

**medi fit**

Wo **Deine Ziele** Wirklichkeit werden.

Tel. 05692 99 50 01  
www.medifit-wolfhagen.de

Evangelische Altenhilfe  
Gesundbrunnen

Karriere mit  
Herz und  
Hand

# HEIMAT NACHRICHTEN

HOFGEISMAR  
WOLFHAGEN

Ihre Wohnmobil-Vermietung direkt in Hofgeismar

**Reisemobile Gockert**  
Meer – Freiheit – Mieten  
www.reisemobile-gockert.de

**April-Spezial-Angebot!** (gültig für den Mietzeitraum 30.03.–30.04.2024)  
**1 Woche (6 Nächte) für nur 799 € inkl. Servicepauschale!**  
Erweitern Sie Ihren Urlaub auf 14 Tage (13 Nächte) für nur 699 € zusätzlich (Gesamtbetrag 1498 € / 14 Tage).  
Aufpreispflichtige Zubuchungen sind im Preis nicht enthalten.  
**Interesse? Rufen Sie uns an – wir sind täglich erreichbar.**

Carlsdorfer Str. 1b | 34369 Hofgeismar | Tel. 05671 7666188

Neuwagen | Gebrauchtwagen | Service | Teile & Zubehör | Autovermietung

**AUTOHAUS FIEGE HOFGEISMAR**  
Autohaus Fiege GmbH & Co. KG  
Dragonerstr. 15 · 34369 Hofgeismar · Tel.: 05671 99689-0 · Fax: 05671 99689-9  
E-Mail: info@autohaus-fiege.de · www.autohaus-fiege.de

## Insolvenz nach Aufnahmestopp

Alten- und Pflegeheim in Dörnberg schließt zum Monatsende

**Dörnberg** – Abermals schließt im Wolfhager Land ein Pflegeheim: Nachdem bereits im Vorjahr in Zierenberg und Oberelsungen Einrichtungen schlossen, hat es nun das von der Maqura Pflege GmbH betriebene Heim in Dörnberg erwischt. Es schließt bereits zum 31. März, wie der Betreiber bestätigt.

Das Unternehmen aus Heildelsberg hatte das Alten- und Pflegeheim an der Blumensteiner Straße 28/30 erst am 1. Januar 2023 übernommen. Ursprünglich war das Haus von Inga Röhl aufgebaut worden. Vor der Übernahme durch Maqura hatte die Familie Knöß es betrieben.

„Die behördlichen Auflagen ließen eine Weiterführung des Hauses unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten nicht mehr zu“, so Maqura-Geschäftsführer Simon Baas auf Anfrage. „Das geltende Insolvenzrecht zwang uns, Insolvenzantrag zu stellen. Weitere behördliche Anforderungen ließen dem Insolvenzverwalter keine andere Wahl als die Schließung.“

Das Heim war laut Hessischem Landesamt für Gesundheit und Pflege mehrfach wegen Mängeln aufgefallen. So sei der Betreiber von der Betreuungs- und Pflegeaufsicht (BPA) Kassel zur Mängelbeseitigung aufgefordert worden. In diesem Zusammenhang sei auch ein Aufnahmestopp verhängt worden, so das Landesamt.

„Seit dem Betreiberwechsel sind bei Prüfungen in der Einrichtung sowohl im konkreten Einzelfall als auch in allgemein struktureller Hinsicht wiederholt Mängel fest-



**Die Tage als Pflegeeinrichtung sind wohl gezählt:** Das Seniorenheim der Maqura Pflege GmbH in der Blumensteiner Straße in Dörnberg schließt.

FOTO: PAUL BRÖKER

gestellt worden“, heißt es. Diese Mängel habe die Betreiberin trotz umfassender und wiederholter Beratungen durch die BPA Kassel zur Mängelbeseitigung nicht, nur teilweise oder nur oberflächlich beseitigt. So sei die Einrichtung seit Betreiberwechsel bislang insgesamt fünf Prüfungen durch die BPA Kassel unterzogen worden. „Dabei wurden wiederholt Mängel, erhebliche Mängel sowie wiederholt erhebliche

Mängel in den Bereichen Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität festgestellt.“ Zusätzlich seien Prüfungen anhand der Aktenlage sowie Beratungsgespräche erfolgt, heißt es weiter.

Maqura teilt mit, dass für die Mehrheit der Bewohner bereits eine neue Unterkunft und Pflegemöglichkeiten gefunden werden konnten. „Für die weiteren Bewohner werden wir im März weiterhin die Versorgung sicher-

stellen und unser Bestmögliches tun, um eine zufriedenstellende Lösung für die Zukunft finden zu können.“

Der Bürgermeister der Gemeinde Habichtswald, Daniel Faßhauer, war von der Schließung des Heims überrascht worden, wie er mitteilt. Maqura habe die Gemeinde nicht selbstständig davon unterrichtet.

Es sei unwahrscheinlich, dass das Haus weiter als Pflegeeinrichtung genutzt wird.

Stattdessen hätten bereits mehrere Gewerbebetriebe aus Habichtswald Interesse am Haus bekundet. Die Gemeinde möchte im neuen Baugebiet im Mehrfamilienhäuser-Bereich auch seniorengerechtes Wohnen ansiedeln für Alleinstehende, die trotz gesundheitlicher Einschränkung auch im hohen Alter in der Gemeinde bleiben wollen. Der Schaffung von neuen Pflegeheimen stünden derzeit hohe Bau-

kosten im Wege, so Faßhauer.

Laut dem Hessischen Landesamt für Gesundheit und Pflege wurden im Jahr 2023 im Amtsbereich Kassel insgesamt 14 vollständige Betriebseinstellungen erfasst, hiervon fünf in Kreis und Stadt Kassel. In diesem Jahr wurden bis dato drei Betriebseinstellungen angezeigt, hiervon zwei in Kreis und Stadt Kassel.

red

**autoprofi**

Das können Sie von unserer Meisterwerkstatt erwarten:

- ✓ faire Serviceleistungen und faire Preise
- ✓ kostenloser Ersatzwagen
- ✓ täglich TÜ + AU-Abnahme
- ✓ Wartung nach Richtlinien der Hersteller
- ✓ Unfallinstandsetzung
- ✓ Reifenservice auf Wunsch mit Einlagerung
- ✓ Instandsetzung und Wartungsarbeiten aller Fabrikate zu Festpreisen
- ✓ Klimaanlage mit Desinfektion
- ✓ Hol- und Bringservice auf Wunsch

34369 Hofgeismar  
Neue Straße 26 · Tel.: 05671 5070300  
www.autoprofi.org  
info@autoprofi.org

**Meisterbetrieb**

Heimatnachrichten  
Hofgeismar / Wolfhagen  
Sabine Reitz  
Hofgeismar  
Teamleitung Verkauf  
0 56 71 50 90 27  
sabine.reitz@hna.de

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**  
HOFGEISMAR  
WOLFHAGEN

MEISTER DER ELEMENTE

Ein Team. Ein Ziel.  
Ihre Solarwärme.

WIR BERATEN SIE GERNE:

**SCHRECKERT**  
Schreckert GmbH  
Unterer Semmetweg 1 | 34311 Naumburg  
Tel. 05625-923950 | www.schreckert.de

**Fachbetrieb aus Beverungen**

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

**FIRMA FLEX**  
05273-367530

**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

**Dudeck**  
Metall GmbH

34396 Liebenau-Haueda  
Am Kirschbrunnen 05676 989 128

# Pfarrerin Paul ab Herbst auch für Dörnberg zuständig

Nachfolge für Kirchengemeinde nun geklärt – Unterstützung von Pfarrerin Vöcking

**Dörnberg** – Ein Jahr nachdem die Pfarrstelle vakant wurde, wird ab dem 1. September 2024 Pfarrerin Isabell Paul mit dem pfarramtlichen Dienst in der Kirchengemeinde Dörnberg beauftragt.



Isabell Paul  
Pfarrerin

Derzeit ist Paul mit einer halben Stelle im Kirchspiel Isthalt-Altenhasungen als Pfarrerin tätig und dort vor allem für die Kirchengemeinden Bründersen und Isthalt zuständig. Den Dienst in Dörnberg übernimmt sie zusätzlich und tritt damit die Nachfolge von Katja Friedrichs-Warnke an.

„Damit steht für den Dienst in Dörnberg weiterhin eine halbe Pfarrstelle zur Verfügung“, erklärt Pfarrerin Anja Füllung, die derzeit den Kirchenkreis mitleitet. Für die Alten- und Pflegeheime, die in der Vergangenheit ebenfalls von Pfarrerin Friedrichs-Warnke noch betreut worden waren, gibt es eine andere Lösung. Zukünftig wird nämlich von Pfarrerin Monika Vöcking aus Wettesingen zuständig sein. Diese und weitere übergemeindliche Dienste hatten bis zum Jahr 2023 insgesamt den Umfang einer vollen Stelle für Dörn-

berg sichergestellt, heißt es in der Mitteilung.

Die aus Merzhausen in der Schwalm stammende Paul geht zuversichtlich die neuen, weiteren Aufgaben an: „Ich freue mich, Gelegenheiten für Begegnungen zu schaffen, große und kleine Feste für die besonderen Lebensmomente der Menschen vor Ort zu feiern und bei all dem vielen neuen Menschen zu begegnen.“ Dabei wolle die 28-jährige Pfarrerin auch Neues für die Zukunft der Kirchengemeinde wagen, verspricht sie.

Anja Füllung setzt auf die Gesprächsbereitschaft aller Beteiligten: „Denn zwei halbe Gemeindepfarrstellen in unterschiedlichen Nachbarschaften miteinander zu vereinbaren, wird eine Herausforderung“. Sie sei aber ge-



In der Kirche Dörnberg übernimmt ab Herbst Pfarrerin Isabell Paul.

FOTOS: EVELINA KERN, EV. KIRCHENKREIS HOGFEISMAR-WOLFHAGEN / SVEN WOLLERT

wiss, dass diese Koordination gelingen wird. Das Interesse

der jungen Kollegin im Kirchenkreis zu bleiben und im

Umfang einer vollen Stelle zu arbeiten, unterstütze sie als

stellvertretende Dekanin.

red

# Ehrenamtliche gesucht

## Workshop im Mehrgenerationenhaus Bahnhof Hümme

**Hümme** – Das Mehrgenerationenhaus Bahnhof Hümme hat Vertreterinnen und Vertreter unterschiedlicher Einrichtungen in einem Workshop mit Kommunikationsexpertinnen zusammengbracht, um Maßnahmen für die Gewinnung von Ehrenamtlichen zu entwickeln.

„Wir suchen noch für viele verschiedene Bereiche Freiwillige: Wir würden zum Beispiel gerne einen internationalen Kochabend einrichten oder einen Gesprächskreis, um über wichtige Themen zu reden, die Zeit brauchen, Gesundheitsaufklärung und Ähnliches“, sagt Mira Hennecke, die als Projektkoordinatorin für die Unterstützung der Ehrenamtlichen da ist. Gerade Themen, die Menschen mit Fluchtgeschichte ansprechen, werden noch zu wenig angeboten.

In dem Workshop kamen dafür neben Mira Hennecke auch die VHS-Außenstellenleiterin und Ehrenamtsbeauftragte Erika Lauterbach-Nissen, die Integrationslotsin Jeni Solbrig und der Vereinsvorsitzender Peter Nissen zusammen. Auch Inge Seidenstücker ist freiwillig im Mehrgenerationenhaus aktiv und sicher, dass es viele Interessierte gibt.

Irmgard Nolte und Ute Flöttmann vom Pressebüro des Bundesprogramms Mehrgenerationenhaus wollen das Generationenhaus Bahnhof Hümme bei der Gewinnung Ehrenamtlicher unterstützen. Am 4. Mai will der Verein zusammen mit dem Ortsbeirat ein Willkommensfest veranstalten, das alle Bürgerinnen und Bürger in Hümme und Umgebung



Gewinnung von Ehrenamtlichen: von links Irmgard Nolte, Inge Seidenstücker, Erika Lauterbach-Nissen, Mira Hennecke und Jeni Solbrig.

FOTO: PRIVAT

zusammenbringen soll, erklärt Hennecke. Es gibt ein buntes Programm mit internationaler Atmosphäre: Essen und Musik aus aller Welt, eine Kinderbetreuung und viel zum Ausprobieren - eine richtig schöne Feier für Kinder und Erwachsene, Neubürger und Alteingesessene.

Mehrgenerationenhäuser sind Begegnungs-, Lern- und Freizeitorte für Menschen aller Generationen. Neben dem Mehrgenerationenhaus Bahnhof Hümme gibt es in Hessen 37 weitere Mehrgenerationenhäuser. Sie gehören zum Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus. miteinander - füreinander, das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird.

geh

**Kontakt:** generationenhaus-huemme.de; Telefon: 0 56 75/ 25 19 871; Email: botschaft@generationenhaus-huemme.de

**www.rb-becker.de**

**ab Dienstag, den 02.04.2024**

**Rankgitter halbrund mit Borte** 19,98 je o. Deko  
grau o. rost, 40 x 118 cm

**Rankgitter mit Vogel** 12,98 je  
grau o. rost, 49 x 100 cm

**Vogeltränke mit Solarlicht** 19,98 je  
Bronzeoptik, Kunststoff, ca. 39 x 39 x 98 cm

**Idyllische Vogeltränke** 19,98 je  
Rostoptik, aus Kunststoff, ca. 50 x 50 x 81 cm

**Rhododendron Ziersträucher** 4,99 je  
versch. sortiert, Höhe versch. sortiert  
60-70 cm, 10L Topf, 3L Topf, H40-60 cm

**Terrassenobst oder Obstbäume** 12,98 je  
im 23 cm Topf, verschiedene Sorten

**Kirschlorbeer "Rotundifolia"** 7,99 je  
Höhe ca. 0,8 - 1m, 23cm Topf

**Oryza Kamalis Duftreis** 1,99 1kg=3,44

**Werder versch. Soßen** 0,89 je  
z.B. Asia Thai-, Mojo-, Curry Orange Sauce 250ml 1l=3,56

**Bonduelle Kidney Bohnen** 0,99 1kg=4,72 ATG

**Bonduelle Goldmais** 0,79 1kg=3,76 ATG

**Mascarpone** 0,99 250g 1kg=3,96

**Limburger** 0,99 am Stück 200g 1kg=4,95

**6er Pack aro Cola oder Orange** 0,99 je Pack  
1,5l je Flasche \*zzgl. 1,50 Einwegglas 1l=0,11

**Benzin-Vertikutierer GV 4001 B** 249,50  
4-Takt Power-Engine Motor, 7-lach Schnitthöhenverstellung, 30 L Fangsack  
2 in 1 Löffeln und Vertikutieren

**Ergonomischer Bürostuhl** 39,98 je  
rot/weiß oder rot/schwarz höhenverstellbar, höhenverstellbar, 5-förmige Lendenwirbelstütze

**Chefsessel Lederimitat** 59,98 je  
schwarz/silber-grau höhenverstellbar, hoher Sitzkomfort, breite Armlehnen

**Outdoorküche-Set inkl. Gasgrill aus Teakholz** 1299,00  
KOMPLETTPREIS  
1) Gasgrill mit 6 Brennern und rückseitigem Drehschieberbrenner 2 innerliegende BEAST ZONES

**Rasendünger mit Eisen** 15,00 9kg 1kg=1,666

**Rasendünger gekörnt** 9,98 10kg 1kg=0,998

**Hornspäne** 6,99 2,5kg 1kg=2,80

**Rinderdung gekörnt** 7,99 12,5kg 1kg=0,64

**Modernes Lounge-Balkonset** 399,00  
hellgrau, mehrere Stellmöglichkeiten, pulverlackbeschichteter Aluminiumrahmen, leicht & witterungsbeständig  
inkl. Sitz- & Rückenissen

**Bierzeltgarnitur** 89,50  
220 x 70 x 77 cm, natur/grün, klappbar

**Bierbankauflage 3tlg.** 6,99 je  
1x Tischdecke 70 x 240cm & 2x Bankauflage 25 x 220cm, versch. Designs

**Schicke Ecklounge** 799,50  
291 x 223 x 76 cm, Aluminium, anthrazit

**HOHER SITZKOMFORT inkl. Kissen** 799,50  
947082 / II. WAHL / ohne Deko

**Butterflytisch** 99,50  
120 x 80 x 42 cm, Aluminium, anthrazit  
Ausklappbare Teilbereiche 949450 / II. WAHL / o. Deko

**Couchtisch** 79,50  
122 x 60 x 36 cm, Aluminium, anthrazit 949442 / II. WAHL

**WIZ Kleinalmerode** Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

**Kassel** Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

**Gudensberg** Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriestr. 1 - 37217 Witztenhausen/Kleinalmerode

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

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



nh-wochenzeitungen.de  
IMPRESSUM

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

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

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

**Anzeigenverkauf:** Tel.: 0 56 71 / 50 90 27 E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

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

**Anzeigenpreisliste:** Nr. 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.

# Neustart für Seniorenzentrum

Alle Gläubiger stimmen einer Sanierung in Wolfhagen zu

**Wolfhagen** – Die Seniorenzentrum Wolfhagen gGmbH steht vor einem wirtschaftlichen Neuanfang. Ab 1. April wird der Geschäftsbetrieb nach dem im August eröffneten Insolvenzverfahren wieder bei Null ansetzen. Beim Erörterungstermin am Donnerstag vor dem Amtsgericht Kassel haben alle Gläubiger einstimmig dem Insolvenzplan zugestimmt, den die Wolfhager Gesellschaft als Schuldnerin eingereicht hatte. Mit dem Ergebnis sind der Geschäftsführer des Seniorenzentrums Klaus Tschentscher, aber auch die Sanierungsgeschäftsführer Raul Taras und Guido Utsch (beide GÖRG) sowie der Sachwalter des Verfahrens Kai Dellit (hww hermann wienberg wilhelm) zufrieden. Noch am Donnerstag sei die Belegschaft über den positiven Ausgang des Verfahrens in-

formiert worden, der für sie den Erhalt ihrer Jobs und für die Kunden ein Fortbestehen ihrer Betreuung bedeutet, so Tschentscher.

Dass die Gesellschaft überhaupt ein Insolvenzverfahren in Eigenverwaltung hatte beantragen müssen, hängt zusammen mit wirtschaftlichen Entscheidungen, die vor einigen Jahren getroffen worden waren, die sich als nicht finanzierbar herausgestellt hatten. Konkret ging es um eine Beteiligung an einem in Guxhagen geplanten Pflegeheim, die das Seniorenzentrum in Wolfhagen vor arge wirtschaftliche Probleme gestellt hätte. Wegen drohender Zahlungsunfähigkeit hatte die gGmbH die Reißleine gezogen und im Mai Antrag auf Eröffnung eines Insolvenzverfahrens gestellt, dem das Amtsgericht Kassel im August zugestimmt hatte.



**Gute Nachricht für Personal und Bewohner:** Das Seniorenzentrum Wolfhagen steht nach der Zustimmung der Gläubiger zum Insolvenzplan vor einem Neustart.

FOTO: BEA RICKEN

## Neue Mitarbeiter sind willkommen

Der Geschäftsbetrieb im Seniorenzentrum wurde in den vergangenen Monaten aufrechterhalten. Es habe weder insolvenzbedingte Kündigungen gegeben, noch hätten Beschäftigte das Unternehmen verlassen, sagt Klaus Tschentscher, der sich als Geschäftsführer darüber freut, dass alle Mitarbeiter „in dieser schwierigen Zeit zum Unternehmen gestanden haben“. Das Seniorenzentrum bleibe ein attraktiver Arbeitgeber, der bereit sei, weiteres Personal einzustellen.

Ziel sei es gewesen, ein für alle Gläubiger bestes Angebot zu ermitteln, sagt Sachwalter Dellit. Zu den Gläubigern zählen neben Arbeitnehmern, Pflegekasse und der Agentur für Arbeit auch der Investor für die Pflegeeinrichtung in Guxhagen und der Vermieter der Räume der inzwischen geschlossenen Tagespflege in Schauenburg.

Im Verfahren gab es zwei Optionen: Entweder ein neuer Anbieter übernimmt das Seniorenheim. Oder es er-

folgt eine Sanierung durch Insolvenzplan. Letzteres hat zur Folge, dass die vormalige Gesellschafterin der Seniorenzentrum Wolfhagen gGmbH, die Stiftung Altersheim Wolfhagen, auch weiterhin hinter dem Betrieb

steht. Genau das ist nun der Fall. Die Sanierung sei Ergebnis eines mehrmonatigen Verkaufsprozesses, in dem Angebote interessierter Parteien geprüft und bewertet worden seien, sagt Jurist Guido Utsch.

# Familie hat gesamten Besitz verloren

Wohnhaus in Arenborn ausgebrannt – Ursache steht noch nicht fest

**Arenborn** – Das Wohnhaus, das in Arenborn gebrannt hatte, ist schwer in Mitleidenschaft gezogen worden (wir berichteten kurz in der Montagausgabe). Das Haus ist nicht mehr bewohnbar. Das berichteten Polizei und Feuerwehr nach dem Einsatz. Den Schaden bezifferte die Polizei nach ersten Schätzungen im unteren sechsstelligen Bereich. Verletzt wurde bei dem Feuer niemand. Die fünf Bewohner konnten sich rechtzeitig in Sicherheit bringen. Allerdings haben sie ihr Hab und Gut in den Flammen verloren.

Den Wesertaler Feuerwehren war ein Wohnungsbrand gemeldet worden. Schon bei der Anfahrt nach Arenborn sahen die Wehrleute die starke Rauchentwicklung. Als die ersten Fahrzeuge eintrafen, standen der Keller des Hauses sowie ein Vorbau in Flammen. Das Feuer breitete sich dann schnell auch auf die Räume im Erdgeschoss aus.

Drei Trupps gingen zunächst im Außenangriff gegen die Flammen vor, berichtete ein Sprecher der Heisebecker Feuerwehr. Zwei Trupps mit Atemschutzgeräten drangen in das Haus ein und begannen im Innern mit den Löscharbeiten.

Der Alarm ging am Sonntag um 15.03 Uhr auf den Meldern ein. Zunächst wurden die Wehren aus Arenborn und Heisebeck, Vernahlshausen und Lippoldsborg alarmiert.

Während des Einsatzes forderte die Einsatzleitung weitere Unterstützung an. Um den Brand effektiv bekämpfen zu können, mussten die



**Feuer in Arenborn:** In dem Wesertaler Ortsteil ist am Sonntagnachmittag ein Wohnhaus vollständig ausgebrannt.

FOTO: MIKLAS HENNE/FEUERWEHR HEISEBECK

Feuerwehrlaute das Dach des Hauses öffnen. Dafür wurde die Drehleiter aus Uslar benötigt, die nachalarmiert wurde. Die Hofgeismarer Drehleiter löste die Usrlar im Laufe des Nachmittags ab. So konnten die Brandnester in dem Flachdach gelöscht werden. Nach drei Stunden war der Einsatz für die Feuerwehrlaute beendet. Die Wehren wurden zurück in die Feuerwehrlaute, reinigten ihre Geräte

Nach Angaben des Sprechers machten Anwohner die Feuerwehr darauf aufmerksam, dass sich noch ein Hund und eine Katze auf dem Anwesen befanden. Die Feuerwehrlaute holten beide Tiere aus dem Gefahrenbereich.

Nach drei Stunden war der Einsatz für die Feuerwehrlaute beendet. Die Wehren wurden zurück in die Feuerwehrlaute, reinigten ihre Geräte

und stellten die Einsatzbereitschaft wieder her. Auch das DRK Wesertal sowie die Polizei Hofgeismar waren im Einsatz.

Die Ursache des Brandes ist derzeit noch unbekannt, berichtete die Polizei. Die Brandstelle wurde beschlagnahmt, damit die Kriminalpolizei die Ursache ermitteln kann.

In der ersten Nacht kam die

Familie bei Freunden unter. Gestern wurde sie nach Auskunft von Bürgermeister Cornelius Turrey von der Gemeinde in einer Ferienwohnung einquartiert. Die Gemeinde stehe Gewehr bei Fuß, wenn weitere Hilfe für die Familie notwendig werden sollte, sagte der Bürgermeister. Eine private Hilfsaktion für die fünfköpfige Familie ist bereits angelaufen.

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

**Rixer**  
**Bauernladen**  
**Hausmacher**  
**Wurstwaren**

Aus eigener Haltung frisch auf Bestellung!  
**Hähnchen, Flügeln, Puten**  
(auch Brust, Keule, Schnitzel)

**Wildschweinbraten**  
Ab Mittwoch 10.4.  
**Rindfleisch**  
von Galloway-Rindern

Mittwoch ab 12 Uhr  
Schnitzel mit westfälischen Beilagen 8,- €  
Donnerstag - Eintopf 5,- €  
Um Vorbestellung wird gebeten!

Aus eigenem Anbau!  
**Kartoffeln**  
Verschiedene Sorten  
Weißkohl, Rotkohl, Sellerie, Porree, Steckrüben, Rote Beete, Möhren

Für Pferdehalter: Möhren, Rote Beete

**Freilandeier**  
Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Osterfest

Ab Mo. 8. April Montags wieder geöffnet!  
Di - Fr 9-13 & 14-18 Uhr  
Sa 9-13 Uhr  
**Familie Peter Koch**  
34393 Grebenstein-Friedrichsthal Nr. 5  
☎ 05674-1355

# Start mit Würfeln und Fotos

Hofgeismarer Stadtfest lockte Tausende Besucher in die Stadt

**Hofgeismar** – Vom idealen Wetter unterstützt, lockte das erste Hofgeismarer Stadtfest des Jahres 2024 am Sonntag Tausende Besucher in die Innenstadt. Unter dem Titel „Würfelturm-fest“ standen diesmal Wettwürfelangebote in einigen Geschäften sowie eine musikalisch umrahmte Einweihungsfeier am Würfelturm im Mittelpunkt. Gemessen an den Besucherzahlen und der Stimmung der Besucher war es ein voller Erfolg. „Die Leute haben Hunger auf ein Fest gehabt“, fasste Karin Kranz, Vorsitzende der Gemeinschaft für Handel und Gewerbe Hofgeismar, als Fazit zusammen.

Schon rund 80 Gäste waren dabei, als Bürgermeister Torben Busse kurz nach 12 Uhr mit dem Durchschneiden eines roten Bandes einen Selfie-Point vor dem neuen Glücksherz am Würfelturm offiziell eröffnete. Hier können sich Einzelpersonen und Pärchen selbst vor dem Turm fotografieren – eben sogenannte Selfies machen – oder sich von anderen Fotografieren lassen.

## Großes goldenes Glücksschloss

Im Zentrum am Fuß des Turmes steht ein zwei Meter breites, drei Meter hohes und 400 Kilogramm schweres goldenes Glücksschloss, das einst in Köln am Rhein und dann am Dornröschenschloss Sababurg stand. Nun lädt es hier dazu ein, Fotos zu machen. In Kürze, so erklärte Projektmanager Günther Koseck, werden noch Rankgitter für Rosen angebracht, an denen dann Paare ihre mitgebrachten, mit Namen und Datum versehenen Schlösser anschließen und den Schlüssel in das herzförmige Schloss hineinwerfen können. Das Angebot wurde sofort gut von den Besuchern angenommen. Zuvor hatte Koseck an die Ursprünge der Würfelturmsage im Jahr 1401 erinnert, als um das Schicksal der Stadt gewürfelt wurde und auch viel Glück im Spiel gewesen sei. Die Katholische Blasmusikkapelle Hofgeismar spielte dann ein 30-Minuten-Konzert von der Spitze des Würfelturms, darun-



Das erste Paar, das sich am neuen Selfie Point neben Dornröschendarstellerin Diana Krutewitsch offiziell fotografieren ließ, waren die Hofgeismarer Neubürger Kristina und Ahmet Ardaç mit Sohn Aljosh, daneben steht Würfelturmpächterein Mari Haideri, es fotografieren Günther Koseck und eine Edeka Würfelturm-Mitarbeiterin.

FOTO: THOMAS THIELE

ter „Schatzi, schenk mir ein Foto“.

In der Innenstadt tummelten sich unter blauem Himmel Tausende Besucher und freuten sich über die am verkaufsoffenen Sonntag geöffneten Geschäfte und zahlreiche Stände, die das Angebot ergänzten. Darüber hinaus zog eine Schau rund um die Natur die Gäste an. Auf dem Marktplatz präsentierten sich neben Kreisjagdverein und Regionalbauernverband auch der Naturpark Reinhardswald und die Abfallentsorgung des Kreises Kassel. Letztere lud dazu ein, Blumen in Körbchen zu säen mit der torffreien Blumenerde des Unternehmens.

Kinder konnten Stockbrot über dem Lagerfeuer backen und Teepunsch genießen. Auch das Würfelturmthema war präsent: Man konnte um Rabatte würfeln oder Preise wie etwa Einkaufsgutscheine gewinnen. Vor allem bei den Kindern stieß das Osterhasenpaar der Ostergemeinschaft Hofgeismar auf Interesse. Es hatte nicht nur kleine Leckereien dabei, sondern warb auch schon für das große Osterfest auf der Bleiche. Das Dornröschen verteilte in der Stadt kleine Krönchen an die Kinder.

zgi / tty



Viel zu entdecken: Manfred und Delia Schuch bummelten wie viele andere über das Fest und bewunderten dabei auch das Angebot von Laura LaU. 3 FOTOS: GITTA HOFFMANN



Hunger aufs Fest: Auch Karin Kranz lud bei Spontan zum Würfeln ein. Die Vorsitzende der Händlergemeinschaft war mit dem Erfolg des Festes überaus zufrieden.



Natur in der Stadt: Auf dem Marktplatz wurde gepflanzt und gebacken, gespielt und bestaunt, denn hier stellten Kreisjagdverein, Waldjugend, Regionalbauernverband, Naturpark Reinhardswald und die Abfallentsorgung des Landkreises ihre Arbeit vor.

**Flohmarkt  
Metro  
07.04.**

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

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

# Namasté!

## Meditationstrainer Frank Stümpert eröffnet Praxis

**Balhorn** – Es ist keine gewöhnliche Mandala-Kette, die um Frank Stümperts Hals baumelt. Sie ist ein Symbol seines spirituellen Weges und ein Geschenk seines Freundes und Lehrers Fred Herbst. „In ihr verborgen ist eine Nachricht von Fred, die ich im Notfall öffnen kann“, sagt der Balhorne, während er die Bedeutung des besonderen Schmuckstückes offenbart: „Es symbolisiert das tiefe Vertrauen zwischen Lehrer und Schüler.“

**„Es geht darum, Menschen zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.“**

Frank Stümpert  
Meditationstrainer  
und Hypno-Coach

Nach über drei erfolgreichen Jahrzehnten in der Finanzwelt, einer Zeit, die ihn nicht nur beruflich, sondern auch persönlich forderte, fand Stümpert vor etwa acht Jahren zu Meditation und Hypnotherapie. Seine spirituelle Reise begann nicht als Suche nach einem neuen Berufsweg, sondern als Suche nach Heilung und Selbstverständnis. „Es war die Bestimmung, die mich fand“, sagt er und berichtet selig lächelnd vom ent-

scheidenden Wendepunkt, als er sich von der „Lärmwelt der Zahlen und Verträge“ ab- und der Stille des eigenen Selbst zuwandte. Eine entscheidende Wandlung, die ihn nicht nur hin zur lang ersehnten Ruhe, sondern auch zur neuen Berufung bringen sollte, die nun in der Eröffnung seiner eigenen Praxis mündet.

Stümpert bietet nach Jahren der Schule und Ausbildung ein breites Spektrum an Meditationstrainings und Hypnocoachings an, die immer auf die individuellen Bedürfnisse seiner Klienten zugeschnitten werden. Er konzentriert sich darauf, Techniken zur Beruhigung des Geistes und zur Erweiterung des Bewusstseins zu lehren, und nutzt spezialisierte Ansätze zur Überwindung von Schlafstörungen, Energiemangel und zur Förderung von innerer Ruhe.

### Alltagsängste und andere Sorgen

Seine Hypnose-Coaching-Sitzungen adressieren Alltagsängste und unterstützen die persönliche Entwicklung, etwa durch die Steigerung des Selbstbewusstseins oder Hilfe zur Raucherentwöhnung und Gewichtsabnahme. Als Meditationslehrer und Hypno-



**Namasté:** Meditationstrainer und Hypno-Coach Frank Stümpert eröffnet eine neue Praxis im Bad Emstaler Ortsteil Balhorn.

FOTO: SASCHA HOFFMANN

setherapeut schöpft der 61-Jährige aus einem tiefen Brunnen persönlicher Er-

fahrungen und Fachkenntnisse. Er versteht es, seine Klienten auf einer Reise der

Selbstfindung zu begleiten, auf der sie lernen, ihre inneren Barrieren zu überwin-

den und Zugang zu verborgenen Ressourcen zu finden.

Seine Kurse und Sitzungen sind eine Einladung, das eigene Bewusstsein zu erweitern und die Heilkraft der Meditation und Hypnose zu entdecken. „Es geht darum, Menschen zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten“, erklärt er und kündigt neben den Angeboten in seiner Praxis auch im Herbst startende VKS-Kurse an.

Viel Neues im Leben als Meditationslehrer und Hypnosetherapeut. Immer dabei: die Mandala-Kette seines Freundes und Lehrers inklusive Notfallnachricht – die, wenn es nach Frank Stümpert geht, sicher im Innern der Kette verborgen bleibt. Als Zeichen des unerschütterlichen Glaubens an den eigenen spirituellen Weg. zhf

### Informationen

Wer sich für die Arbeit von Meditationstrainer und Hypno-Coach Frank Stümpert interessiert, ist eingeladen zur Praxiseröffnung am Freitag, 22. März, von 10 bis 17 Uhr im Stegweg 17 in Bad Emstal-Balhorn. Weitere Informationen: [frankstumpert.de](http://frankstumpert.de) zhf

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](http://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:

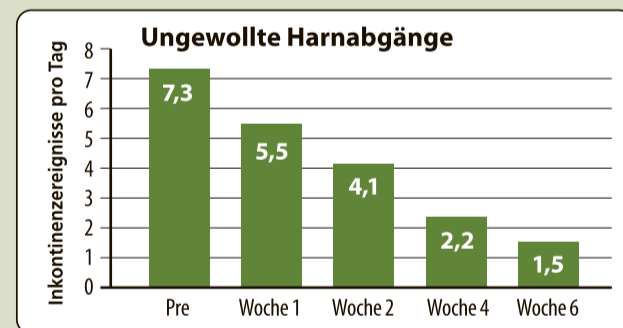
Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihr Apotheker gerne für Sie.

## 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!



Aufmerksam verfolgt wurde die Übergabe der Unterschriften durch Martina Henne (Mitte vorn) an Cornelius Turrey (rechts neben ihr) und Thorsten Schminke (links neben ihr).

FOTO: KATJA GÖTZNH

# 1200 Unterschriften für die Bäder

## Einwohner übergeben Namenslisten zum Bad-Erhalt an Gemeinde Wesertal

**Wesertal/Oedelsheim** – Auf Initiative der DLRG Oberweser wurde vor drei Wochen eine Unterschriften-Sammelaktion ins Leben gerufen, um zu zeigen, dass ein Großteil der Einwohner von Wesertal und angrenzenden Gemeinden für den Erhalt der Bäder ist.

Durch die angespannte Finanzlage der Gemeinde Wesertal war es wieder, wie berichtet, zu einer Diskussion über die Betriebszeiten der beiden gemeindlichen Bäder gekommen, das Hallenbad in

Oedelsheim und das Freibad in Gieselwerder. In der jüngsten Gemeindevertreter Sitzung wurde entschieden, zusätzliches Geld für die Erneuerung der Heizung im Hallenbad bereitzustellen, falls sich das Parlament in der nächsten Sitzung zum Weiterbetrieb der Bäder entscheidet.

Die Unterschriften-Sammelaktion wurde vom DLRG-Vorstand des Ortsverbandes Oberweser ins Leben gerufen, da besonders dieser als Ver-

ein auf die Bäder angewiesen ist. Eine der Hauptaufgaben der DLRG sei es, so erklärte Martina Henne als stellvertretende Vorsitzende der DLRG Oberweser, den Kindern und Jugendlichen das Schwimmen zu erlernen und zu verfestigen, um das Risiko eines Ertrinkungstodes zu verringern. Durch die Lage der Ortschaften direkt an der Weser sei dies besonders wichtig.

Der DLRG-Ortsverband Oberweser hat zur Zeit 307 Mitglieder, worunter 134 Kin-

der und Jugendliche (unter 18 Jahre) sind. Die Schwimmkurse würden laut Henne zudem auch von Eltern und Kindern aus entfernteren Gemeinden, wie beispielsweise Hann. Münden oder Bad Karlshafen dankbar in Anspruch genommen.

Vor dem öffentlichen Beratungsgespräch des hessischen Ministeriums zur finanziellen Lage der Gemeinde Wesertal am vergangenen Donnerstag wurden die gesammelten Unterschriften an

Bürgermeister Cornelius Turrey und den Vorsitzenden der Gemeindevertretung Thorsten Schminke übergeben. Es waren immerhin 1200 Unterschriften zusammengekommen.

Martina Henne machte bei der Übergabe nochmals dringlich darauf aufmerksam, dass beide Bäder für die ehrenamtliche Vereinsarbeit, den Tourismus, sowie für die strukturschwache Region von sehr großer Bedeutung seien. Es nutzten nicht nur

Einwohner aus Wesertal die Bäder, auch durch weitere vorübergehende Schließungen der Nachbarbäder sei das Hallenbad sehr gut frequentiert.

Bürgermeister Turrey betonte, dass alle Fraktionen gegen eine Schließung der Bäder seien, man müsse aber auch die angespannte Haushaltslage im Auge behalten.

Martina Henne überreichte daraufhin die Liste mit den Worten: „Bitte, erhalten Sie die Bäder!“

tty

# Angebote für junge Eltern

## DRK-Familienzentrum breitet sich an Ippinghäuser Straße aus

**Wolfhagen** – Mit Eröffnung der neuen DRK-Rettungswache in Wolfhagen und deren Auszug aus der Ippinghäuser Straße ändert sich auch dort einiges: Das DRK-Familienzentrum, das hier angesiedelt ist, kann sich nun ausbreiten. Das bedeutet für Urte Willmann-Festl, die zuständig für das Familienzentrum und die Vermittlung von Tagesmüttern ist, Platz für neue Ideen. Sie möchte in Kürze ein Treffen veranstalten, das offen ist

für Menschen, die Interesse haben, sich im Familienzentrum einzubringen. Frischer Wind sei dabei herzlich willkommen, sagt die 49-Jährige.

Bisher bietet das Familienzentrum des Deutschen Roten Kreuzes verschiedene Angebote für junge Familien an. „Da stelle ich mir die Frage, was wird überhaupt gebraucht“, fasst sie den Fokus zusammen.

Willmann-Festl ist es besonders wichtig, dass es einen Ort gibt, an dem sich Eltern austauschen und treffen können. Gerade wenn Eltern den Tag über mit ihren Babys zu Hause seien, führe das oft zu Einsamkeit, erklärt die Bad Emstalerin. Dem möchte sie entgegenwirken, indem sie einen Ort schafft, an dem Personen mit ähnlichen Themen zusammenkommen können.

Einer dieser Orte ist das Café Dino, welches wöchentlich „kleine und große Leute“ zusammenbringt. Bei einem gemeinsamen Frühstück traf-



Organisiert viel: Urte Willmann-Festl ist beim DRK Wolfhagen zuständig für die Vermittlung von Kindertagespflegepersonen.

FOTO: MAREIKE HEIHOFF

gen handelt es sich dagegen um eine DRK-Kinderkrippe, die zwölf Kinder von ein bis drei Jahren aufnimmt.

Alternativ vermittelt das DRK ebenso Tagespflegepersonen für Kinder, sogenannte Tagesmütter und -väter, und akquiriert diese auch. Das ermöglichen Eltern eine Alternative zu Kindertagesstätten, die möglicherweise sogar ortsnäher seien, sagt Willmann-Festl.

Zusätzlich werden vom DRK-Familienzentrum Gesundheitsangebote offeriert, die sich an verschiedene Altersklassen richten. Dazu gehören der Kurs „Erste Hilfe am Kind“, die Wirbelsäulengymnastik und Yoga-Kurse.

Für das aktuelle Jahr werden außerdem verschiedene Veranstaltungen geplant. Darunter fällt ein gemeinsames Singen für Eltern mit jungen Kindern oder die Aktion Walderleben für dieselbe Zielgruppe. Internationale Kochabende und Kreativ-Wochenenden zum Beispiel mit Nähmaschinen werden für die kinderfreie Zeit angeboten. „Ein ganzes Wochenende, an dem Eltern ihrem Hobby frönen können“, beschreibt Urte Willmann-Festl diese Veranstaltung. red

**Info:** Auskünfte zu den Kursangeboten können dienstags und donnerstags von 14 bis 16.30 Uhr unter der Telefonnummer 05692/9940 302 oder unter familienzentrum-wolfhagen@drk-kassel.de erfragt werden.

**REWE DEIN MARKT**

Der REWE-Markt Ehlert wünscht allen Kunden ein frohes Osterfest!

**Familie Ehlert und Team Grebenstein**

**Maler & Verputzgesellschaft Dittmar mbH** Ihr Meisterbetrieb

**Frohe Ostern!**

Im Schloppe 4 • 34379 Calden • Telefon 05677 359 • Fax 925580  
**Matthias Dittmar**  
 www.maler-dittmar.de • Mobil 0172 5670478

fen sich mittwochvormittags Eltern und Tagesmütter mit Kindern bis zu drei Jahren. Dabei ist Zeit für gemeinsames Singen und Spielen sowie Gespräche.

Einen ähnlichen Charakter offenbart das Willkommens-Café, bei dem die Stadt Wolfhagen alle Eltern mit frischgeborenem Baby einlädt. Dort können diese wichtige Akteure im Wolfhager Land

für junge Familien kennenlernen und sich vernetzen.

Verbindlichere Angebote des Familienzentrums sind beispielsweise ElBa, ein Programm für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr, und die darauffolgende SpieKo, die sogenannte Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern mit Kindern von ein bis drei Jahren. „Viele Gruppen möchten zusammenbleiben“, erklärt

Ute Willmann-Festl diese Entwicklung.

Im KiBeKo in Zierenberg, dem KinderBetreuungs-Konzept im DRK, werden bis zu zehn Kinder von ein bis drei Jahren ohne ihre Eltern betreut. Da sich die Betreuung auf weniger als 15 Stunden beschränke, unterscheide es sich rechtlich von einer Kindertagesstätte.

Bei „Die Dinos“ in Wolfha-



Die Werkstatt, in die der Bus der Frau aus Jever abgeschleppt worden war, hat das Gemisch aus dem Tank abgefüllt. Links ist normaler Diesel zu sehen. Die Flüssigkeit im Glas rechts soll aus dem Tank des Busses stammen.

FOTO: ELSA ZINN/INH

## Förderung für Sportvereine in Stadt und Kreis

**Kreis Kassel** – Auch im ersten Quartal 2024 gab es für Sportvereine in Stadt und Landkreis Kassel wieder eine finanzielle Unterstützung vom Landessportbund Hessen aus dem Vereinsförderungsfonds, die der Sportkreis Region Kassel überreichen durfte. „Im Fokus standen dieses Mal Sportgeräte“, sagt Roland Tölle, Vorsitzender des Sportkreises Region Kassel, während der Übergabe der Förderung. Insgesamt verteilte Tölle eine Summe von 26 444 Euro. Beträge zwischen 977 Euro und 12 600 Euro gingen dabei an sieben Vereine aus dem Raum Kassel.

Den höchsten Betrag erhielt mit 12 600 Euro der Großenritter Sportverein (GSV) Eintracht Baunatal. Die Großenritter haben in Fitnessgeräte, Geräteständer und neue Räder für ihre Sportler investiert.

Beim Motor-Yacht-Club Kassel hatte das Unwetter im vergangenen Jahr einen erheblichen Schaden am Dach des Vereinsheims verursacht. Die Wassersportler wurden mit 5000 Euro bei der Dachsanierung unterstützt.

Die Bogenschützen von Grün-Weiß Kassel haben neue Bogensportgeräte angeschafft. Zu dieser Anschaffung steuerte der Landessportbund 4074 Euro bei. 1513 Euro überreichte der Sportbund an den Turn- und Sportverein 05/20 in Heisebeck. Das Geld hilft bei der Erneuerung der Spielerkabine. Der Motorsportclub Reinhardswald-Hofgeismar hat einen neuen Anhänger für den Transport der Sportgeräte benötigt und dafür 1280 Euro als Unterstützung bekommen.

Beim Turn- und Sportverein Carlsdorf 1951 sind die Tore in die Jahre gekommen. 999 Euro fließen dort nun in neue Tore. Und schließlich hat sich der Tischtennisclub Habichtswald neue Tischtennistische sowie Umrandungen zugelegt. Bezuschusst wird dies mit 977 Euro.

rup

# Gepanschten Sprit getankt?

## Zwei Kunden erheben Vorwürfe gegen Tankstelle im Landkreis

**Kreis Kassel** – Schwere Vorwürfe erheben zwei Fahrzeugbesitzerinnen gegen eine Tankstelle im Landkreis Kassel: Der dort gezapfte Diesel soll durch Verunreinigungen hohe Schäden an ihren Fahrzeugen verursacht haben. Die Frauen, Ann-Katrin Gräser aus Zierenberg, die andere, Elsa Zinn aus Jever in Ostfriesland, hatten sich unabhängig voneinander bei der HNA gemeldet.

Die Zierenbergerin tankte Ende Februar und war ein paar Tage später mit ihrem Mercedes Citan liegen geblieben. Die Mercedes-Werkstatt aus Kassel habe den Schaden als Garantieleistung nicht anerkannt. „Sie sagten, in meinem Tank ist verunreinigter Diesel, der zum Schaden

von 8000 Euro geführt hat“, so Gräser. Elsa Zinn verbrachte Anfang März auf der Durchreise eine Nacht auf einem Campingplatz im Kreis und wollte mit ihrem Mann weiter in Richtung Süden fahren. Nachdem die Rechtsanwältin getankt hatte, blieb ihr Fahrzeug 400 Kilometer wei-

ter auf der Autobahn liegen. Auch die Werkstatt, in der ihr VW-Bus abgeschleppt worden war, erklärte ihr, dass sich „Wasser und eine undefinierbare Substanz“ im Diesel befinden würden. Schaden: 10 500 Euro. Die Frauen, die sich vor den Vorfällen nicht kannten, suchen nun gemein-



**Ulrike Schaake**  
Polizeisprecherin

sam mögliche andere Betroffene.

Der Tankstellenbetreiber wollte sich gegenüber der HNA zu den Vorwürfen nicht äußern. Der Mineralölkonzern der Tankstellenkette erklärte, dass die Tankstelle mehrere Tausend Liter Diesel pro Tag verkaufen würde. Sollte am Kraftstoff etwas nicht stimmen, wäre davon auszugehen, dass sich weitere

### Verunreinigter Diesel aus Tschechien

Ein Fall von gepanschem Sprit ist dem ADAC Deutschland nur aus dem Sommer 2023 bekannt. Im Vogtland sorgte verunreinigter Diesel aus Tschechien für schwere Motorschäden an mindestens 13 Fahrzeugen. Schützen könne man sich kaum, so ADAC-Sprecherin Katharina Luca. Wenn das Auto nicht rund laufe, stottere oder ruckele, sollten Fahrzeugführer rechtzeitig eine Werkstatt aufsuchen, um mögliche schwere Schäden zu verhindern.

ewa



## Manuel Zeich als Bürgermeister eingeführt, Martin Lange verabschiedet

Ein Abschied mit Emotionen und ein Neuanfang mit vielen guten Wünschen in der Trendelburger Stadtverwaltung: Martin Lange (rechts) ist am Donnerstagabend aus dem Amt des Bürgermeisters verabschiedet worden. Viele

Redner würdigten Langes ausgleichende und kompetente Arbeit in den vergangenen sechs Jahren. Als Nachfolger wurde Manuel Zeich (Mitte) in das Amt eingeführt, das er am 1. April übernimmt. Trendelburgs Stadtverordne-

tenvorsteher Ralf Heere (links) verpflichtete Zeich mit Handschlag und überreichte ihm in der vollbesetzten Kulturhalle die Ernennungsurkunde.

FOTO: BERND SCHÜNEMANN

Probleme mit schütterem Haar, wir haben die Lösung

**Schön trotz Chemo**  
Infos und kostenlose Beratung  
05673/2678

[www.SalonArend.de](http://www.SalonArend.de)  
Die Haarwerkstatt

ISO 9001

*Mrs. Schmidt's Fußliebe*

in der Podologischen Fachpraxis Nicole Schmidt  
Montag bis Mittwoch

Wellness und Beauty für gesunde Füße  
Für ein gutes Fußgefühl, das man sehen kann

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter  
0 56 71-608 77 11

Schöne Nägel nicht nur im Sommer!

Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt | Bahnhofstr. 4 | 34369 Hofgeismar

## Moderne Technologie zur Diagnose von Lebererkrankungen

Kreisklinik Hofgeismar verfügt jetzt über ein neues Ultraschallgerät

**Hofgeismar** – Eine sogenannte Fettleber kann nicht nur bei übermäßigem Alkoholkonsum auftreten. Auch eine ungesunde Lebensweise durch zu wenig Bewegung bei gleichzeitig erhöhter Nahrungsaufnahme kann zu einer nicht-alkoholischen Fettleber führen. „Diese schleichende Verfettung der Leber ist insbesondere in Industrienationen zu beobachten“, weiß Dr. Hans-Ulrich Braner, Chefarzt der Inneren Medizin der Kreisklinik Hofgeismar. „Im schlimmsten Fall kann der zunehmende Bindegewebsumbau, auch Leberfibrose genannt, zur Leberzirrhose führen und stellt damit einen bedeutenden Risikofaktor für die Entwicklung von Leberkrebs dar.“

Da die Fettleber in frühen Stadien häufig symptomarm ist, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen ein Screening, um diese Erkrankung rechtzeitig zu erkennen. Die Kreisklinik in Hofgeismar verfügt seit Kurzem über ein neues Ultraschallgerät, das mit modernster Technologie für Diagnose und Überwachung von Leberproblemen bedeutsam ist: „Im Ultraschall lässt sich die Leberverfettung vergleichsweise einfach feststellen. Durch ergänzende Scherwellenmessungen können wir



Dr. Hans-Ulrich Braner, am neuen Sonargerät der Kreisklinik Hofgeismar.

FOTO: KREISKLINIK HOFGEISMAR / NH

nun zusätzlich auch die Steifigkeit der Leber besser beurteilen und erhalten damit wichtige Hinweise für den Grad der Verfettung. Außerdem ist das neue Ultraschallgerät in der Lage, das Vorliegen einer Leberfibrose zu errechnen“, erklärt Dr. Braner

und freut sich über die neue Screeningmöglichkeit.

Die beste Therapie bei einer Fettleber sei immer noch die Änderung des Lebensstils. „Am besten ist es, komplett auf Alkohol zu verzichten und ungesunde Lebensmittel sowie schnell verfügbare

Kohlenhydrate vom Speiseplan zu streichen. Außerdem sollte man sich ausreichend bewegen und bei Übergewicht sieben bis zehn Prozent des Körpergewichts abnehmen“, so der Mediziner und Experte für Lebererkrankungen. geh

## Hospizdienst hilft Trauernden

Freie Plätze bei Gruppentreffen

**Hofgeismar** – Der Start der Trauergruppe des Hospizdienstes Hofgeismar hat sich, laut Ankündigung, geändert und beginnt am Freitag, 19. April. Die acht Treffen, etwa alle zwei Wochen, finden jeweils freitags von 16 bis 18 Uhr im evangelischen Gemeindehaus der Altstädter Kirche in Hofgeismar statt.

Eingeladen sind trauernde Menschen, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt, die sich gerne in einer Gruppe austauschen möchten. Die Trauergruppe bietet Gelegenheit, auf Gleichgesinnte zu treffen, das Unfassbare zu teilen, nach dem eigenen Weg durch die Trauer gemeinsam zu suchen und immer wieder Verständnis und Unterstützung zu finden.

Häufig ist der Verlust eines nahen Menschen mit großem Schmerz verbunden, nichts ist mehr so, wie es einmal war, das bisherige Leben wird er-

schüttert. In dieser schweren Zeit kann es sehr hilfreich sein, Unterstützung in einer Gruppe zu finden, Zeit und einen geschützten Rahmen für einen offenen Austausch und die Gemeinschaft miteinander.

Geleitet wird die Gruppe von Doris Weissenfels, einer ausgebildeten Trauerbegleiterin. Da es sich um eine geschlossene Gruppe handeln wird, ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung und weitere Informationen sind über den Hospizdienst Hofgeismar des Diakonischen Werkes Region Kassel erhältlich. Kosten: 40 Euro inklusive Materialien für acht Treffen (Ermäßigung möglich). dit

**Kontakt:** Hospizdienst Hofgeismar, 05671/ 500551, E-Mail: hospizdienst.hofgeismar@dw-region-kassel.de. Sprechzeiten: mittwochs von 11 bis 12.30 Uhr, donnerstags von 17 bis 18.30 Uhr

## Bad am Park stellt auf Sommerbetrieb um

**Hofgeismar** – Wegen der Umstellung auf den Sommerbetrieb wird das Ganzjahresbad „Bad am Park“ in Hofgeismar von Montag bis einschließlich Freitag, 8. bis 26. April, für den Badebetrieb geschlossen. Während

dieser Zeit sind Wartungsarbeiten an den technischen Anlagen, Inbetriebnahme des Außenbeckens und Reinigungsarbeiten vorgesehen. Ab Samstag, 27. April, sind die Besucher wieder willkommen. mai

## SERVICE

### 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 Bezahlungsmöglichkeiten 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-TMN/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 dabei zu haben, die für kleinere Ausgaben in den ersten Tagen reicht. 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, Bezahlungsmethoden und Vorschriften rund um Geld und Karten im Zielland informieren. tmn

### 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. tmn



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

FOTO: FRANK HAMMERSCHMIDT/DPA

# 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). tmm

## Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

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

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

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

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



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

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

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

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

#### 1. Persönliches

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

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

#### 2. Finanzen

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

#### 3. Vollmachten

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

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

#### 4. Krankenhauseinweisung

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

#### 5. Testament

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

#### 6. Todesfall

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

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

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

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

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

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



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



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



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

# „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 bitterer“, 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 Rotbuchen (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 bitterer. „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

## Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

### Strandkorb Düne „Single“

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

### Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

### Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



HNA  
Shop



129 €

### Hundestrandkorb

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



1.599 €



1.999 €



2.999 €

Jetzt bestellen unter: [shop.hna.de](http://shop.hna.de)

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

# 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.

Die schönen Seiten des Berufs

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

### Die schönen Seiten des Berufs

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.

### 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 Symptomtagebuchfunktion

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

### Die Anzahl der Pollenarten

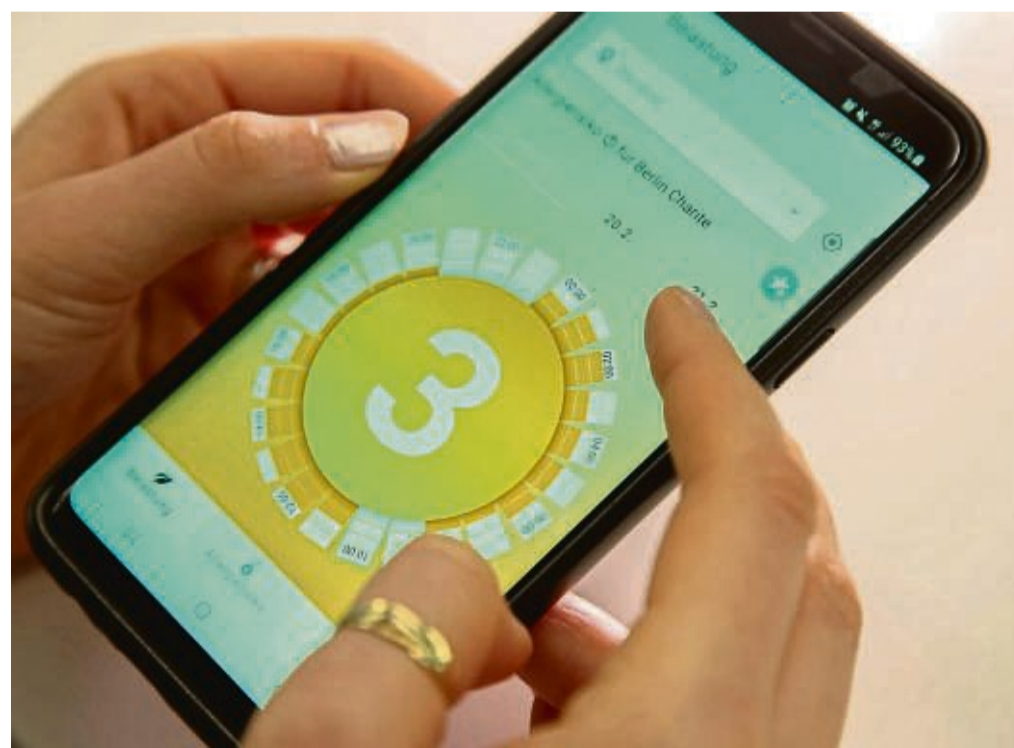
Auch hier gibt es Unterschiede. Die App „Air Quality & Pollen - Aircare“ umfasst lediglich fünf Pollenarten (Ambrosia, „Baum“, Erle, Gräser, Olive). Wer auf andere Pollen reagiert, muss sich also nach einer App umsehen, die eine größere Auswahl bietet. Das „Ratiopharm Pollen-Radar“ etwa umfasst 39 Allergene,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

# 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](https://levato.de/hna)

oder Tel. 06131 9204746  
akademie@levato.de

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

HNA  
AKADEMIE  
&  
Levato

Preis:  
39 €

# Gas, Post, Internet und Co.

## Beim Umzug muss man auch an die Bürokratie denken

Schöner, neuer, größer: Ein Umzug ist oft mit Vorfreude verbunden. Aber er bedeutet in der Regel auch Stress. Welche Dinge Sie dabei keinesfalls vergessen sollten.

Wer umzieht, hat eine Menge zu erledigen: Umzugstag festlegen, Helfer organisieren, ausmisten, Kisten packen. Dazu kommt viel Bürokratie: Das beginnt mit der Terminvereinbarung für die Schlüsselübergabe mit altem und neuem Vermieter und endet mit der Ummeldung des Wohnorts sowie dem Umschreiben von Ausweisen bei der Kommune. Ein Überblick zu all den bürokratischen Dingen, an die Sie beim Umzug denken sollten:

### ■ 1. Strom, Wasser und Heizung

Vor dem Wechsel in die neue Wohnung werden in der alten die Zähler abgelesen. Das ist wichtig für die Betriebskostenabrechnung, die Sie von Ihrem bisherigen Vermieter für die Zeit bekommen, in der Sie noch bei ihm gewohnt haben. Es empfiehlt sich, die Daten gemeinsam mit dem Vermieter im Rahmen der Schlüsselübergabe abzulesen und zu protokollieren. Das beugt Missverständnissen vor.

Den Umzug können Sie nutzen, um den bestehenden Strom- und Gasvertrag zu prüfen und eventuell einen günstigeren Anbieter zu wählen. Nach Auskunft der Stiftung Warentest steht umziehenden Verbrauchern ein Sonderkündigungsrecht mit einer Frist von sechs Wochen zu. Das gilt, sofern der Versorger nicht anbietet, Sie im neuen Domizil weiter zu beliefern.

Wer die Verträge laufen lässt, etwa, weil der bisherige Lieferant günstig ist oder Alternativen fehlen, teilt dem Versorger die neue Adresse mit. Und wer beim Umzug in eine andere Region schlicht vergessen hat, sich zu küm-



Kisten zu packen und Umzugshelfer zu organisieren, ist nur ein Teil der Arbeit, der bei einem Umzug anfällt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMNDPA

mern, erhält die Energie vom örtlichen Grundversorger.

Beim Einzug sollten Sie grundsätzlich den Stand der Strom-, Gas- und Wasserzähler der Vorgänger dokumentieren. So können Sie kontrollieren, ob in der ersten Betriebskostenabrechnung tatsächlich nur Ihr Verbrauch berücksichtigt wurde und Sie nicht noch den Verbrauch der ehemaligen Mieter zahlen.

### ■ 2. Kommunikation

Wer umzieht, kann seinen Internet- und Telefonvertrag häufig unverändert weiter-

führen, schreibt die Verbraucherzentrale NRW auf ihrer Website. Wichtig ist aber, beim jeweiligen Anbieter rechtzeitig vor dem Umzug zu erfragen, ob er die aktuellen Leistungen auch am neuen Wohnort erbringen kann. Die Verbraucherschützer empfehlen, dem Anbieter für die Rückmeldung eine dreiwöchige Frist einzuräumen.

Kann der Anbieter dieselben Leistungen erbringen, kann man die Umschaltung der Anschlüsse am Umzugstag beantragen. Kann er die Versorgung am neuen Wohnort nicht oder nur mit schwä-

cherer Leistung sicherstellen, können Verbraucherinnen und Verbraucher von ihrem Sonderkündigungsrecht Gebrauch machen – die Frist beträgt einen Monat, frühester Kündigungszeitpunkt ist der Tag des Auszugs. In diesem Fall sollten Sie aber zeitnah die Alternativen prüfen und sich um einen neuen Vertrag bemühen, damit sie nach dem Umzug gleich wieder online sind.

Festnetznutzer sollten zudem klären, ob sie ihre bisherige Nummer mitnehmen können oder eine neue brauchen. Letzteres wird bei Woh-

nungswechseln in eine Stadt oder Gegend mit anderer Vorwahl der Fall sein.

### ■ 3. Rundfunkbeitrag

Auch der Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio, früher GEZ, sollte von Ihrem Umzug erfahren, damit Ihnen der Rundfunkbeitrag weiterhin korrekt in Rechnung gestellt werden kann. Das Ab-, An- und Ummelden funktioniert problemlos online über die Webseite [rundfunkbeitrag.de](http://rundfunkbeitrag.de).

### ■ 4. Bank

Die Bank oder die Banken, bei denen Sie Kunde sind, sollten Sie ebenfalls über den Wohnortwechsel informieren. Wechseln Sie mit dem Wohnort gleich die Bankverbindung mit, sollte diese Information besser frühzeitig erfolgen. Immerhin müssten dann auch Daueraufträge und Einzugsermächtigungen umgestellt werden. Allerdings: Die aufnehmende Bank muss Verbraucherinnen und Verbraucher beim Wechsel unterstützen.

Einige Wochen Vorlauf sollten dennoch einkalkuliert werden. Sonst kann es Probleme bei Zahlungsausgängen geben – und Gehalt und Leistungen von Ämtern landen womöglich irgendwo, nur nicht auf Ihrem Konto. Sicherheitshalber sollte deshalb die alte Bankverbindung noch einige Zeit aktiv bleiben.

### ■ 5. Versicherungen

Grundsätzlich sollten auch alle Ihre Versicherer über den Wohnungswechsel Bescheid wissen. Eventuell ändern sich die Konditionen. Das ist etwa bei der Kfz-Versicherung so, wenn Ihr neuer Wohnort anders eingestuft ist.

Die Hausratversicherung kann nach Angaben des Gesamtverbands der Deutschen

Versicherungswirtschaft mitgenommen werden. Für eine größere Wohnung kann jedoch die Prämie steigen. Dann haben Versicherte ein Sonderkündigungsrecht. Ziehen Partner zusammen, können sie statt zwei Hausratversicherungen eine gemeinsame abschließen.

### ■ 6. Post

Denken Sie daran, die Post von Ihrer alten Adresse zu Ihrer neuen umzuleiten. Dafür bietet die Deutsche Post einen Nachsendeservice, den Umziehende online oder in der Filiale beantragen können. Briefsendungen, die an die alte Anschrift adressiert sind, werden so automatisch an die neue geschickt.

Sechs Monate Nachsendezeit kosten etwa 30 Euro, wer den Service für zwölf Monate in Anspruch nehmen möchte, zahlt ein wenig mehr. Die Frist sollten Sie nutzen, um Vereinen, Zeitungen, Zeitschriften, Freunden und Bekannten die neue Anschrift mitzuteilen.

### ■ 7. Behörden

Wer die Wohnung wechselt, muss sich innerhalb von zwei Wochen nach dem Einzug ummelden. Anlaufstelle ist das Einwohnermeldeamt.

Meistens muss man für die Ummeldung direkt aufs Amt. In manchen Kommunen können online zumindest vorab Termine gebucht werden. Trotzdem ist es häufig gar nicht so leicht, kurzfristig einen Termin zu bekommen. Deshalb ist es empfehlenswert, sich frühzeitig darum zu kümmern, sobald das Einzugsdatum steht.

Zum Termin sollte die vom Vermieter auszustellende Wohnungsgeberbescheinigung mitgenommen werden. Mit der Ummeldung muss die neue Adresse auch in Ausweisen geändert werden. tmn

## Familienanzeigen

zum günstigen Preis!

Bereiten Sie Ihren Lieben zu Geburtstagen und Jubiläen eine Freude mit einer Glückwunsch-Anzeige in den Heimatnachrichten.



Jetzt buchen unter:

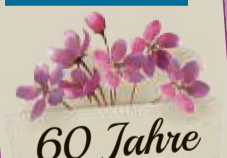
[hna-familienanzeigen.de](http://hna-familienanzeigen.de)

0800 203-4567 (gebührenfrei)

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

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

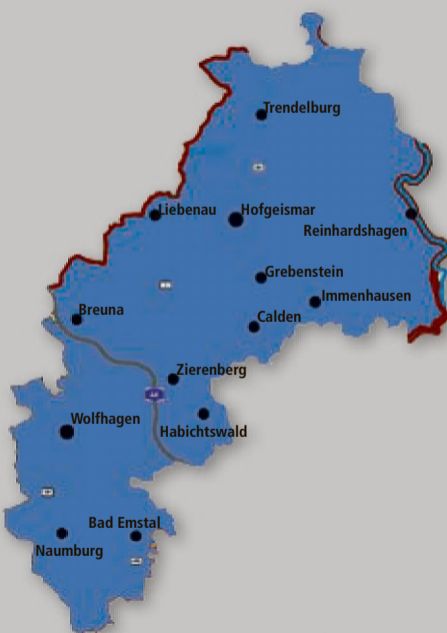
Muster FR 5-32



nur **60 €**

*Helga & Gerd*  
Muster  
Zu eurem  
**60. Hochzeitstag**  
gratulieren wir von Herzen und wünschen euch weiterhin viele schöne Jahre bei bester Gesundheit.  
*Jörg und Claudia*  
Musterort, den 4. Juni 20..

Größe: 1 Spalte/  
100 mm hoch



Größe: 2 Spalten/  
60 mm hoch



Muster FR 5-12

nur **72 €**

## Bekanntschäften

**Kartenlegerin Frau Lydia Lange**  
Termin unter WIZ 05542 6139708 o. 0152 21515244

Verkauf

**Größer - noch günstiger - schöner!**  
...hin zu...  
**Kimm!**  
NEUE:  
Wäschetrockner ab € 129,-  
Waschmaschinen ab € 199,-  
Geschirrspüler ab € 199,-  
Einbauelemente mit Cr.-Feld € 299,-  
**Philippstraße 23**  
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NORBERT KIMM**  
34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96  
[www.hinzu-kimm.de](http://www.hinzu-kimm.de)

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

Ankauf

**NEU - ABHOLSERVICE!**  
**WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.**  
**money point**  
Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105  
[www.moneypoint-kassel.de](http://www.moneypoint-kassel.de)

Firma Wagner kauft an: alte und neue Pelzmäntel, Silberbestecke, Porzellan, Krokotaschen, Taschenuhren, Zinnschirr, 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

**Eisenbahnen, Autos, Zubehör kauft:**  
Raabe's Spielzeugkiste, Wilhelmshaller Str. 11,  
34379 Calden, Telefon 05674 8234317

Landwirtschaft & Forsten

**Buche Brennholz**  
Tel. 05684 931670

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

Baumarkt

**BOHRE BRUNNEN**  
05504 9492670

Auto-Ankäufe

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

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

© R. Wittek/Arco Images  
**WWF**  
**Jetzt Pate werden!**

**ERLEBEN SIE DAS ABENTEUER PATENSCHAFT**

Als Pate leisten Sie Ihren ganz persönlichen Beitrag zur weltweiten Naturschutzarbeit des WWF. Schützen Sie bedrohte Arten wie Wölfe, Orang-Utans oder Tiger und ihre Lebensräume. Mit regelmäßigen Infos halten wir Sie über Ihr Projekt auf dem Laufenden. Die Natur braucht Freunde - werden Sie Pate!

Kostenlose Informationen:  
WWF Deutschland, Tel.: 030. 311 777-702  
oder im Internet: [wwf.de/paten](http://wwf.de/paten)

## Stellenangebote

**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 ENTRITTSPRÄMIE!**

**Diekmann Bau GmbH & Co. KG**  
Ihringshäuser Str. 161  
34233 Fuldata

Tel. 0561 878448 · [info@diekmann-bau.de](mailto:info@diekmann-bau.de)

**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 (wohnhafte in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Sie sind dafür verantwortlich, die HEIMAT-NACHRICHTEN **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- **Bad Emstal**  
Sand
- **Bad Karlshafen**  
Stadt
- **Breuna**  
Niederlistingen  
Oberlistingen
- **Habichtswald**  
Dörnberg  
Ehlen
- **Hofgeismar**  
Beberbeck  
Kelze  
Stadt
- **Naumburg**  
Altenstadt  
Elbenberg  
Heimarshausen
- **Trendelburg**  
Deisel  
Eberschütz  
Gottsbüren  
Langenthal  
Stammen
- **Wesertal**  
Gieselwerder
- **Wolfhagen**  
Niederelsungen  
Stadt  
Wenigenhasungen

**Bewerben Sie sich jetzt:**  
☎ Tel. 0561 203-1506  
📱 WhatsApp: 0151 61666277  
🌐 [www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)

**HEIMAT NACHRICHTEN**

**HNA | ZUSTELLER**

**Pressezusteller (m/w/d)**

**Werden Sie Teil unseres Teams!**

Aktuell suchen wir in

- Reinhardshagen-  
Veckerhagen  
(Teilbezirk)

Zur Festeinstellung.  
Mindestalter 18 Jahre.

**Jetzt informieren und bewerben!**

**VTS Nord GmbH - Vertrieb für Witzenhausen/Hann. Münden**  
Tel. 05542 931623 | WhatsApp 0151 61666277  
[vts-werra-meissner@hna.de](mailto:vts-werra-meissner@hna.de) [www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)

**HNA | ZUSTELLER**

**Pressezusteller (m/w/d)**

**Werden Sie Teil unseres Teams!**

Aktuell suchen wir in

- Reinhardshagen-  
Veckerhagen  
(Teilbezirk)

Zur Festeinstellung.  
Mindestalter 18 Jahre.

**Jetzt informieren und bewerben!**

**VTS Nord GmbH - Vertrieb für Witzenhausen/Hann. Münden**  
Tel. 05542 931623 | WhatsApp 0151 61666277  
[vts-werra-meissner@hna.de](mailto:vts-werra-meissner@hna.de) [www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)

**Mit vollem Durchblick auf Jobsuche**

**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

**Continental**  
The Future in Motion

**MITARBEITER INSTANDHALTUNG**  
(m/w/d)

**Elektroniker** Job-ID: REF49742Z | Standort: Korbach  
**Mechatroniker** Job-ID: REF52264Y | Standort: Korbach  
**Industriemechaniker** Job-ID: REF8242T | Standort: Korbach

**DEINE AUFGABEN**

- Durchführen von Fehlersuchen, Störungsbeseitigungen und geplanter Instandhaltungen an Produktionsanlagen und Maschinen
- Arbeiten mit dem digitalen Instandhaltungs-Managementsystem zur Bewertung von Ausfällen, Störungen und Schäden
- Mitwirken bei Installation und Inbetriebnahmen von neuen oder umgebauten Anlagen
- Durchführen von Optimierungen an Produktionsanlagen und Maschinen

**DEIN PROFIL**

- Abgeschlossene Berufsausbildung zum Elektroniker (m/w/d), Mechatroniker (m/w/d), Industriemechaniker (m/w/d) o.ä.
- Berufserfahrung im Bereich Instandhaltung wünschenswert
- Gute Kenntnisse in der Automatisierungstechnik, Hydraulik und Pneumatik
- Strukturierte, eigenverantwortliche Arbeitsweise und Teamfähigkeit
- Bereitschaft zur Schicht- und Wochenendarbeit

**UNSER ANGEBOT**

Wir wollen, dass es unseren Mitarbeitenden bei uns gut geht. Deshalb bieten wir ihnen nicht nur eine spannende Tätigkeit in einem internationalen Technologiekonzern, sondern auch Zusatzleistungen wie individuelle Weiterbildungsmöglichkeiten, Sabbaticals und weitere wertvolle Benefits.

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

**QR Code**

**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

Mit uns steht Ihnen die Welt offen

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

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

**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](mailto:vertriebsservice@hna.de) | [www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)

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

**0561 / 203 2323**

**zustellung@mms-team.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](http://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](http://shop.hna.de) bestellen. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.