bestehen						nieder-deutsch: das												
kleines Blas-instrument							Staat in Süd-afrika							Kfz-Z. Mett-mann											



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?



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 €)

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.

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 Erbschaftssteuer.

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.

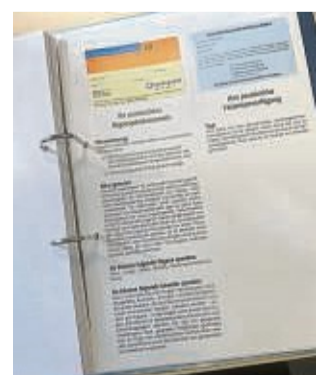
Viele Menschen haben Angst, später mal ein Pflegefall zu werden – durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach durch das fortschreitende Alter. Mit dem praktischen Vorsorgeordner kann

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.

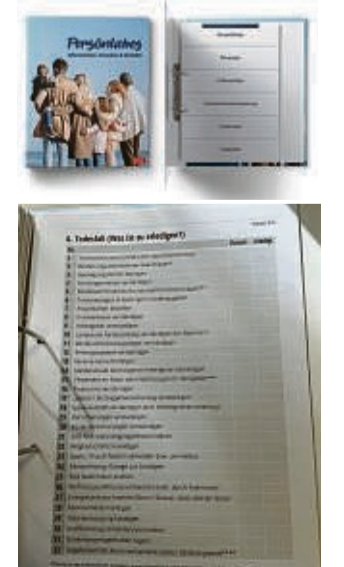
Sich mit Themen wie dem Ernstfall auseinandersetzen, ist natürlich nicht immer leicht. Allerdings betrifft Vorsorge jedes Alter. Es hilft, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen – und so die Liebsten in schwierigen Zeiten zu entlasten. Warten Sie damit nicht, bis es zu spät ist!



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.