

FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

AWARD
Grunder Meister
kfw
BAUKENNBÜRO
2013

DEUTSCHER
MEISTER
2012
DAS HANDWERK

DIENST
NORDHESSEN
FACHZENTRUM
FÜR
MALER- UND
PUTZARBEITEN

**alessandro
SCHMIDT**
Malermeister

MALER- & PUTZARBEITEN | EKKLUSIVE WANDGESTALTUNG
BODENBELAGSARBEITEN | FLIESENARBEITEN
FUGENLOSE BAD GESTALTUNG | WÄRMEDÄMMUNG

Tel. 05682 / 49 99 | info@maler-fuerst.de
www.maler-fuerst.de

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

GUTES HÖREN
für mehr Lebensqualität
Mike Trinkus

Hans-Staden-Allee 6 | 34576 Homberg
www.hoergeraete-trinkus.de

GLEICH KOSTENLOSEN HÖRTEST
VEREINBAREN - 05681 9369641

Hörakustik
TRINKUS
...für besseres Hören

Holzhausen/Hahn
Männerballett unterstützt
Menschen mit Behinderung.



Melsungen
Neuer Wein aus
Dissen vorgestellt.



Borken
Hofmetzgerei Grede
eröffnet Laden.



32. Jhg. ■ Nr. 13

30. März 2024

Kita Osterbach gewinnt Klimaschutzpreis

Pflanzenexperiment überzeugt die Jury – Geld soll bei allen Kita-Gruppen ankommen

Homberg – Kreativität und Beharrlichkeit zahlen sich aus: Die Kita Osterbach hat den



Ein Dankeschön für die Auszeichnung: Die Kinder der Pumuckl-Gruppe bedanken sich mit einem Pflanzenkorb und gebastelter Karte.

FOTO: UWE DITTMER

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

**BALKAN
RESTAURANT**
Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

Angebot im März:
Bevapcici-Feller
mit Pommes frites, Djuvec-Reis und Salat **11,50**

Montenegroteller
Kammsteak, Kotelett, Hadsteak, Speck,
Djuvec-Reis, Pommes frites und Salat **13,50**

Küchenzeiten: Mo. Ruhetag
Di.–Sa. 17.00–21.00 Uhr
So. 11.30–14.00 u. 17.00–21.00 Uhr
www.balkanrestaurant.com

sonntags ab
20.30 Uhr geschlossen

**Knüllwald
Tann-Eck**

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

Allen Gästen, Freunden
und Bekannten
wünschen wir ein
frohes Osterfest

E-Tankstelle am Hotel
www.hoteltanneck.de

Klimaschutzpreis des Landkreises gewonnen. Für ihr Projekt Pflanzgärtchen, mit dem Kinder in einem Blumentopf ihren eigenen kleinen Garten anlegten, überzeugte die Homburger Kindertagesstätte die Jury. Für den ersten Platz gibt es ein Preisgeld von 1500 Euro.

Das Projekt brachte Erzieherin Corinna Wiera bereits im Frühjahr 2022 auf den Weg. Nach einer Einführung darüber, was eine Pflanze zum Wachsen benötigt, ging es ans Pflanzen und Gestalten: Keramiktöpfe wurden bemalt und mit Erde befüllt. Anschließend wanderten Zuckererbsen in die Töpfchen. Die Pflanzen wurden täglich

kontrolliert, gehegt und gepflegt. So hätten die Kinder auch die Erfahrung gemacht, dass zu viel Wasser den Pflanzen schaden kann. Als die ersten feinen Triebe zu sehen waren, sei die Freude groß gewesen.

Die Arbeit überzeugte: Markus Pollok vom Dezernat für Energie und Klimaschutz beim Schwalm-Eder-Kreis lobte die Kreativität der Kinder. So könne Kindern praktisch die Wertschätzung und der Respekt im Umgang mit der Natur beigebracht werden. Ein Umweltbewusstsein ließe sich so schon früh entwickeln.

„Ich habe nicht damit gerechnet, dass wir eine Chan-

ce haben und mich dann umso mehr gefreut, als es geklappt hat“, sagte Erzieherin Corinna Wiera bei der Auszeichnung.

Dabei leben die Kinder der ausgezeichneten Pumuckl-Gruppe die Themen Natur und Umweltbewusstsein. Regelmäßige Waldspaziergänge, Spiele mit Gruppenhündin Mia, wöchentliches Kochen und Backen mit saisonalen Lebensmitteln gehören zum Alltag der Kita-Kinder. Die älteren Kinder helfen darüber hinaus bei der Betreuung des Amphibienschutzzauns zwischen Oberbeisheim und Welferode.

Bürgermeister Dr. Nico Ritz freute sich für die Kinder

über die Auszeichnung. Die Entscheidung spreche für die Arbeit der Kita. Die sei in den vergangenen Jahren nicht unbedingt leichter geworden. Der Erfolg aber zeige die gute Leistung des Teams und die Qualität der Kita.

Das Preisgeld soll allen Gruppen der Osterbach-Kita zugutekommen, die Naturprojekte umsetzen, sagte Corinna Wiera. Mit dieser Arbeit trage man zum Natur- und Klimabewusstsein bei und leiste einen Beitrag zum Klimaschutz, so Wiera. Die Kinder der Pumuckl-Gruppe schenkten den Jurymitgliedern als kleines Dankeschön ein Pflanzenarrangement und eine Dankeskarte.

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
31.03. – 06.04.2024

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

**MUSIK
PUR** DIE KNEIPEN
TOUR!

harth saager
ultraviolett

**SAMSTAG
06.04.2024
16.00 – 01.00 UHR**

**EIN PREIS
8 KNEIPEN · 8 BANDS**

Treffpunkt Esszimmer

Gemütlich und einladend zugleich

HÄMEL bietet ...

Beste Preise

Top-Service

Kompetenz und Erfahrung

Zufriedene Kunden

MUSTERRING TIAMA Tisch und Stuhl

Schalenstuhl, Stoffbezug in Cord oder Bouclé, Stativgestell Eisen schwarz oder massive Eiche, je 299,-
Tisch, Massivholzplatte Charakter-Eiche 180x100 cm, natur geschliffen, geölt, Eisengestell schwarz sternförmig, 1.998,-



Stuhl je **299,-**
Aktionspreis



HÄMEL
ENDLICH ZUHAUSE

MÖBEL UND KÜCHEN SEIT 1919

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

Hüften schwingen für guten Zweck

Männerballett des KGH unterstützt Menschen mit Behinderung

Holzhausen/Hahn – Das Männerballett Original Speckknödelwappler des KGH Holzhausen ist beim siebten Handicap – Männer tanzen für Menschen mit Behinderung – in Gau-Odernheim in Rheinhessen aufgetreten. Das Männershowtanzturnier ist eines der größten in Deutschland und wird vom Verein „Ziemlich Beste Kollegen“ veranstaltet, der mithilfe des Turnieres Geld sammelt, um Menschen mit Beeinträchtigungen Ausflüge zu ermöglichen.

„Die Veranstaltung war unheimlich inspirierend, unabhängig von der Platzierung“, sagt Stefanie Meyer, Trainerin des Männerballetts Holzhausen. 890 Zuschauer kamen, um die Auftritte der 27 Gruppen zu sehen, von denen auch zwei Gruppen aus Menschen mit Beeinträchtigungen bestanden. „Das Publikum hat alles gegeben für die Handicap-Gruppen. Die Menschen haben richtig gestrahlt und das hat noch einmal klargemacht: Dafür machen wir mit, um solche Projekte zu unterstützen“, berichtet Stefan Steinmetz, Tänzer im Männerballett. Die



Unter dem Motto „Nintendo meets TikTok“ trat das Männerballett Original Speckknödelwappler des KGH Holzhausen für einen guten Zweck auf. Das Team (hinten von links) Trainerin Stefanie Meyer, Chiron Gaipf, Alexander Fritsche, Frank Forster, Jan Scheffer, Trainerin Christin Kördel, Michael Pawlik. (Vorne von links) Martin Hoffmann, Stefan Steinmetz und Björn Kördel.

FOTO: CELINE KÜHN

Gruppe aus Holzhausen belegte den 10. Platz, der elf Mal vergeben wurde, da es keinen letzten Platz gab. Damit seien sie zufrieden, vor allem unter dem Aspekt, dass unter den Konkurrenten auch Vize-Deutsche Meister der Ü18 wa-

ren. Als Erinnerungspokal bekam die Truppe eine Figur, die dem Kostüm der Tänzer ähnelt. Gefertigt wurde sie von Menschen mit Beeinträchtigung in einer Werkstatt.

„Wir wollten auch etwas

zurückgeben und haben innerhalb unseres Vereins 600 Euro gesammelt für den Förderverein Ziemlich Beste Kollegen“, sagt Christin Kördel, ebenfalls Trainerin der Original Speckknödelwappler. Wie die Männertruppe zu

dem speziellen Namen gekommen ist, erklärt Stefanie Meyer: „Wir brauchten einen Namen und dann dachten wir beim Männerballett haben ja viele Bierbäuche, so etwas ist ja wie ein Knödel. Und da ist ja auch Speck dran, der

wabbelt. So ist der Name entstanden.“ Den Namen nehmen die Männer mit Humor.

Seit 14 Jahren gibt es das Männerballett, das sich eher als Männershowtanzgruppe sieht. „Bei Männerballett denkt man direkt an dicke Bäuche, freie Oberkörper und Tütis. Wir haben unseren Männern versprochen, dass wir sie nie unwürdig auf die Bühne schicken“, sagt Trainerin Stefanie Meyer. Die Männer seien diszipliniert und haben einen hohen Anspruch an sich.

Die Original Speckknödelwappler gründeten sich 2010 und zählen elf Tänzer und zwei Trainerinnen. Als Mitglied aufgenommen wird man im Holzhäuser Männerballett mit der Bierdeckel-Tradition: Bei Thekengesprächen wird der Name auf einen Bierdeckel geschrieben. Dieser „Vertrag“ verpflichtet dann für die kommende Saison. Die meisten Tänzer seien nach dem ersten Jahr fest im Verein geblieben. „Die Gruppendynamik ist, was es ausmacht. Wir alle sind auch anderweitig im Verein tätig. Das ist das Schöne daran“, sagt Stefan Steinmetz. cek

Rankgitter halbrund mit Borte 19,98 € je Stk. (40 x 118 cm)

Rankgitter mit Vogel 12,98 € je Stk. (49 x 100 cm)

Vogeltränke mit Solarlicht 19,98 € je Stk. (ca. 39 x 39 x 98 cm)

Idyllische Vogeltränke 19,98 € je Stk. (ca. 50 x 50 x 81 cm)

Rhododendron Ziersträucher 4,99 € je Stk. (60-70 cm, 10L Topf)

Terrassenobst oder Obstbäume 12,98 € je Stk. (im 23 cm Topf, verschiedene Sorten)

Kirschlorbeer "Rotundifolia" 7,99 € je Stk. (Höhe ca. 0,8 - 1m, 23cm Topf)

Butterflytisch 99,50 € (120 x 80 x 42 cm, Aluminium, anthrazit)

Couchtisch 79,50 € (122 x 60 x 36 cm, Aluminium, anthrazit)

Benzin-Vertikutierer GV 4001 B 249,50 € (3,8 PS, 196 cm²)

Ergonomischer Bürostuhl 39,98 € (rot/weiß oder rot/schwarz)

Chefsessel Lederimitat 59,95 € (schwarz/silber-grau)

Outdoorküche-Set inkl. Gasgrill aus Teakholz 1299,00 € (Komplettpreis)

Rasendünger mit Eisen 15,00 € (9kg)

Rasendünger gekörnt 9,98 € (10kg)

Hornspäne 6,99 € (2,5kg)

Rinderdung gekörnt 7,99 € (12,5kg)

Modernes Lounge-Balkonset 399,00 € (inkl. Sitz- & Rückenissen)

Schicke Ecklounge 799,50 € (291 x 223 x 76 cm, Aluminium, anthrazit)

Rankgitter halbrund mit Borte 19,98 € je Stk. (40 x 118 cm)

Rankgitter mit Vogel 12,98 € je Stk. (49 x 100 cm)

Vogeltränke mit Solarlicht 19,98 € je Stk. (ca. 39 x 39 x 98 cm)

Idyllische Vogeltränke 19,98 € je Stk. (ca. 50 x 50 x 81 cm)

Rhododendron Ziersträucher 4,99 € je Stk. (60-70 cm, 10L Topf)

Terrassenobst oder Obstbäume 12,98 € je Stk. (im 23 cm Topf, verschiedene Sorten)

Kirschlorbeer "Rotundifolia" 7,99 € je Stk. (Höhe ca. 0,8 - 1m, 23cm Topf)

Butterflytisch 99,50 € (120 x 80 x 42 cm, Aluminium, anthrazit)

Couchtisch 79,50 € (122 x 60 x 36 cm, Aluminium, anthrazit)

Oryza Kamalis Duftreis 1,99 € (375g)

Bonduelle Kidney Bohnen 0,99 € (1kg=4,72 ATG)

Mascarpone 0,99 € (250g)

6er Pack aro Cola oder Orange 0,99 € (je Pack)

Werder versch. Soßen 0,89 € (250ml)

Bonduelle Goldmais 0,99 € (1kg=3,76 ATG)

Limburger 0,99 € (am Stück 200g)



Ein seltener Vogel: der Kuckuck.

FOTO: LOTHAR KUNKEL

Wann kommt der Kuckuck?

Nabu Hessen ruft zur Meldung auf

Melsungen – Der Frühling gibt in Hessen bereits ordentlich Gas. Ab Mitte März kann man mit etwas Glück auch schon einen ganz besonderen Frühlingvogel hören: den Kuckuck. „Um mehr darüber zu erfahren, wie sich der Langstreckenzieher dem Klimawandel anpasst, bitten wir alle Naturfreunde, die ersten Kuckuckrufe im Frühling zu melden“, erläutert Maik Sommerhage, Landesvorsitzender des Nabu Hessen. Meldungen können direkt auf der Internetseite kuckuck-hessen.de abgegeben werden.

Viele Frühlingvögel treffen aufgrund der Klimaerwärmung immer zeitiger in Hessen ein. Beim Kuckuck aber, der als Langstreckenzieher in Afrika überwintert, wird laut Naturschutzbund bislang angenommen, dass er seine Ankunftszeit noch nicht angepasst hat. Die ersten Tiere kommen zwar schon im März bei uns an, sein charakteristischer Ruf sei aber meist erst

im Laufe des Aprils bei uns zu hören. Viele Wirtsvögel des Kuckucks wie Rotkehlchen, Hausrotschwanz, Zaunkönig, Bachstelze und Teichrohrsänger, beginnen jedoch immer früher mit ihrer Brut. Wenn der Kuckuck hier eintrifft, sind die ersten Eier oft schon gelegt. „Für die Kuckucksweibchen wird es immer schwieriger, ihre Eier erfolgreich den zukünftigen ‚Ziehelnern‘ unterzuschleichen“, erläutert Ornithologe Sommerhage.

Bei der letztjährigen Meldeaktion rief der erste Kuckuck am 2. April in Biedenkopf. Im April wurden 100 rufende Vögel gemeldet, im Mai etwa 300. „Die meisten Kuckucke kamen wie üblich von Mitte April bis Anfang Mai nach Hessen zurück“, so Sommerhage. Die Auswertung der Kuckuckrufe der letzten Jahre habe gezeigt, dass es dem Kuckuck grundsätzlich möglich ist, sich an den Klimawandel anzupassen. ler



nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 61 / 70 57 27 E-Mail: anzeigen@nhw-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.

Organisation bietet Hilfe zur Selbsthilfe

TAG DER KRIMINALITÄTSOPFER Ehrenamtliche des Weißen Rings wollen Betroffene stärken

Schwalm-Eder/Knüllwald – „Die Täter stehen immer in der Öffentlichkeit. Die Opfer sieht und hört keiner. Das wollen wir ändern“, erklären Gudula Viertel und Julia Koch. Die beiden Frauen engagieren sich ehrenamtlich bei der Außenstelle Schwalm-Eder des Weißen Rings, der größten Hilfsorganisation für Kriminalitätsopfer in Deutschland.

Gudula Viertel und Julia Koch wollen Betroffene motivieren sich an den Weißen Ring zu wenden und sich Hilfe zu suchen. Zum Tag der Kriminalitätsopfer, der seit 1991 jährlich am 22. März stattfindet, wollen sie insbesondere auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam machen. „Frauen sind am häufigsten von häuslicher Gewalt betroffen, sowohl physisch als auch psychisch. Die Dunkelziffer ist hoch“, sagt Gudula Viertel.

Bis die betroffenen Frauen sich beim Weißen Ring melden, sei oftmals schon viel vorgefallen. Es sei wichtig, dass die Frauen Mut fassen und aktiv werden. „Raus aus der passiven Opferrolle und wieder rein in das Selbstwirksame“, fasst es Julia Koch, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sozialpädagogin, zusammen. Ihre Arbeit verstehen die beiden Frauen unter dem Leitfaden Hilfe zur Selbsthilfe.

„Es fängt bei Kleinigkeiten an, die die Frauen zulassen. Es entsteht eine Spirale, die in Gewalt endet“, warnt Gudula Viertel. Nicht selten führe häusliche Gewalt, die beispielsweise schon bei Kleidungsvorschriften anfinde, bis zum Mord.

Wie die Organisation mitteilt, stirbt bundesweit jeden dritten Tag eine Frau durch



Fälle häuslicher Gewalt nehmen im Schwalm-Eder-Kreis seit Jahren zu. Die Außenstelle Schwalm-Eder des Weißen Rings bietet emotionale und finanzielle Unterstützung für Kriminalitätsbetroffene.

SYMBOLFOTO: PANTHERMEDIA / SDECORET

HINTERGRUND

Moderator gründete Organisation Weißer Ring

Die Organisation Weißer Ring gibt es seit 1976. Initiator und Mitbegründer ist der Journalist und Fernsehmoderator Eduard Zimmermann, der von 1967 bis 1997 die Fernsehserie „Aktenzeichen XY ... ungelöst“ moderierte. Die Organisation habe er gegründet, um Opfer von Verbrechen in den Fokus zu rücken.

Laut eigenen Angaben helfen knapp 3000 Ehrenamtliche beim Weißen Ring jedes Jahr einer fünfstelligen Zahl an Betroffenen. Sie sind erste Anlaufstelle und bieten neben einem offenen Ohr unter anderem auch Unterstützung für Termine bei Polizei, Gericht und Arzt oder beim Ausfüllen von Anträgen.

die Gewalt ihres Partners oder Ex-Partners. Zur häuslichen Gewalt zähle man nicht nur physische Übergriffe, wie Vergewaltigung und Körperverletzung.

Auch psychische Formen, wie Manipulation und Isolierung sind häusliche Gewalt. Die Betroffenen koste der vermeintlich kleine Schritt auf die Organisation zu viel Kraft: „Sie empfinden vorwiegend Scham und Unsicherheit. Das ist eine nicht zu unterschätzende Hürde“, so Viertel weiter.

Die Ehrenamtlichen beim Weißen Ring wollen Ansprechpartner und Unterstützer sein: „Wir können Wege aufzeigen, beispielsweise in die Therapie oder zur Anzeige. Wir können Betroffene zu Gericht, Arztterminen oder zur Polizei begleiten und versuchen auch finanzielle Schäden auszugleichen“, erklärt Gudula Viertel die Arbeit der Organisation.

Die Wege, wie die Organisation Hilfe leisten kann, seien nicht zuletzt auch durch die Lebensumstände der Betroffenen sehr verschieden. „Man muss mit den Betroffenen gemeinsam schauen, was sie brauchen. Aber sie müssen diese Hilfe auch annehmen“, sagt Julia Koch. Neben Ehrenamtlichen arbeiten beim Weißen Ring auch Polizisten im Ruhestand, Sozialarbeiter, Psychologen und Juristen.

Um als Ehrenamtlicher beim Weißen Ring zu arbeiten braucht es nicht nur ein polizeiliches Führungszeugnis, das frei von Straftaten ist. Es müssen auch eine Grundausbildung und Hospitationen absolviert werden, bevor man Betroffenen helfen darf.

IN ZAHLEN

Fälle häuslicher Gewalt nehmen weiterhin zu

10 Jahre lang steigen die Fälle häuslicher Gewalt in Hessen schon kontinuierlich an. Im vergangenen Jahr sei im Bundesland mit 12 000 Fällen ein neuer Höchstwert erreicht worden, wie Hessens Innenminister Roman Poseck bei der Vorstellung der Polizeilichen Kriminalitätsstatistik 2023 mitteilte.

99 bis 100 Prozent beträgt die Aufklärungsquote bei Fällen häuslicher Gewalt. Die hohe Aufklärungsquote sei dem geschuldet, dass sich Opfer und Täter in den meisten Fällen kennen, so Jens Breitenbach, Sprecher der Polizeidirektion Schwalm-Eder.

255 Fälle häuslicher Gewalt gab es 2022 im Schwalm-Eder-Kreis. Für 2023 liegen noch keine offiziellen Zahlen vor. Wie Breitenbach bestätigt, sind die Fallzahlen im vergangenen Jahr weiter angestiegen.

„Die Arbeit erfordert ein besonderes Taktgefühl.

Wir führen die Erstgespräche mit den Betroffenen und werden darauf gut vorbereitet“, erklärt die ehemalige Förderschullehrerin Gudula Viertel.

Das Opfertelefon ist offen für alle Betroffenen und kann bei Bedarf an den richtigen Ansprechpartner vermitteln, Tel. 116 006.

» ARTIKEL UNTEN

Eine sinnstiftende Tätigkeit: Ehrenamt im Weißen Ring

In der Organisation Weißer Ring arbeiten Gudula Viertel aus Kassel und Julia Koch aus Berndshausen als Ehrenamtliche. Sie haben sich bewusst für dieses Amt entschieden, um Kriminalitätsbetroffenen eine Stimme zu geben und sie in den Fokus der Öffent-

lichkeit zu rücken. „Ich bin Förderschullehrerin im Ruhestand. Durch meine Tätigkeit habe ich häufig Gewalt an Kindern mitbekommen“, sagt Gudula Viertel. Oftmals seien Kinder durch ein psychisches Trauma erkrankt. Seit einem Jahr ist die Pensi-

närin für den Weißen Ring tätig. Die Arbeit als Ehrenamtliche bezeichnet die 67-Jährige aus Kassel als „sinnstiftende Tätigkeit im Ruhestand“.

Julia Koch ist hauptberuflich Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sozialpäda-

gogin und hat eine eigene Praxis in Berndshausen. Aktuell absolviert sie die Grundausbildung, um in der Organisation das Ehrenamt begleiten zu dürfen.

„Ich arbeite durch meinen Beruf schon lange mit Menschen, die ein Trauma erfah-

ren haben. Ausschlaggebend für die Arbeit beim Weißen Ring war für mich ein Artikel in der HNA, in dem stand, dass in der Außenstelle Schwalm-Eder des Weißen Rings nur drei Ehrenamtliche arbeiten“, erzählt die 46-Jährige.

Sie ermutigen die Betroffenen, gerade Frauen, eine Anzeige zu machen, um klare Grenzen zu ziehen. „Es muss aber nicht immer in einer Anzeige enden, manchmal bleibt es auch nur bei einem Gespräch“, berichtet Julia Koch.

Hofmetzgerei Grede eröffnet Laden in Borken

Es gibt wieder Fleisch- und Wurstwaren in der Bahnhofstraße der Bergmannstadt

Borken – Endlich gibt es wieder eine Metzgerei in Borken. Am Wochenende eröffnete Grede Wurstwaren GbR von Roland Grede und seinen Söhnen Johannes und Konstantin die Hofmetzgerei in der Bahnhofstraße 76.

Die Hofmetzgerei in Borken ist die Filiale des Hofladens im Otratrung 7 in Uttershausen. Das Fleisch stammt aus der Schweineaufzucht aus dem landwirtschaftlichen Betrieb in Uttershausen, geschlachtet wird in der Fleischerei Mangel in Mehlen und am Lindenhof in Fritzlar. Die Wurstwaren werden allesamt in Uttershausen produziert und zusammen mit dem Fleisch mehrmals täglich in die Filiale nach Borken gebracht. Dort ist Anja Grede für den Verkauf zuständig. Neben Fleisch- und Wurstwaren von Schwein und Rind bietet die Hofmetzgerei Gewürze, Honig, Kartoffeln und Öle an. Neben Roland Grede



Eröffneten am Wochenende die Hofmetzgerei: (von links) Konstantin und Johannes Grede, Verkäuferin Lena Sinemus und Roland Grede.

FOTO: PETER ZERHAU

gehören die Söhne Johannes und Konstantin zur GbR. Johannes ist gelernter Metzger und hat vor einem Jahr die Meisterprüfung abgelegt. Sein Zwillingbruder Konstantin studiert Agrarwissenschaft in Göttingen und will später den elterlichen Betrieb in Uttershausen übernehmen, den Vater Roland seit 1990 führt. Ursprünglich

gründete Rolands Vater August den landwirtschaftlichen Betrieb als Nebenerwerbslandwirt.

„Die Idee für eine Filiale gibt es in der Familie bereits seit längerer Zeit“, sagt Roland Grede. „Da kam es sehr gelegen, dass uns Frank Sinemus die Räume anbot – da haben wir sofort zugegriffen“. Bürgermeister Marcel Pritsch

überbrachte im Namen der Stadt Borken die besten Wünsche: „Die Eröffnung der Hofmetzgerei Grede ist gut für die Innenstadt – sie wird sie weiter beleben.“

Die Stadt Borken war bis vor vielen Jahren mit Metzgereien gut besetzt. Nach dem Krieg befand sich im historischen Rathaus eine Gaststätte mit Metzgerei, in den 1970er- und 1980er-Jahren existierten die Metzgereien Hempler in der oberen Bahnhofstraße, Müller in der Bahnhofstraße/Ecke Marktstraße, Keim in der Marktstraße sowie Bornemann in der unteren Bahnhofstraße. Nach deren Schließungen gibt es nur noch die Fleischtheke im Edeka-Markt in der Bahnhofstraße.

Kontakt: Hofmetzgerei Grede, Bahnhofstraße 76, Borken, Tel. 0 56 82/7 35 96 02. **Öffnungszeiten:** Dienstags, mittwochs und samstags von 7.30 bis 13 Uhr, donnerstags

von 14.30 bis 18 Uhr, freitags von 7.30 bis 13 und von 14.30 bis 18 Uhr. Dazu ist die Hofmetzgerei Grede donnerstags von 8 bis 13 Uhr am Wochenmarkt am Europaplatz in Borken vertreten.

zpp

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

Zwangsversteigerungen
Amtsgericht Fritzlar
Schladenweg 1, 34560 Fritzlar, Tel. 05622 9933-630 oder -631, Mo.–Fr. 8.00–12.00 Uhr

Einfamilienhaus
Hinter den Höfen 7
34593 Knüllwald-Wallenstein
Verkehrswert: € 110.000,00
Wohnfläche ca.: 52,00 m²
Grundstück ca.: 1.000,00 m²
Wertgrenzen: gelten
Aktenzeichen: 06 K 8/23
Termin: 07.05.2024, 11.00 Uhr

2-Zimmerwohnung
Damenallee 1
34560 Fritzlar-Lohne
Verkehrswert: € 82.000,00
Wohnfläche ca. 75,92 m²
Wertgrenzen: gelten
Aktenzeichen: 06 K 9/22
Termin: 02.05.2024, 9.30 Uhr

Infos und Gutachten zum Download unter [versteigerungspool.de](#)

Das Tröpfchen zur Ahlen Wurst

Grimm-Heimat Nordhessen stellt in Melsungen neuen Wein aus Dissen vor

Melsungen – „Eine sehr gute Werbung für unsere Region.“ Das war mehrfach zu hören, als die Grimm-Heimat Nordhessen am Montagmorgen im Melsunger Rathaus ein neues Produkt vorstellte. Denn zur nordhessischen Ahlen Wurst – auch Stracke genannt – gibt es jetzt auch den passenden Wein: ein „Strackes Tröpfchen“ vom Landwirt und Winzer Klaus Minkel aus Dissen.

Der Diplom-Agraringenieur baut seit 1995 Wein an und hat damit am Scharfenstein und Neuselsberg bei Dissen Erfolg. Erhältlich ist das „Stracke Tröpfchen“ über die Kasseler Weinhandlung Schluckspecht. 2700 Flaschen sind im Handel.

„Die Ahle Wurst ist das nordhessische Kulturgut“, sagte Markus Exner, Projektleiter der Grimm-Heimat Nordhessen. Seit 2023 ist die Wurst durch die Europäische Union mit dem Siegel „Geschützte geografische Angabe“ geädelt und kulinarischer Botschafter der Region. Um sie bei Tisch nicht nur mit Bier, sondern auch für Weinliebhaber adäquat begleiten zu können, gibt es nun das „Stracke Tröpfchen“ der Rebsorte Solaris – eine von zehn verschiedenen Rebsorten auf Minkels Weinbergen.

Mehr Hobbywinzer in Nordhessen

„Damit können wir sogar beim Wein regional, also nordhessisch bleiben“, freute sich Exner. Dank der Familie Minkel, der Weinhandlung Schluckspecht und dem Förderverein Nordhessische Ahle Wurst sei das neue Produkt zustande gekommen. „Fachwerk und Ahle Wurst gehören einfach zusammen“, sagte Exner, und Melsungen sei das Aushängeschild des Fachwerks. Und „Hauptstadt der Ahlen Wurst“, wie Bürgermeister Markus Boucsein bei der Begrüßung der Gäste formuliert.



Wein zur Ahlen Wurst: Das „Stracke Tröpfchen“ wurde im Melsunger Rathaus vorgestellt mit (von links) Dimitrios Kitsu, Daniel Wagner, Antonia Jacob, Bürgermeister Markus Boucsein, Johannes Minkel, Regierungspräsident Mark Weinmeister, Kai Georg Bachmann, Gerhard Schneider-Rose, Katharina Koch, Klaus Minkel und Markus Exner.

FOTO: MANFRED SCHAAKE

Regierungspräsident Mark Weinmeister erinnerte daran, dass er ab 2009 als Staatssekretär im Landwirtschaftsministerium auch für den Weinbau zuständig war.

Im Kloster Breitenau sei früher einmal Wein angebaut worden. Am Rande wurde auch Böddiger erwähnt. Nach dem Krieg legte der Maurer Georg Angersbach aus Neuenbrunslar am Böddiger Berg einen Weinberg an, der seit Jahrzehnten vom gleichnamigen Förderverein betrieben wird und offiziell zur Weinbauregion Rheingau gehört. Es hab sich in Nordhessen eine Kultur von Hobbywinzern gebildet, sagte Weinmeister. Die Ahle Wurst habe es hingegen schon immer gegeben. Wie ein Fachmann schilderte er, welche Schweine man braucht, um daraus gute Ahle Wurst zu machen.

Die Ahle Wurst sei ein Stück Kulturgut, sagte Regionalmanager Kai Georg Bachmann. Die Ahlen Würste seien schon früher „die Highlights aller Hausschlachtungen“ gewesen. Er zeichnete die Wurst als Botschaf-

ter Nordhessens.

Zusammen mit dem Wein sei dies eine echte Bereicherung. Zunächst habe man den Wein zur Wurst Schneeweißchen und Rosenrot nennen wolle. Diese Begriffe seien aber gesetzlich geschützt. Und so sei man auf „Strackes Tröpfchen“ gekommen. „Ein reines Produkt ohne Geschmacksverstärker“, so beschrieb es Bachmann. Die Weinberge bei Dissen habe er bisher nicht gekannt. „Ich freue mich sehr über die Anerkennung“, sagte Minkel gegenüber der HNA. „Wein mit Ahler Wurst, das gab es schon während meines Studiums.“ Der Dissener studierte in Stuttgart-Hohenheim Agrarwissenschaften. Vier Mitstudenten kamen aus Winzerfamilien. Die nahm er mal mit nach Dissen und zeigte ihnen 1991 den schon damals vom Förderverein betreuten Böddiger Berg. „Das kannst du doch auch“, sagte sein Freund Dr. Gottfried Kazenwadel. Es war der erste Anstoß.

„Klaus Minkel leistet hervorragende Arbeit“, sagte während der Präsentation Di-



Passen gut zusammen: Nordhessens Ahle Wurst und das stracke Tröpfchen.

mitrios Kitsu, der Geschäftsführer der Weinhandlung Schluckspecht. Durch die HNA habe er von Minkels

Weinbau erfahren. Das stracke Tröpfchen kommentierte er so: „Das hat er perfekt hingekriegt.“ Künftig solle es

HINTERGRUND

Mit Zitrus, Quitte und einem Hauch Exotik

Das „Stracke Tröpfchen“ enthält Sulfite, hat 12,5 Prozent Alkohol und wird aus der Rebsorte Solaris hergestellt. Restsüße: 5,2 Gramm pro Liter, PH-Wert 3,1, Gesamtsäure 6,2 Gramm pro Liter. Der Wein hat ein helles Gelb. „In der Nase präsentieren sich aromatische Früchte wie Pfirsich, Zitrus und Quitte mit einem Hauch Exotik und Paprika“, heißt es in der Beschreibung. Und: „Dieser charaktervolle, fruchtige Weißwein begeistert vor allem durch seine harmonische Art sowie der guten Struktur und der bestens eingebundenen Säure. Hervorragend zu Geflügel, Pasta und natürlich Ahler Wurst.“ Die Flasche kostet 13,95 Euro, sechs Flaschen 72 Euro.

m.s.

auch noch aus roten Trauben ein strackes Tröpfchen zu den 150 verschiedenen Wurstsorten geben.

m.s.

Vdk freut sich über Mitglieder

Ehrungen bei Versammlung des Ortsverbands Kirchhof

Kirchhof – Erfreuliches konnte der Vorsitzende des VdK Ortsverbandes Kirchhof Helmut Hartung in der Jahreshauptversammlung berichten: Die Mitgliederzahl ist weiter gestiegen. Jetzt gehören 99 Menschen dem Ortsverband ab.

„Es zeigt, dass viele Menschen darauf bauen, dass ihnen der VdK kompetent zur Seite steht. Die Menschen erleben aber auch, dass der VdK sozialpolitisch für ihre Inte-



Seit 25 Jahren dabei: Der Vorsitzende Helmut Hartung (von links) ehrte Gerda Eckhardt, Marianne Rohde und Gerhard Hartung. Es fehlt Ruth Freudenstein.

FOTO: VDK-ORTSVERBANDS KIRCHHOF

ressen kämpft“, so Hartung. Der Vorsitzende begrüßte neben den Mitgliedern, die VdK Kreisvorsitzende Marianne Rohde sowie den Ortsvorsteher Holger Hartung. Hartung berichtete auch über vergangene Veranstaltungen. Ein Höhepunkt war laut Mitteilung die Busfahrt in den Harz. Aber auch der Grill-

nachmittag an der Kirchhöfer „Goldberghütte“ und der Kaffeemittag waren gelungene Veranstaltungen, heißt es weiter. Auch für dieses Jahr sind zahlreiche Veranstaltungen geplant. Am 13. April findet das Kaffeetrinken, am 24. August der Grillnachmittag, voraussichtlich am 5. Oktober eine Busfahrt

in die Rhön, am 3. November das Herbstessen und am 1. Dezember die Weihnachtsfeier statt. Außerdem sollen Informationsveranstaltungen angeboten werden.

Das Treueabzeichen für 25-jährige Mitgliedschaft erhielten Gerda Eckhardt, Ruth Freudenstein und Gerhard Hartung.

red

Sprechstunde zur Nutzung von Smartphones

Melsungen – Eine Sprechstunde für die Bedienung Smartphone und andere digitale Endgeräte bietet die Stadt Melsungen an.

Laut Ankündigung gibt es die Möglichkeit, Fragen zum Erwerb, zur Bedienung von Geräten sowie weitere Fragen zu Computern, Smartphones, Tablets, E-Books, Apps, E-Mails, Skype, Virenschutz oder zu technischen Hilfsmitteln zu stellen.

Termine: 15., 29. April, 13., 27. Mai und 17. Juni jeweils ab 14 Uhr.

Eine Terminvereinbarung ist nötig. Diese finden Mehrzweckraum der Stadtbücherei zwischen 14 und 16 Uhr statt und dauern jeweils eine halbe Stunde.

Zur Einhaltung von Datenschutz und Privatsphäre, werden die Teilnehmer zum jeweiligen Termin am Eingang des Seniorentreffs abgeholt. Die Sprechstunde leitet Ulli Hofmann.

Anmeldungen: digitalsprechstundemeg@gmail.com oder Tel. 0 56 61 / 70 81 75.

AWO Essen auf Rädern

Täglich heiß geliefert!*

*im Liefergebiet

Jetzt bestellen!
☎ 0800 3403440

Flohmarkt Metro 07.04.

KINDERBASAR Messehallen Kassel
13.4. messe kassel
kinderbasar-kassel.de
0172 6826660

Mädels Flohmarkt
Messehallen Kassel
13.4. messe kassel
mädelsflohmarkt-kassel.de
0172 6826660

Schüler, die sich engagieren

THS in Homberg verleiht den Heinrich-Ellenberger-Preis

Homberg – „Das ist ein Moment, der mit großem Stolz verbunden ist“, sagte Schulleiter Dr. Ralf Weskamp bei der Verleihung des Heinrich-Ellenberger Preises. Zum 20. Mal wurden Schüler der Bundespräsident Theodor-Heuss-Schule (THS) in Homberg für ihre schulische Leistung, aber auch für ihr soziales Engagement ausgezeichnet. Diesmal erhielten 36 Schülerinnen und Schüler den Heinrich-Ellenberger-Preis, Niklas Volodin wurde sogar in zwei Bereichen ausgezeichnet.

„Heinrich Ellenberger war gar nicht so unbekannt“, sagte Weskamp. Der Professor für Medizin in Marburg war ein Wohltäter für die Gesellschaft im 16. Jahrhundert. Sein Nachkomme Gerd Ellenberger habe sich immer sehr mit der Region verbunden gefühlt und hat deshalb den Preis ins Leben gerufen.

Mittlerweile sponsern die Kreissparkasse Schwalm-Eder und Herbert Grimme, der selbst jahrelang stellvertretender Schulleiter an der THS gewesen war, den Preis mit jeweils 250 Euro.

Die Preisträgerauswahl beginnt mit einer Einschätzung der Lehrkräfte. Die Lehrer unterbreiten Vorschläge in einer Schulkonferenz, an der sowohl Lehrer als auch Schüler und Eltern teilnehmen. Diese Vorschläge werden in der Konferenz ausgewertet



36 Schülerinnen und Schüler der Bundespräsident Theodor-Heuss-Schule in Homberg wurden mit dem Heinrich-Ellenberger-Preis ausgezeichnet. Die Schüler waren zum Teil aufgrund der Abi-Mottowoche verkleidet.

FOTO: LEA BECKMANN

und am Ende kommen sie zu einem Ergebnis mit Einzel- und Gruppenpreisen. Die Preisträger der Kategorien:

■ **Konzert Oberstufe:** Maris Aschenbrenner, Jacob Gräfenhain, Nico Haas, Birgit Katharina Helms, Paula Klöpfel,

Greta Pelz, Julian Rosenthal, Marleen Scheuer, Jannick Schmeer, Christina Töpfer, Ole Oscar Umbach, Thorben Utpatel, Jonathan Wir.

■ **AG Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage:** Mariem Avduev, Leni Fahnenstiel,

Elena Vitalevna Gellert, Jesco Gräfenhain, Mia Kildau, Anil Özköse, Mia Quabeck und Jonas Utpatel.

■ **Herausragende Unterstützung der pädagogischen Mittagsbetreuung:** Lina Sophie Jegel.

■ **Hervorragendes Engagement für die Debattenkultur:** Aksel Ahmedov, Clara Altmann, Rieka Hjorth, Jennifer-Lia Kluckers, Nastasja Kvashnin, Olivia Venezia Mitendorf, Konstanze Nagel, Artur Nagel, Maria Aurica Victoria Ritter, Emil Schwarz und

Gabriel Spalvys. ■ **Bedeutende Beiträge für Naturwissenschaft und Technik:** Pauline Eberhardt, Henrik Muth sowie Niklas Volodin. ■ **Kreissieger beim Mathematikwettbewerb:** Niklas Volodin. ybl

ANZEIGE

Thema sensible Blase: Wenn die Slipeinlage zum täglichen Begleiter wird



Niemand spricht gerne darüber – und doch leidet ein Viertel aller Frauen an einer leichten Form von Inkontinenz. Eine vielversprechende Entwicklung aus Österreich schenkt Betroffenen Hoffnung.

Selbst in jüngeren Jahren sind viele Frauen von leichter Inkontinenz betroffen. Die Ursache ist meist ein geschwächter Beckenboden, durch Schwangerschaften, Geburten oder die hormonelle Umstellung im Wechsel. In vielen Fällen wird die Slip-einlage zum täglichen Begleiter

und die Blase bestimmt letztendlich auch die Kleidungs-wahl. Beim Gedanken, darüber zu sprechen, fühlen sich viele unwohl und thematisieren es weder bei ihrem Partner noch beim Arzt. Sie erfahren daher meist gar nicht erst von einem natürlichen Lösungsansatz.

Was passiert im Beckenboden?

Aber sehen wir uns zunächst einmal an, was genau im weiblichen Körper passiert. Der Beckenboden schließt den

Bauchraum wie eine Hängematte nach unten ab. Ist er geschwächt, senken sich die inneren Organe und üben Druck auf die Blase aus. Eine kleine körperliche Belastung – zum Beispiel ein herzhaftes Lachen, ein Niesen oder das Aufheben der schweren Einkaufstasche – kann dann schon ausreichen und es passiert. Nicht zuletzt deshalb empfehlen Gynäkologen Betroffenen, den Beckenboden zu trainieren. Entsprechende Übungen finden sich im Internet – etwa unter: www.drboehm-info.de/uebung

Kürbis überzeugt Forscher & Anwenderinnen

Ein österreichisches Forschungsteam hat zudem herausgefunden, dass es eine sehr einfache und rein pflanzliche Möglichkeit bei leichter Inkontinenz gibt: und zwar den Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde zur Stärkung von Blase und Beckenboden verwendet wird. Jetzt untermauern aktuelle Untersuchungen, dass sich schon nach wenigen Wochen ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge bei Frauen verringerte sich damit von 7,3 auf 1,5 pro Tag.**

Höchste Qualität aus der Apotheke

Diese Erkenntnis haben erfahrene Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: Kürbis für die Frau von Dr. Böhm® mit einem besonders hochdosierten Kürbiskern-Extrakt (400 mg). Das Produkt ist exklusiv in der Apotheke erhältlich und wird nach höchsten pharmazeutischen Standards sowie mit mehrfach kontrollierten Rohstoffen hergestellt.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht. Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mind. drei Monate) eingenommen und mit Beckenbodenübungen kombiniert. Gut zu wissen: Auch bei häufigem (nächtlichem) Harndrang können die Tabletten dazu beitragen, wieder durchschlafen zu können.

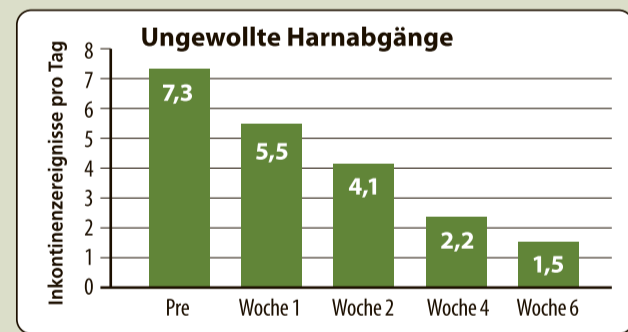
Wichtig: Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihr Apotheker gerne für Sie.

Durch Studien belegt



Klinische Studien belegen die positive Wirkung von hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt auf die Blase:

- Genereller Rückgang des Harndrangs um knapp 50%*
- Reduktion der ungewollten Harnabgänge um ganze 80%**



*Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61
**Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737



APOTHEKEN-TIPP



Nahrungsergänzungsmittel PZN: 15390969

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

Jetzt bestellen!





Pavillon auf Körler Friedhof steht jetzt

Die Umgestaltung des Körler Friedhofes ist in vollem Gange. Nun steht auch der neue Pavillon, der den Besuchern künftig als Unterstand dienen soll. Das teilt die Gemeinde mit. Die Mitarbeiter des Bauhofes, darunter Albert Tara (Foto), haben den Holzunterstand in den vergangenen Tagen aufgebaut und zu-

letzt noch das Dach mit Bitumen-Schindeln versehen. Der alte Teil des Friedhofs wird entlang des Neuen Weges neu gestaltet und bekommt eine parkähnliche Optik. Dafür wurden in den vergangenen Monaten bereits Wege angelegt, Laubbäume und Sträucher gepflanzt und ein Platz mit Sandstein-Einfas-

sung gebaut. Zum Konzept gehört auch eine neue Bestattungsform, die in Körle bisher nicht möglich ist: Urnenbeisetzungen in einer Wildblumenwiese. Die ersten Bestattungen werden dort laut Friedhofsverwalter Dirk Sohl voraussichtlich ab Sommer möglich sein. waq

FOTO: GEMEINDE KÖRLE

Mit Musik aus der Komfortzone

Milky-Chance-Sänger für Workshop an der Fuldatschule Melsungen

Melsungen – Eine Musikstunde der besonderen Art haben Schüler der Fuldatschule Melsungen erlebt: Clemens Rehbein, Sänger des bekannten Kasseler Pop-Duos Milky Chance, war bei einem Musik-Workshop an der Schule zu Gast. Rehbein unterstützt das Projekt „Schule ohne Rassismus“ als Pate, welches für Toleranz und Weltoffenheit steht und kommt seit 2015 für Musik-Workshops zu Besuch.

„Mit den Musik-Workshops soll der Zusammenhalt der Schüler gestärkt werden. Es war eine tolle Erfahrung für Schüler. Das Besondere ist, dass drei Schulen zusammen kooperieren. Die Schüler der Fuldatschule, Drei-Burgen-

Schule und der Jugendwerkstatt Felsberg probten gemeinsam mit dem Sänger ein Musikstück ein“, sagt Inka Laessing, Förderschul- und Verbindungslehrerin der Fuldatschule. Die Schüler probten den Song „Stolen Dance“ der Band Milky Chance und führten ihn am Montag in den Räumen der Fuldatschule auf.

Inka Laessing: „Wir wollen ein Zeichen setzen, dass wir eine Gemeinschaft sind und jeder gleich ist.“ Beim Projekt geht es zudem darum, Schüler, die schüchter sind, zu fördern: „Wir sehen, dass Schüler die zu Beginn der Proben noch zurückhaltender sind, nach gewisser Zeit aufblühen und sich mehr zu-



Musiker Clemens Rehbein von Milky Chance ist seit 2015 Pate der Fuldatschule in Melsungen. Joshua HeBe (von links), Cosmin Pruncu, Paula Wenderoth. Clemens Rehbein (Sänger von Milky Chance), Nazli Eker, Inka Laessing (Lehrerin der Fuldatschule), Jacquelin Fleck, Lenia Schumann und Jette Teichert.

FOTO: LOUISA BÖGGE

HINTERGRUND

Programm „Demokratie leben“

Das Programm „Demokratie leben“ fördert das Musikprojekt ebenso“, sagt Laessing. Laut dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend stärkt „Demokratie leben!“ das Verständnis für Demokratie, die demokratische Bildung und den gesellschaftlichen Zusammenhalt. In den geförderten Projekten geht es um grundlegende Prinzipien wie Gleichwertigkeit, Rechtsstaatlichkeit, den Schutz der Menschenrechte und gesellschaftliche Teilhabe an politischen Prozessen.

lob

trauen“, sagt die Förderschullehrerin.

Sänger Rehbein ist seit 2015 Pate der Fuldatschule. Wegen Corona besuchte er sie 2019 zuletzt: „Ich finde es toll, dass Schüler aus verschiedenen Schulen zusammen kommen, um etwas Musikali-

sches zu erarbeiten“, sagt Rehbein. Der 31-jährige Musiker und die Schüler hatten zwei Stunden Zeit, um einen Song zu proben: „Während der Proben habe ich gemerkt, dass eine große Offenheit und Toleranz zwischen den Schülern herrscht.“ Die Atmosphä-

re zwischen den Schülern und Lehrern sei harmonisch gewesen. Der Musiker plane für den Sommer ein weiteres Musikprojekt an einer Berliner Schule zu unterstützen. Dort lebt der 31-jährige mittlerweile auch. Hauptschullehrer Bastian Di Marzio von der

Jugendwerkstatt in Felsberg berichtete von den Eindrücken der Schüler: „Sie haben sich gefreut, dass so ein bekannter Sänger das Projekt unterstützt. Es hat das Miteinander der Schüler gestärkt und war eine lehrreiche Erfahrung.“ red



BÜRGERDIALOG

mit Jan Nolte MdB, Uwe Schulz MdB, Albrecht Glaser MdB und Mariana Harder-Kühnel MdB

7. APRIL | 14.30 UHR

34626 NEUKIRCHEN
SCHWALM-EDER KREIS HESSEN

Anmeldung unter: sonja.nilz@afd bundestag.de



Einlass ab 14.00 Uhr

V.i.S.d.P.: AFD-Bundestagsfraktion • Vertreten durch den Fraktionsvorstand • Bürgerbüro • Platz der Republik 1 • 11011 Berlin

Lina Aubel gewinnt Lesewettbewerb

Sechs Schüler waren im Finale der Heiligenbergschule Gensungen

Gensungen – Lina Aubel aus der Klasse 4c hat den Lesewettbewerb der Heiligenbergschule Gensungen kürzlich gewonnen. Auf Platz 2 folgte Anna Heimel aus der 4d und auf Platz 3 Ramiz Schajchin aus der 4c. Außer ihnen waren Seyneb Rozbahany (4b), Paula Wingefeld (4d) und Adam Jaros (4b) im Finale, heißt es in einer Mitteilung.

Für alle sechs Finalisten gab es einen Preis. Sie durften sich etwas zum Lesen an einem Büchertisch aussuchen.

Vorher mussten die Schüler ihr Können zuerst vor einer Jury zeigen. Es ging darum, einen fremden, altersgerechten Text nach kurzer individueller Bearbeitungs-



Beim Lesewettbewerb der Heiligenbergschule: Siegerin Lina Aubel (von links), Zweite Anna Heimel und Dritter Ramiz Schajchin sowie Seyneb Rozbahany, Paula Wingefeld und Adam Jaros waren im Finale.

FOTO: HEILIGENBERGSCHULE

zeit möglichst fehlerfrei und gut betont vorzulesen sowie Verständnisfragen dazu zu beantworten.

Im zweiten Teil präsentierten die Kandidaten vor allen

Mitschülern ihres Jahrgangs ein selbst gewähltes Buch und trugen einen Ausschnitt vor. Thematisch entschieden sich die Kinder für Tiergeschichten, Fantasy-Texte mit

Magie sowie ein Abenteuer von Tom Gates und der Gangsta-Oma.

Für die Zuhörer gab es danach ein Quiz mit Fragen zu den Texten.

red



Der Vorstand: Meinhart Puhl (von links), Ursula Fülster, Katrin Rüdiger, Hans-Georg Schäfer, Dorothea Junginger und Chorleiterin Eva Gerlach-Kling.

Vorstand wiedergewählt

Melsunger Musikantengilde ist Teil von großem Chor-Projekt

Melsungen – In ihrer Jahreshauptversammlung bestätigten die Mitglieder der Melsunger Musikantengilde ihren bisherigen Vorstand in seinen Ämtern. Das geht aus einer Pressemitteilung hervor.

Der Vorstand setzt sich demnach wie folgt zusammen: Hans-Georg Schäfer, Vorsitzender und Technik, Meinhart Puhl, 2. Vorsitzender, Dorothea Junginger, Kassenwartin, Ursula Fülster, Schriftführerin und Presse sowie Katrin Rüdiger, Notenwartin.

Geehrt wurden in der Versammlung für ihre Vereinsmitgliedschaft: Helga Fastenrath (50 Jahre), Marion Schneider (30 Jahre) sowie Ute Wahnel und Susanne Möllmann (20 Jahre).

Seit Übernahme der Chorleitung durch die Kantorin Eva Gerlach-Kling im Jahr 1999 und später in Zusammenarbeit mit dem Pianisten, Arrangeur und ihrem Ehemann Stefan Kling, erweiterte sich das Betätigungsfeld der Musikantengilde auf nahezu alle musikalischen Bereiche. Im Juni finden im

Rahmen des Kultursommers Nordhessen und in Zusammenarbeit mit der Kantorei der Stiftskirche Rotenburg in Melsungen und Rotenburg fünf Konzerte statt. Im Mittelpunkt von dem Projekt „Pop Drops 2“ stehen berühmte Songs aus 60 Jahren Popmusikgeschichte. Unter anderem werden Songs von Simon & Garfunkel, The Beatles, Michael Jackson, Bee Gees, Herbert Grönemeyer und Joe Cocker von dem Pianisten Stefan Kling in reizvolle Chor-Bearbeitungen gesetzt, heißt es weiter. Die Auftritte in Melsungen sind für 29. und 30. Juni geplant.

Für dieses Jahr wurde auch wieder die Erarbeitung eines klassischen Werkes ins Auge gefasst. Die Proben finden montags im vierzehntägigen Rhythmus in der alten Aula der Gesamtschule Melsungen von 19 bis 21 Uhr statt. Wer Interesse am Mitsingen hat, findet weitere Informationen im Internet auf melsunger-musikantengilde.de. Wie fast alle Chorvereine freut sich auch die Musikantengilde über Nachwuchsänger, heißt es abschließend.



Die Geehrten: von links Ute Wahnel, Marion Schneider und Helga Fastenrath. FOTOS: MUSIKANTENGLIDE MELSUNGEN

Smart Café

Senioren tauschen sich aus

Melsungen – Das Smart-Café findet auch im zweiten Quartal des Jahres wieder statt. Die Treffen, bei denen sich Menschen ab 60 zum Austausch über digitale Themen treffen, finden jeweils von 14.30 bis 16 Uhr im Seniorentreff über der Stadtbücherei Melsungen statt.

Folgende Termine sind geplant: 11. April, 13. Juni, 11. Juli und 8. August.

Das erwartet die Teilnehmer: ■ Gemeinsam werden Smartphones und Tablets erforscht. ■ Gegenseitige Unterstüt-

zung bei Fragen rund um die Digitalisierung.

■ Planung von Fachvorträgen zu Themen, wie Umgang mit Warnapps, der Dorfapp oder Online-Banking.

■ Raum für Austausch.

■ Feste Ansprechpartner, die bei Problemen mit dem Smartphone helfen.

■ Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Plätzchen. Teilnehmer werden gebeten – falls vorhanden – ihre Tablets und Smartphones mitzubringen.

Anmeldungen: digitalsprechstundemeg@gmail.com oder Tel. 0 56 61 / 70 81 75.

Angebote gültig vom 02.04. – 06.04.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

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

Getränkequelle
...tiefen, nach oben

NEU

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,50 €

-25%
4.49 **3.99****
11 = 0,44 €

Logo App

<p>Lübzer Pils, Naturradler Grapefruit, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>-33% 11.99</p>	<p>Veldensteiner diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>-24% 12.99 11.99** 11 = 1,20 €</p>	<p>Hütt Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>-24% 12.99</p>	<p>Starnberger Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,80 €</p> <p>17.99</p>
<p>Franziskaner Weissbier naturtrüb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>-33% 13.99</p>	<p>Hopf Helle Weiße Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>-20% 15.99 14.99** 11 = 1,50 €</p>	<p>Warsteiner Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,10 €</p> <p>-27% 10.99</p>	
<p>Erdinger Brauhaus Helles, Natur Radler, Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>-40% 4.49</p>	<p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 0,75 €</p> <p>-22% 4.49</p>	<p>hassia Mineralwasser* diverse Sorten, 2 Kasten á 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p>-25% 11.98</p> <p>Aktion! DOPPEL-KASTEN!</p>	<p>top frisch Bitterlimonade diverse Sorten, teilweise chininhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 3,00 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>6.99 5.99</p>
<p>ProBierpreis! Neu im Sortiment!</p> <p>TH. König Zwickl naturbelassenes Kallerbier, Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,67 €</p> <p>-27% 10.99 9.99** 11 = 1,50 €</p>		<p>Förstina Schorle diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,89 €</p> <p>9.49 7.99 6.99** 11 = 0,70 €</p>	<p>Mio Mio diverse Sorten, koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,33 €</p> <p>-24% 7.99</p>
<p>Blauer Bock, Der alte Hochstädter diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>-25% 8.99</p>	<p>Spezi Original Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>13.99 12.99</p>	<p>Capri-Sun diverse Sorten, Pack = 10 x 0,2 l, 11 = 1,65 €</p> <p>-23% 3.29 2.99** 11 = 1,50 €</p>	<p>Pfanner Saft* diverse Sorten, 1 l -Tetra Pak, 11 = 1,29 €</p> <p>-48% 1.29</p>
<p>Krombacher Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,58 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>Aktion! + 1 Sixpack Krombacher Natur Radler GRATIS!</p> <p>-22% 13.99 12.99** 11 = 1,30 €</p>	<p>Mumm & Co. Dry, Rosé, 0,75 l -Flasche, 11 = 6,65 €</p> <p>-23% 4.99</p>	<p>Red Bull Energy diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,25 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 3,96 €</p> <p>-41% 0.99</p>	
<p>Ballantine's Finest Blended Scotch Whisky, 0,7 l -Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p>-27% 10.99</p>	<p>Die neue logo Getränke App Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>NEU</p> <p>1 x WORX Mähroboter Landroid PLUS ...und weitere attraktive Gewinne</p> <p>Google Play App Store www.logo-getraenke.de</p>		

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



Der Vorstand wurde neu gewählt: Auf dem Bild von links sind Wolfgang Schrammel, Ute Jacob, Christine Schwanz, Heike Wüst, Sabine Weber, Katrin Rininsland, Ina Gärtner, Petra Siemon und Rolf Bläsing zu sehen.

Begleitung bis zum Ende

Neuer Vorstand beim Hospizdienst Melsunger Land

Melsungen – Ein neuer Vorstand wurde bei der jüngsten Jahreshauptversammlung des Hospizdienstes Melsunger Land gewählt.

Verantwortung übernehmen nun Dr. Wolfgang Schrammel als Vorsitzender und Stefanie Landbeck als seine Stellvertreterin. Petra Siemon ist Schriftführerin, Rolf Bläsing Kassenwart. Beisitzerinnen sind Heike Wüst, Katrin Rininsland und Sabine Weber. Schrammel bedankte sich bei den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern Ina Gärtner, Christine Schwanz, Ute Jacob und Jana Kelsch für ihre Arbeit.

In der Sitzung wurde außerdem über die Arbeit des Vereins im vergangenen Jahr berichtet. Ein Schwerpunkt war die Stärkung der Öffentlichkeitsarbeit durch Infostände, Letzte-Hilfe-Kurse, Vereins- und Schulbesuche, Fortbildungen bei Pflegeheimen, die



Bildeten sich weiter im Bereich Palliative Praxis: Erika Müller (untere Reihe von links), Theresia Seibel, Silke Hubenthal und Ursula Apell sowie Frank Schmettke (obere Reihe von links), Moderatorin Regina Blackert, Moderatorin Bärbel Hamenstädt, Bianca Vollweiler, Melanie Zuschlag, Carmen Oetzel und Vorstand Wolfgang Schrammel.

FOTOS: HOSPIZDIENST MELSUNGER LAND

Vorträge der Melsunger Hospizgespräche und die Verteilung von Informationsbrotschnitten und Dr. Ulrike ter für den Verein gewonnen werden, heißt es in einer

Mitteilung. Die 65 ehrenamtlichen Hospizbegleiter haben im vergangenen Jahr 128 Menschen in der Region in Privathäusern und den Pflegeheimen begleitet. Insgesamt wurden 3247 Stunden Ehrenamtsarbeit geleistet, dazu gehören Besuche, Fortbildungen, Vorstandsarbeit, Öffentlichkeitsarbeit und vieles mehr.

Der Hospizdienst Melsunger Land ist ein ambulanter Hospizdienst, der Begleitung für Schwerkranken und Sterbende anbietet.

Dabei werden Menschen in ihren letzten Tagen, Monaten oder Jahren und deren Angehörige begleitet und individuell unterstützt mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern. Der Hospizdienst Melsunger Land ist in Melsungen, Felsberg, Guxhagen, Körle, Spangenberg, Morschen, Malsfeld, Homberg und den dazugehörigen Orten aktiv.



Neue Lese-Sets für Kinder gibt es jetzt in der Schul- und Gemeindebücherei Guxhagen

Die Schul- und Gemeindebücherei Guxhagen hat neue Lesestart-Sets bekommen. Die Aktion ist Teil des Förderprogramms „Lesestart 1-2-3“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung. Die Sets sind für Dreijährige und Familien gedacht. „In den Stofftaschen befindet sich

ein Heft mit Vorlesetipps in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Englisch, Arabisch und Rumänisch. Ein Pappbilderbuch zum Thema, wie Eltern mit Kindern die Natur erkunden können, ist auch dabei“, sagt Dietlind Lembke von der Hessischen Fachstelle für Öffentliche Bibliotheken.

Um die Sets zu bestellen, können sich Büchereien auf lesestart.de an die Stiftung Lesen wenden. „Für dieses Jahr haben wir 70 Sets für Kinder und ihre Familien bestellt. Seit knapp sechs Jahren machen wir das“, sagt Ursula Stroop, Mitarbeiterin der Bücherei. Bei der Übergabe waren

dabei: Vorsitzender vom Schulförderverein Guxhagen Martin Graefe, Schulleiter der Gesamtschule Guxhagen Jürgen Werner, Dietlind Lembke von der Hessischen Fachstelle für Öffentliche Bibliotheken, Landrat Winfried Becker und Bürgermeisterin Susanne Schneider. lob FOTO: LOUISA BÖGGE

Mit dem Roten Kreuz nach Mallorca reisen

Schwalm-Eder – Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) bietet vom 1. bis 11. Oktober wieder eine begleitete Flugreise nach Mallorca. Mitreisen können Menschen aus dem gesamten Kreisgebiet, die nicht allein verreisen möchten.

Die Gruppenreise bietet die Möglichkeit, gemeinsam Mallorca zu genießen und eigene Wege zu erkunden, heißt es in einer Ankündigung.

Die angebotene Reise steht allen offen, die noch reisefähig und nicht pflegebedürftig sind.

Die Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft im Roten Kreuz gebunden. Die DRK-Reisebegleiter stehen während der Reise mit Rat und Tat, bei der Orientierung am Urlaubsort, bei der Programmgestaltung und anderweitig zur Seite.

Es geht diesmal in ein Hotel ins Naturschutzgebiet Albufera.

Infos/Anmeldungen beim DRK-Kreisverband Schwalm-Eder, Heike Hohm-Fiehler und Pascal Marggraf, Tel. 0 66 91/94 63 17 (vormittags) oder per E-Mail an drk-reisen@drk-schwalm-eder.de

Das Für und Wider abwägen

Bei Auslandsreisen: Mit oder ohne Bargeld in den Urlaub fahren?

Lieber im Urlaub ein bisschen Geld in der Landeswährung dabei haben – so mag mancher trotz bargeldloser Bezahlmöglichkeiten denken. Was in welchem Fall dafür und dagegen spricht.

Die Frage nach dem Bargeld um Urlaub stellt sich vor allem im Ausland. Denn innerhalb Deutschlands läuft es ja „wie zu Hause“, sagt Philipp Rehberg von der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Hierzulande lässt sich häufig sowohl mit oder ohne Bargeld bezahlen und in der Regel auch irgendwo in der Nähe Geld abheben.

Im Ausland ist die Situation sehr unterschiedlich. „In ein paar Ländern ist es kaum noch möglich, mit Bargeld zu bezahlen“, sagt der Finanzexperte. Dazu zählten zum Beispiel Skandinavien, die Niederlande und Südkorea. Hier bringt es somit nicht viel, Bar in der Tasche zu haben.

■ Nicht zu viele Scheine im Portemonnaie haben

Ansonsten kann es durchaus Situationen geben, wo etwas Bargeld gut ist. Etwa, wenn eine Parkgebühr fällig, der Empfang für bargeldloses Bezahlen aber nicht vorhanden ist. Oder wenn im Restaurant die eigene Kreditkarte nicht akzeptiert wird.

Wie viel Bargeld sollte man aber in den Urlaub mitneh-



Bargeldlose Zahlungsmethoden sind in vielen Urlaubsländern weitverbreitet.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMM/DPA

men? Das lässt sich nicht so pauschal sagen und hängt natürlich mit den eigenen Bedürfnissen zusammen. Aber laut einer YouGov-Umfrage im Auftrag der Postbank nimmt rund jeder dritte Deutsche (37 Prozent) so viel Geld mit, dass es für die meisten oder sogar alle Urlaubsausgaben reicht.

Zu riskant, findet die Postbank und empfiehlt als Faustregel, nur eine überschaubare Summe dabeizuhaben, die für kleinere Ausgaben in den ersten Tagen reiche. Um etwa das Taxi, einen Snack am Bahnhof oder Trinkgeld für das Hotelpersonal zu bezah-

len. „Nimmt man viel Bargeld mit, kann auch viel geklaut werden“, sagt Philipp Rehberg dazu.

Oft können Reisende bereits an Flughafen oder Bahnhof im Urlaubsland Bargeld abheben. Ansonsten bietet es sich an, vor Urlaubsantritt schon etwas umzutauschen. Was günstiger ist, der Umtausch vorher oder erst vor Ort, lässt sich nicht generell sagen, sondern hängt von den jeweiligen Gebühren ab.

Wer allerdings vorher umtauscht, sollte bedenken: Nicht jede Währung ist schnell und einfach zu ordern, dazu muss sie gar nicht

einmal besonders exotisch sein. „Fragen Sie daher am besten rechtzeitig bei Ihrer Bank an“, rät der Verbraucherschützer.

In manchen Ländern ist wiederum das Einführen von Bargeld verboten oder nur bis zu einem bestimmten Betrag gestattet, so zum Beispiel in Russland. Auskünfte dazu gibt es online in den Reisehinweisen des Auswärtigen Amtes. Dort können sich Urlauber auch grundsätzlich über Währung, Bezahlmethoden und Vorschriften rund um Geld und Karten im Zielland informieren.

tmm

Sicheres Osterfeuer

50 Meter Abstand zu Bäumen halten

Sie können gemütlich sein, aber auch gefährlich werden: Osterfeuer. So brennen sie möglichst sicher.

Nur trockene Pflanzenreste und unbehandeltes Holz verwenden und einen Sicherheitsabstand von mindestens 50 Metern zu Gebäuden und Bäumen einhalten: Das rät der Deutsche Feuerwehrverband (DFV) allen, die an den Feiertagen ein Osterfeuer veranstalten.

Zu Straßen muss der Abstand des Feuers demnach mindestens 100 Meter betragen. Halten Sie außerdem eine Zufahrt für die Feuerwehr und den Rettungsdienst frei. Und vergessen Sie nicht Ihr Osterfeuer bei der dafür örtlich zuständigen Behörde anzumelden, häufig ist das das Ordnungsamt.

Auch wenn es gemütlich ist: Auf Strohhallen als Sitzgelegenheit rund ums Feuer

sollten Sie besser verzichten. Die Ballen können sich allein durch die Hitzestrahlung entzünden, warnt der DFV. Kurz vorm Anzünden sollten Sie das Brennmaterial fürs Feuer noch einmal umschichten. Sonst wird der Haufen schnell zur Flammenfalle für Wildtiere.

Nicht vergessen: Ein offenes Feuer muss dauerhaft beaufsichtigt werden. Für Veranstalter kann es zudem eine lange Nacht werden: Sie oder anderweitig Zuständige sollten die Feuerstelle erst dann verlassen, wenn sie komplett erkaltet ist. Gegebenenfalls muss also auch nach Ende der Veranstaltung weiterhin kontrolliert werden, dass es nicht zu Funkenflug oder ähnlichem kommt.

Sollte Ihnen Ihr Feuer dennoch außer Kontrolle geraten, wählen Sie am besten sofort die 112, um die örtliche Feuerwehr zu alarmieren.

tmm



Beaufsichtigungspflicht: Ein offenes Feuer muss kontinuierlich überwacht werden – bis es ganz erloschen ist.

FOTO: FRANK HAMMERSCHMIDT/DPA

Frohe Ostern

Wir wünschen frohe Ostern
Wissel Zahntechnik
 Für Ihr schönstes Lächeln
 Kasseler Straße 74 | 34212 Melsungen
 Tel. 05661 9233690 Fax -9233691
 www.wissel-zahntechnik.de

SUBARU
 Confidence in Motion
Autohaus Poniewaß
 & Co. GmbH
 Brückenbachweg 11-15
 Fbg.-Melgershausen
 Tel. 0 56 62 / 36 00
 www.poniewass.de

Ihr Malerteam wünscht frohe Ostern!
Malermeister Rogé Pollmer
 Ginsterweg 6a
 34587 Felsberg-Böddiger
 Tel. 05662 4706
 Fax 05662 400672

Allianz
 Allianz Versicherung Melsungen
Tim Ploch • Dennis Belz
 Fritzlarer Str. 36 • 34212 Melsungen
 Tel. 05661 2100
 www.allianz-ploch.de
 www.allianz-belz.de

Fleischerei Ralf Ganß
 Dagobertshausen • Melsungen
 Tel. 05661 2433
 Wir wünschen unseren Kunden, Freunden und Bekannten ein schönes Osterfest.

Freche Locke
 Felsberg, Steinweg 33,
 Telefon 6913

Samsung Galaxy S24

mit Galaxy Watch6 BT!
 Und 25 GB Internet!

Nur **44,99** €/mtl.

Wlan 250 Mbit/s ab nur 34,99 €!



O2-Shop Fritzlar
 Kasseler Straße 14 (Fußgängerzone)
 Telefon: 05622 790680
 SMS/WhatsApp: 0163 1400308
 o2shopfritzlar@gmail.com

„Aufgaben statt Phasen“

Was aus der Trauer-Spirale hilft

Wer einen geliebten Menschen verliert, landet in einem Strudel von Gefühlen: von Fassungslosigkeit über Wut bis zu schlechtem Gewissen. Was man selbst tun kann und wie andere unterstützen können.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ganz gleich, ob überraschend oder nach einer langen Krankheit, stehen viele Trauernde zunächst vor derselben Herausforderung: „Es geht als Erstes darum, diese Realität zu begreifen, um ein Wahrhaben-Müssen“, sagt Trauerbegleiterin Marei Rascher-Held.

In der Trauerpsychologie spricht man heute nicht mehr von „Trauerphasen“, sondern von „Traueraufgaben“, die sich den Betroffenen stellen – vor allem bei schweren Verlusten etwa beim Tod von Kindern, bei einem plötzlichen Tod nach einem Unfall, einer Katastrophe oder bei einem Suizid. „Der Trauerprozess verläuft keinesfalls linear, sondern spiralförmig, weil es immer wieder schleifenförmige Bewegungen gibt, die zurück in den Schmerz gehen“, sagt Trauertherapeut Roland Kachler. Die erste Aufgabe für alle Trauernden ist jedoch immer die gleiche: „Es geht schlichtweg darum, das Überleben und Weiterleben zu gestalten.“

Doch dazu muss man erst einmal die Wirklichkeit begreifen, im wahrsten Sinne des Wortes, meint Rascher-Held: „Es ist unheimlich wichtig, sich am Sarg zu verabschieden. Weil der Tod dann wirklich endgültig wird, selbst wenn er erwartbar war.“ Deshalb, sagt sie, hilft es auch, die verstorbene Person noch einmal zu sehen oder zu berühren. Auch nach einem Suizid oder einem Unfalltod rät sie dazu: „Es bleibt nicht der Anblick des Körpers. In der Erinnerung und in der Verbindung, die ich weiter in dem Verstorbenen suche, wird er wieder heile.“



Das Fehlen des geliebten Menschen akzeptieren lernen, gehört zu den Herausforderungen nach einem Todesfall.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

1. Konkretes Handeln hilft – Rat nicht unbedingt

Außerdem braucht es Menschen im Umfeld, die meine Trauer aushalten und ihr standhalten. Und die ganz einfache Sachen tun – wie vielleicht mal für mich kochen: „Das sind ganz elementare Formen der Zuwendung“, sagt Kachler. Zu sagen: „Du kannst dich immer melden“ und auf ein Zeichen zu warten, helfe nicht. „In dieser existenziellen Situation rufen Trauernde nicht an. Weil sie so viel mit sich selbst zu tun haben und anderen nicht zur Last fallen wollen.“

Nahezu kontraproduktiv sind Ratschläge wie: „Du musst loslassen lernen!“ Stattdessen plädiert der Diplom-Psychologe zum Bewahren und Integrieren des Verstorbenen. Motto: Die Liebe darf bleiben, die Trauer darf gehen.

Vielen Trauernden hilft es dann, Erinnerungen zu sammeln und Fotos zu ordnen, oder eine Gedenkstelle in der Wohnung einzurichten, an der sie regelmäßig eine Kerze anzünden oder frische Blumen hinstellen. Oder sie nehmen in Ruhe Platz an einem Beziehungsort, einem Sessel oder einem kleinen Tisch, wo sie in ein inneres Gespräch mit dem Verstorbenen treten können.

2. Die Trauer fließen lassen

Die zweite Aufgabe besteht dann darin, mit dem Verlust leben zu lernen. Wenn der Platz des Mannes leer bleibt, der Schulranzen unbenutzt, wird die Realität schmerzhaft spürbar. „Wichtig ist es dann, die Trauer ins Fließen zu bringen“, rät Kachler.

Marei Rascher-Held, Vorstandsmitglied im Bundesverband Trauerbegleitung,

hat die Erfahrung gemacht, dass auch Schreiben guttut – etwa Erinnerungen aufschreiben, ein Trauertagebuch führen, dem Verstorbenen einen Brief schreiben: „Etwas auszudrücken ist wichtig, damit die Trauer nach außen kommt.“

Oft befinden sich die Betroffenen in einem Gefühlsknäuel. „Manchmal kommt wahnsinnige Wut hinzu über die Ungerechtigkeit oder ein Ohnmachts-Gefühl, dass man denkt, das bekommt man niemals mehr entwirrt, es wird nie wieder gut“, sagt die Trauerbegleiterin. Vor allem Trauergruppen können dann sehr hilfreich sein. Für Männer eignen sich statt Gesprächen mit anderen Betroffenen oft eher aktive Workshops, Wanderungen oder Fahrrad-Wochenenden, sagt Roland Kachler: „Männer trauern handelnd.“

3. Einen Ort für die Liebe finden

Die dritte Aufgabe sieht der psychologische Psychotherapeut darin, die Liebe und den Verstorbenen zu bewahren und „einen guten, sicheren und bewahrenden Ort“ für ihn zu finden: Manche sehen denjenigen bei Gott oder im ewigen Licht gut aufgehoben, andere finden einen solchen Ort in der Natur, als Stern oder Regenbogen oder auch in sich selbst.

4. Bewusst weiterleben

Und schließlich folgt als vierte Aufgabe, wieder in das Leben zu finden. „Es ist klar, die Lücke bleibt bestehen, aber in diesem weitergehenden Leben gehört der Verstorbene als innerer Begleiter, als Energie oder Ressource mit dazu“, sagt Roland Kachler. Und vor allem: „In diesem Leben darf es auch wieder Sinn

und Glück geben.“ Wenn es auch nicht mehr ganz so leicht wird wie vor einem schweren Verlust. Was dabei hilft? „Ganz behutsam kleine Dinge machen, die einem guttun, und die Frage der Loyalität im inneren Gespräch mit dem Verstorbenen klären.“ Gerade bei schweren Verlusten sei dies in den ersten eineinhalb Jahren jedoch nur ansatzweise möglich.

Marei Rascher-Held rät, sich darüber bewusst zu werden, was die eigenen Ressourcen sind und was man früher gern gemacht hat. „Ganz viel hilft wirklich, in die Biografiearbeit zu gehen und sich klarzumachen: Wie war ich denn, bevor der Mensch gestorben ist? Wer war ich vorher, bevor alles für mich zusammengebrochen ist? Wo kann ich mich wiederfinden?“ Es gilt, zu überlegen, ob es etwas gibt, was ich immer schon vorhatte – und für das ich jetzt Zeit habe. „Ich erlaube mir Dinge, die mir gut tun, und ich darf das auch wieder tun“, unterstreicht sie. Das kann die Anmeldung in einem Tanzkurs genauso sein wie eine Reise zu unternehmen oder mit Malerei zu beginnen.

Gleichzeitig sollte mir außerdem bewusst sein: „Die Lücke bleibt, das ist auch in Ordnung. Dieser Verlust ist etwas, was in mein Leben und in meine Biografie gehört.“ Nach dem Motto: „Ich habe zwar diesen wichtigen Menschen verloren, aber trotzdem lebe ich mein Leben weiter und suche einen neuen Sinn darin.“

Und Roland Kachler macht Hoffnung: „Wenn die Aufgaben erledigt sind, dann sind sie tatsächlich erledigt.“ Was nicht bedeutet, dass die Trauer dann ein für alle Mal vorbei ist. „Es wird immer Momente geben, dass es einen erwischt“, sagt er. Aber sie sind nicht mehr so intensiv. Eher zeigen sie sich an bestimmten Jahresdaten oder bei besonderen Anlässen als eine „kleine Traurigkeit“ oder Wehmut. tmn

Schaden durch Marderbiss

So schützen Sie Ihr Auto

Im Frühling gibt es die meisten Marderschäden an Fahrzeugen. Denn rund um die Paarungszeit reagieren die Tiere besonders bisswütig auf fremde Duftmarken. So halten Sie sie von Ihrem Auto fern.

Marder sind neugierig und erkunden gerne den Motorraum von Autos. Das Problem: Riechen Kabel und Schläuche nach einem Rivalen, wird zugebissen. Wer sein Auto draußen abstellt und öfter woanders parkt, hat schnell Duftmarken am Fahrzeug.

Die Biss-Schäden können gravierend sein, vor allem bei Elektroautos, erklärt der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Im Durchschnitt koste eine Beißattacke fast 500 Euro. Finanziellen Schutz bietet eine Teil- oder Vollkaskoversicherung – allerdings tut sie

das nicht unbedingt, wenn es sich um Folgeschäden durch einen unentdeckten Biss handelt.

Besser ist also, es gar nicht erst zu einem Schaden kommen zu lassen. Der TÜV Nord gibt auf seiner Website Tipps, was gegen Marderschäden hilft – oder auch nicht:

Stromschlag

Kleine Metallplättchen geben an den möglichen Einstiegsstellen Stromschläge ab, die die Marder nur abschrecken, nicht aber verletzen. Sie sind mit der Autobatterie verbunden, verbrauchen nur wenig Strom und sind bei eingeschalteter Zündung oder geöffneter Motorhaube außer Betrieb.

Ultraschall

Marder sind geräuschempfindlich. Ultraschall-Geräte können mit sehr hohen Tönen, die Menschen nicht hören, die Tiere verscheuchen. Jedoch gewöhnen sich Mar-

der mit der Zeit auch daran. Es gibt Geräte, die durch Frequenzwechsel die Töne regelmäßig verändern.

Gerüche

Gegen Marder mit WC-Steinen, Mottenkugeln oder Hundehaaren vorzugehen, nutzt wenig. Die Tiere gewöhnen sich nämlich schnell an diese Gerüche. Gleiches gilt laut dem TÜV Nord für im Handel angebotene spezielle Duftstoffe.

Draht

Ein engmaschiges Drahtgeflecht erschwert dem Marder den Zugang zum Motorraum. Schon nur unter das Auto gelegt, meiden Marder diesen Weg.

Kabelschutz

Im Kfz-Fachhandel gibt es Schlauchmanschetten, die über freiliegende Kabel gezogen werden. Achtung: Das muss sehr sorgfältig gemacht werden. Und die oft angegrif-



Sieht stark nach Marderbesuch aus. Angefressene Schläuche und Abdeckungen sind stumme Zeugen des nächtlichen Marderwütens im Motorraum.

FOTO: INGA KJER/DPA-TMND/PA

fenen Schläuche und Achsmanschetten schützt das nicht.

Motorwäsche

Riecht ein Marder keinen Rivalen, beißt er auch nichts kaputt. Wer daher den Ver-

dacht hat, dass Marder in der Nähe sind, sollte durchaus über eine Motorwäsche nachdenken.

Licht

Marder sind nachtaktiv und meiden helles Licht.

Wenn möglich, parken Sie Ihr Auto am besten unter einer Straßenlaterne. Am eigenen Parkplatz kann ein Scheinwerfer angebracht werden, der an einen Bewegungsmelder gekoppelt ist. tmn

Blätter, Nadeln, Blüten

Köstlichkeiten aus Bäumen lassen sich in verschiedenen Gerichten verarbeiten

Baumfrüchte wie Bucheckern und Eicheln sind hinlänglich bekannt, was aber viele nicht wissen: Auch Blätter, Blüten und Nadeln lassen sich zu köstlichen Speisen verarbeiten.

Wenn es um essbare Blätter, Nadeln und Blüten von Bäumen geht, öffnet sich eine köstliche Welt voller kulinarischer Möglichkeiten. „Die Linde ist der ideale Einsteigerbaum, denn die Blätter und Blüten haben einen milden, nussigen Geschmack“, sagt Victoria Lorenz, Wildpflanzen-Expertin und Autorin des Buchs „Tasty Trees - Leckerer aus Bäumen“.

Neben der Linde lassen sich auch die Blätter bzw. Nadeln von Ahorn, Buche, Douglasie, Fichte, Kiefer, Lärche und Weißtanne verzehren. Allerdings geht das bei den meisten Laubbäumen nur über eine kurze Zeitperiode. „Buchen- und Ahornblätter schmecken nur, wenn sie frisch aus ihren Knospen schlüpfen. Danach werden die Blätter härter und bitter“, erläutert die 33-jährige. Anders bei der Linde: Ihre Blätter lassen sich innerhalb eines Jahres über mehrere Monate ernten.

■ Mit Kiefern wird es pfeffrig

Die Saison für das Sammeln junger Laubbaumblätter beginnt in Deutschland, abhängig von Lage und Klima, Ende März/Anfang April. Nadelbäume haben den Vor-



Meist nur als Heilkraut bekannt: Frisch gesammelte Lindenblätter schmecken auch im Salat.

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA-TMN/DPA

teil, dass sie über das gesamte Jahr nutzbar sind. Ausnahme ist die Lärche, die als einziger Nadelbaum im Winter ihre Nadeln verliert. Generell sind Nadelbäume für die Zitrus-Aromen verantwortlich: Weißtanne erinnert an Mandarinen, Douglasie an Orangen und Lärche sowie Fichte - gemeint ist die Rotfichte (Picea abies) - an Zitronen. Das Aroma der Kiefer beschreibt Lorenz als „etwas pfeffrig“.

Bei der Linde unterscheidet man die Sommer- und die

Winterlinde, beide schmecken. Allerdings haben die Blätter der Sommerlinde einen Flaum. Lorenz: „Das empfinde ich auf der Zunge als nicht so angenehm, allerdings hat der Flaum den Vorteil, dass das Dressing besser hängen bleibt.“ Am besten schneidet man also die jungen Blätter in Streifen und verarbeitet diese zu Salat.

Junge Ahornblätter nutzt Lorenz, um griechische Dolmades herzustellen. Bei den Ahornbäumen spielt es keine

Rolle, welche Art man erwischt. Blätter und Blüten von Spitz-, Berg- oder dem selteneren Feldahorn sind allesamt essbar. „Beim Spitzahorn ist es eher die Herausforderung an die Blüten zu kommen. Daher sollten Sammler Ahornbäume suchen, die am Hang stehen“, rät die Münchnerin.

■ Hainbuche eignet sich nicht

Das Aroma junger Buchenblätter beschreibt Lorenz als

säuerlich nach Apfelschale und empfiehlt sie als Beigabe zum Salat. Wenn Lorenz von Buchen spricht, meint sie Rotbuche (Fagus sylvatica), also die Baumart, die mit ihrer glatten Rinde samt geraden Stämmen sehr hoch wachsen und für die berühmten Buchenhallenwälder sorgen. Die Hainbuche gehört, auch wenn sie „Buche“ im Namen trägt, nicht zu den Buchenarten, sondern zu den Birkengewächsen und schmeckt nicht „besonders lecker“.

Die Sammelregel lautet: Auch wenn man glücklich ist, den idealen Baum gefunden zu haben, sollte jeder und jede beim Sammeln maßhalten. „Also nicht ganze Zweige und Äste abernten und alles in vernünftigen Mengen, die den Baum nicht schädigen“, betont Lorenz.

■ Allmählich an Bitterstoffe gewöhnen

Otmar Diez, Inhaber der gleichnamigen Naturschule und Autor des Buchs „Unsere essbaren Bäume und Sträucher“, sieht das ähnlich. Er rät aber noch aus einem anderen Grund, mit kleinen Portionen anzufangen: „Wer zum ersten Mal Baumblätter oder Nadeln verzehren will, ist noch nicht an den wilden Geschmack, insbesondere an die Bitterstoffe, gewöhnt.“ Denn bei Salaten und Gemüse aus dem Supermarkt sind diese Bitterstoffe fast alle herausgezüchtet.

Daher sollte man erst einmal mit ein paar Blättern be-

ginnen, die man seinem gekauften Salat zugibt oder in einen Auflauf mischt. Gerade Buchenblätter enthalten deutlich mehr Gerbstoffe und schmecken daher bitter. „Sonst heißt es schnell: „Nee, das schmeckt mir nicht“, sagt der 65-jährige.

■ Finger weg von Eiben und Robinien

Am wichtigsten ist: Nur das verzehren, was man sicher kennt und bestimmen kann. „Robinien und Eiben sind größtenteils giftig. Allerdings lassen sich einzelne Bestandteile dieser Bäume essen“, erläutert Diez. Bei der Robinie seien das die Blüten und bei der Eibe das Fruchtfleisch der roten Scheinbeere – und hier ganz wichtig – OHNE den darin enthaltenen Kern.

Achtung: Die Nadeln der Eibe sind schon in kleinen Mengen tödlich giftig. Sie enthalten Alkaloide, die zur Atemlähmung führen. Beides, Robinie und Eibe, sind also keine Anfängerbäume. Diez: „Selbst ich als Wildpflanzen-Experte lasse von Eiben komplett die Finger. Nur weil da ein Fitzelchen Fruchtfleisch essbar ist, muss ich das nicht haben.“

„Das Gute an Bäumen ist ja auch, dass sie nicht weglaufen können“, scherzt Lorenz. Im Gegensatz zu Wildkräutern und Pilzen bleibt ihr Standort gleich. Heißt also: Wenn man einen Baum einmal richtig bestimmt hat und nur vernünftige Mengen entnimmt, kann man jedes Jahr erneut ernten.

tmn

Jetzt und kräftig sparen!

Rabatt Fieber

GÜLTIG VOM 30.03. BIS 06.04.2024

So einfach funktioniert's:

- ▶ Aufkleber ausschneiden und in den Markt mitbringen.
- ▶ Beliebigen Artikel auswählen *
- ▶ **Rabattcoupon an der Kasse vorlegen.**

*Pro Artikel nur ein Rabatt-Coupon. Gültigkeitszeitraum beachten. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Ausgenommen bereits reduzierte Ware, Lebensmittel, Zigaretten, Spirituosen, Gutscheine und Propangas.

Diese Schritte mit allen Coupons wiederholen.

An der Kasse erhalten Sie den Rabatt dann direkt von Ihrem Wunschartikel abgezogen.

LANDFUXX HILLEMÜHLE

Besser Str. 8a | 34281 Gudensberg | ☎ 0 56 03/20 76
www.landfuxx.de

Unsere Öffnungszeiten: Montag - Freitag 09.00 - 18.00 Uhr | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Schneid' Dir Deinen **Rabatt** doch einfach selbst!

Jetzt ausschneiden und kräftig sparen

5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel
5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel
10% Rabatt auf einen Artikel	10% Rabatt auf einen Artikel	10% Rabatt auf einen Artikel
10% Rabatt auf einen Artikel	10% Rabatt auf einen Artikel	20% Rabatt auf einen Artikel

✂

Das Grundgesetz umsetzen

Job-Protokoll: Was macht eigentlich eine Gleichstellungsbeauftragte?

Die Gleichberechtigung von Frau und Mann ist im Grundgesetz verankert. Hauptberufliche Gleichstellungsbeauftragte kümmern sich darum, sie auch im Alltag umzusetzen. Da ist Hartnäckigkeit gefragt.

Frauen und Männer sind in Deutschland gleichberechtigt: Was so selbstverständlich klingt, ist längst nicht immer Realität. Immer wieder kommt es etwa in der Arbeitswelt, aber auch in vielen anderen Lebensbereichen zu Diskriminierungen. Hier wollen Gleichstellungsbeauftragte gegensteuern. Wie Christel Steylaers, die seit 37 Jahren in dem Beruf tätig ist. Im Job-Protokoll erzählt sie, was ihren Alltag als Beauftragte für die Gleichstellung von Frau und Mann bei der Stadt Remscheid ausmacht:

Der Weg in den Beruf

Der Job von Gleichstellungsbeauftragten ist ein vergleichsweise neuer Beruf. Bei der Stadt Remscheid bin ich seit 1986 tätig. Ich bin die erste Gleichstellungsbeauftragte in der Geschichte dieser Kommune, eine Vorgängerin hatte ich nicht. Ich habe in Berlin Politikwissenschaften studiert. Weil ich mich im Studium mit Frauenerwerbstätigkeit befasst hatte und ich bei dieser Thematik weiterhin am Ball bleiben wollte, suchte ich nach einer Stelle als Gleichstellungsbeauftragte. So kam ich nach Remscheid.

In der Verwaltung ist man in meiner beruflichen Funktion eine Exotin. Ich habe immer den Eindruck, dass andere mich als etwas seltsam wahrnehmen. Irgendwie gehört man nicht dazu. Das hat womöglich damit zu tun, dass ich sehr eigenständig arbeite und einige besondere Rechte habe, die in einer Verwaltung sonst nicht üblich sind.

Die Aufgaben einer Gleichstellungsbeauftragten

Viele Außenstehende wis-



Christel Steylaers ist Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Remscheid. Manchmal fühlt sie sich in ihrer beruflichen Funktion als Exotin in der Verwaltung.

FOTO: KIRSTEN NEUMANN/DPA-TMN/DPA

sen nicht, was eine Gleichstellungsbeauftragte macht. Ihnen ist oft nicht bewusst, dass die Gleichstellungsbeauftragte nicht nur für die Behörde, sondern in einem gewissen Umfang für alle Menschen da ist. Jede Bürgerin und jeder Bürger kann mich bei Problemen ansprechen und Tipps holen - ob es nun etwa um Fragen des beruflichen Fortkommens oder um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie geht.

Allerdings kann ich keine individuelle Rechtsberatung leisten, wenn es etwa um eine Scheidung oder um die Suche nach einem Kita-Platz geht. Aber ich kann Menschen, beispielsweise auch Alleinerziehenden, im persönlichen Gespräch Hinweise geben, an wen sie sich bei bestimmten Problemen konkret wenden können. Ich

möchte von den Bürgerinnen und Bürgern erfahren, an was es konkret fehlt. Ihre Ängste und Sorgen bringe ich der Stadtverwaltung nahe, damit sie handelt. Insofern verstehe ich mich auch als Politikberaterin.

Der Berufsalltag

Ich sitze viel in Arbeitsgruppen auf kommunaler Ebene und tausche mich mit anderen aus. So begleite ich das Bergische Kompetenzzentrum Frau und Beruf und lade Referentinnen ein und begleite natürlich auch die Veranstaltungen. Ein anderes Beispiel: Das nächste Frauenforum ausrichten, also Einladungen schreiben, neben Rednerinnen etwa auch Filmvorführungen organisieren - und bei allem den roten Faden in der Hand halten. Später sind dann Protokolle zu verfassen.

Dann sind beispielsweise Ausstellungen in Sachen Gleichberechtigung auf die Beine zu stellen oder Vorläufe für den städtischen Ausschuss Antidiskriminierung

zu schreiben. Ich engagiere mich auch sehr aktiv in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Gleichstellungsbeauftragten. Darüber hinaus bin ich dabei, wenn sich bei der Stadt Remscheid Frauen und Männer für eine ausgeschriebene Stelle vorstellen. Ich erstelle Gleichstellungspläne und begleite die Umsetzung. Und das ist längst nicht alles, was ich mache - ich könnte die Liste meiner Aufgaben fortsetzen.

Ich habe immer dafür geworben, dass im Berufsleben eine Führungsposition auch in Teilzeit möglich sein sollte - um Beruf und Familie unter einen Hut bringen zu können. Als ein echtes Highlight sehe ich es, dass bei der Stadt Remscheid inzwischen 26

Führungskräfte in Teilzeit arbeiten, darunter sind 24 Frauen. Und natürlich finde ich es klasse, wenn Anregungen, die von mir kommen, andere Stellen tatsächlich aufgreifen und umsetzen.

Die Herausforderungen

Es gibt viel Ungerechtigkeit. Zum Beispiel, dass Frauen bei gleicher Arbeit oft immer noch weniger verdienen als Männer. Oder ein anderes Beispiel: In den Kitas gibt es vielfach nicht genügend Erzieherinnen und Erzieher. Wenn ich dann Stimmen höre, die sagen „Ach, dann engagieren wir einfach ein paar engagierte Mütter als Aushilfen“, dann bringt mich das auf die Palme. Weil man damit die Arbeit von Erzieherinnen, die eine fundierte Ausbildung durchlaufen haben, abwertet.

Es gibt viel Ungerechtigkeit. Zum Beispiel, dass Frauen bei gleicher Arbeit oft immer noch weniger verdienen als Männer. Oder ein anderes Beispiel: In den Kitas gibt es vielfach nicht genügend Erzieherinnen und Erzieher. Wenn ich dann Stimmen höre, die sagen „Ach, dann engagieren wir einfach ein paar engagierte Mütter als Aushilfen“, dann bringt mich das auf die Palme. Weil man damit die Arbeit von Erzieherinnen, die eine fundierte Ausbildung durchlaufen haben, abwertet.

Es gibt viel Ungerechtigkeit. Zum Beispiel, dass Frauen bei gleicher Arbeit oft immer noch weniger verdienen als Männer. Oder ein anderes Beispiel: In den Kitas gibt es vielfach nicht genügend Erzieherinnen und Erzieher. Wenn ich dann Stimmen höre, die sagen „Ach, dann engagieren wir einfach ein paar engagierte Mütter als Aushilfen“, dann bringt mich das auf die Palme. Weil man damit die Arbeit von Erzieherinnen, die eine fundierte Ausbildung durchlaufen haben, abwertet.

Die Herausforderungen

Es gibt viel Ungerechtigkeit. Zum Beispiel, dass Frauen bei gleicher Arbeit oft immer noch weniger verdienen als Männer. Oder ein anderes Beispiel: In den Kitas gibt es vielfach nicht genügend Erzieherinnen und Erzieher. Wenn ich dann Stimmen höre, die sagen „Ach, dann engagieren wir einfach ein paar engagierte Mütter als Aushilfen“, dann bringt mich das auf die Palme. Weil man damit die Arbeit von Erzieherinnen, die eine fundierte Ausbildung durchlaufen haben, abwertet.

Einsatz- und Verdienstmöglichkeiten

Gleichstellungsbeauftragte kümmern sich etwa in sozialen Einrichtungen, Gemeinden, Behörden und Unternehmen um die Gleichstellung der Geschlechter. In aller Regel wird die Position von Frauen bekleidet. Zum Teil - etwa für Bundesverwaltungen - ist im Gesetz festgelegt, dass nur Frauen diese Funktion erfüllen können. Auf Landesebene können mitunter auch Männer Gleichstellungsbeauftragte werden, hier kommt es auf das jeweilige Landesgleichstellungsgesetz an.

Die Verdienstmöglichkeiten für Gleichstellungsbeauftragte können stark variieren. In kleineren Gemeinden sind die Gehälter meist niedriger als etwa in Großstädten. Laut Entgeltatlas der Bundesagentur für Arbeit liegt das mittlere Bruttoentgelt (Median) im Monat in Deutschland bei rund 5570 Euro. Der Median ist der Wert, der genau in der Mitte einer Datenverteilung liegt. Er gibt somit den Wert an, bei dem die Hälfte mehr verdient, die andere Hälfte weniger. tmm

Es ist Allergie-Saison

Welche Pollenflug-App hilft am besten?

Pollenflug-Apps verraten, welche Allergene gerade in der Luft unterwegs sind, manche bieten auch ein zusätzliches Symptomtagebuch an. So finden Sie die App, die am besten zu Ihnen passt.

Fliegen in meiner Stadt schon Birken- oder Erlenpollen? Pollenflug-Apps liefern auf Fragen wie diese eine Antwort - und können helfen, die eigene Allergie besser zu verstehen.

Doch die Auswahl ist relativ groß. Es gibt Apps von staatlichen Stellen, von (Pharma-)Unternehmen, auch von einer Krankenversicherung. Zwölf Apps hat sich das Team der Fachzeitschrift „c't“ näher angeschaut (Ausgabe 7/2024). Hier kommen einige Kriterien, die Ihnen dabei helfen können, die individuell passende Anwendung zu finden.

Das abgedeckte Gebiet

Sie wollen auch im Auslandsurlaub eine Pollenflug-Vorhersage? Nicht jede App bietet Informationen über Deutschland hinaus. Folgende Anwendungen decken weitere europäische Länder ab: „WetterOnline mit Regen-Radar“, „Pollen Alarm & Pollenflug (Alerte Pollen)“, „Klarify: Pollenflug & Allergie“ und „Pollen+“.

„Air Quality & Pollen - Air Care“ ist sogar global. „ePIN - Pollenflug Bayern“ hingegen beschränkt sich nur auf ein einziges Bundesland.

Die Symptomtagebuch-Funktion

Einen Überblick über die Beschwerden gewinnen, dabei kann ein Symptomtagebuch helfen. Eine Funktion, die folgende Apps bieten: „Hustebblume“, „Ratiopharm Pollen-Radar“, „Pollen+“, „Klarify: Pollenflug & Allergie“ sowie die „Pollenflug-Vorhersage“ von Hexal.

Die Anzahl der Pollenarten

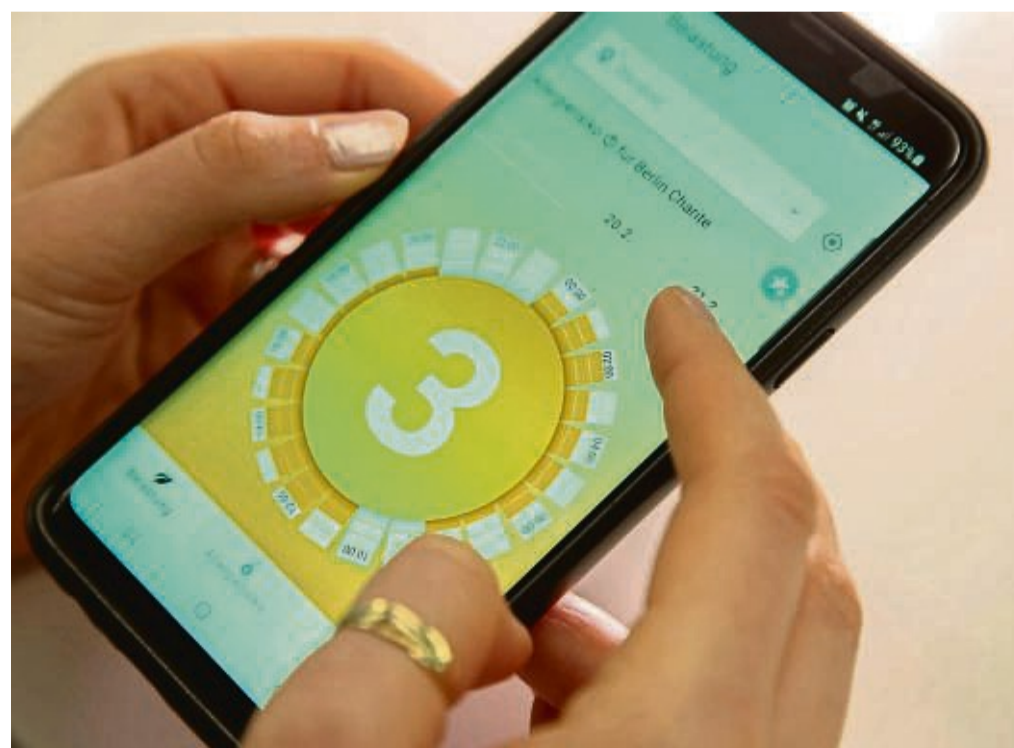
Auch hier gibt es Unterschiede. Die App „Air Quality & Pollen - Aircare“ umfasst lediglich fünf Pollenarten (Ambrosia, „Baum“, Erle, Gräser, Olive). Wer auf andere Pollen reagiert, muss sich also nach einer App umsehen, die eine größere Auswahl bietet. Das „Ratiopharm Pollen-Radar“ etwa umfasst 39 Allergene, ebenso „ePIN - Pollenflug Bayern“.

Die eventuellen Kosten

Viele Apps sind komplett kostenlos, bei anderen muss man zahlen, um sie überhaupt oder mit all ihren Funktionen nutzen zu können. Mitunter muss man bei den kostenlosen Anwendungen aber damit rechnen, dass dort (Eigen-)Werbung stört.

Und woher kommen die Pollenflug-Daten?

Einige Apps setzen auf Messdaten des Deutschen Wetterdienstes und/oder der



Mit Apps wie Pollen+ können Nutzer personalisierte Pollenflugvorhersagen erhalten und ihre Allergiesymptome basierend auf den gemeldeten Pollendaten verwalten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst. Dazu zählen „GesundheitsWetter“, „Hustebblume“, „Pollen+“ und „Pollenflug Vorhersage“. Drei

Apps machen keine Angaben dazu, woher ihre Daten stammen. „ePIN - Pollenflug Bayern“ erhebt die Daten zum Pollenflug mit eigenen Mess-

stationen, die vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit betrieben werden.

tmm

Die aktivste Zeit von Reh, Fuchs und Co.

Warum die Gefahr von Wildunfällen jetzt steigt

Im Frühling regt sich vieles in der Natur – dazu wird noch auf Sommerzeit umgestellt. Beides sorgt für eine erhöhte Gefahr von Wildunfällen. Wann ist es am riskantesten? Wie handelt man richtig?

Das Vorstellen der Uhr auf die Sommerzeit um eine Stunde hat direkte Folgen. Ein Teil des morgendlichen Berufsverkehrs fällt für Wochen wieder in die Dämmerung. Damit steigt die Gefahr von Wildunfällen, so Torsten Reinwald vom Deutschen Jagdverband (DJV).

Für Rehe ist das etwa die aktivste Zeit. Aber auch Füchse, Waschbären, Feldhasen und Co. sind in der Morgendämmerung unterwegs und kreuzen dabei auch die Verkehrswege der Menschen. In der Abenddämmerung ist ebenfalls mit Wildwechsel zu rechnen. Am gefährlichsten ist die Zeit von 6 bis 8 Uhr und von 21 bis 23 Uhr.

■ Warum ist die Gefahr von Wildwechsel in Frühling größer?

Die Zeitumstellung erhöht zwar die Gefahr, ist aber nur ein Grund. Denn nach der winterlichen Fastenzeit gehen die Tiere verstärkt auf Futtersuche. „Dabei wechseln sie quasi aus ihrem Schlafzimmer ins Esszimmer“, sagt Reinwald. Rehe machen vier bis sechs Fresspausen am Tag und kreuzen bei der Futtersuche auch Stra-



Besonders in den morgendlichen und abendlichen Dämmerungszeiten ist die Gefahr von Wildwechseln auf Straßen besonders hoch.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA-ZENTRALBILD/DPA

ßen. Auch beginnen bei Rehböcken die Revierkämpfe. So passieren die meisten Unfälle im April und Mai.

■ So können Sie die Gefahr von Wildunfällen verringern

Fuß vom Gas: Speziell in der Dämmerung und auf Straßen, die entlang von unübersichtlichen Wald- und Feldrändern führen, ist erhöhte Wachsamkeit und reduziertes Tempo wichtig. Das gilt besonders dort, wo Schilder vor Wildwechsel warnen.

Faustregel vom DJV: Mit Tempo 80 statt 100 durch den Wald: Damit verkürze sich der Bremsweg schon um 25 Meter.

Auf neuen Strecken besonders wachsam sein: Da, wo neue Straßen durch Wälder und an Waldrändern entlangführen, kann es besonders heikel werden. Denn die Tiere nutzen weiterhin ihre bislang gewohnten Routen.

Nicht ausweichen: Tauchen Tiere am Rand der Straße auf: Abblenden anstellen, hupen und bremsen – bei Bedarf voll bremsen aber nicht ris-

kant ausweichen. Ein Aufprall mit dem Tier verläuft meist glimpflicher als ein misslungenes Ausweichmanöver. Das kann nämlich am Baum, im Graben oder im Gegenverkehr schlimmstenfalls tödlich enden.

Mit Nachzüglern rechnen: Immer auch mit weiteren rechnen, wenn bereits einzelne Tiere am Straßenrand auftauchen.

■ Das müssen Sie nach einem Wildunfall tun

Unfallstelle sichern: Warnblinker anschalten, die Warn-

weste überstreifen und das Warndreieck aufstellen – und immer die Polizei unter 110 anrufen. Gibt es Verletzte, die über den Notruf 112 melden und Erste Hilfe leisten. Die Polizei informiert auch den zuständigen Jäger.

Tiere nicht direkt anfassen: Tote Tiere zum Schutz vor Infektionen mit Krankheiten nur mit Handschuhen anfassen, aber Abstand halten zu lebenden Tieren. Die könnten austreten und so für Verletzungen sorgen.

Tiere nicht mitnehmen: Wild nie ins Auto laden, das

gilt als Wilderei und ist strafbar. Das gilt auch für vermeintlich wohlmeinende Gründe, etwa ein verletztes Tier zum Tierarzt bringen zu wollen.

Geflohene Tiere melden: Auch wenn das Tier entkommen ist, diesen Umstand ebenfalls melden, denn so kann ein Jäger das verletzte Tier leichter finden.

Unfall bescheinigen lassen: Die Wildunfallbescheinigung von Jäger oder Polizei ausstellen lassen, um sie einer abgeschlossenen Teil- oder Vollkaskoversicherung vorlegen zu können. Hilfreich: Fotos vom Unfallort, dem Tier und dem Schaden machen und diesen nicht beseitigen lassen, bevor die Versicherung kontaktiert wurde.

■ Rehe liegen auf dem ersten Platz bei den Unfallmeldungen

Laut den aktuellen Zahlen des DJV sind bei rund jedem zweiten gemeldetem Wildunfall (48 Prozent) Rehe verwickelt. Füchse, Dachse, Marderhunde und Waschbären folgen mit 14 Prozent dahinter. Und auf dem dritten Platz liegen Hasen und Kaninchen mit 11 Prozent.

Einen Wildunfall und tote Tiere entlang von Verkehrswegen kann man auch an das Tierfund-Kataster (tierfundkataster.de) melden. Das ist ein Projekt der Jagdverbände und der Universität Kiel zur einheitlichen Erfassung von Wildunfällen. Das Melden geht auch via TFK-App (für Android und iPhone). tmn

Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

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

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

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

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



Sie möchten vorsorgen?

Dann bekommen Sie hier Ihr persönliches Exemplar:

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

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

Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

1. Persönliches

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

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

2. Finanzen

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

3. Vollmachten

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

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

4. Krankenhauseinweisung

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

5. Testament

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

6. Todesfall

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

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

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

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

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

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



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



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



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

Wann zahlt die Krankenkasse?

Diese Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung gibt es

Eine Krebsdiagnose rüttelt immer am Boden unter den Füßen. Doch: Je früher der Tumor entdeckt wird, desto besser lässt er sich behandeln. Welche Untersuchungen zur Früherkennung zahlt die Kasse?

Krebs hat eine besonders tückische Eigenschaft: Er sorgt meist erst dann für Beschwerden, wenn der Tumor bereits fleißig gewachsen ist, vielleicht sogar in andere Organe gestreut hat. Gut, dass es Untersuchungen gibt, mit denen Ärztinnen und Ärzte bestimmten Krebsarten früher auf die Spur kommen können.

Das Bundesgesundheitsministerium gibt auf seiner Webseite einen Überblick, welche Früherkennungsuntersuchungen die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen.

Vorab: Zu jedem Früherkennungstermin gehört auch eine gezielte Anamnese. Das heißt, dass der Arzt oder die Ärztin nach Veränderungen oder Beschwerden fragt, die das jeweilige Organ betreffen.

■ Gebärmutterhalskrebs

Der Pap-Abstrich, den viele Frauen kennen, ist ein Teil der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs. Frauen von 20 bis 34 Jahren können diese Genitaluntersuchung jährlich in Anspruch nehmen. Beim Pap-Abstrich wird Material vom Gebärmutter-



Bei der Hautkrebs-Früherkennung wird beim Dermatologen mit einem Vergrößerungsglas die Haut nach Veränderungen abgesucht.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA-TMN

hals entnommen und auf Zellveränderungen hin untersucht. Auch eine Tastuntersuchung ist Teil des Termins.

Der Gebärmutterhals-Abstrich, den der Arzt oder die Ärztin dabei nimmt, wird nicht nur auf Zellveränderungen hin untersucht, sondern auch auf eine genitale Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV).

Für Frauen ab 35 Jahren übernimmt die Krankenkasse

die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs alle drei Jahre.

■ Brustkrebs

Tastuntersuchung

Frauen ab 30 Jahren können jährlich eine Untersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs in Anspruch nehmen. Dabei tastet der Gynäkologe oder die Gynäkologin die Brust sowie die Lymphknoten in der Körperregion ab und gibt eine Anlei-

tung, wie sich die Patientin zu Hause regelmäßig selbst abtasten kann.

Mammografie-Screening

Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren können alle zwei Jahre ein Mammografie-Screening in Anspruch nehmen. Zentraler Teil ist das Röntgen beider Brüste. Besonderheit: Für diese Früherkennungsuntersuchung werden Einladungen verschickt, in denen in aller Regel ein

Termin vorgeschlagen wird. Wie bei allen Früherkennungsuntersuchungen gilt auch hier: Die Teilnahme ist freiwillig.

■ Hautkrebs

Männer und Frauen ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening. Dabei untersucht ein Hautarzt oder eine Hautärztin die Haut am gesamten Körper nach Veränderungen. Auch dafür qualifizierte

Hausärzte können die Untersuchung durchführen.

■ Prostatakrebs

Männer haben ab einem Alter von 45 Jahren jährlich Anspruch auf eine Genital- und Prostata-Untersuchung. Teil des Termins ist eine Tastuntersuchung der Prostata vom Enddarm aus. Auch Lymphknoten in dieser Körperregion werden abgetastet.

■ Darmkrebs

Darmspiegelung

Männer haben ab einem Alter von 50 Jahren, Frauen ab 55 Jahren Anspruch auf eine Darmspiegelung zur Krebsfrüherkennung. Ist das Ergebnis unauffällig, kann man nach mindestens zehn Jahren eine zweite Darmspiegelung machen lassen. Bei Auffälligkeiten wird früher wieder kontrolliert.

Test auf verborgenes Blut im Stuhl

Eine zweite Möglichkeit, Darmkrebs früh aufzuspüren: Tests auf verborgenes Blut im Stuhl. Frauen haben ab einem Alter von 50 Jahren Anspruch auf einen jährlichen Test. Männer ab 50 Jahren können wählen: zwischen einem jährlichen Test oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren.

Ab 55 Jahren gilt: Sowohl Männer als auch Frauen können wählen zwischen Tests auf Blut im Stuhl alle zwei Jahre oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren.

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 €

Unser Team hat Verstärkung erhalten!

Ab sofort bieten wir für Sie flexiblere Termine sowohl in der Praxis als auch im Hausbesuch an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



Podologie Zentrum Gudensberg

Nicole Liehmann
Untergasse 34
34281 Gudensberg
☎ 05603 / 92 76 857
☎ 0173 / 89 84 006

Bekanntschaffen

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter WIZ 05542 6139708 o. 0152 2151244

Verschiedenes

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

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

Verkauf

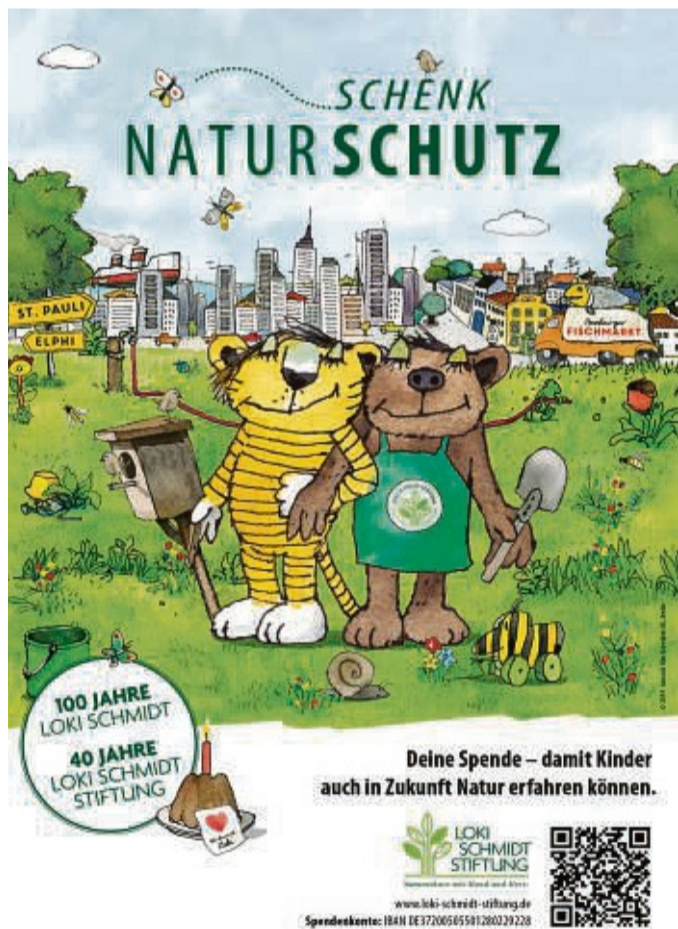
Größer - noch günstiger - schöner! ...hin zu... Kimm!

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

Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

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

SCHENK NATURSCHUTZ



100 JAHRE LOKI SCHMIDT
40 JAHRE LOKI SCHMIDT STIFTUNG

Deine Spende – damit Kinder auch in Zukunft Natur erfahren können.

LOKI SCHMIDT STIFTUNG
www.loki-schmidt-stiftung.de
Spendenkonto: IBAN DE37200505510200292208

Sie vermissen die aktuelle Ausgabe? Sie haben Fragen zur Zustellung?

0561 / 203 2323

zustellung@mms-team.de



Ankauf

NEU - ABHOLSERVICE!
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.

moneypoint
Friedrichsplatz 6 • ☎ 0561-9701105
www.moneypoint-kassel.de

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

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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

Brennholz Buche ofenfertig 25 cm + 33 cm, SRM 108 EUR trocken, SRM 96 EUR frisch Fa. Liebermann ☎ 05686 523

Auto-Ankäufe

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

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

Ersatzteile und Zubehör

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

Zeitungslesen heißt informiert sein

DER HOCHBAU STOCKT? KOMM ZU UNS! DER TIEFBAU ROCKT!

Wir suchen für unser Team im Raum Kassel

- Baumaschinenführer (m/w/d)
- Polier/Vorarbeiter (m/w/d)
- Facharbeiter (m/w/d)

Ruf an, bewirb Dich jetzt und sichere Dir Deine EINTRITTSPRÄMIE!



Diemann Bau GmbH & Co. KG
Ihringhäuser Str. 161
34233 Fulda

Tel. 0561 878448 · info@diemann-bau.de

Wir suchen dich!

Pädagogische Fachkraft (m/w/d)
in Teil- oder Vollzeit, unbefristet
für die **Ev. Kita in Altmorschen**

bewerbung.zv-kitas-se@ekkw.de

Zweckverband für Kindertagesstätten im Ev. Kirchenkreis Schwalm-Eder,
Freiheimer Str. 16, 34576 Homberg/Efze, Telefon 05664 1238

MFA in Teilzeit
als engagierte Verstärkung für das Team einer Landarztpraxis ab sofort gesucht.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Hausärztliche Praxis
Dr. Christian Schmidt-Weigand
Dr. Philipp Boide

Fritzlarer Straße 1
34632 Jesberg
praxiscsw@t-online.de

Fahrer auf Mini/Midi-Job-Basis für 7,5-Tonner-LKW gesucht (Nahverkehr)

Ab sofort für 2 Tage die Woche. Fahrerkarte erwünscht. Alter Führerschein Kl. 3 ausreichend. Kosten Fahrerkarte werden übernommen. Bewerbungen bitte an:

Köbberling GmbH & Co. KG
Grifter Str. 20, 34295 Edermünde
Tel. 05665 999711 oder per Mail: bewerbung@koebberling-online.de

Der Malteser Hilfsdienst sucht ab sofort Verstärkung im soz. Hintergrunddienst im Hausnotruf als 520€ Kraft od. Teilzeit. Es handelt sich um eine Bereitschaft von Zuhause aus. Ihr Wohnort sollte Fritzlar +/- 15 km sein. Ausführ. info unter bernd.odenwald@malteser.org

suche. finde. Job.
localjob.de
Das regionale Jobportal

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



Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Stellenangebote

Kliniken Hartenstein
Bad Wildungen

Die Kliniken Hartenstein suchen für das **UKR – Urologisches Kompetenzzentrum** für die Rehabilitation – für die Klinik Quellental und Klinik Wildetal ab sofort eine/n

Ergotherapeuten (m/w/d)
(als Minijobber oder in Teilzeit)

Weitere Informationen erhalten Sie durch das Scannen des QR-Codes.



Kliniken Hartenstein GmbH & Co. KG
Klinik Quellental
Frau Tanja Engemann
Dr.-Herbert-Kienle-Straße 6
34537 Bad Wildungen
t.engemann@kliniken-hartenstein.de
www.kliniken-hartenstein.de



Stellenausschreibung

Die Gemeinde Guxhagen sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Reinigungskräfte für unsere gemeindeeigenen Objekte in Voll- und Teilzeit (m/w/d).

Die Bezahlung erfolgt nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst (TVöD).

Bewerbungen mit tabellarischem Lebenslauf, Lichtbild, Zeugnissen und lückenlosem Tätigkeitsnachweis richten Sie bitte – gerne per Mail – bis zum **12.04.2024** an den

Gemeindevorstand der Gemeinde Guxhagen
– Personalamt – | Zum Ehrenhain 2 | 34302 Guxhagen
Mail: daniela.michel@gemeinde-guxhagen.de

Den kompletten Inhalt der Ausschreibung finden Sie unter <https://guxhagen.de/aktuelles/>.

Keine Kohle?

„Im Studium ist das Geld häufig knapp. Mit meinem Nebenjob als **HEIMAT-NACHRICHTEN-Zusteller** finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“



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.

- **Edermünde**
Besse
- **Fritzlar**
Geismar
Stadt
- **Guxhagen**
Stadt
- **Körle**
Empfershausen
- **Melsungen**
Obermelsungen
Stadt
- **Morschen**
Altmorschen
Eubach
Neumorschen
Wichte
- **Spangenberg**
Pfieffe
Schnellrode
Stadt
- **Wabern**
Hebel
Stadt

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



HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)
Werden Sie Teil unseres Teams!



Aktuell suchen wir in

- Fritzlar
- Fritzlar-Ungedanken
- Gudensberg
- Gudensberg-Maden

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

... Informieren Sie sich unverbindlich:

VTS Süd GmbH
Vertrieb für Schwalm-Eder
Tel. 05622 790744 | WhatsApp 0151 61666277
vts-schwalm-eder@hna.de www.hna-zusteller.de



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.