

Holger Klute e. K.
 Markenmatratzen
 Lattenroste · Boxspringbetten
 motorisierte Bettssysteme
 direkt vom Hersteller
Produkte: baerenschlaf.de
 holger@litbed.lt
 Telefon 05692 99747-91
 Bunsenstraße 28
 34466 Wolfhagen

Willkommen Zuhause!
Möbel Engelhardt
 Sie finden unsere
Prospekte online unter:

 Am Hohlen Weg 1 · Hofgeismar
 Telefon 05671 2639
 www.moebel-engelhardt.com

HEIMAT NACHRICHTEN

HOFGEISMAR
WOLFHAGEN

Von 0 bis 0
 Räderwechsel
 und
 Einlagerung
 ab 42,90 Euro



M AUTOHAUS MÜLLER
 Autohaus Müller GmbH
 Lange Str. 29 · 34396 Liebenau-Ostheim
 ☎ 05676 98970 · www.mueller-ostheim.de

Unterstützung
 Schüler spenden für
 Hofgeismarer Tafel.



Ehrung
 Christa Bering bekommt
 Sportplakette in Gold.



Unvermeidbar
 Mittelalter-Musiker traten
 im Bahnhof Hümme au.



Fünf neue Windräder an der A44

In Breuna dürfen weitere Anlagen gebaut werden – Gemeinde profitiert



Es bewegt sich was in Sachen Windenergie in Breuna: Die Gemeinde freut sich erneut über die Genehmigung eines Windparks auf ihrem Gebiet. Erst Anfang Februar hatte das Regierungspräsidium Kassel vier Anlagen auf der Erser Höhe genehmigt.

SYMBOLFOTO: THOMAS THIELE

Breuna – Die Energiewende im Wolfhager Land kommt voran: In Breuna, nahe der Autobahn 44, dürfen weitere fünf Windenergieanlagen gebaut werden. Das Regierungspräsidium Kassel hat die Anlagen im Gemeindefeld Rhödaer Holz genehmigt.

Die Genehmigung wurde laut RP bereits am 6. März erteilt. Die Firma Innovent WP Breuna GmbH & Co. KG aus Varel (Niedersachsen) hatte am 1. Februar 2023 den Antrag gestellt. Die Firma darf nun fünf Windräder des Typs Nordex N149 errichten. Die Windräder haben je eine Gesamthöhe von 238,60 Metern, eine Nabenhöhe von 164 Metern und einen Rotordurchmesser von 149,1 Metern. Jede der Anlagen hat eine Nennleistung von 5,7 Megawatt (siehe Hintergrund).

Im Windvorranggebiet KS 30, wo die fünf Anlagen gebaut werden sollen, beziehungsweise in dessen Nähe, gibt es bereits mehrere Windräder, von denen eines zurückgebaut werden soll. Es handelt sich dabei um ein Windrad des Typs Nordex N60 mit einer Nennleistung von nur 1,3 Megawatt, das im

Jahr 1997 genehmigt wurde. „Wir freuen uns, dass das kommunale Windenergieprojekt im Gemeindefeld an der A44 nun Fahrt aufnimmt“, sagt Breunas Bürgermeister Jens Wiegand (parteilos). Neben den Erträgen aus der Pacht könne die Gemeinde selbst zu 50 Prozent in den Betrieb der Anlagen einstei-

gen und somit auch 50 Prozent der Erträge erwirtschaften. „Wir planen mit einem Betrieb in den nächsten 20 Jahren, wodurch wir ziemlich planbare Erträge hätten“, so Wiegand.

Die Anlagen sollen Mitte 2025 errichtet werden. Bereits im kommenden Herbst seien Baumfällarbeiten ge-

plant. „Die Planung für die Anlagen läuft insgesamt schon zehn Jahre“, sagt Wiegand. Damals habe man noch mit Anlagentypen kalkuliert, die heute gar nicht mehr auf dem Markt sind. Wiegand lobt Innovent: „Dass es nur 13 Monate vom Antrag bis zur Genehmigung gedauert hat, weist auf eine gute Arbeit hin.“

Der Geschäftsführer von Innovent, Dirk Ihmels, weiß ebenfalls Gutes über die Zusammenarbeit mit der Gemeinde Breuna zu berichten: „Wir sind sehr angetan, hier auf kommunalen Flächen planen zu dürfen.“ Innovent sei gespannt, wie die Gemeindevertretung auf die eingeräumte Option reagieren wird, den Windpark zur Hälfte betreiben zu dürfen.

Erst Anfang Februar hatte

das Regierungspräsidium vier Anlagen auf der Erser Höhe zwischen Wettelingen, Niederlistingen und Ersen genehmigt.

brk

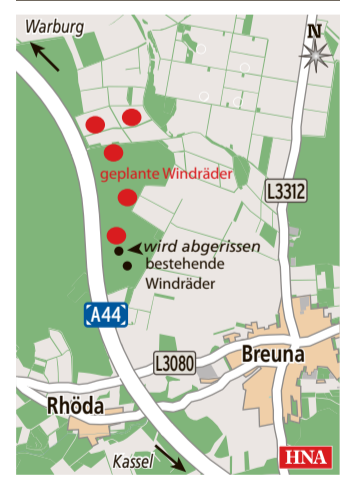
HINTERGRUND

Nennleistung für Normalbetrieb ausschlaggebend

Mit der Nennleistung wird die für den Normalbetrieb vorgesehene Leistung bezeichnet. Leistung ist in der Physik die Größe der Energie, die innerhalb einer bestimmten Menge Zeit umgesetzt wird. Die Einheit ist Watt. Ein Watt entspricht einem Joule pro Sekunde. Joule ist die Einheit für Energie. Ein Atomkraftwerk stellt circa 1,4 Gigawatt Leistung

her. Ein Gigawatt entspricht 1000 Megawatt. Bei dauerhaft voller Auslastung wären also etwa 246 Windräder des in Breuna geplanten Typs (je 5,7 Megawatt) nötig, um ein Atomkraftwerk zu ersetzen. In der Realität ist die Zahl deutlich höher. Das Portal Cleahtinking war 2022 in seiner Analyse auf „eher weniger als 835“ Windräder an Land gekommen. brk

PLANUNG WINDRÄDER



FIEGE PERFORMANCE **STEEEDA GERMANY** **Ford** **SUZUKI SERVICE**
BAIC **DFSK** **SERES**

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

ECKSTEIN
 einfach besser

GUTSCHEIN
2 FÜR 1
 SONNTAG – SAMSTAG
 07.04. – 13.04.2024

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung.
 Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere/gleichwertige Geschenk 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

PREISREDUZIERTE Strandkörbe

Einige Modelle aus Versicherungsschaden besonders günstig!

Abverkauf Modelle aus 2023 (Lieferservice inkl. Aufbau)

Tolle Geschenk-Idee

Strandkorb Laaber
 Dragoner Str. 19 · Hofgeismar
 Tel. 0162 5351555
 nach telefonischer Vereinbarung
 www.camping-strandkorb-laaber.de

Monteur:in
 für Bauelemente (m/w/d)

Willkommen im Team
 dudeck-bauelemente.de/jobs

Dudeck
 Metall GmbH

Liebenau Haueda ☎ 05676 989 128

Lob den rührigen Einwohnern

Naumburger Ortsteile Heimarshausen und Elbenberg behalten ihr Prädikat Erholungsort

Naumburg – Große Freude bei der Stadt Naumburg: Die Ortsteile Elbenberg und Heimarshausen erfüllen weiterhin die Voraussetzungen, die in einem „Erholungsort“ vorzuhalten sind. Der Kasseler Regierungspräsident Mark Weinmeister überreichte den Bescheid und eine Urkunde des Hessischen Wirtschaftsministers zur Bestätigung des Prädikats „Erholungsort“ an Bürgermeister Stefan Hable, wie das Regierungspräsidiums (RP) Kassel mitteilt.

Im Vorfeld der Verleihung hatte der Fachausschuss für Kur-, Erholungs- und Tourismusorte beim RP nach eingehender Prüfung beschlossen, die Prädikate für Elbenberg und Heimarshausen zu bestätigen.

Elbenberg wurde 1977 erstmalig das Prädikat „staatlich anerkannter Erholungsort“ verliehen, das seitdem mehrfach bestätigt wurde. 2016 wurde erneut das turnusgemäße Überprüfungsverfahren eingeleitet. Der Hessische Fachausschuss für Kur-, Erholungs- und Tourismusorte hat Ende 2023 empfohlen, das Prädikat zu bestätigen. Der



Freuen sich über ihre Prädikate: die Bürgermeister und Ortsvorsteher der ausgezeichneten Orte und Ortsteile. Ganz links steht Naumburgs Bürgermeister Stefan Hable.

FOTO: RP KASSEL

Empfehlung wurde durch den Hessischen Wirtschaftsminister zugestimmt.

„Elbenberg liegt landschaftlich reizvoll inmitten des Hessischen Berglandes im Naturpark Habichtswald. In den märchenhaften Laubwäldern bieten sich reiche Möglichkeiten zum Wandern, Mountainbiken und

„Waldbaden“, sagte Regierungspräsident Weinmeister bei der Verleihung. Wie auch in Heimarshausen seien die rund 1160 Einwohnerinnen und Einwohner sehr rührig, um ihren Ort lebenswert und für Besucherinnen und Besucher attraktiv zu halten.

Heimarshausen wurde 1993 erstmalig das Prädikat

„Erholungsort“ verliehen, dies wurde zuletzt 2007 bestätigt. Wie im Falle Elbenbergs wurde auch hier 2016 erneut das turnusgemäße Überprüfungsverfahren eingeleitet. Mit der Übergabe der Bestätigungsurkunde sei die Re-Prädikatisierung erfolgreich abgeschlossen, erklärte Weinmeister. Der Regie-

rungspräsident hob in seiner Rede die historischen Fachwerkgebäude mit sehenswerten Rankenschnitzereien und gedrehten Säulen hervor, die das Dorfbild von Heimarshausen prägen. Wie in Elbenberg lobte er die rund 440 Einwohnerinnen und Einwohner, die den Ort lebenswert halten.

HINTERGRUND

Erholungsort

Welcher Ort ein Prädikat von Heilbad bis Erholungsort erhält, wird bestimmt durch die vom Deutschen Heilbäderverband und vom Deutschen Tourismusverband herausgegebenen „Begriffsbestimmungen für Kurorte, Erholungsorte und Heilbrunnen“.

Zur fachlichen Beratung ist beim RP Kassel der Hessische Fachausschuss für Kur-, Erholungs- und Tourismusorte gebildet worden. Nach Erörterung beschließt dieser über die Anträge und leitet die Empfehlungen dem Hessischen Wirtschaftsministerium zu, das abschließend über die Anträge entscheidet.

Spätestens nach zehn Jahren ist das Prädikat zu überprüfen. Sind die Voraussetzungen nicht mehr gegeben, so ist die Anerkennung zu widerrufen. Ein Rechtsanspruch auf ein Prädikat besteht nicht. In Hessen gibt es derzeit 144 prädikatisierte Orte und Ortsteile.

brk

Gastronomie für Genießer

Café Stübchen in Ippinghausen wieder geöffnet

Ippinghausen – Darauf haben Wanderfreunde, Spaziergänger sowie Gäste und Stammkunden sehnsüchtig gewartet. Denn Ulrike Siebel im Weidelsburgdorf Ippinghausen hat ab sofort wieder ihr Café Stübchen am Hopfenweg geöffnet. Die rustikal eingerichtete Jausenstation am Ortsausgang von Ippinghausen Richtung Naumburg kann jetzt wieder bis Oktober jeweils von Donnerstag bis Sonntag von 14 bis 18 Uhr besucht werden. Die heute 67-jährige Ulrike Siebel konnte sich im Jahr 2020 nach ihrem jahrzehntelangen beruflichen Engagement noch nicht mit einem Rentnerdasein abfinden. „Ich wollte aktiv bleiben, etwas Neues wagen und weiterhin engen Kontakt mit Menschen pflegen.“

Die Idee zu ihrem kleinen gastronomischen Unternehmen, die sie im September 2022 in die Tat umsetzte, kam von Wanderfreunden

und Spaziergängern. Diese kamen nach ihrer Exkursion zur Weidelsburg an ihrem Gartengrundstück vor und fragten sie, wo man sich im Ort bei Kaffee und Kuchen stärken könnte. „Das war für mich der zündende Funke, ein Café zu eröffnen.“ Die in ihrem Garten befindliche Garage wurde zu einer Jausenstation umgebaut, die im rustikalen und liebevollen Ambiente Platz für rund 20 Personen bietet – nicht nur für Wanderer und Spaziergänger, sondern auch für kleine Familienfeiern und private Feste.

Ein Markenzeichen des Café Stübchen am Hopfenweg ist das Riesangebot an hausgemachten Kuchen und Waffeln, alle von Ulrike Siebel selbst gebacken. „Jedoch keine süßen Sahneverfahrungen, die können andere Kollegen und Kolleginnen vermutlich besser.“

Neben verschiedenen Kaf-

fee- und Teesorten sowie Kaltgetränken kommen aber auch die Genießer von Herzhaftem voll auf ihre Kosten: vom Strammen Max, über Ahle Wurst von einem Bio-Metzger aus Bründershausen, bis hin zu verschiedenen selbst produzierten Wurstspezialitäten im Glas mit Brot, saurer Gurke und Butter.

Mindestens zwei Mal im Monat gibt es sonntags im Café Stübchen ein reichhaltiges Frühstückbuffet mit Voranmeldung.

Ulrike Siebel: „Den Schritt in die Selbstständigkeit habe ich noch keine Sekunde bereut. Die Besucherresonanz hat bisher alle Erwartungen übertroffen, ich hoffe, dies bleibt auch in der diesjährigen Eröffnungssaison so.“

Kontakt: Café Stübchen am Hopfenweg in Ippinghausen. Mobil erreichbar unter der Telefonnummer 0173/ 62 07 022.

red



Freut sich auf ihre Gäste: Ulrike Siebel in ihrem Café Stübchen am Hopfenweg in Ippinghausen.

FOTO: REINHARD MICHL

www.rb-becker.de

becker

ab Montag, den 08.04.2024

Geranie hängend oder stehend, 11 cm Topf, versch. Farben **1.59** je

Balkonpflanze ca. 11 cm Topf, versch. Sorten **1.79** je

Stämmchen 19 cm Topf, versch. Sorten **9.98** je

Augustiner Blumenerde 3 Sack à 40 Liter **7.99** (litr = 0,0668)

Augustiner Rindenmulch 3 Sack à 60 Liter **12.50** (litr = 0,0694)

Druckspüher 2 Liter **3.98**, 5 Liter **9.98**, 8 Liter **12.98**

Flex-Gartenschlauch 15 m, inkl. Halterung & Sprühstole **7.99**

Original Belgische Trüffel 175g **1.49** (1kg=8,51)

1kg Dose Fruchtgummi versch. Sorten **3.99** je (1kg=3,99)

WIZ/Kleinalmerode Industriest. 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 Industriest. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge 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

Tomatenpflanze versch. Sorten **0.59** je

Beerenstrauch versch. Sorten z.B.: Himbeere oder Brombeere **3.99** je

Kräuter 14 cm Topf, versch. Sorten z.B.: Salbei o. Thymian **2.22** je

Pampas Gras Cortaderia selloana ca. 11 cm Topf rosa oder weiß **2.99** je

Salat- & Gemüsepflanzen versch. Sorten **1.99** je

Aluminium Loungeset hoher Sitzklotz, anthrazit, Aluminium, hochwertige Verarbeitung **4-tlg.** **399.00** (inkl. Sitz- & Rückenissen) **Loungemöbel-Set** Aluminium, lichtgrau, verschiedene Stellarten **279.50** (inkl. Sitz- & Rückenissen) **4 Stk. 15.00** Einzelpreis je **4,99**

Sitzkissen 100% Baumwolle, versch. Designs 38 x 38 x 5 cm **5.00** je

4er-Pack Sitzkissen versch. Farben & Muster, 40 x 40 cm, mit Haltebänder **15.00** je

Camping-Gas-Kocher 34x27x11 cm, Piezozündung **15.00** (inkl. Koffer)

Butangas für z.B. Campingkocher, 220g **0.99** (1kg=4,50)

Luftbett 1 Person, blau, 185 x 76 x 22cm **9.98** Bestway

ISO Matte 180 x 50 x 7 cm versch. Farben **4.99** je

Schlafsack 180 x 74 cm, +10-20°, versch. Farben & Ausführungen **15.00** je

Faltarmlehnstuhl JUMBO Getränkehalter, grau/schwarz, Oxford Polyester, Stahlgestell **12.98**

Kuppelzelt für 4 Pers. 310 x 240 cm, grün **49.50**

Campingtisch 80 x 60 cm, grau, klappbar **19.98**

Zelt für 2 Personen versch. Ausführungen & Farben, z.B.: 220 x 120 x 95 cm **25.00** je

Cornichons ATG=190g; 330g Glas **0.79** (1kg=4,16 ATG)

6er Pack Apfel- oder Multivitamin-saft 6 Flaschen, á 0,33 **0.99** je (1l=0,50 *zzgl. 1,50 Einwegpland)

4Bro Chipz! Paprika, Chili oder Ketchup **0.79** je (1kg=6,32)

Tomatenstückchen mit Oregano & Basilikum ATG=240g; 400g Dose **0.59** je (1kg=2,46 ATG)

becker ...IMMER WAS BESONDERES

HEIMAT NACHRICHTEN

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.

Gemeinsam gegen Verschwendung

Schüler der Lilli-Jahn-Schule unterstützen die Hofgeismarer Tafel mit Spenden



Nudeln, Tomatensoße, Reis und Co.: Hannah (von links), Joshua, Gabriele und Zoey aus der Klasse 3c helfen den Fahrern fleißig beim Einladen der Lebensmittelspenden in den Tafelbus. FOTOS: LEA DIEDERICH

Immenhausen – Eine Woche lang haben die Schüler der Lilli-Jahn-Schule in Immenhausen Lebensmittel für eine Spendenaktion in Zusammenarbeit mit der Hofgeismarer Tafel gesammelt. Die gespendeten Lebensmittel wurden von einem speziellen Tafelbus abgeholt und kommen der Tafel in Hofgeismar zugute.

Am Morgen erreicht der „Glücksbringer“, wie der Transporter liebevoll genannt wird, den Pausenhof der Grundschule. Gemeinsam mit Heike Scheutzel vom Diakonischen Werk Region Kassel packten die Schüler

der Klasse 3c die gesammelten Spenden in Kisten und halfen beim Beladen des Buses.

Neben jeder Menge Nudeln und Reis waren auch frische Lebensmittel wie Salat und Gemüse sowie Schokoriegel und Zahnbürsten unter den Spenden zu entdecken. Insgesamt wurden 18 Kisten gefüllt und verladen.

Der Tafelbus war zum zweiten Mal an der Lilli-Jahn-Schule. „So sehen die Kinder auch mal, wie viel Arbeit das tatsächlich ist“, sagt Scheutzel zu der Aktion. Sie erläutert den Schülern im Anschluss an das Beladen im Klassen-

raum die Bedeutung der Tafelarbeit: „Was der eine wegwirft, können andere, die weniger haben, noch gut gebrauchen.“ Ihr ist bei der Zu-

sammenarbeit mit Schulen besonders wichtig, den Kindern ein Bewusstsein für den Wert von Lebensmitteln zu vermitteln. red

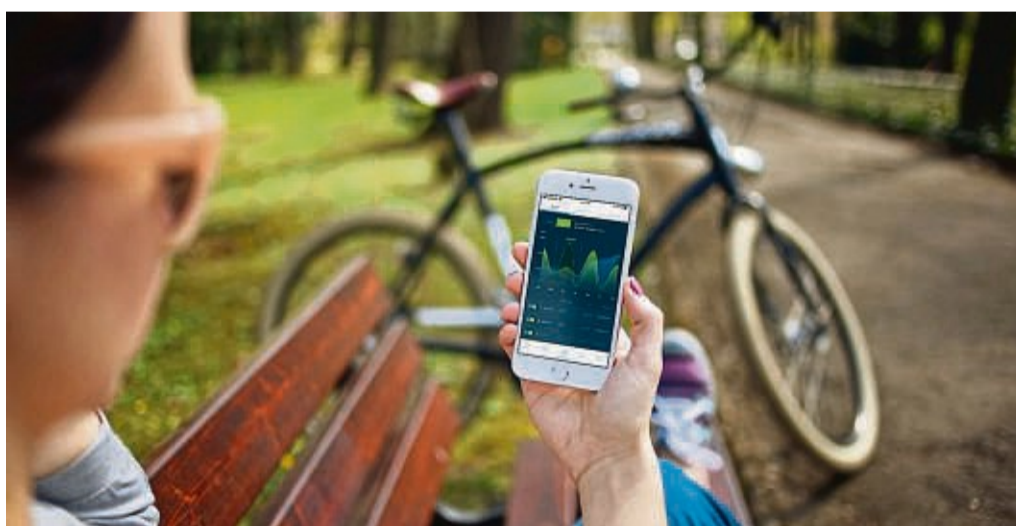
HINTERGRUND

Die Tafel Hofgeismar

Bei der Hofgeismarer Tafel sind insgesamt 77 Ehrenamtliche tätig. Viermal in der Woche sammelt der Tafelbus in fast 50 Geschäften im Landkreis Kassel Lebensmittel ein, die nicht mehr verkauft werden. Rund 800 Menschen werden aktuell von der Hofgeismarer Tafel versorgt, sagt Heike Scheutzel. Die Ausgabezeiten in Hofgeismar sind montags ab 15 Uhr, donnerstags ab 15 Uhr und samstags ab 16 Uhr. Weitere Informationen unter dw-region-kassel.de. ldi



Johannes und Ayden tragen zusammen eine schwere Kiste mit vielen Konserven zum „Glücksbringer“.



Stadtradeln: Per App kann man die geradelten Strecken via GPS tracken und direkt seinem Team und der Kommune gutschreiben. FOTO: SCHOLZ & VOLKMER / NH

Wolfhager radeln für ein gutes Klima

Aktion startet in nächste Runde

Wolfhagen – Die Klima-Bündnis-Kampagne Stadtradeln geht in die nächste Runde: vom 24. Mai bis 13. Juni soll Wolfhagen wieder bestmöglich bei der Aktion Stadtradeln vertreten werden und die Teilnehmer sollen viele Kilometer gemeinsam erradeln.

Ziel beim Stadtradeln ist es, privat und beruflich möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad zurückzulegen. Geradelt wird für eine engagierte Radverkehrsförde-

rung, einen starken Klimaschutz, mehr Lebensqualität in den Kommunen und letztlich für mehr Spaß beim Fahrradfahren, wie es in einer Pressemitteilung heißt.

Mit der kostenfreien Stadtradeln-App können Teilnehmende die geradelten Strecken bequem via GPS tracken und direkt ihrem Team und ihrer Kommune gutschreiben. Die Anmeldung der Teams und der einzelnen Teilnehmer erfolgt online unter stadtradeln.de/wolfhagen.

Hier gibt es auch viele weitere Informationen zum Stadtradeln.

Beim Wolfhager Viehmarkt werden die erfolgreichsten Teams von Bürgermeister Dirk Scharrer geehrt. ler

Info: Wer Fragen zum Stadtradeln hat, kann sich an Matthias Pflüger von der Rad AG (mpflueger1@aol.com oder Tel. 0171-3355243 oder an die Stadt Wolfhagen wenden: per E-Mail an tourist-info@wolfhagen.de oder Tel. 0 56 92/60 20.

Bundesstraße 251 bei Ippinghausen gesperrt

Ippinghausen/Höhnscheid – An der Bundesstraße 251 zwischen Ippinghausen und Gut Höhnscheid werden die Bauarbeiten fortgesetzt. Dazu ist laut Hessen Mobil der Abschnitt erneut gesperrt. Nachdem im vergangenen Jahr der Bereich zwischen Gut Höhnscheid und dem „Langen Rod“ erneuert wurde, sind nun die Arbeiten zwi-

schen dem „Langen Rod“ und der Tankstelle in Ippinghausen an der Reihe. Vorgesehen ist eine Bauzeit bis Anfang Mai.

Die Umleitung ist ab Isth ausgewiesen und führt in beide Richtungen über die Bundesstraße 450 und die Landesstraße zwischen Landau und Freienhagen. Das „Lange Rod“ ist in dieser Zeit nur aus

Richtung Freienhagen erreichbar. Die Zufahrt zur Tankstelle in Ippinghausen ist über die Bundesstraße aus Richtung Ortsmitte frei. ewa

TEAM 4

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

Reisemobilservice-Calden

Flugplatzstraße 40 (am alten Flugplatz)
34379 Calden

+maswer

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Herzhaftes & Kuchen & Getränke erwarten Sie!

Samstag, 13. April 2024
10-17 Uhr

Frühlingsfest

Unser Thema dieses Jahr Energieoptimierung mit einer Lithiumbatterie und/oder Solar. Was gehört dazu und muß beachtet werden bei meinem Wohnmobil? Wir beraten Sie gern!

Polizei warnt vor schweren Unfällen

Tipps zum Auftakt der Motorradsaison

Wolfhager Land – Jetzt beginnt die Saison der Motorradfahrer – und leider auch die der vermehrten Unfälle mit Zweiradbeteiligung.

Schon Ende Februar wurde der 17 Jahre alte Fahrer eines Leichtkrafttrades bei einem Frontalzusammenstoß mit einem Auto bei Zierenberg schwer verletzt. Im August des vergangenen Jahres und im Jahr davor starben zwei Motorradfahrer bei Unfällen, die sich bei Wolfhagen ereigneten.

Die Polizei appelliert deshalb auch in diesem Jahr an die Kradfahrer, Eigenverantwortung zu übernehmen. Und sie bittet die anderen Verkehrsteilnehmer um Rücksichtnahme, damit schwere Unfälle vermieden und das Verletzungsrisiko minimiert werden können. Außerdem bitten die Beamten, auch den Lärmschutz zu berücksichtigen.

Die Polizei bittet, das Bedürfnis von Anwohnern stark frequentierter Strecken nach Ruhe zu respektieren. Ausgebauete Schalldämpfer (sogenannte db-Killer) verursachen viel Lärm, der unerträglich werden könne. Auch eine aggressive Fahrweise störe Mensch und Natur.

Die Polizei kündigt in Nordhessen auch in diesem Jahr wieder Präventionsaktionen und Kontrollen an, um für die Gefahren und die gegenseitige Rücksichtnahme im Straßenverkehr zu sensibilisieren.

Weitere Infos zur Präventionskampagne der hessischen Polizei gibt es im Internet unter zu.hna.de/motorradauftakt. ewa



Im Auto ist es in der Regel sicherer: Da Motorradfahrer ohne umgebenden Schutz auf ihrem Krad sitzen, erleiden sie bei einem Unfall oft schwere oder schlimmstenfalls tödliche Verletzungen.

FOTO: ROLAND SCHRADER

Tipps zum Auftakt der Motorradsaison

Die Polizei gibt Tipps:

- Checken Sie gründlich Ihre „Maschine“ nach der Winterpause.
- Beachten Sie insbesondere Bremsen, Beleuchtung und Bereifung mit vorgeschriebenem Luftdruck.
- Schützen Sie sich mit geeigneter Motorradschutzbekleidung! Zur gesamten Ausrüstung gehören: Motorradhelm (keine sogenannten „Brain-caps“), Leder- oder Textilkombination, Motorrad-

handschuhe und Stiefel.

- Verwenden Sie Protektoren, die das Verletzungsrisiko bei Stürzen vermindern.
- Nutzen Sie auffällige Reflektoren oder Warnwesten, damit sind Sie besser erkennbar und werden früher gesehen.
- Fahren Sie vorschriftsmäßig immer mit Licht.
- Fahren Sie defensiv und überschätzen Sie sich nicht.
- Fahren Sie vorausschauend und seien Sie stets

bremsbereit.

- Kündigen Sie Überholmanöver frühzeitig und deutlich an und schneiden Sie keine Kurven.
- In Kurven und bei Nässe müssen Sie besonders gefühlvoll bremsen.
- Absolvieren Sie nach längeren Fahrpausen ein Motorrad-Sicherheitstraining.
- Halten Sie bei Ausfahrten in der Gruppe genügend Abstand, fahren Sie versetzt und überholen Sie nicht untereinander.

ewa

Über ein halbes Jahrhundert für den Sport

Christa Bering bekommt Sportplakette des Landkreises Kassel in Gold

Hofgeismar – Von so viel Engagement kann sich manch einer eine Scheibe abschneiden: 54 Jahre lang war Christa Bering Übungsleiterin der Abteilung Damengymnastik der TSG Hofgeismar. Jetzt zeichnete Landrat Andreas Siebert sie für ihre ehrenamtliche Arbeit mit der Sportplakette des Landkreises Kassel in Gold aus.

„Ich habe das immer sehr gerne gemacht“, betonte Christa Bering bescheiden, als sie von Landrat Siebert und der Ehrung überrascht wurde. Von 1968 bis 2022 war die heute 85-jährige als Übungsleiterin tätig. 1999 gründete sie die Gruppe MuMM 50, was für Maßvoll und Motiviert Mitmachen steht und sich an Damen ab einem Lebensalter von 50 Jahren richtet.

„Sie hatte immer Spaß am Sport und war immer engagiert“, sagte Andreas Siebert in seiner Laudatio. „Ich war

noch gar nicht auf der Welt, da haben Sie schon angefangen, mit allen Höhen und Tiefen Verantwortung zu übernehmen. Dazu muss man Lust haben, man muss es aber auch wollen. Ehrenamtliches Engagement über so eine lange Zeit ist etwas, das wir in unserem Land brauchen. Davon lebt unser soziales Verhalten.“

Mit einem Blick auf die anwesenden Damen der Gymnastikgruppe sagte er weiter: „Hier sind alle fit im Raum. Sie haben dazu beigetragen, Fitness zu erhalten und wieder aufzubauen.“ Nicht jeder bekäme die hohe Ehrung des Landkreises, erklärte der Landrat. Dafür gebe ein strenges Regelwerk.

Christa Bering bedankte sich nicht nur für die Ehrung, sie richtete auch das Wort an die Damen: „Danke, dass Ihr immer so fleißig gekommen seid. Sonst hätte es mir ja keinen Spaß gemacht.“

Immer neue Ideen hätte sie in all den Jahren umgesetzt, gerne später auch Inspirationen aus dem Internet übernommen. Anfangs wurde noch am Barren und den Ringen trainiert, später zogen Musik und Aerobic in die Turnhalle ein.

Auch Ilse Seyberth, Abteilungsleiterin der TSG, bedankte sich bei Christa Bering für ihre jahrzehntelange Arbeit. Sie hofft, dass die Damengymnastik neue Mitglieder gewinnen kann. Trainiert wird montags und mittwochs. „Wir sind genauso gut wie ein Fitnessstudio“, sagte Seyberth.

zgi

Fit durch den Sport: 54 Jahre leitete Christa Bering die Damengymnastik der TSG Hofgeismar. Dafür wurde sie von Landrat Andreas Siebert mit der Sportplakette in Gold ausgezeichnet.

FOTO: GITTA HOFFMANN



Rixer
Bauernladen
Hausmacher
Wurstwaren
Grillspezialitäten
Wildschweinbraten
 Aus eigener Haltung frisch auf Bestellung!
Hähnchen, Flugenten, Puten
 (auch Brust, Keule, Schnitzel)
Ab Mittwoch 10.4.
Rindfleisch
 von Galloway-Rindern
Mittwoch ab 12 Uhr
 Schnitzel mit wechselnden 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
Montags wieder geöffnet!
 Mo - Fr 9-13 & 14-18 Uhr
 Sa 9-13 Uhr
Familie Peter Koch
34393 Grebenstein-Friedrichsthal Nr. 5
 ☎ 05674-1355

Mädels Flohmarkt
 Messehallen Kassel
13.4.
maedelsflohmarkt-kassel.de
 0172 6826660

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

GOLDANKAUF KASSEL Seit 15 Jahren
MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD
 • ALTGOLD
 • Zahngold (auch mit Zähnen)
 • Goldmünzen
 • Goldbarren
 • Silberschmuck und Münzen
 • Erbnachlässe/DM, kompl. Münzsammlungen
 • LUXUSUHREN
 Seriös und transparent
 Unkompliziert & Sofort Bargeld!
 Obere Königsstraße 37a · 34117 Kassel · Telefon 0561 50 555 15
 (direkt am Opernplatz, unterhalb Brillen Fielmann)
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr · Sa. 10.00-15.00 Uhr
www.goldankaufkassel.de

Flohmarkt
Metro
07.04.

Unvermeydbar ließ es beim Heimspiel krachen

Mittelalter-Musiker traten im Bahnhof Hümme auf

Hümme – Das Quintett machte im Hümmer Bahnhof ordentlich Radau: Zwei Dudelsäcke und zwei große Trommeln reichten der Mittelalterband Unvermeydbar aus, um das altehrwürdige Gebäude erbeben zu lassen. Die Geige kam da - obwohl als einzige verstärkt - kaum durch, trug aber im Unisono mit den Dudelsäcken trotzdem zur Klangmischung bei.

Die Band ist in der Umgebung vor allem durch zahlreiche Auftritte bei Mittelaltermärkten im Tierpark Sababurg bekannt und hat personelle und musikalische Wurzeln in Hümme. Der Auftritt war also ein Heimspiel - das Publikum im gut besuchten Konzert freute sich sichtlich über das Gastspiel der fünf Musiker vor Ort.

Demnächst erscheint die zweite CD der Band, auf dem Programm im Bahnhof standen neben älteren Stücken also auch einige neue Werke, die bereits im Studio aufgenommen wurden. Neben eigenen Kompositionen der Bandmitglieder sammeln Unvermeydbar immer wieder unterwegs Melodien auf. Auf ihrer „kleinen Weltreise“, wie sie es in Hümme nannten, fanden die Musiker Anregungen in Skandinavien und Frankreich. Mittelalterlich-volksliedhaft kommen die kurzen, eingängigen Melodien daher und werden im Laufe der Titel oft wiederholt, variiert und weiterentwickelt. Diesen Part übernehmen Dudelsäcke (Johannes Laubert und Jonas Kröger)



Schön laut und immer in Bewegung: Die Mittelalterband Unvermeydbar hatte am Freitag im Hümmer Bahnhof ein Heimspiel.

FOTO: MARKUS LÖSCHNER

und Geige (Enikő Kovács). Die instrumente- und genreüblichen Schwankungen der Intonation hatten die drei Musiker dabei erstaunlich gut im Griff.

Nicht nur wenn sie auf Märkten mobil unterwegs sind - auch drinnen im Bahnhof waren die fünf Musikerinnen und Musiker immer

in Bewegung. Schließlich sind viele der Stücke ursprünglich Tänze und hier kommt den Trommeln (Tíme Kovács und Benedikt Laubert) große Bedeutung zu. Anders als Open Air auf den Märkten entfalten diese Instrumente im geschlossenen Raum mächtig Druck, die Musik kommt spürbar inten-

siver beim Publikum an. Die Trommler waren bestens aufeinander abgestimmt, alle Betonungen, Tempowechsel und kleine oft synkopische Veränderungen im Rhythmus kamen mit größter Präzision.

Selbst einen Dreivierteltakt bewältigten die beiden mit tatkräftiger Unterstützung

der Zuhörerinnen und Zuhörer in Hümme. Eine finnische Polka gab es im zweiten Teil des Programms nur mit Violine und Trommeln - eine willkommene und beim Konzert seltene Abwechslung, behielt Unvermeydbar ansonsten Stil und Klang fast unverändert bei. Zu erwähnen wären dabei noch kleine Acapella-Ein-

lagen, mit denen das Quintett das ansonsten instrumentale Programm etwa für kleine Trinklieder unterbrach.

Ein schönes Konzert mit viel Spaß und freundschaftlicher Atmosphäre: Das Publikum machte mit und bedachte die Beiträge mit viel Applaus.

red

Wenn jede Sekunde doppelt zählt

Was bei Herzstillstand zu tun ist – Deutsches Rotes Kreuz vermittelt wichtige Hilfen

Hofgeismar – Es kann jederzeit passieren und jeden treffen. Jemand bricht zusammen, liegt bewusstlos am Boden und atmet nicht mehr. Jetzt ist schnelle – und richtige – Hilfe gefragt, um ein Menschenleben zu retten. Sekunden entscheiden über Leben und Tod.

Um die oft vorhandene Hemmschwelle, überhaupt etwas zu tun, abzubauen, hatte die Abteilung Herzsport der TSG 1848 Hofgeismar, zeigte den rund 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Theorie und Praxis, wie man Erste Hilfe leisten kann.

Kommt es zur Bewusstlosigkeit oder sogar Atemstillstand, sei das Absetzen des Notrufes 112 besonders wichtig, appellierte Catrina Hild an die Teilnehmer. „Machen Sie das sofort, wenn Sie diese

beiden Dinge festgestellt haben“. Erklärt wurde auch die Benutzung eines Defibrillators und wie eine Herzdruckmassage und Wiederbeatmung wirksam ausgeführt wird. An Puppen konnten die Gäste unter Anleitung die Schritte langsam nachvollziehen und Fragen stellen. „Es muss nicht perfekt aussehen – es muss helfen“, sagte Hild zu den Übenden. „Nichts machen ist auf jeden Fall keine Lösung“.

Für die Teilnehmer war der Kurs besonders informativ, aber auch für deren Angehörige, denn die Meisten von ihnen hatten eine Herzvorerkrankung und sind aktive Mitglieder der Sportgruppe.

So auch der 85-jährige Christian Otto aus Hofgeismar. „2016 traf es mich völlig unerwartet“, erzählt Otto während der Kurspause. „Mit Schmerzen in der Brust fing alles an, und führte letztlich zu einer Herzoperation, bei

der vier Bypässe gelegt wurden“.

In der Sportgruppe schätzt er besonders den sozialen Zusammenhalt. „Man trifft Gleichgesinnte, und auf sportliche Höchstleistungen wird nicht geschaut. Jeder leistet das, was er sich zutraut“, sagt Otto.

Der Austausch, die Gemeinschaft und die außersportlichen Unternehmungen sind auch Übungsleiter Harald Jakob wichtig. „Nach einer Herzoperation und anschließender Rehamaßnahme führt der Weg oft in die Isolation“, erklärt Jakob die Verhaltensweisen.

„Bewegung und ein soziales Umfeld sind für eine lang anhaltende Genesung aber sehr wichtig. Und dazu wollen wir beitragen“, sagt der Übungsleiter.

Weitere Informationen im Internet unter tsg-hofgeismar.de oder bei Wolf Gebhardt, Tel. 05674/6424.



Übung unter Anleitung: Kursteilnehmer Harald Jakob (Mitte links) und Dieter Meimbresse üben unter den Blicken von Susan Frötenicht (links) und Catrina Hild vom DRK die einzelnen Hilfsmaßnahmen.

FOTO: LUTZ HERZOG

HINTERGRUND

Herzdruckmassage

Der Verein Deutsche Herzstiftung gibt folgende Empfehlungen für den Notfall:

- Ansprechbarkeit und Atmung prüfen.
- Erfolgt keine Reaktion, sofort den Notruf 112 wählen.
- Patient auf eine harte Unterlage legen, und mit der Herzdruckmassage beginnen. Mit gestreckten Arm das Brustbein fünf bis sechs Zentimeter und schnell (100 bis 120 mal/Min.) in Richtung Wirbelsäule drücken.
- Nach jedem Drücken vollständig entlasten, ohne den Kontakt zwischen Hand- und Brustbein zu verlieren.
- Die Herzdruckmassage bis zum Eintreffen des Rettungsteam fortführen.

Unter der Internetadresse herzstiftung.de/web.app kann außerdem eine kostenlose App heruntergeladen werden, die eine Anleitung bietet.

plu

GOLD ANKAUF HOFGEISMAR

Goldschmuck und Altgold
Zahngold (auch mit Zähnen)
Gold- und Silbermünzen
Gold- und Silberuhren (Markenuhren)
Silberbesteck (auch Auflage)
Tafelsilber · Zinn (nur mit Stempel)



Töpfermarkt 6
34369 Hofgeismar

Mo. – Fr. 10.30 – 15.00 Uhr
Sa. 10.30 – 13.00 Uhr

☎ 0173 5762768

SOFORT BARGELD

Unsere aktuelle Kollektion



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



7,90 €
für Abonnenten

HNA Filzshopper

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

9,99 €

HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



5,90 €
für Abonnenten



HNA Mundart-Memo

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



6 €

HNA Kindergartenfreunde-Buch

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

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

HNA
Shop

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

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

„Zivilschutz ist das Kerngeschäft“

Heimatschutzregiment – Auch Hilfe im Katastrophenfall

Kreis Kassel – Die Zeitenwende bemerkte man in der Kreisverwaltung an einer unerwarteten Stelle, berichtete Landrat Andreas Siebert beim Besuch des Kommandeurs des Landeskommandos, General Bernd Stöckmann. Als man sich im Kreishaus Gedanken über die militärische Zusammenarbeit machte, habe man festgestellt, dass kein Mitarbeiter der Kreisverwaltung militärische Verschlusssachen entgegennehmen dürfte, weil sie dazu nicht berechtigt waren.

Gemeinsam für Sicherheit sorgen

Das habe man schnell geändert. Mitarbeiter wurden dazu überprüft und nun können Kreishaus-Beschäftigte Geheimdokumente der Bundeswehr in Empfang nehmen. Aufgrund der Ereignisse in der Ukraine müssten auch zivile Verwaltungen schneller und zielgerichteter arbeiten, sagte Siebert.

Durch den Krieg sei „mehr Druck auf dem System“. Vor einigen Jahren sei der Zeitgeist noch ganz anders gewesen: „Bundeswehr brauchen wir nicht mehr.“ Der Einsatz der Soldaten des Heeresmusikkorps während der Pandemie im Impfzentrum sei dann für viele Menschen die erste Begegnung mit einem Soldaten gewesen, berichtete der Landrat. „Zivilschutz ist das Kerngeschäft des Landkreises“, erläuterte der Landrat, warum man sich mit dem Thema beschäftige. Jetzt müssten sich Bundeswehr und Landkreis gemeinsam Gedanken machen für die Sicherheit im Landesinneren. Dabei geht es um den Schutz wichtiger Infrastruktur – nicht nur von Autobahnen, sondern unter anderem der Energieversorgung und der Datenübertragung. Eine einsatzbereite Reserve ist ein wichtiger Faktor in der Stärkung der Landes- und Bündnisverteidigung. Denn mögliche



Gelbe Schleife für gute Partnerschaft mit der Bundeswehr

Eine enge und vertrauensvolle Partnerschaft verbindet seit vielen Jahren den Landkreis Kassel mit der Bundeswehr: „Bei der Bewältigung der Corona-Pandemie hat die Bundeswehr uns beim Impfen in Alten- und Pflegeheimen und unserem Impfzentrum tatkräftig unterstützt“, sagte Landrat Andreas Siebert. Der Bundeswehrverband hat dem Kreis

die „gelbe Schleife“ überreicht, die diese Partnerschaft nach außen signalisiert. Brigadegeneral Stöckmann überreichte die Schleife. Im Bild von links Kreistagsvorsitzender Andreas Güttler, der General, Landrat Andreas Siebert, Carsten Pfennig (Bundeswehrverband) und Michael Leckebusch (Kreisverbindungskommando Kassel). An-

dreas Güttler bestellte mehr als 80 kleine Schleifen für die Kreistagsabgeordneten, damit sie diese Partnerschaft ebenfalls zeigen können. Die große Schleife werde gut sichtbar im Foyer des Kreishauses angebracht, sagte Siebert. Dort ist sie auch vor Beschädigungen geschützt. Eine Info-Tafel soll die Bedeutung der Schleife erklären. ber FOTO: SCHÖNEMANN

che Angriffe auf kritische Infrastruktur zeigten, dass sich Deutschland auf Krisenlagen auch mit Hilfe von Reservistinnen und Reservisten angemessen vorbereiten müsse, heißt es dazu von der Bundeswehr. Heimatschutzkräfte

seien auch eine wichtige Unterstützung bei Ereignissen wie der Flutkatastrophe im Ahrtal – oder bei Impfkationen zur Bewältigung der Covid-19-Pandemie. Deshalb sei es wichtig, dass sich die Bundesrepublik auch mit Hilfe

von Reservistinnen und Reservisten auf Krisenlagen angemessen vorbereite.

Das im Aufbau befindliche Regiment untersteht dem Landeskommando Hessen in Wiesbaden. Es soll etwa 1200 Dienstposten umfassen. Die

Reservistinnen und Reservisten werden durch mobile Teams ausgebildet. Die Soldaten in den Heimatschutzkompanien – ebenfalls Reservisten – sind für Wach- und Sicherungsaufgaben ausgebildet. Sie unterstützen die

Truppe dabei, Kasernen und Liegenschaften der Bundeswehr zu bewachen.

Für Interessenten steht das Callcenter des Landeskommandos (Tel. 0611/799 8111) bei Fragen zum Heimatschutz zur Verfügung. ber

Stolz auf ihre Erfolge

Ehrungen für erfolgreiche Sportler bei der BDKS

Hofgeismar – Inklusive Sportabzeichen wurden jetzt an Bewohnerinnen und Bewohner aus verschiedenen Einrichtungen der BDKS in Hofgeismar und Burguffeln verliehen. Andrea Frömming und Stephan Loos von der

TSV Immenhausen sowie Heike Sokoll vom Sportkreis Kassel überreichten 22 verschiedene Auszeichnungen in einer Feierstunde im Freizeittreff in Hofgeismar.

Viele Teilnehmer waren schon zum fünften Mal da-

bei, teilte die BDKS mit. Im Sommer 2023 hatten die Sportler im Bernhardt-Vocke-Stadion in Immenhausen in den Disziplinen Laufen, Springen, Werfen und Kugelstoßen ihre Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordinati-

on trainiert. „Die Freude der Teilnehmenden spornt uns immer wieder an“, sagte Andrea Frömming in ihrer Ansprache. „Das macht einfach nur Spaß!“

Auch BDKS-Vorstand Gerrit Jungk ist von dem Engagement begeistert: „Die Zusammenarbeit mit der TSV Immenhausen klappt vorzüglich“, betonte er. Jungk bedankte sich im Namen der BDKS für das Engagement aller Beteiligten.

Zu den besonders engagierten Teilnehmenden gehört Thomas Herdt aus Hofgeismar. In den vergangenen Jahren legte er Sportabzeichen in Silber und Bronze ab. „In diesem Jahr habe ich das Sportabzeichen in Silber bekommen“, sagt Thomas Herdt stolz. „Mit meiner Leistung bin ich sehr zufrieden und ich freue mich schon wieder auf das Training im Sommer.“ Bis dahin hält er sich mit Gymnastik und Nordic Walking fit.

Auch im Jahr 2024 können

in Immenhausen wieder inklusive Sportabzeichen abgelegt werden. Das Training beginnt im Juni und findet mitt-

wochs ab 18 Uhr im Bernhardt-Vocke-Stadion statt.

Alle Informationen dazu unter tsv-immenhausen.org



Sie sind ein Team: die Sportler aus Hofgeismar und Burguffeln sowie die Sport-Betreuer.

FOTO: LIEBERKNECHT / NH

Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt | Bahnhofstr. 4 | 34369 Hofgeismar

Ihre Spezialisten für medizinische Fußbehandlung

Behandlung von:

- eingewachsene Nägel ohne OP
- Nagelpilzinfektion
- Hühneraugen/ Warzen
- Druckstellen
- und vielem mehr

Kassenleistung für:

- Diabetiker
- Neuropatiker
- Patienten mit Querschnittsyndrom

Wir finden für jedes Fußproblem eine Lösung!

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter

Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt

0 56 71-608 77 11

Mrs. Schmidt's Fußliebe

in der Podologischen Fachpraxis Nicole Schmidt
Montag bis Mittwoch

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

Voraussetzungen einhalten

Steuer-Rat: Haushaltsnahe Dienstleistungen unterliegen engen Grenzen

Kosten für Dienstleister, die im eigenen Haushalt tätig werden, können in der Regel steuerlich geltend gemacht werden. Werden sie außerhalb der eigenen vier Wände erbracht, geht das aber meist nicht.

Lassen Sie sich Ihre Wohnung putzen, den Garten pflegen oder die Mahlzeiten zubereiten? Dann können Sie den Aufwand, der Ihnen durch die externen Dienstleister entsteht, zumindest teilweise von der Steuer absetzen. Das Stichwort lautet: haushaltsnahe Dienstleistungen. Das Finanzamt akzeptiert diese aber nur unter bestimmten Voraussetzungen.

Haushaltsnahe Dienstleistungen sind gesetzlich nicht näher bestimmt. „Nach der Rechtsprechung des Bundesfinanzhofs müssen die Leistungen eine hinreichende Nähe zur Haushaltsführung aufweisen beziehungsweise damit im Zusammenhang stehen“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. Sie müssen daher fast immer im eigenen Haushalt durchgeführt werden. Eine Ausnahme stellt laut Karbe-Geßler lediglich die Besorgung von Lebensmitteln durch Dienstleister dar, da damit eine enge Nähe zum Haushalt gegeben sei.

Sind die Voraussetzungen erfüllt, können Steuerzahlerinnen und Steuerzahler 20 Prozent der so entstandenen Kosten steuerlich geltend ma-



Etwas bei der Reinigung abgegeben? Kosten wie diese spielen bei der Steuererklärung keine Rolle. Anders wäre es, wenn Wasch- und Bügelservice in den eigenen vier Wänden stattfinden würden.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMND/DA

chen – höchstens aber 4000 Euro pro Jahr.

Nähe zum Haushalt entscheidend

Was regelmäßig nicht berücksichtigt werden kann, sind Dienstleistungen, die den oben beschriebenen zwar nahekommen, aber außerhalb der eigenen vier Wände erbracht werden. Das musste auch ein zusammen-

veranlagtes Ehepaar feststellen, das einen Wäscheservice steuerlich geltend machen wollte. Dem Dienstleister brachte das Ehepaar mehrmals wöchentlich Textilien zum Waschen und Bügeln, der das in einem entfernten Gewerbebetrieb erledigte. Finanzamt und Finanzgericht (Az.: 12 K 1090/21 E) lehnten die Berücksichtigung der Kosten ab.

Auch die Kosten für das Personal einer Geburtstags-

feier wollte das Ehepaar steuerlich geltend machen – ohne Erfolg. Das Problem war dasselbe: Weil die Feier außerhalb der eigenen vier Wände in gemieteten Räumlichkeiten stattfand, erkannten die Behörden den Aufwand nicht steuerermindernd an. Dasselbe gilt für Kosten eines Caterers, der zwar Speisen nach Hause liefern mag, diese aber meist zuvor in einer gewerblichen Küche zubereitet.

Start in die neue Saison

So versichern Sie Ihr Motorrad ausreichend

Sicherheit geht immer vor – das gilt besonders auf dem Motorrad. Wenn doch etwas passiert, ist der richtige Versicherungsschutz wichtig. Doch welcher ist für wen sinnvoll?

Zunächst: Um eine Versicherung kommt keine Bikerin und kein Biker herum. Die Kfz-Haftpflichtversicherung ist genauso wie etwa bei einem Auto verpflichtend.

Sie regelt die von einem selbst verursachten Schäden bei Dritten. So etwa Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, erläutert der Bund der Versicherten (BdV) und rät zu einer Deckungssumme für diese Schäden von pauschal 100 Millionen Euro.

Teil- oder Vollkaskoversicherung – die Unterschiede

Eine freiwillige Teilkaskoversicherung kann darüber hinaus eigene Schäden abdecken – beispielsweise durch Diebstahl, Kurzschlüsse an Kabeln oder Wildunfälle. Dabei rät der BdV, dass der Versicherer auf den sogenannten

Einwand der grob fahrlässigen Herbeiführung des Versicherungsfalls verzichtet. Nur dann leistet der Versicherer zum Beispiel auch, wenn man sein Motorrad trotz Sturmwarnung draußen abstellt und dadurch ein Schaden entsteht. Ansonsten könne es passieren, dass er nicht oder nur in geringem Umfang zahlt.

Eine Vollkaskoversicherung bietet dieselben Leistungen wie eine Teilkasko, geht aber noch weiter. Sie tritt auch bei selbst verschuldeten Unfällen und Vandalismuschäden am Motorrad ein. Allerdings sei ein Abschluss gut abzuwägen, so der BdV: Die Prämien dafür fallen aufgrund des Unfallrisikos von Motorradfahrern oft hoch aus und Versicherer haben teils strenge Annahmerichtlinien.

Auf seiner Internetseite (<http://dpaq.de/qdTiq>) bietet der BdV einen kostenlosen Vergleichsrechner in Zusammenarbeit mit dem Versicherungssoftware-Hersteller Nafian.

tmn



In die Motorradsaison sollten Biker nur starten, wenn auch der Versicherungsschutz stimmt.

FOTO: BERND VON JUTRCZENKA/DPA

Noch in Form?

„Durch den Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zusteller bleiben wir fit und verdienen uns etwas zur Rente dazu.“

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft.

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaltig 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



Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbaugeräte mit Cr-Feld € 299,-
Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

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

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

Ankauf

NEU - ABHOLSERVICE!
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.
money point
Friedrichsplatz 6 ☎ 0561-9701105
www.moneypoint-kassel.de

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Brennholz Buche Eiche 79 € SRM
30 cm ofenf. 10 SRM 790 € o. 5 SRM
440 € inkl. Lief. Tel 0176 62681914

Bekanntschäften

Anna-Maria, 66 J., mit natürl. Ausstrahlung, super Figur u. etwas mehr Oberweite. Bin tüchtig im Haushalt, sehr fürsorglich, hilfsbereit u. zärtlich. Mir fehlt ein netter Mann (gerne auch älter) zum Träumen, Leben u. Glücklichein. Freu mich auf Deinen Anruf ü. PV u. unser Kennenlernen. Tel. 0176-57606171

Anja, 60 J., mit braunen Haaren u. schöner fraul. Figur. Bin natur-/musikliebend, mag schmuse u. kuscheln, gemüt. Fernseh-abende, liebend gerne kochen. Finde ich hier ü. PV e. lieben Mann, der mit mir das Alleinsein beenden will? Tel. 0176-47603082

Baumarkt

BOHRE BRUNNEN
05504 9492670

HNA | ZUSTELLER

Wir suchen Sie!

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

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

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

Jetzt informieren und bewerben:
☎ 0561 203-1282
www.hna-zusteller.de

Immobilienankauf

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

Auto-Ankäufe

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

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

Besonders preiswert! Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie etwas kaufen oder verkaufen wollen, wenn Sie eine Stelle oder eine Wohnung suchen oder auch, wenn der dritte Mann zum Skat fehlt.

Flexible Lösungen finden

Kleine Wohnungen: Wohin mit dem Schreibtisch fürs Schulkind?

Nicht immer sind Wohnungen so geräumig, wie Eltern sie gern hätten. Braucht das frisch gebackene Schulkind einen Platz zum Lernen, sind oft schlaue Lösungen gefragt – und ein wenig Flexibilität.

Kommt der Nachwuchs in die Schule, heißt das auch: Künftig stehen Hausaufgaben, Lernen und Co. auf dem Programm. Und für Familien mit kleineren Wohnungen die Frage: Wo zu Hause soll das am besten stattfinden?

Teilen sich mehrere Kinder ein Zimmer, ist dort Raum zum Arbeiten nicht selten Mangelware. Und nicht jedes Kinderzimmer bietet Platz für eine großzügige Schreibtischecke.

Katja Kessler, Innenraumdesignerin und Mutter von vier Kindern, empfiehlt Eltern dann vor allem eines: „Räume multifunktional denken“.

Ist kein Platz für einen festen Schreibtisch im Kinderzimmer, ist das für sie kein Grund zur Sorge. „Natürlich brauchen Kinder einen Raum, in dem sie sich konzentrieren können. Und natürlich ist es ein Problem, wenn nebenbei der Fernseher läuft, jemand telefoniert oder noch zwei Geschwister Fangen spielen“, sagt die Innenraumdesignerin. „Aber wo steht, dass ein Kind nur im Kinderzimmer Schulaufgaben machen kann? Manchmal sind es ganz andere Räume, die die nötige Ruhe zum Lernen liefern.“

Wohnküche und Schlafzimmer als Lern- und Arbeitsorte

Ihrer Erfahrung nach lernen und arbeiten zumindest jüngere Schulkinder meist am liebsten in der Nähe ihrer Eltern. Warum also nicht gleich den langen Esstisch in der Küche einbinden und zeitweise zum Arbeitsplatz umfunktionieren? Der Vorteil: Väter oder Mütter können sich bequem dazusetzen und bei den Aufgaben unterstützen - oder daneben selbst arbeiten. Und der Tisch, der nachmittags nicht selten verwaist herumsteht, bekommt einen zusätzlichen Nutzen.

Auch die Hamburger Inneneinrichterin Sabine Stiller (Autorin von „Aus 4 Zimmern mach 6 Räume. Wohnkonzepte für Familien“), be-



Ohne ein ruhiges Plätzchen in der Wohnung geht's nur schwer: Hausaufgaben machen und lernen. FOTO: KIRSTEN NEUMANN/DPA-TMN/DPA

obachtet, dass Wohnküchen ein beliebter Arbeitsort für den Nachwuchs sind. Einer. Und das kann auch bei mehreren Kindern im Haushalt funktionieren. „Dann ist die Wohnküche eben mal zum Hausaufgaben machen für das kleine Kind gesperrt, das sich dann im Kinderzimmer aufhält“, sagt sie.

Ein Raum, der womöglich noch etwas mehr Ruhe verspricht: das Schlafzimmer der Eltern, das tagsüber ohnehin meist kaum genutzt wird.

Ein Schreibtisch für den Schrank

Gut, wenn hier ohne großes Umräumen ein höhenverstellbarer Schreibtisch und ein ergonomischer Schreibtischstuhl für den Nachwuchs Platz finden. Ist das Schlafzimmer eher knapp bemessen, kann man aber auch Stauraum und Arbeitsplatz kombinieren. Etwa indem man eine Arbeitsplatte an der Wand montiert und jeweils unter beiden Enden der Platte Kommoden unterbringt, schlägt Einrichtungsbekannterin Sabine Stiller vor. Oder indem man Sideboards anschafft, die einen Schwenk-Oberboden haben. Dreht man den heraus, wird in Kombination mit einem Schreibtischstuhl eine Ar-



Können auch für Kinder funktionieren: ausklappbare Schreibtischlösungen. FOTO: MÜLLER MÖBELWERKSTÄTTEN/VDW/DPA

beitsfläche für den Nachwuchs daraus.

Katja Kesslers Platzspartipp für Familien, in deren Schlafzimmer eine große Pax-Schrankkombination von Ikea steht: „Ein Schrankelement weglassen und dazwischen eine Tischplatte einsetzen.“ Die Höhe könne man an die Größe des Kindes anpassen. Eine Schreibtischlampe sorgt für ausreichend

Beleuchtung. Und damit die Arbeitsnische gemütlich wird, kann der Nachwuchs im Inneren der Schrankkombi Bilder anbringen.

Wer mag, montiert noch eine Gardinenstange vor die Nische. Eine eigene Ecke für die Hausaufgaben, die man wie mit einem kleinen Theatervorhang zum Vorschein bringen und so auch dem Nachwuchs schmackhaft machen

könne, findet die Innenraumdesignerin: „Hier ist deine kleine Bühne, deine Zaubernische.“ Sind die Hausaufgaben erledigt, zieht man einfach den Vorhang zu. „Dann haben Mama und Papa ihr Schlafzimmer zurück“, sagt Kessler.

Platz sparen mit Hochbetten

Überhaupt: Wer den Schreibtisch des Kindes im Schlafzimmer – und die dort schnell herumliegenden Hefte, Bücher und Co. – nicht direkt beim Aufwachen am Morgen im Blickfeld haben möchte, kann den Hausaufgabenbereich mithilfe von Flächenvorhängen verbergen. „Die kann man auch selbst montieren“, sagt Sabine Stiller. Etwas aufwendiger, aber ebenfalls eine funktionale Option ist es, die Nische zum Lernen und Arbeiten mit Schiebetüren abzutrennen.

Und es gibt auch eine gute Nachricht für Eltern, die keine Lust auf einen Schreibtisch in ihrem Schlafzimmer haben: Selbst in kleinen Kinderzimmern lässt sich oft eine Ecke zum Hausaufgaben-Machen einrichten. Ein Klassiker, den Sabine Stiller empfiehlt: das Hochbett mit Schreibtisch darunter.

Manche Möbelhersteller bieten solche Bett-Schreibtisch-Kombinationen im Ganzen an, teils mit integrierten Schranktüren und Regalen. Wer handwerklich geschickt ist, kann aber auch selbst eine höhenverstellbare Arbeitsplatte mithilfe einer Schiene an der Wand montieren oder einfach einen kompakten Kinderschreibtisch unter Hochbett stellen. Das tut man übrigens am besten seitlich zum Fenster. Für ausreichend Licht zum Lesen und Schreiben können aber beispielsweise auch ausschwenkbare Leuchten sorgen, die man an der Wand montiert, sagt Sabine Stiller.

■ Klappen und ausziehen

Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM), weist auf mobile Einrichtungslösungen für kleine Kinderzimmer hin. Etwa einen „Schreibtisch mit Rollen, der zum Lernen, Hausaufgaben machen oder zum Malen und Puzzeln nahe ans Fenster gefahren wird, ansonsten aber unter einem Hochbett Platz findet oder anderswo an die Seite gestellt werden kann.“ Mit einem Rollcontainer lassen sich dann auch die Schreib- und Malutensilien dort hinbringen, wo sie gerade gebraucht werden.

Soll es eher kein Hochbett für den Nachwuchs sein, sind auch niedrigere Podestbetten mit ausziehbaren oder ausklappbaren Schreibtischplatten eine platzsparende Option, sagt Stiller. Sie arbeite für solche Lösungen meist mit Schreibern zusammen. Aber auch manche Möbelhersteller haben entsprechende Modelle im Angebot.

Das Praktische bei Klapp- und Ausziehlösungen: Sind die Hausaufgaben erledigt, lässt man die Arbeitsplatte einfach wieder verschwinden. Doch das erfordert durchaus ein wenig Disziplin. „Löst man es mit einer Klapplösung, dann muss man sich immer bewusst sein, dass die Materialien dann auch weg-sortiert werden müssen, sonst lässt sich die Platte nicht wegklappen“, sagt Stiller.

Wichtig in jedem Fall, bevor man sich für eine Lösung entscheidet: einmal durchgehen, was im Alltag für einen persönlich tatsächlich am besten funktionieren könnte, rät Katja Kessler. Und was vom Kind auch gern genutzt wird. tmn



Beweglicher Stauraum auf Rollen kann sinnvoll sein, wenn man den Arbeitsplatz fürs Schulkind mobil halten will. FOTO: PAIDI/DGM/DPA



Bringen oft zusätzlichen Stauraum und Arbeitsflächen ins Kinderzimmer: Hochbetten, unter denen sich ein Arbeitsplatz integrieren lässt. FOTO: MÖBELFABRIK RUDDOLF/DGM/DPA

Abends vorbereiten, morgens backen

Machen Sie den Teig doch mal zur Schnecke

Beim Duft von Zimt- und anderen Schnecken, möchte man sofort reinbeißen. Am liebsten zum Frühstück. Aber wer will schon morgens lange backen? Der Deal: abends ran an den Teig, morgens ab in die Röhre.

Kinder lieben sie mit Pizza-Füllung und Scandi-Fans mit Zimt. Teigschnecken sind auf Partybuffets der große Renner. Na klar, um sie recht unkompliziert zu machen, ist keine ausgefeilte Technik oder jahrelange Erfahrung nötig. Raffiniert werden sie durch ungewöhnliche Zutaten. Genau richtig, wenn man die Augen seiner Familienmitglieder und Gäste zum Funkeln bringen will. Lesen Sie hier, wie leckere Teigschnecken gelingen.

Die Basis bildet der Teig, der aus- und aufrollbar sein muss. Ideal sind Hefe-, Plunder-, Strudel- oder Blätterteig. Anne-Katrin Weber, Kochbuchautorin und Foodstylistin, sagt: „Interessant ist ein Kontrast zwischen Teig und Füllung. Ist der Teig nach dem Backen knusprig, wie Strudel- oder Blätterteig, harmonisiert eine cremig-weiche Füllung hervorragend. Beim fluffigen Hefeteig hingegen darf die Füllung etwas stückig sein und Biss haben.“

Grundsätzlich empfiehlt die Expertin, den Teig neutral im Geschmack zu halten. Schließlich gibt die Füllung den Geschmack und nicht der Teig.

■ Zungenschmeichler Zimtschnecke

Jo Semola, Backbuchautor und Brotbackinfluencer, ist gelegentlich zum Frühstück oder Vormittagsbrunch offenfrische Zimtschnecken. In seinem Buch „Wake and Bake“, singemäßig „aufwachen und los backen“ erklärt er das Prinzip dahinter. „Ich bereite den Teig am Vorabend zu und lasse ihn über Nacht ge-



Für die Zimtschnecken wird der Teig mit einer Zimt-Zuckermischung bestreut, dann so straff wie möglich aufgerollt und gebacken.

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER/BJV/VDPA

hen. Das macht den Teig aromatischer und bekömmlicher,“ so der Kölner.

Wer am Abend bereits die Schnecken formt, schiebt am nächsten Morgen fix das Blech in den Ofen und kann eine halbe Stunde später in die noch warmen Zimtschnecken beißen. Das Besondere an der Übernachtgare ist die lange Reifezeit beim vergleichsweise geringen Hefeinsatz. Anstatt eines ganzen Hefewürfels und einer Stunde Ruhezeit nimmt man weniger Hefe und lässt den Teig dafür länger gehen.

So geht es: Für den Teig 580 g Weizenmehl Type 550, 235

g kalte Milch, 5 g Hefe, 100 g Zucker, 2 Eier, 1 Eigelb und 6 g Salz mit Handmixer oder Küchenmaschine bei langsamer Geschwindigkeit 5-6 Minuten zu einem glatten Teig kneten. 80 g weiche Butter hinzugeben und auf schneller Stufe etwa 5 Minuten kneten, bis die Butter eingearbeitet ist. „Das Kneten ist der wichtigste Schritt,“ sagt der YouTuber.

Nach dem Kneten ruht der Teig für zwei Stunden bei Raumtemperatur. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen, mit weicher Butter bestreichen und der Zimt-Zuckermischung best-



Für die marokkanische Mandelschnecke empfiehlt Backautorin Anne-Katrin Weber, fertigen Strudelteig aus dem Kühlregal zu nehmen. Der muss dann nur noch belegt werden, etwa mit gehackten Trockenfrüchten sowie Zitronenschalenabrieb, Ahornsirup, Mandelkernen und Rosenwasser.

FOTO: WOLFGANG SCHARDT/BJV/VDPA

reuen. Anschließend den Teig so straff wie möglich aufrollen. Achten Sie auf eine ausreichend bemehlte Arbeitsplatte, so klebt der Teig nicht an und lässt sich einfach aufrollen. Die Teigrolle in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden.

■ Semolas Trick mit der Zahnseide

Jo Semola verrät, dass er zum Teilen einen Nylonfaden oder Zahnseide benutzt. „Achtung, keine Zahnseide mit Minz-Aroma verwenden. Das schmeckt man später,“ warnt der Hobbybäcker. Den Faden unter die Rolle führen,

über der Rolle überkreuzen und zusammenziehen, das ergibt einen sauberen Schnitt.

Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt acht bis zwölf Stunden in den Kühlschrank stellen. Allerdings sollte man vorher testen, ob das Backblech in den Kühlschrank passt. Ist das Blech zu groß, einfach auf kleinere Bretter ausweichen. Am nächsten Morgen werden die Schnecken bei 190 Grad Ober-/Unterhitze für 15-20 Minuten gebacken.

■ Die eigene Kreativität anregen

Es gibt unzählige weitere Variationen von Teigschnecken. Bei den süßen Füllungen ragen Mohn, Früchte, Nüsse oder Marmelade hervor. Denkbar sind Schoko-, Nussnougat- oder backfeste Puddingcreme-Füllungen. Als Topping für süße Schnecken kann man mit geschmolzener Schokolade oder aromatisiertem Zuckerguss experimentieren.

Karamellisierte Nussstücken geben zarten Schnecken Crunch. Sahne oder – wenn es alkoholisch sein darf – Eier- oder Cremelikör hin-

gegen soften eine knusprige Schnecke ab. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Gefüllt mit etwas Herzhaftem, eignen sich Teigschnecken hervorragend als Snack. Käse, Frischkäse, Kräuter, Gemüse, Schinken oder gar Bolognesesoße – mehr braucht es nicht. Im Grunde lässt sich von fast jedem Gericht eine Schnecken-Variante machen. Ob das immer sinnvoll ist, darf jeder selbst entscheiden. Eine wirklich gute Idee ist es aber bei der folgenden, von der marokkanischen Mandelschnecke M'hancha inspirierten Nascherei.

■ Mundet immer: die Mandelschnecke

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch „Deftig vegan Orient“ von Anne-Katrin Weber. „Ich nehme einen fertigen Strudelteig aus dem Kühlregal, weil es einfach praktischer ist“, sagt Weber. „Für europäische Zungen schmecken orientalische Naschereien meist viel zu süß, sodass ich eine fruchtigere Variante der Mandelschnecke entwickelt habe“, verrät die Kochbuchautorin.

Und so geht's: 400 g Trockenfrüchte, zum Beispiel Datteln, Feigen oder Aprikosen, grob hacken. Zusammen mit dem Schalenabrieb einer Bio-Zitrone und 4 EL von deren Saft, 3 EL Dattel- oder Ahornsirup, 250 g Mandelkerne mit Haut und 2 EL Rosenwasser mixen. Fertig ist die Füllung.

150 g vegane Margarine zerlassen und eine Springform mit 1 EL davon einfetten. Ein Blatt des veganen Strudelteigs mit Margarine bestreichen. „Das Bepinseln mit Margarine ist wichtig, damit sich der Teig später besser aufrollen lässt“, verrät Weber.

Auf ein Drittel des Blattes 2-3 EL Füllung als lockeren Strang geben und einrollen. Auf diese Weise alle Teigblätter vorbereiten. Eine Rolle nach der anderen von außen nach innen spiralförmig in die Form legen. Die Oberfläche mit der verbliebenen Margarine bepinseln. Sesam, Zucker und Zimt mischen und darüberstreuen.

Die Schnecken im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad etwa 30 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit für den Sirup 150 g Zucker und 75 ml Wasser zum Kochen bringen und 2 Minuten kochen. 5 EL Ahornsirup und 2 EL Zitronensaft einrühren, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die gebackenen Teigschnecken mit dem warmen Sirup beträufeln.

tmm

Familienanzeigen

zum günstigen Preis!

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



Jetzt buchen unter:

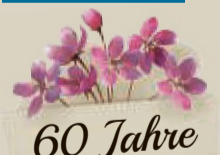
hna-familienanzeigen.de

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



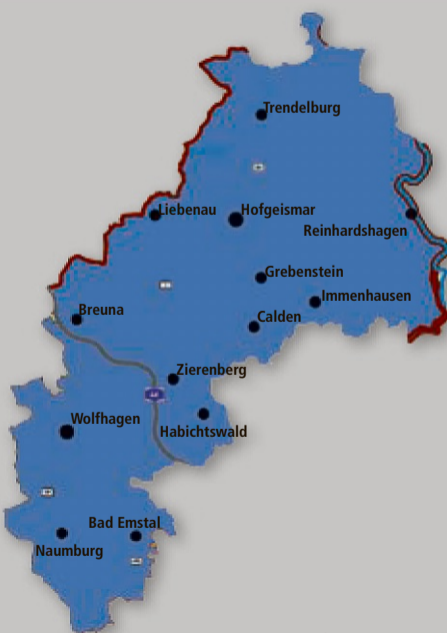
nur **60 €**

Maria & 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 €**



Wer am Abend die Teigschnecken schon fertig vorbereitet, braucht sie am Morgen nur noch in den Ofen schieben und kann die Zimtschnecken zum Frühstück warm genießen.

FOTO: DOREEN HASSEK/HAUPTSTADTKUECHE.BLOGSPOT.COM/DPDA

Ein Element der Selbstführung

Zeitmanagement: So bringen Sie Struktur in Ihren Arbeitstag

Arbeiten Sie gut mit To-do-Listen? Oder sind Sie eher vom Typ kreativer Chaos? Zeitmanagement ist individuell. Was funktioniert, muss jeder selbst testen. Diese Methoden sind einen Versuch wert.

Die Uhr tickt für alle gleich, 60 Minuten pro Stunde. Und trotzdem gibt es diese Arbeitstage, an denen man mit dem frustrierenden Gefühl nach Hause geht, schier gar nichts zustande gebracht zu haben. Während die Kollegin am Schreibtisch gegenüber einen Punkt nach dem anderen auf ihrer To-do-Liste abhaken konnte.

In welcher Reihenfolge sie ihre Aufgaben im Job angehen, dürfen viele Menschen selbst entscheiden. Erst die Mails? Die Präsentation fürs Meeting? Oder das Dossier, um dessen Prüfung der Kollege gebeten hatte? Seine Abläufe selbst organisieren zu dürfen, bedeutet Freiheit. Aber auch die Verpflichtung, eigeninitiativ Struktur in den Tag zu bringen, um die Zeit bestmöglich zu nutzen.

Zeitmanagement sollte nach Ansicht von Anjana Ahnfeldt mehr sein sollte als der Versuch, jede Minute produktiv zu nutzen: „Zeitmanagement ist ein Element der Selbstführung. Es geht um die Frage, wie man sein Leben gestaltet, wie man mit seiner Zeit umgeht“, sagt die Trainerin für Zeitmanagement.

■ Aufs Papier und raus auf dem Kopf

Ein guter erster Schritt zu mehr Struktur im Arbeitstag: Dinge aufschreiben, die zu erledigen sind, um mehr Ruhe ins Denken zu bringen. „Wenn man etwas schriftlich festgehalten hat, ist es erst einmal raus aus dem Kopf und man muss sich nicht mehr angestrengt bemühen, es nicht zu vergessen“, sagt Cordula Nussbaum, die sich seit vielen Jahren mit dem Thema Zeitmanagement beschäftigt.

Dabei geht die Beraterin auch der Frage nach, warum bewährte Strategien bei manchen Menschen nicht funktionieren. „Sehr systematische Menschen, die in einem planbaren, strukturierten Umfeld arbeiten, kommen mit Listen gut klar, die sie priorisieren und abarbeiten können.“

Aber es gebe eben auch andere Typen, die „kreativen Chaoten“, die eher spontan und impulsiv agieren. Ein strikt getaktetes Zeitmanagement funktioniert bei ihnen nicht, und „sie verlieren sehr viel Energie, weil sie es nicht schaffen, sich daran zu halten“, sagt Nussbaum.

■ Im Aufgabenspeicher Themen sammeln

Sie empfiehlt stattdessen einen Aufgabenspeicher, in dem die zu erledigenden Themen gesammelt werden, aber - bis auf die tatsächlich tagesaktuellen Aufgaben - vom Kalender entkoppelt sind. Erledigt werden muss



Zeitmanagement ist Typsache: Es lohnt sich verschiedene Methoden zu testen, um sehen, was für einen persönlich am besten funktioniert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

die Arbeit natürlich auch hier, aber es bleibt mehr Spielraum zu entscheiden, was wann getan wird.

Oft prallen im Team unterschiedliche Arbeitsweisen aufeinander: Die eine strukturiert sich mit To-do-Listen, der andere braucht den Druck der Deadline. „Wichtig sind Kommunikation und Transparenz“, sagt Ahnfeldt - und Klarheit über die Frage, was man als wichtig bewertet. „Das kann sehr subjektiv sein“.

Strukturiert versus chaotisch, das könne auch ein Gewinn fürs Team sein, sagt Cordula Nussbaum: „Dann hat man zum einen die krea-

tiven Ideen, aber auch jemanden, der dafür sorgt, dass sie zu Ende gebracht werden.“

Auf die Performance im Job hat Zeitmanagement laut einer Studie des kanadischen Wissenschaftlers Brad Aeon ohnehin gar keine so großen Auswirkungen. Gemeinsam mit Kollegen wertete er mehr als 150 Forschungsarbeiten aus. Einen Benefit gibt es aber durchaus: Funktionierendes Zeitmanagement verbessert demnach vor allem das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit.

Welche Zeitmanagement-Methode funktioniert - „das muss jeder für sich herausfinden“, sagt Anjana Ahnfeldt.

Und dafür sollte man sich auch die nötige Zeit nehmen: Ein paar Wochen seien schon notwendig, bis sich neue Gewohnheiten einspielen.

■ Zeitmanagement: Diese Methoden können Sie testen

• Der Klassiker ist die To-do-Liste, auf der die Aufgaben gesammelt und priorisiert werden. In einem Tagesplan ordnet man sie zusätzlich jeweils einem Zeitfenster zu.

• Bei der Alpen-Methode steht jeder Buchstabe für einen Schritt, der helfen soll, den Berg der Anforderungen zu erklimmen: A wie Aufgaben aufschreiben, L wie Län-

ge einschätzen, P wie Pufferzeit einplanen, E wie Entscheidungen über Prioritäten treffen und N wie Nachkontrollieren, ob der Plan aufgegangen ist.

• Bei der „Eat the frog“-Methode startet man den Arbeitstag gleich mit der unangenehmsten Aufgabe, um dann mit einem Gefühl der Erleichterung produktiv weiterarbeiten zu können.

• Die Pomodoro-Technik basiert auf der Tatsache, dass die Konzentrationsfähigkeit begrenzt ist: 25 Minuten wird an einer - und nur dieser - Aufgabe gearbeitet, dann folgen fünf Minuten Pause, bevor die nächste konzentrierte Phase startet.

• Bei der ABC-Analyse werden die zu erledigenden Dinge kategorisiert: A-Themen haben die höchste Bedeutung für das gesteckte Ziel, C-Themen die geringste Relevanz. Entsprechend sollte die Arbeitszeit verteilt werden.

• Auch bei der Eisenhower-Methode werden die Tätigkeiten in Kategorien eingeteilt, von „wichtig und dringend“ über „nicht dringend, aber wichtig“ und „nicht wichtig, aber dringend“ bis „weder dringend noch wichtig“. Ersteres sollte selbst und letzteres gar nicht bearbeitet werden, die übrigen Dinge sollten entweder terminiert oder delegiert werden.

• Die 2-Minuten-Regel hilft, die To-do-Liste übersichtlich zu halten: Was weniger als zwei Minuten dauert, wird sofort erledigt und gar nicht erst auf die Liste gesetzt. tmn

Was Ihr Smartphone alles kann!

Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

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

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

In diesem Online-Kurs lernen Sie:

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter: levato.de/hna

oder Tel. 06131 9204746
akademie@levato.de

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

HNA
AKADEMIE
&
Levato

Preis:
39 €

Unsere aktuelle Kollektion



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



11,90 €
für Abonnenten

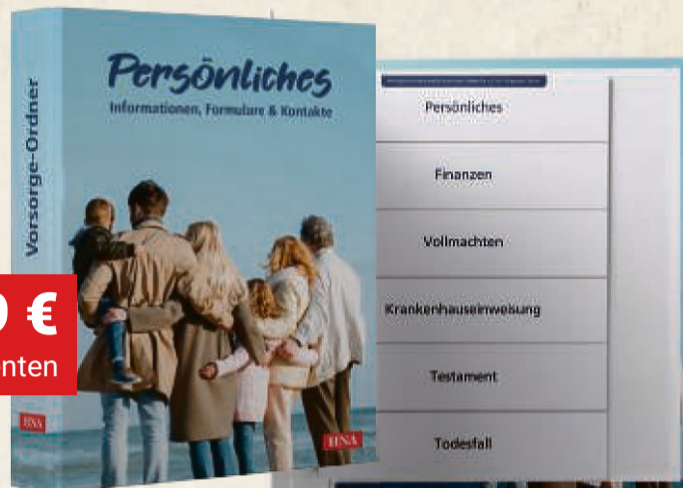
HNA Filzkorb Sparkombi

Der HNA-Filzkorb hat die optimale Größe beim Frühstück für Brötchen oder für Obst und Gemüse. Auch einsetzbar im Wohnzimmer, im Bad oder am Arbeitsplatz.
Groß und Klein im Set:
Großer Filzkorb: ø 30 cm x Höhe 14 cm
Kleiner Filzkorb: ø 20 cm x Höhe 14 cm
13,90 € für Nichtabonnenten



11,90 €
für Abonnenten

HNA
Shop



19,99 €
für Abonnenten

HNA Vorsorge-Ordner

Was passiert, wenn etwas Unerwartetes geschieht? Der HNA Vorsorge-Ordner wird Sie bei der Regelung Ihrer Angelegenheiten und Wünsche begleiten. Füllen Sie dafür einfach Ihren Vorsorge-Ordner aus und regeln Sie Ihre Vorsorge auf einen Schlag – mit dem guten Gefühl, an alles gedacht zu haben.
24,99 € für Nichtabonnenten



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



HNA Filztaschen Sparkombi

Ob für den Einkauf, den Transport des Leerguts oder zum Aufbewahren – die graue HNA Filztasche in Groß und Klein im Set.
Große Tasche:
B 35 x H 30 x T 25 cm
Kleine Tasche:
B 25 x H 21 x T 11 cm
13,90 € für Nichtabonnenten

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

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

Eine neue Variante der Mobilität

Für wen sich ein Auto-Abo lohnen kann

Kaufen, leasen, mieten, teilen – alles bekannte Möglichkeiten, an ein Fahrzeug zu kommen. Ein Auto zu abonnieren ist relativ neu. Für wen lohnt es sich und worauf muss man achten?

Sie brauchen ein Auto für ein paar Monate, aber nicht länger als ein Jahr? Dann könnte laut dem Auto Club Europa (ACE) ein Auto-Abonnement der richtige Weg sein. Das gilt auch, wenn Sie sich möglichst um nichts kümmern wollen – und dafür einen gewissen Aufpreis zahlen würden. Oder Sie wollen halt immer gern das neueste Modell fahren – gern auch ein Elektroauto.

Für diese drei Typen von Autobesitzern sind hier wichtige Fakten rund um das Auto-Abo:

■ Anbieter von Auto-Abonnements

Hersteller, Händler und Autovermietungen bieten Auto-Abos an. Sie lassen sich kurzfristig starten. Laut ACE lohnt ein Vergleich von Preisen und Bedingungen: Wer hat für meine Bedürfnisse das passendste und günstigste Abo? Bei manchen Anbietern wird auch eine Startgebühr fällig.

■ Die Kosten eines Auto-Abonnements

Abonnenten und Abonnentinnen bezahlen einen fes-



Die monatlichen Kosten für ein Auto-Abo richten sich unter anderem nach dem gewählten Modell, der Laufzeit und den voraussichtlichen Fahrkilometern.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

ten, meist monatlichen Grundbetrag, dazu natürlich Kraftstoff oder Strom. Je nach Anbieter und Modell muss das Auto selbst abgeholt werden oder wird geliefert, teilweise gegen eine Gebühr von 100 bis 250 Euro.

Die monatlichen Kosten sind fix und damit gut kalkulierbar. Sie richten sich unter anderem nach dem gewählten Modell, der Laufzeit und den voraussichtlichen Fahrkilometern. Die günstigste Va-

riante liegt laut ACE bei monatlich gut 300 Euro – für ein Jahresabo eines kleinen Benziners mit 500 Freikilometern pro Monat. Allerdings kann es bei einem größeren Auto oder mehr Kilometern schnell deutlich teurer werden. Mehrkosten bringt auch ein Wechsel der Fahrzeugklasse während der Abo-Zeit.

Tipp: Informieren Sie sich zu möglichen Zusatzgebühren – etwa bei einer verspäteten Rückgabe, einem Schlüs-

selverlust oder einer Überschreitung der Kilometergrenze. Bei Letzterem ist es oft günstiger, in einen teureren Tarif mit mehr Kilometern zu wechseln, als nachzahlen. Werden andersherum weniger Kilometer verbraucht, gibt es kein Geld zurück.

Übrigens: Arbeitnehmer können ein Auto genauso wie ein Jobrad per Gehaltsumwandlung abonnieren. Damit werden Steuern gespart.

Die Laufzeit eines Auto-Abonnements

Die Abo-Dauer wird individuell nach Bedarf vereinbart und reicht von wenigen Wochen bis zu üblicherweise zwölf Monaten. Grundsätzlich gilt: je länger die Vertragszeit, desto günstiger der monatliche Preis.

■ Reparaturen und Versicherungen

Wer abonniert, muss sich um Steuern, Versicherungen

und Zulassung nicht kümmern, das übernimmt der Anbieter. Er ist auch für Wartung, Reparaturen und Reifenwechsel zuständig. Hier haben Abonnenten und Abonnentinnen also keine zusätzlichen Kosten.

Achtung allerdings: Überprüfen Sie die Versicherungsbedingungen in den AGB. Der ACE rät zu Vollkasko bis 100 Millionen Euro pauschal – bei Personenschäden sollten es mindestens 15 Millionen pro geschädigter Person sein. Auch auf die Höhe der Selbstbeteiligung achten!

■ Was ist bei der Übergabe wichtig?

Es gilt das Gleiche wie beim Leasing und Mieten: Prüfen Sie das Fahrzeug auf Vorschäden, wenn sie es übernehmen, und protokollieren Sie diese. Auch Kratzer und kleine Beulen nicht übersehen, denn am Ende prüfen die Anbieter, ob die Nutzungsspuren über ein übliches Maß hinausgehen.

Ein Tipp: Viele Anbieter bieten einen oft sogar kostenfreien Vorab-Check an. Dann überprüft eine Werkstatt noch vor der Rückgabe, ob Mängel vorhanden sind, die Abonment oder Abonnentin beheben müssen. Das ist günstiger, als wenn etwas erst bei der Rückgabe entdeckt wird. Denn dann können Gebühren anfallen, weil das Auto nicht weitervermietet werden kann, sondern erst in die Werkstatt muss.

tmn

Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

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

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

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

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



Sie möchten vorsorgen?

Dann bekommen Sie hier Ihr persönliches Exemplar:

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

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

Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

1. Persönliches

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

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

2. Finanzen

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

3. Vollmachten

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

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

4. Krankenhauseinweisung

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

5. Testament

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

6. Todesfall

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

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

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

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

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

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



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



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



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

Für den Fall der Fälle gewappnet sein

Bieten Kinderinvaliditätsversicherungen sinnvollen Schutz?

Kinderinvaliditätsversicherungen sind zwar weitgehend unbekannt, laut zweier Experten aber durchaus zu empfehlen. Was es damit auf sich hat und wo die Vor- und Nachteile liegen.

In Deutschland leben rund 200 000 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren mit einer Schwerbehinderung. Was in absoluten Zahlen zunächst einmal viel klingt, entspricht überschaubaren 1,4 Prozent der rund 14,25 Millionen minderjährigen Deutschen. Trotzdem treibt manche Eltern die Sorge um, dass das eigene Kind infolge eines Unfalls oder einer Krankheit geschädigt werden könnte. Eine Kinderinvaliditätsversicherung könnte zumindest die finanziellen Auswirkungen dämpfen. Aber wie sinnvoll ist der Abschluss einer solchen Police?

Die Kinderinvaliditätsversicherung zahle, wenn das Kind durch einen Unfall oder eine Krankheit behindert wird, sagt Sascha Straub von der Verbraucherzentrale Bayern. Dann gebe es entweder eine lebenslange Rente von meist 1000 Euro oder eine einmalige Kapitalleistung von 100 000 Euro. „Es gibt auch Angebote, die beide Leistungen kombinieren“, so der Verbraucherschützer.

Um die Leistung bei einer entsprechenden Absicherung zu erhalten, muss das Versorgeramt dem Kind eine Invalidität von mindestens 50 Prozent bescheinigen. „Dabei ist es unerheblich, ob die Invalidität durch eine Krankheit oder einen Unfall verursacht wurde“, sagt Straub.

■ Krankheiten häufig Auslöser für Behinderungen

Wie wahrscheinlich es ist, dass so eine Situation eintritt, lasse sich kaum sagen. „Kinder haben zwar durch Spielen und Toben ein signifikant höheres Unfallrisiko“, sagt Michael Nischalke von der Stiftung Warentest. Statistisch gesehen würden sie aber seltener krank. Und ge-



Das Wohl des Kindes steht für viele Eltern an erster Stelle. Doch nicht immer können sie sie vor Gefahren behüten. Eine Kinderinvaliditätsversicherung kann unter Umständen zumindest finanziell helfen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM/DPA

rade Krankheiten sind in überwiegender Mehrheit der Fälle Auslöser für Behinderungen. Auf Unfälle geht hingegen nur ein Bruchteil der Fälle zurück.

Wer sich für eine Kinderinvaliditätsversicherung interessiert, wird bei der Recherche merken: Es gibt nicht viele Versicherer, die die Police anbieten. „Das Produkt gibt es erst seit der Jahrtausendwende, und es ist ziemlich unbekannt geblieben“, sagt Nischalke. Ein Grund dafür könnte die vergleichsweise überschaubare Nachfrage und der teils enorme Versicherungsbeitrag sein. Laut einem Vergleich der Stiftung Warentest kosteten die Tarife im Jahr 2020 zwischen 107 und 421 Euro pro Jahr.

Eine Kinderunfallversicherung sei im Vergleich deut-

lich preiswerter, leiste dafür aber nur bei unfallbedingter Invalidität, betont Straub. Behinderungen, die durch eine Krankheit verursacht werden, sind nicht von der Versicherungsleistung gedeckt.

■ Junge Kinder? Gesundheitliche Vorgeschichten?

Der höhere Preis der Kinderinvaliditätsversicherung rechtfertige sich also durch die bessere Abdeckung relevanter Risiken, sagt Straub. Zudem schütze vor den vielen Unfallrisiken, die Kindern in Kindergarten und Schule begegneten, ohnehin bereits die gesetzliche Unfallversicherung.

Häufig können bei der Kinderinvaliditätsversicherung weitere Leistungen mitversichert werden – etwas das so-

genannte Rehabilitationsmanagement. Dann helfe die Versicherung zum Beispiel bei der Suche nach bestimmten Ärzten, die über die medizinische Notwendigkeit herausreichen. Nischalke zufolge können das zwar auch gesetzliche Krankenkassen leisten. Geht es aber etwa darum, Experten für eine längerfristige Therapie zu finden, kann der Zusatzbaustein sinnvoll sein.

Grundsätzlich kommt eine Kinderinvaliditätsversicherung laut Straub für Familien mit sehr jungen Kindern infrage. „Zum einen, weil der Versicherungsschutz hier noch erschwinglicher ist“, sagt Straub. Zum anderen, weil zu diesem Zeitpunkt eher noch keine Entwicklungsstörungen oder Verdachtsmomente für schwere

Erkrankungen aufgetreten sind, die den Versicherungsbeitrag stark in die Höhe treiben könnten oder den Abschluss erst gar nicht möglich machen. Auch Familien mit einer genetischen Veranlagung sollten sich laut dem Experten mit diesem Thema auseinandersetzen.

■ Auch Alternativen sind für finanzielle Vorsorge denkbar

Denn die Folgen einer Behinderung des eigenen Kindes schränken nicht nur das Kind für einen gewissen Zeitraum oder sogar lebenslang ein. Häufig kann auch ein Elternteil dann nur noch teilweise oder gar nicht mehr arbeiten. „Er ist dann durch die Pflege des Kindes gebunden“, sagt Nischalke. Dadurch wird mindestens ein Gehalt einge-

schränkt oder fällt zur Gänze weg. „Die Belastung für die gesamte Familie ist also extrem hoch.“

Beide Experten halten den Abschluss einer Kinderinvaliditätsversicherung deshalb für sinnvoll. Wichtig sei, dass Unfälle und Krankheiten gleichermaßen abgesichert sind, so Nischalke.

Wer sich die Police nicht leisten kann oder will, werde dadurch trotzdem nicht zu schlechten Eltern, sagt Straub. Im Ernstfall könnte es dann eben finanziell einfach etwas anspruchsvoller werden. „Wer sich und sein Kind nicht gerade zu einer Risikogruppe zählt“, könne dafür aber auch anders finanziell vorsorgen, sagt Straub. „Zum Beispiel klassisch, durch einen langfristigen Sparvertrag.“

tmm

Wenn die Ausrede „Zeit“ keine Rolle mehr spielt

Drei Gründe, warum Hobbys im Alter guttun

Pullover stricken, Lesekreis gründen, Kommode für das Enkelkind bauen: Angekommen im Ruhestand, ist auf einmal Zeit für Hobbys da. Warum Sie die unbedingt nutzen sollten.

Draußen oder drinnen, alleine oder in Gruppe, kreativ oder sportlich: „Ich finde nichts, das zu mir passt“ ist eine Ausrede, die bei Hobbys nicht zählt. Gerade im Alter lohnt es sich, seine Freizeit aktiv zu gestalten. Nicht nur, weil man – Ruhestand sei dank – auf einmal mehr davon hat. Hier kommen drei gute Gründe:

Grund 1: Hobbys zahlen auf Ihre Gesundheit ein

„Hobbys fördern die körperliche, geistige und soziale Beweglichkeit, denn sie ermöglichen positive Erfahrun-

gen – und die sind für Kopf und Körper gut“, erklärt die Psychologin Prof. Susanne Wurm von der Universitätsmedizin Greifswald in der Zeitschrift „Senioren Ratgeber“ (Ausgabe 4/2024). So konnte eine Studie aus Großbritannien zeigen, dass Ältere, die einem Hobby nachgehen, gesünder und zufriedener sind und seltener zu Depressionen neigen.

Ein komplexes Zopfmuster stricken oder einen neuen Golfplatz ausprobieren: Unserem Gehirn kommt außerdem zugute, dass Hobbys nie zur Routine werden, sondern uns neue Erfahrungen ermöglichen, wir also immer wieder dazulernen. Das kann Abbauprozessen im Gehirn entgegenwirken.

Und: Viele Hobbys bedeuten körperliche Aktivität – auch das zählt auf die Gesundheit ein. Schon regelmä-



Hobbys fördern die körperliche, geistige und soziale Beweglichkeit.

FOTO: DANIEL KARMANN/DPA

ßiges Spazierengehen senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes, Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Grund 2: Hobbys können vor Einsamkeit schützen

Sich über Romane, Tomatenanbau oder Salsa-Figuren austauschen: Es ist schön, wenn man mit seiner Leidenschaft nicht alleine bleibt, oder darüber vielleicht sogar noch neue Menschen kennenlernt.

Wo man Gleichgesinnte findet? Der „Senioren Ratgeber“ gibt den Tipp, das Programm der Volkshochschule oder des Sportvereins vor Ort nach einem passenden Angebot zu durchsuchen. Wohlfahrts- und Naturschutzverbände bieten außerdem oft Führungen, Ausflüge und Reisen für Ältere an – und damit Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen.

Grund 3: Hobbys können Ihre Partnerschaft verbessern

Viele ältere Paare verbringen den ganzen Tag zusammen. Das kann die Kommunikation verebben lassen, wie der Ehepartner Prof. Michael Vogt von der Hochschule Coburg im „Senioren Ratgeber“ erklärt. Eigenen Interessen nachzugehen, ist daher wichtig, um etwas Neues in die Beziehung bringen zu können. So hat man sich gegenseitig wieder mehr zu erzählen – das kann die eingefahrene Partnerschaft lebendig halten.

Und auch gemeinsame Hobbys können der Liebe guttun. Mit einer Einschränkung zu durchsuchen. Wohlfahrts- und Naturschutzverbände bieten außerdem oft Führungen, Ausflüge und Reisen für Ältere an – und damit Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen.

tmm