

medi fit

Wo Deine Ziele Wirklichkeit werden.

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

PREISREDUZIERTE Strandkörbe

Einige Modelle aus Versicherungsschaden besonders günstig!

Tolle Geschenk-Idee

Abverkauf Modelle aus 2023 (Lieferservice inkl. Aufbau)

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

HEIMAT NACHRICHTEN

HOFGEISMAR WOLFHAGEN

Jahreswagen & Gebrauchtwagen

Reparatur, Wartung und Unfallinstandsetzung aller Fabrikate

LUND
Autohaus Georg Lund GmbH

www.autohaus-lund.de
Untere Hofstr. 3 · 05674 894 Grebenstein

Neuwagen | Gebrauchtwagen | Service | Teile & Zubehör | Autovermietung



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

Mit dem Wohnmobil ins Märchenland

Reiseblogger aus Hildesheim zeigen Besonderheiten des Reinhardswaldes



Märchenhafter Rapunzelturm: Auch bei der Trendelburg haben die Reiseblogger aus Hildesheim einen Zwischenstopp gemacht.

FOTOS: STEFAN UND CHARLOTTE WEHNER/INH



Die urigen Eichen im Urwald Sababurg stehen im Video-Blog über den Reinhardswald besonders im Fokus.

Reinhardswald – Charlotte und Stefan Wehner haben ihre Leidenschaft für Reisen, Natur und Kultur zum Lebenswerk gemacht. Mit ihrem Wohnmobil, das sie liebevoll „Keks“ getauft haben, reisen sie durch Europa und waren viel in Deutschland, Norwegen und Frankreich unterwegs. Ihre Erlebnisse teilt das Paar auf dem Blog „Unterwegs mit Keks“. Im Februar waren die beiden 52-Jährigen für ein Wochenende zu Besuch im Reinhardswald.

Charlotte Wehner ist in Oedelsheim aufgewachsen und hatte bereits in ihrer Jugend einen Blick für die Schönheit ihrer Heimatregion: „Auf dem Heuberg, oberhalb vom

Friedhof, da sitzt man auf einer Bank und kann ins Wesertal schauen.“ Diese Aussicht habe sie früher immer sehr genossen.

Verwurzelt im Wesertal

Auch ihr Mann Stefan Wehner, der im nordrhein-westfälischen Gütersloh aufgewachsen ist, sieht im Reinhardswald mehr als nur eine Kulisse für Märchen – es sei „ein Ort voller Geschichten, die es zu entdecken gilt.“ Inzwischen wohnen die beiden in Hildesheim. Stefan Wehner ist als Geschäftsführer in der Sozialen Arbeit tätig und

als Videograf nebenbei stets auf der Suche nach inspirierenden Momenten, die er mit der Kamera einfangen kann. Auch Charlotte Wehner ist beruflich breit aufgestellt. Als Diplom-Geografin, Naturpädagogin und Gartentherapeutin führt sie Menschen in die Natur und erkundet dabei die Geschichte von Landschaften und deren Bewohnern.

Was als kleines Hobby begann, geht inzwischen weit über das reine Bloggen hinaus. Mit aufwendigen Videos dokumentieren die beiden ihre Reisen und möchten das Hobby langfristig zu einem Standbein ausbauen. Dabei investieren sie viel Zeit und Mühe in die Recherche,

die Dreharbeiten und die Nachbearbeitung der Filme, um ihren Zuschauern ein realistisches Erlebnis zu bieten.

Die Nachbearbeitung für das Video über den Reinhardswald habe gut zwei Tage gedauert, erklärt Stefan Wehner. „Mit der Recherche im Vorfeld hat man fast eine Woche damit zu tun“, fügt seine Frau hinzu.

Ihre Reiselust begann vor Jahren und entwickelte sich kontinuierlich weiter. Für sie bedeutet Reisen mit dem Wohnmobil Flexibilität und Spontaneität, wie Charlotte Wehner erklärt: „Wir haben die kleine Ferienwohnung immer dabei“. Die Reisen der Wehners sind geprägt von be-

wusster Langsamkeit. Anders als schnelle Durchreisende bleiben sie gerne an einem Ort. „Die Landschaft erlebt man besser, wenn man dort ein bisschen verweilt“, sagt Stefan Wehner. So auch im Reinhardswald, wo sie die geschichtsrreiche Landschaft und die mystische Stimmung der Eichen im Urwald Sababurg besonders genossen.

Nachhaltigkeit und Regionales im Fokus

Während ihres Besuchs erkundeten sie außerdem das Wasserschloss in Wülmersheim und die Trendelburg. Besonders beeindruckt waren sie

von der märchenhaften Atmosphäre der Region. Charlotte und Stefan Wehner sehen sich nicht nur als Reisende, sondern auch als Geschichtenerzähler und Botschafter für nachhaltigen Tourismus. In ihren YouTube-Videos stellen die beiden oft Läden und Manufakturen vor, die den Fokus auf Nachhaltigkeit legen und Produkte aus der Region verkaufen.

Das nächste Ziel der beiden ist das Dahner Felsenland in Rheinland-Pfalz. Ein weiterer Besuch im Reinhardswald ist jedoch auch fest eingeplant. „Gerne auch bei Sonnenschein, wenn alles blüht“, sagt Stefan Wehner.

unterwegs-mit-keks.de

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



0561 / 203 2323



zustellung@mms-team.de



Fachbetrieb aus Beverungen



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

FIRMA FLEX
05273-367530

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
14.04. – 20.04.2024

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**

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

Monteur:in
für Bauelemente (m/w/d)

Willkommen im Team
dudeck-bauelemente.de/jobs

Dudeck
Metall GmbH

Liebenau Hueda ☎ 05676 989 128

Gültig ab Mo., den 15.04.2024

Kopfkissen oder Steppbett

für natürlich gesunden Schlaf



anschliefbar, allergikergerecht, wärmeausgleichend, mit Reißverschluss, gute Verarbeitung

- | | | | |
|--|---|---|---|
| Bettdecke
Mikrofaser
135 x 200 cm | Kopfkissen
(gesteppelt)
80 x 80 cm | Kopfkissen
Mikrofaser
80 x 80 cm | Kopfkissen
Mikrofaser
40 x 80 cm |
| 19.98 | 19.50 | 15.00 | 9.98 |

Jersey Spannbettlaken



versch. Farben

- 90/100 x 200 cm **3.99** je
- 180 x 200 cm **5.99** je

Polster-Bettbank

grau oder schwarz, viel Stauraum



ca. 130 x 40 cm

20.00 je

Benzin-Freischneider GFS 52.3

2 Takt Motor, inkl. Tragegurtsystem, inkl. Zubehör, 1,5/2,0 (kW/PS), Revisierstart



STATT 129.50
99.50

Rasentrimmer GRT 251P

230 V, 250 W, Schnittbreite Fadenspule: 22 cm, inkl. Fadenspule

15.00

Benzin-Rasenmäher MS 173-51E

4,5 PS, 65L Fangkorb, Schnittbreite: 51 cm



7 IN 1

- ✓ Mähen
- ✓ Fangen
- ✓ Mulchen
- ✓ Seitenauswurf
- ✓ Reinigungs-funktion
- ✓ Radantrieb
- ✓ Hybrid-Start

299.50

Aufsitzmäher MR224-61

Schnittbreite: 61cm, 224 cm³, Motorleistung: 5 kW



4 IN 1

- ✓ Mähen
- ✓ Fangen
- ✓ Elektro-Start
- ✓ Radantrieb

STATT 999.00
899.50



DUNLOP Trampolin
Ø ca. 427 cm x 80 cm
inkl. Sicherheitsnetz,
Belastbarkeit
max. 150 kg
für GROSS und KLEIN

TOP PREIS!

STATT 249.50
199.50



Terrassendiele/Dauerholz Kiefer

3m Länge

9.98

L/B/H cm
ca. 300 x 14,5 x 2,5 cm 1m = je 3,33

In unserer Filiale in Witzhausen / Kleinalmerode auch in 5m Länge erhältlich ca. 500 x 14,5 x 2,5 cm **19.98** 1m = je 3,99



- Gräser** versch. sortiert 1,5 Liter Topf **2.99** je
- Geranie** hängend oder stehend, versch. Farben, 11cm Topf **1.59** je
- Winterharte Palme** ca. 1m hoch **19.50**
- Staupe** Berg Sandkraut oder Teppich-Phlox, 12/13 cm Topf **1.79** je
- Polarstern** versch. Farben 10,5 cm Topf **1.79** je
- Campanula/Glockenblume** 12 cm Topf **2.49** je
- Beerenstrauch** versch. Sorten z.B.: Himbeere, Brombeere o. Stachelbeere, 13 cm Topf **3.99** je
- Rispenhortensie** versch. Farben, 17 cm Topf **4.99** je
- Erdbeerpflanze** versch. Sorten **0.99** je



Klappstuhl Antwerpen

gepolstert, Aluminiumrahmen, Rückenlehne verstellbar, anthrazit **25.00**

Bistrostuhl

Metallgestell/Polyrattan, grau/schwarz, Stapelbar **15.00**

Eine Auswahl an Pflanzkästen

- versch. Größen, Ausführungen & Farben
- Balkon-Set Venezia** 50 cm, terra, inkl. Wasserschale und Halterung **7.99** je
 - 40 cm = je **6.99**, 50 cm = je **7.99**, 60 cm = je **8.99**
 - Pflanzgefäß aus Weide** grau, Einlegefolie **3.99**
 - Ø25 x 20 cm **4.79**
 - Ø28 x 10 cm **5.99**
 - Ø30 x 26 cm **6.99**
 - Ø40 x 32 cm **9.98**
 - Ø20 x 16 cm **3.99**

Blumenkasten

hochwertiges Kiefernholz mit Kunststoffeinsetzung **9.98**

ca. 64 x 21 x 17 cm **15.00**



- Teleskop Spitzspaten** Spatenblatt aus Stahl, Länge einstellbar von 1054 bis 1250 mm **25.00**
- Spitzspaten** Spatenblatt aus Stahl, 75 cm langer Stiel **15.00**
- Spaten-gabel Ergonomic** Zinken aus Borstahl, Gesamtlänge: 122cm **19.98**

Blumenrechen

Zinken aus glasfaserverstärktes Polyamid, Arbeitsbreite: 7,5 cm **5.99**

Pflanzgabel

Zinken aus glasfaserverstärktes Polyamid, Arbeitsbreite: 7,5 cm **3.99**

Kombihacke

Glasfaserverstärktes Polyamid, B x L: 20 x 32cm **7.99**

Rasenkantenschere GS41

Länge: 35,5 cm, Schneidwinkel innerhalb von 180° einstellbar, Stahlklingen **9.98**

Bypass-Astscherer

72 x 26 x 3 cm, Antihafbeschichtung auf den Klingen **15.98**

Gartenschere

ca. 20,3 cm, 13 mm Astdicke, gehärtetes Stahl **6.99**

Bypass-schere

ca. 21,5 cm, Karbon-Stahl Klingen **5.98**

Beetumrandung Hasel

Natürlich - solide Beetumrandung: geflochtene Haselnussruten, 120 x 20 cm **19.98**

Metal-Pflanzstab

grün Kunststoffummantelt **0.99**

120 cm **0.99**, 150 cm **1.29**, 180 cm **1.49**

Bambus-Pflanzstab

natur **0.99**

120 cm **0.99**, 150 cm **1.29**, 180 cm **1.49**

Blau-dünger

8+8+8 5kg **5.99** 1kg=1,198

Horn-späne

2,5kg **6.99** 1kg=2,80

Rhododendron-, Universal-, Beeren- o. Rosendünger

2,5 kg **3.99** 1kg=1,596

Terrassenüberdachung

anthrazit, Polycarbonat

BxHxT: **5,46 x 2,1 x 3 m**

in Kassel & Gudensberg nur auf Kundenbestellung

in weiteren Größen BxHxT/Farben erhältlich:
4,2 x 2,1 x 3 m, anthrazit (II. Wahl/947797) **499.50**
5,46 x 2,1 x 3 m, hellgrau (II. Wahl/947140) **799.50**



Ampelschirm

anthrazit, 300 x 350 cm, per Fußpedal um 360° drehbar, Schirmdach kann gekippt werden, pulverbeschichtetes Aluminium-Gestell, hochwertiges Polyester, UV-Schutz 80

II. Wahl/948508 **299.00**

II. Wahl/949907 **299.00**

Gerätehaus "Darwin"

Außenmaße ca. BxTxH: 190 x 182 x 221 cm, EVOTECH-Material, grau, Rauminhalt: ca. 5,8m³, Holzoptik

in Kassel & Gudensberg nur auf Kundenbestellung

STATT 499.00
399.50

Aufbewahrungsbox "Store it out MAX"

LxBxH: 145,5 x 82 x 125 cm, anthrazit/grau, 1.200 L Stauraum

II. Wahl/1002722 **149.50**

Blau-dünger

8+8+8 5kg **5.99** 1kg=1,198

Horn-späne

2,5kg **6.99** 1kg=2,80

Rhododendron-, Universal-, Beeren- o. Rosendünger

2,5 kg **3.99** 1kg=1,596



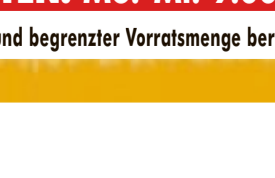
Der Grosse Bauer versch. Sorten, 250g **0.39** je 1kg=1,56



Zott Jogobella versch. Sorten, 125g **0.35** je 1kg=2,80



Jagdwurst am Stück 500g **2.89** 1kg=5,78



Gutfried Geflügel-Wiener 200g **1.29** 1kg=6,45



Wikinger Corned Beef in der Dose 300g **1.89** 1kg=6,30



Orig. Thüringer Rostbratwurst gebrüht, 500g **2.99** 1kg=5,98



Werder Ketchup versch. Sorten, 450 ml **1.29** je 1L=2,87



HEINZ yellow Mustard Senf mild 220 ml **0.99** 1kg=4,50



Bonduelle Kidney Bohnen ATG=125g; 160g Dose **0.59** 1kg=4,72 ATG



Schaumkuss-eimer 650g **3.79** 1kg=5,83



De Beukelaer Waffel Mix 84g **0.59** 1kg=7,02



24 Dosen Leikeim Handfass Pils à 0,5L, Alc. 4,9% vol. **7.99** 1l=0,67 *zzgl. 6,00 Einwegpfand

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

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

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



Die Osterfeuer loderten

400 Besucher in Immenhausen – Stockbrotbacken in Holzhausen

Immenhausen/Holzhausen – Am Osterwochenende lodern im Kreisteil Hofgeismar in den Abendstunden traditionell viele Osterfeuer.

■ Immenhausen

In Immenhausen etwa waren vor dem Entzünden des Feuers schon viele Gäste beim Fackel- und Lampionumzug dabei. Mit Begleitung der Turn- und Musikgemeinschaft Grebenstein zogen sie durch die Stadt zum Großen Loh, berichtet Volker Dietrich von der Freiwilligen Feuerwehr. Rund 400 Besucher schauten an der Freizeitanlage zu, wie die Flammen bis zum Durchzünden durch die große Holzpyramide züngelten. Andrang herrschte an den Essensständen und am Cocktail-Taxi, das erstmals dabei war. Ein Dank geht auch an das neue Orga-Team der Feuerwehr.

■ Holzhausen

In Holzhausen stand vor dem Osterfeuer am Ostersonntag Eiersuchen auf dem Gelände am Tennisplatz und Stockbrotbacken für Kinder auf dem Programm, teilt Ulrike Höhmann vom TSV Holzhausen mit. Mit Einbruch der Dämmerung wurde das Osterfeuer entfacht.



Den Frühling willkommen heißen: Das taten die Besucher beim Osterfeuer der Freiwilligen Feuerwehr Immenhausen.

FOTO: FEUERWEHR IMMENHAUSEN



Am Grill in Holzhausen: Marcel Eichler (von links), David Garcia Morillo, Lukas Becker und Bastian Hornig.



Stockbrotbacken für die Jungsten mit Felix Neumann in Holzhausen.

FOTOS: TSV HOLZHAUSEN

KURZ NOTIERT

Heeresmusikkorps: Karten ab 15 Euro

Hofgeismar – Der Eintrittspreis für das Konzert des Heeresmusikkorps Kassel am Mittwoch, 17. April, ab 19.30 Uhr in der Hofgeismarer Stadthalle beträgt nicht ab 17,70 Euro, sondern die Tickets kosten im Vorverkauf 15 Euro plus Vorverkaufgebühr und an der Abendkasse 18 Euro. Das gilt auch für die „Wundertypen“ am 28. April.

Gemeinsam Trauer bewältigen

Hospizdienst Hofgeismar bietet Service für Betroffene an

Hofgeismar – Die Trauergruppe des Hospizdienstes Hofgeismar trifft sich ab dem Freitag, 19. April. Die acht Treffen etwa alle zwei Wochen finden jeweils freitags von 16 bis 18 Uhr im evangelischen Gemeindehaus der Altstadt Kirche, Große Pfarrgasse 1a, statt. Eingeladen sind trauernde Menschen, die sich gerne in einer Gruppe darüber austauschen

möchten, das Unfassbare teilen und gemeinsam nach dem eigenen Weg durch die Trauer zu suchen und dabei immer wieder Verständnis und Unterstützung zu finden. Da es sich um eine geschlossene Gruppe handeln wird, ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Auskünfte dazu gibt es beim Hospizdienst Hofgeismar des Diakonischen Werkes Region Kas-

sel. Die Kosten betragen 40 Euro inklusive Materialien, Ermäßigung möglich. Geleitet wird die Gruppe von Doris Weißenfels, einer ausgebildeten Trauerbegleiterin.

Kontakt: Tel.: 0 56 71/500 551; E-Mail: hospizdienst.hofgeismar@dw-region-kassel.de

Sprechzeiten: Mittwoch 11 bis 12.30 Uhr, Donnerstag 17 bis 18.30 Uhr



Vernawahlshäuser räumen rund ums Dorf ordentlich auf

Der Ortsbeirat und die Vernawahlshäuser bedanken sich bei den rund 40 fleißigen Helfern (im Bild ein Großteil davon), die bei der gut dreistündigen Aktion sauberes Dorf mit angepackt haben. Einige befreiten die Umgebung des Schwülmedorfes von Müll, andere säuberten den Wandteppich der Schwülme-

talhalle, lobt Ortsvorsteherin Iris Helling-Kuttler. Sie freut sich zudem, dass sich Freiwillige auch weiterhin um die Pflege der angelegten Beete im Dorf kümmern wollen. Eingesammelt wurden unzählige Flaschen, Reifen, Bauabfälle und sogar Altkleider. Da war sogar noch ein Namensschild dran zu finden

und Helling-Kuttler ist gespannt, ob die illegale Müllentsorgung verfolgt wird. Den gesammelten Müll entsorgt jetzt die Gemeindeverwaltung. Als Dankeschön spendierte der Ortsbeirat Bockwurstchen mit Nudel- und Kartoffelsalat sowie Getränke im Mehrgenerationenraum. jde

FOTO: ORTSBEIRAT/NH

Pilger stärkten ihren Glauben auf Kreuzweg

Stationen entlang der Schwülme gebetet

Wesertal – Ihren Glauben gestärkt haben 14 Pilger, die in diesem Jahr am Kreuzweg von Vernawahlshausen nach Lippoldsberg teilnahmen. Unter Leitung von Diakon Norbert Linkmann wurden an den 14 Stationen entlang des Schwülmetalfußweges von den Lektoren Matthias Heimlich (Trendelburg) und Alexander Vergas (Volpriehausen) meditative Texte vorgelesen; eine zur jeweiligen Station passende Liedstrophe schloss die Station ab. Zwischen den Stationen wurde im Wechsel ein Gesätz des Rosenkranzes gebetet. An einer Sitzgruppe vor der Schwülmebrücke wurden bei einer kurzen Rast Getränke angeboten.

Nach der Ankunft in Lippoldsberg und einer kleinen,

von Küsterin Mirca Scholtyssek vorbereiteten Stärkung, nahm die Pilgergruppe an der Karfreitagsgliturgie in der Kirche St. Maria Goretti mit Pfarrer Thomas Steinrücken (Bad Karlshafen) teil.

„Mein Glaube wurde wieder gestärkt; das tat meiner Seele wieder einmal so richtig gut“, sagte eine Mitpilgerin, die hofft, dass auch im nächsten Jahr dieser Kreuzweg gegangen wird. Diakon Linkmann lud daraufhin für das kommende Jahr ein, ließ aber offen, ob 2025 dieselbe Route gewählt würde.

Auf und wieder abgebaut wurde der Kreuzweg von Diakon Norbert Linkmann, der die Bildtafeln vor 25 Jahren mit seinen Schülerinnen und Schülern am Gymnasium Us- lar gebaut hatte.

tty



Gemeinsam unterwegs auf dem Kreuzweg: Die Pilgergruppe nach der Rast zwischen Vernawahlshausen und Lippoldsberg.

FOTO: KATH. KIRCHENGEMEINDE / NH

NATURPARK

Bärlauchwanderung über den Rosenberg

Niedermeiser – Vom Wanderparkplatz an der Feuerwehr in Niedermeiser startet die Bärlauchwanderung über den Rosenberg am Sonntag, 14. April, von 10 bis 14 Uhr mit Gästeführer Walter Kouril. Zum Warmlaufen geht es zunächst hinauf auf den Rosenberg und anschließend in den Wald. Zurück geht es vom Langenberg und dem Messhagen auf einen Panoramaweg zum Ausgangspunkt.

Anmeldung unter Tel. 0 56 73/28 35 oder per E-Mail an kouril.walter@web.de

bar

Kfz-Reparaturbetrieb Claus

in Kassel, vollständige Ausstattung (3. Generation) aus Altersgründen ab sofort zu vermieten.
kfz.claus.kassel@t-online.de

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

AUGEN-SCREENING
ohne lange Praxis-Wartezeiten

Netzhautscan und Augeninnendruck-Messung zur frühzeitigen Erkennung von Grauem und Grünen Star, AMD, Diabetes & Makula-Vorsorge

für **59,-** anstatt 89,-

www.dieoptik.de

Stephan Siebert
DIE OPTIK & AKUSTIK

IM ATRIUM, WILH. ALLEE 262, TEL 0561-816 908 11
WOLFHAGER STR. 383, HARLESHAUSEN, TEL 0561-96 28 81
MARKTPLATZ 5, ZIERENBERG, TEL 05606-83 11

Ein Angebot der Stephan Siebert Die Optik GmbH, Hannoverstraße 75, 34288 Niestetal

Anmelden zur Fahrt zum Sensenstein

Reinhardshagen – Der Kreisseiorentag findet am Donnerstag, 16. Mai, in der Jugendburg auf dem Sensenstein statt. Zu dieser Veranstaltung sind alle Bürger, die das 80. Lebensjahr vollendet haben oder das Fest der Goldenen Hochzeit feiern konnten, eingeladen.

Einwohner aus Reinhardshagen können sich zum Seniorentag bis Freitag, 26. April, unter der Rufnummer 95 07 21 im Rathaus anmelden. Eine postalische Einladung gibt es in diesem Jahr nicht. Die Veranstaltung auf der Jugendburg Sensenstein ist kostenlos. Für die Busfahrt von Reinhardshagen zum Sensenstein und zurück sind fünf Euro zu entrichten.

Abfahrt der Busse am 16. Mai:

■ **Veckerhagen:** 13.50 Uhr Obere Kasseler Straße (Möbel Gerth); 14 Uhr Wilhelmplatz.

■ **Vaake:** 14 Uhr Harnestraße; 14.05 Uhr Gahrenberger Straße.

Die Rückfahrt mit dem Bus erfolgt gegen 18 Uhr, die Ankunft in Reinhardshagen etwa 19 Uhr.

ANTIK- & TRÖDELMARKT
14. April 2024
Homburg (Efze)
 Info's unter: 0174 620 87 80

FLOHMARKT
Warburg, Stadthalle
13./14. April
Kassel, Wilhelmsstraße
Sa. 20. April
Vellmar, Festplatz
So. 21. April
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

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

Von der Windkraft zum Strom

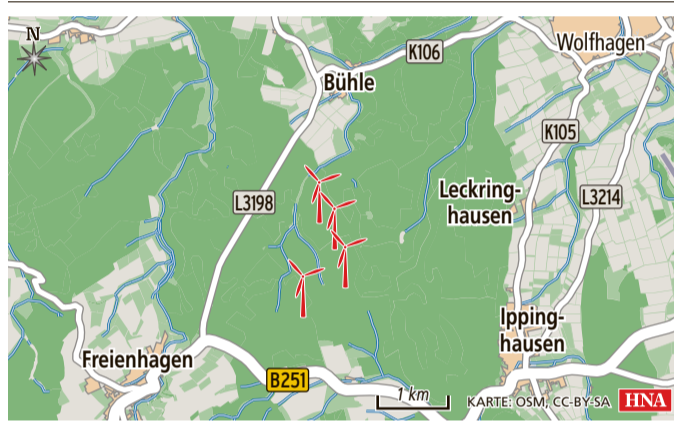
Umspannwerk entsteht zwischen Wolfhagen und Ippinghausen

Ippinghausen/Bühle – Einen Windpark mit vier Anlagen errichtet und betreibt die neu gegründete Windpark Halsberg GmbH & Co. KG, Bad Arolsen zwischen Ippinghausen und Bühle. Derzeit laufen unterhalb des Stadtwaldes, zwischen Wolfhagen und Ippinghausen, die Arbeiten für ein Umspannwerk, das die erzeugte Energie in das Hochspannungsnetz befördern soll. Laut Stefan Kieweg, Geschäftsführer der Betreibergesellschaft, ist in den nächsten Tagen die Anlieferung der Trafowanne vorgesehen. Das Fundament ist fast fertig. Parallel werden die Anlagen mit einer Gesamthöhe von 247 Metern (167 Meter Nabenhöhe) an der Grenze zum Wolfhager Stadtwald errichtet. Das Fundament für drei Windräder ist ebenfalls

schon fertig, das vierte gerade im Bau. Wenn alle in rund vier Wochen ausgehärtet sind, beginnt der Aufbau der Betonhalbschalen. Bis zu einer gewissen Höhe darf es noch windig sein. Für die Fertigstellung müssen die Anlagenbauer aber auf Windstille warten. „Ich rechne Ende 2024 mit der Inbetriebnahme“, so Kieweg. Die vier Anlagen gehen mit einer Leistung von 24 Megawatt ans Netz.

Die umweltfreundlich erzeugte elektrische Energie soll im Umspannwerk in das regionale Stromverteilnetz eingespeist werden. Um die 39 Millionen Euro kostet der neue Windpark, an dem die Energie Waldeck-Frankenberg GmbH (EWF) mit 51 Prozent und die Energie Baden-Württemberg (EnBW) mit 49 Prozent beteiligt sind. ewa

STANDORT WINDRÄDER



Baustelle zwischen Wolfhagen und Ippinghausen: Hier entsteht das Umspannwerk mit Trafo für die Windräder im Wald. FOTO: BEA RICKEN

Görnhardt bleibt an Spitze

Sitz des Deutschen Wildgehege-Verbandes weiter in Sababurg

Sababurg – Karl Görnhardt ist erneut zum Geschäftsführer des Deutschen Wildgehege-Verbandes (DWV) gewählt worden. Der Leiter der Tierparkverwaltung Sababurg bleibt damit für weitere vier Jahre an der Spitze des 165 Mitglieder starken Verbandes. Damit bleibt auch der Sitz der DWV-Geschäftsstelle im Tierpark Sababurg.

„Die Wahl ist der Beleg für die hervorragende Arbeit von Karl Görnhardt. Wir können uns glücklich schätzen, dass wir einen Leiter der Tierparkverwaltung Sababurg beschäftigen, der in der Fachwelt hoch angesehen ist. Ich freue mich sehr darüber“, sagte dazu Landrat Andreas Siebert in einer Pressemitteilung.

Ebenfalls im Vorstand bestätigt wurden der Vorsitzende Eckhard Wiesenthal, (Tiergartengestaltung Wiesenthal), die Beisitzer Volker Walter (Falknerei Walter) und Dr. Dominik Fischer (Wildfreigehege Hellenthal). Zum neuen Beisitzer wurde Arne Vaubel (Wildpark Schwarze Berge) gewählt.

Der Deutsche Wildgehege-Verband ist eine Fachorganisation, die nahezu alle großen und wichtigen privaten, kommunalen und staatlichen Wildgehege in der Bundesrepublik Deutschland mit einer Gesamtfläche von rund 25 000 Hektar und 18 Millionen Besuchern repräsentiert. Der Verband wird ständig von einem wissenschaftlichen Beirat beraten, in dem

Fachwissenschaftler von hohem Rang sowie auch andere Experten vertreten sind.

Moderne fachlich geführte Wildgehege und Wildparks seien nach Mitteilung des Landkreises Kassel, der den Tierpark Sababurg betreibt, Kompetenzzentren im Tierschutz, Artenschutz und Naturschutz. Auf der Basis einer artgemäßen Tierhaltung widme sich der DWV unter anderem der Erforschung biologischer Zusammenhänge bei Zoo- und Wildtieren. Dazu gehöre auch immer mehr die Wissensvermittlung der gewonnenen Erkenntnisse an die Tiergartenbesucher im Rahmen der Umweltbildung. tty



Als Experte anerkannt: Karl Görnhardt vom Tierpark Sababurg bleibt an der Spitze des Deutschen Wildgehege-Verbandes. FOTO: TIERPARK SABABURG

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

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen
Beratungstag*
zum Thema „Polyneuropathie“
 (auch telefonisch möglich)
Do. 25.04.2024
Jetzt anmelden und Testangebot sichern!
05671 - 9 93 60
 *keine Diagnostik
Hubertus-Apotheke
 Apotheker Stephan Parzefall
Bahnhofstr. 3 | 34369 Hofgeismar
 Mo. - Fr. 08.00 - 18.00 Uhr | Sa. 08.30 - 13.00 Uhr

HEIMAT NACHRICHTEN
 HOFGESIMAR WOLFHAGEN
 nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM
 Herausgeber:
 NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
 Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:
 Frank Schmidt
 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.

Die Gemeinde sucht Wahlhelfer

FRAGEN UND ANTWORTEN Wer kann helfen und was ist zu tun?

Habichtswald – Die Gemeinde Habichtswald sucht ehrenamtliche Wahlhelfer. „Wer sich immer schon mal für die Gemeindegarbeit interessiert hat, der hat jetzt eine gute Möglichkeit dazu“, heißt es in einer Mitteilung von Monika Wüllner. Dafür müssten Ehrenamtliche allerdings ein wenig Freizeit investieren.

Eine Demokratie lebt von der aktiven Teilnahme ihrer Bürger am politischen Geschehen. Wahlen sind die Lebensgrundlage der Demokratie. Die Abwicklung einer Wahl ist jedoch nur mit einer Vielzahl ehrenamtlicher Kräfte möglich – in Habichtswald werden circa 40 Helfer benötigt. Etliche Personen melden sich freiwillig dafür, einige sind sogar schon seit vielen Jahren dabei.

In einem Wahlvorstand erwarte die Helfer eine interessante und verantwortungsvolle Tätigkeit zum Wohl der Allgemeinheit, heißt es weiter. Die Arbeit als Wahlhelfer beanspruche die Interessenten nur einen Tag. Fragen und Antworten zu einer solchen ehrenamtlichen Tätigkeit hat die Gemeinde im Folgenden beantwortet.

Wer kann überhaupt ein Wahl-Ehrenamt übernehmen?

Wahlhelfer können alle sein, die auch wählen dürfen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Die Wahlvorstände sind so zusammengesetzt, dass sich in jedem Wahlvorstand erfahrene Personen befinden.



Demokratie braucht aktive Teilnahme: Eine Wahlhelferin sortiert bei einer Wahl Briefwahlstimmen in der Mensa einer Schule.

SYMBOLFOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DOPA

Was haben Wahlhelfer zu tun?

Über die Einzelheiten des Wahlablaufs werden alle Wahlhelfer rechtzeitig in einer Schulung vor der Wahl informiert.

Hier aber schon einmal das Wichtigste in Kürze: Ein Wahlvorstand besteht aus fünf bis neun Mitgliedern – je

nach Größe des Wahlbezirks. Er ist für den ordnungsgemäßen Ablauf der Wahl im Wahllokal verantwortlich.

Wer sagt mir, was ich zu tun habe?

Die Wahlvorsteher leiten die Tätigkeit des Wahlvorstandes und verteilen die einzelnen Arbeiten auf die Mitglieder.

Dazu gehören beispielsweise die Ausgabe der Stimmzettel, die Prüfung der Wahlberechtigung anhand des Wählerverzeichnisses und die Eintragung der Stimmabgabemerkmale. Nach Schließung der Wahllokale sind die Wahlhelfer an der Auszählung der Stimmzettel beteiligt. Zu guter Letzt unter-

schreiben die Ehrenamtlichen die Wahlniederschrift und helfen bei den Aufräumarbeiten mit.

Wie lange wird der Einsatz eines Wahlhelfers benötigt?

Am Wahltag sind die Wahllokale von 8 bis 18 Uhr für die Wähler geöffnet. Allerdings

trifft sich der Wahlvorstand um 7.30 Uhr, um noch vorbereitende Arbeiten im Wahllokal zu erledigen. Die Wahlhelfer müssen aber nicht den ganzen Tag im Wahllokal sitzen. Das Team ist groß genug, um sich mittags ablösen zu können. Es wird im Zweischicht-System gearbeitet. Erst ab 18 Uhr sind dann wieder alle zur Auszählung der Stimmzettel im Einsatz. Das kann zwei bis drei Stunden dauern.

Was verdient ein Wahlhelfer?

Das Engagement wird selbstverständlich belohnt. Wahlhelfer erhalten für Ihren Einsatz am Wahltag ein sogenanntes Erfrischungsgeld in Höhe von 35 Euro. Das Geld wird am Wahltag in bar ausgezahlt.

Wie können sich Interessierte melden?

Wer zur Übernahme eines Wahl Ehrenamtes bereit ist, ruft einfach bei der Gemeinde Habichtswald an. Die Telefonnummer ist die 0 56 06/ 59 96 0. Andernfalls kann auch eine Mail an info@habichtswald.de geschrieben werden. Die Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung merken sich die Zusage dann für die nächste Wahl vor und setzen sich rechtzeitig mit dem Interessenten in Verbindung. Die personenbezogenen Angaben werden auch für künftige Wahlen gespeichert, es sei denn, der Interessent widerspricht schriftlich.

mw/yh

Landkreis stellt Flyer für Audiotouren vor

15 akustische Erkundungsreisen für Gäste

Kreis Kassel – Sobald die Temperaturen langsam steigen, ist die Lust auf Outdoor-Erlebnisse besonders groß. Passend dazu gibt es nun einen Flyer zu den „Hör’ mal!-Audiotouren im Landkreis Kassel“.

Insgesamt können 15 akustische Erkundungsreisen im Kreisgebiet und darüber hinaus erlebt werden. Erhältlich ist der Flyer in allen Rathäusern der Kommunen, in denen es Audiotouren gibt.

Audioguide mit lokalen Geschichten

Die Audiotouren sind leicht abrufbar: Nach dem Scannen des QR-Codes auf

dem Flyer oder auf der Starttafel an der Route öffnet sich der Audioguide auf dem eigenen Smartphone. „Durch die direkte Einbindung von lokalen Gästeführern, Förstern, Natur- und Geschichtskennern werden lebendige und persönliche Geschichten erzählt“, bekräftigt Gerald Baumann, Touristikmanager beim Landkreis Kassel. Es sei nicht erforderlich, eine App herunterzuladen oder zu installieren.

Es muss lediglich die Tonspur der jeweiligen Tour geladen werden. Dies kann auch im Voraus dank des Flyers erledigt werden.

Während der Tour wird durch eine Sprecherin erklärt, wohin die Route führt

und was es zu entdecken gibt. Per GPS werden die Audiobeiträge auf dem Mobiltelefon des Nutzers abgespielt. Die Touren variieren in der Länge von 700 Metern bis 7,5 Kilometern mit einer Gesamtdauer von 30 bis 50 Minuten. Hier geht es online zu den „Hör’ mal! - Audiotouren im Landkreis Kassel“: landkreis-kassel.orpheo.app/.

Die Audiotouren sind verfügbar in Schauenburg, Naumburg, Dörnberg, Grebenstein, Bad Karlshafen, Lamerden, Gottsbüren, Immenhausen, Oberkaufungen, Crumbach, Helsa, Nieste, Söhrewald sowie Niedenstein und Besse, die Teil der Touristischen Arbeitsgemeinschaft sind.

ewa



Hinweistafeln der Audiotour am Dörnberg.

FOTO: BEA RICKEN

Neuer Look in einem Tag

Anzeige

Mit Deckenmodernisierung – morgen schöner wohnen

Nirgendwo kannst du deinen eigenen Stil so gut verwirklichen wie in deiner Wohnung. Plameco bietet dir dazu flexible Zimmerdecken in vielen verschiedenen Farben und Dessins. Ob matt, hochglänzend, mit Zierprofilen, oder LED-Beleuchtung: Die Decken

sind so vielseitig, dass du sie harmonisch jedem Wohnstil anpassen kannst. Wohn-, Schlaf- und Esszimmer sowie Küche, Flur und Bad erhalten damit schnell ein neues Gesicht. Montiert werden sie einfach unterhalb der vorhandenen Decke. Kein ausräumen nötig, lediglich die Möbel wer-



Die richtige Deckengestaltung für Ihre Küche



den abgedeckt. Das machen die Profis von Plameco. Alte Holzverkleidungen und Tapeten musst du nicht entfernen. Deshalb entsteht kaum Staub und Schmutz. Eine individuelle Beleuchtung, gesteuert per App oder Sprache, lässt sich dabei einfach realisieren. Mehr Infos zur kreativen Deckengestaltung bekommst du bei Plameco in Kassel und Bad Hersfeld. Ruf an oder besuche unsere Ausstellungen.





morgen schöner wohnen

Plameco live erleben
Freitag 19.04.2024 10-18 Uhr
Samstag 20.04.2024 10-16 Uhr

Plameco Spanndecken
Leipziger Str. 163
34123 Kassel
0561-9532674

Homberger Str. 81
36251 Bad Hersfeld

Komm vorbei!

Ruf an oder komm in die Ausstellung.

Vorstand im Amt bestätigt

Jahreshauptversammlung beim DRK Ortsverein Wolfhagen

Wolfhagen – Tätigkeitsberichte, Neuwahlen und Ehrungen langjähriger aktiver Helferinnen und Helfer, sowie der Dank und Ehrungen für eine Vielzahl von Fördermitgliedern standen auf der Tagesordnung der Jahreshauptversammlung des Wolfhager DRK Ortsvereins.

Vorsitzender Thomas Pairan stellte fest, dass die zeitlichen Herausforderungen sowie die nötige Flexibilität im Arbeitsleben und während der Berufsausbildung mit deutlich beschränkteren zeitlichen Ressourcen einhergehen, wie dies vielleicht noch vor 20 Jahren existierte.

Diese Tendenz ist auch nicht spurlos an den Helfern von Jugendrotkreuz und Bereitschaft vorbeigegangen. Auch die familiären Verpflichtungen und ein deutlich verändertes Freizeitverhalten haben zu einer verstärkten Belastung der ehrenamtlichen Arbeit geführt.

Zusätzlich wird auch die ehrenamtliche Arbeit durch Erwartungen und rechtliche Rahmenbedingungen professioneller, was zu mehr Aus- und Fortbildung führt. Er bilanzierte mit Begeisterung, dass es gelungen sei, die Arbeit im Bereich von Katastrophenschutz und Ausbildung auf mehr Personen zu verteilen.

Dies sei insbesondere durch die langjährige vorbildliche Ausbildung und den gelebten Teamgeist im Ortsverein gelungen. So konnte Bereitschaftsleiter Thomas Uthof feststellen, dass die



Ehrungen bei der Jahreshauptversammlung des DRK Ortsverein Wolfhagen: Hinten (von links) Thomas Pairan (Vorsitzender), Dirk Beinsen (stellv. Vorsitzender), Lukas Meers (stellv. Bereitschaftsleiter), Uwe Stöcker (Schatzmeister), André Raum (Bereitschaftsarzt), Caro Ries (Schriftführerin), Maik Franke, Karl-Martin Götte, Jochen Rühle, Thomas Uthof (Bereitschaftsleiter), Michaela Graf (Bereitschaftsleiterin). Vorne (von links) Irmgard Braun-Lübcke (Kreisvorstand), Wolfgang Pfister, Lara Fenner (JRK-Leiterin), Anni Trutti, Ralf Rauscher, Rainer Rauscher, Tim Fenner.

FOTO: PRIVAT

durchgeführten Sanitätsdienste und die Teilnahme an Katastrophenschutzübungen qualitativ auf dem guten Niveau der Vorjahre durchgeführt werden konnten. Die Anzahl der aktiven Dienststunden, die von den knapp 50 aktiven Helferinnen und

Helfern absolviert wurden, summierte er auf 2750. Jugendrotkreuzleiterin Lara Fenner berichtete von einer weiterhin konstanten Jugendarbeit.

Die Wolfhager Jugendgruppen konnten den Kreiswettbewerb für sich entscheiden

und verpassten auf Landesebene mit dem vierten Platz, im zweiten Jahr in Folge, den Sprung auf das Siegerpodest. Finanziell ist der Ortsverein gut aufgestellt.

Die Beschaffung eines neuen Fahrzeugs nach 20 Jahren stehe für das Jahr 2024 auf

der Agenda. Am Ausstattungskonzept werde bereits gefeilt.

Der Einsatz im Ahrtal habe gezeigt, dass ein Allradfahrzeug unabdingbar sei für die selbst gewählten Aufgaben zur Versorgung der Menschen in Katastrophenlagen,

sagte Schatzmeister Uwe Stöcker. Für den neuen Kreisverband „DRK Region Kassel“ dankte Irmgard Braun-Lübcke den Aktiven für ihr Engagement und betonte das freundschaftliche und effektive Zusammenwirken aller Ehrenamtlichen.

jbr

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 €

Ein heißes Hobby

Glasperlenmacherin zeigt die hohe Kunst der Glasverarbeitung

Wolfhagen/Balhorn – Manch einer würde bei Manuela Friedmanns Hobby ganz schön ins Schwitzen kommen, aber die Glasperlenkünstlerin bleibt ganz gelassen, obwohl sie für ihre Handwerkskunst am Brenner und neben dem Ofen sitzt. „Heiß wird mir nur, wenn mal wieder etwas nicht klappt“, sagt Manuela Friedmann lachend. Das passiert ihr nach fünfzehn Jahren Glasperlenentwickeln immer noch, versichert sie. Die Balhornerin hat nie Kurse zum Erlernen der Glasperlenkunst besucht, sondern arbeitet autodidaktisch. Sie hat viel ausprobiert, nachdem sie eher durch Zufall zum Glasperlenentwickeln gekommen ist. Friedmann hat jahrelang auch für Manufakturen Skulpturen und Wandbehänge aus Filz hergestellt. Für eines ihrer Objekte brauchte sie grüne Glasknöpfe. Da sie keine auftreiben konnte, erlernte sie die Kunst der Glasverarbeitung und stellte die Knöpfe selber her. Seitdem verarbeitet sie Glas zu handwerklich hochwertigem Schmuck.

Momentan zeigt sie ihre Arbeit im Raum auf Zeit neben der Buchhandlung Mander, wo Besucher nicht nur ihre fertigen Produkte bewundern können, sondern sie auch bei dem Glasperlenentwickeln live beobachten können. Das Grundmaterial, die Glasstangen, erhält sie von Glashütten oder Zwischenhändlern. Aus diesen zieht sie mithilfe des Brenners dünnere Glasstäbe, die sogenannten Strings. Damit beispielsweise eine Glaserdbee-



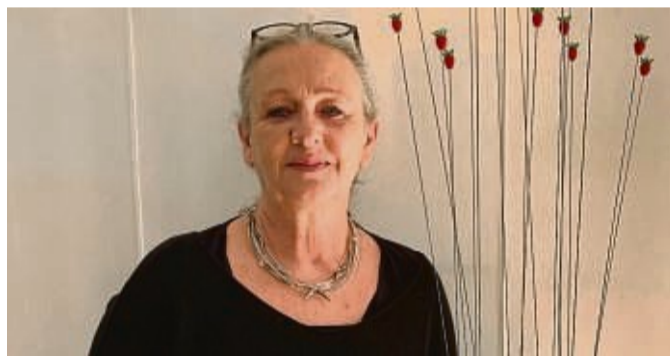
Eine Erdbeere entsteht: Schicht um Schicht wickelt Manuela Friedmann die erhitzte Glasmasse aus dem Glasstab in der rechten Hand um den Mandrel in der linken Hand.

FOTOS: URSULA NEUBAUER

HINTERGRUND

Geschichte beginnt in Ägypten

Die Anfänge der Glaserzeugung begannen eher zufällig bei der Keramikherstellung in Ägypten und Mesopotamien um 3500 v. Chr. In Europa gab es lokales Glasvorkommen ca. 2000 v. Chr. in Frankreich, vermutlich als Nebenprodukt der Kupferherstellung. Nach der Blütezeit im 18. und 19. Jahrhundert ging die manuelle Produktion von Glasperlen stetig zurück. Der Ausbildungsberuf „Glasperlenmacher“ ist ausgestorben. Erst seit Anfang 2000 hat sich das alte Handwerk zu einer kunsthandwerklichen Bewegung gewandelt.



So sieht das Endprodukt aus: Glasperlenkünstlerin Manuela Friedmann neben den Erdbeeren aus Glas.

re entsteht, nimmt sie in die linke Hand einen dünnen Metallstab (Mandrel) und in die rechte Hand einen Glasstab. Beides hält sie über den Brenner und wickelt nun Schicht für Schicht die zähe orangefarbene glühende Glasmasse um den Mandrel, bis die Erdbeerkugel die richtige Größe hat. Dann wird am unteren Rand das Glas etwas auseinandergezogen, um die Ränder darzustellen und die Dots werden auf die Erdbeere getupft. Das ist alles äußerste Präzisionsarbeit. Anschließend kommen die Objekte in den Ofen, wo sie bei 520 Grad acht bis zehn Stunden lang abgekühlt werden. Danach werden sie geschliffen, getrocknet und in Silberschmuck oder als Dekorationsstück verarbeitet. „Der Aufwand für eine Perle ist noch größer, denn sie muss perfekt ausbalanciert sein, um am Ende gleich große Ohringe zu erhalten“, erklärt die Künstlerin.

Manuela Friedmann ist gebürtige Kasselerin und hat zuerst eine Ausbildung zur Schaufenstergestalterin gemacht und später Architektur studiert. Vor etwa 25 Jahren ist sie mit ihrer Familie nach Balhorn gezogen, weil sie dort das ideale Haus mit Werkstatt gefunden hatte. Die 61-Jährige ist mit ihrem Glasperlenschmuck auf Gartenfesten und Kunsthandwerkermärkten anzutreffen. Sie ist noch bis 20. April im Raum auf Zeit in Wolfhagen neben der Buchhandlung Mander und am 4./5. Mai auf dem Wolfhager Stadtfest.

Eine Ära geht zu Ende

Richard Mangold will 2025 als Vorsitzender des Heimat- und Geschichtsvereins aufhören

Wolfhagen – Die aktuell 206 Mitglieder des Wolfhager Heimat- und Geschichtsvereins haben ein Jahr lang Zeit, um einen neuen ersten Vorsitzenden zu finden. Denn in 2025 stehen Vorstandswahlen an und der amtierende Vorsitzende Richard Mangold kündigte bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung im Gasthaus „Zum Schiffchen“ den 40 anwesenden Mitgliedern an, da nicht mehr für den Vorsitz zu kandidieren. Damit würde dann eine beispielhafte ehrenamtliche Ära nach 52 Jahren zu Ende gehen. Denn der 85-jährige übernahm 1972 im 1956 gegründeten Verkehrsverein Wolfhagen, der 1988 in Heimat- und Geschichtsverein Wolfhagen umbenannt wurde, kommissarisch bis 1980 das Amt des ersten Vorsitzenden. Wurde danach offiziell als Primus inter pares (Erster unter Gleichen) zum Vorsitzenden gewählt. In dieser Funktion steht Richard Mangold ohne Unterbrechung bis heute an der Vereinsspitze.



Will nicht nochmal kandidieren: Der amtierende Vorsitzende Richard Mangold kündigte bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung im Gasthaus „Zum Schiffchen“ den 40 anwesenden Mitgliedern an, nicht mehr für den Vorsitz zur Verfügung zu stehen.

ARCHIVFOTO: ANTIJE THON

In seinem diesjährigen Rechenschaftsbericht der Vereinsaktivitäten als Ansprechpartner und Bewahrer der Wolfhager Geschichte, Traditionspflege, Kunst, Volksbräuche, Sitten und Heimatliebe gab es viel Licht, aber auch Schatten. Richard Mangold: „In den zurückliegen-

den drei Jahren war durch die Aufgabe unserer bisherigen Vereinsräume und die Suche und Findung nach einer neuen Heimstatt in der Burg, dem ehemaligen Landratsamt nur unter erschwerten Bedingungen möglich. Nicht zuletzt vor allem durch die Burg-Umbaumaßnahmen.

Die immer noch nicht ganz abgeschlossen sind. Trotzdem hat sich der Vorstand sowie die Arbeitsgruppen während dieser Zeit regelmäßig zusammengefunden und sich richtungsweisend und zukunftsorientiert engagiert.“ Dabei musste auch ein herber Schlag weggesteckt

werden. Denn im Zuge der Burg-Umbauarbeiten wurde nicht nur die EDV-Anlage von Unbekannten aus den Vereinsräumen entwendet, sondern auch mehrere Festplatten mit Tausenden von historischen Aufnahmen. Von der Versicherungssumme von 8000 Euro konnte sich der Verein zwar eine neue EDV-Anlage anschaffen, musste aber die durch den Festplattendiebstahl verloren gegangenen unschätzbaren Bild- und Textdokumente abschreiben.

Neben der Fertigstellung der neuen Vereinsräume, die jetzt wieder jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr der Öffentlichkeit offen stehen, soll dieses Ereignis mit einem Sommerfest gefeiert werden.

Mitgliederwerbung, die Installation eines Stammbuches für „Plattschwatzer“, die Erstellung eines Weißbuchs, die Wiederaufnahme des Reiseprogramms sowie die Beteiligung am Wolfhager Viehmarkt waren weitere Tagesordnungspunkte. Für das Wolfhager Heimatfest, das in 2024 zum 187. Mal gefeiert wird, plant der Heimat- und Geschichtsverein im Schulterschluss mit der Stadt Wolfhagen eine mehrtägige, umfangreiche Fotoausstellung in den Räumen des ehemaligen Spielwarengeschäfts Pelz.

Botanische Wanderung im Holzapetal

Wülmersen – Eine botanische Wanderung durch das Holzapetal bietet der Heimatverein Trendelburg am Sonntag, 14. April, an. Die Teilnehmer starten um 14 Uhr am Café Mehlschwalbe am Wasserschloss Wülmersen.

Die etwa zweistündige Wanderung wird von der Trendelburger Biologin Dr. Karin Krupinska geführt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im Café Mehlschwalbe einzukehren.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist dafür nicht notwendig.

mai

Herzlich willkommen zur Frühjahrsausstellung in Adorf

April 21. 10-16 Uhr

- DEUTZ-FAHR-Area
- Weidemann, Krone, Lemken u. v. m.
- Ackerbau und Grünlandtechnik
- Kaffee und Kuchen und Kinder-Animation
- Frühlingschoppen mit zünftiger Blasmusik

Janson LANDTECHNIK

GOLD ANKAUF HOFGEISMAR

Töpfermarkt 6 34369 Hofgeismar

Mo.-Fr. 10.30-15 Uhr, Sa. 10.30-13 Uhr

☎ 0173 5762768

SOFORT BARGELD

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

Mit dem E-Bike durch die Stadt

Wolfhagen bietet auch in diesem Jahr wieder Leihräder an

Wolfhagen – Fahrrad fahren wird immer beliebter, vor allem mit den elektrisch angetriebenen E-Bikes. Beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit oder am Wochenende bei gutem Wetter sind die elektrisch betriebenen Zweiräder auf den Straßen unterwegs.

Diesem Trend hat sich die Stadt Wolfhagen bereits vor vier Jahren angeschlossen. Seit dem Corona-Jahr 2020 bietet sie in Kooperation mit der Besitzerin der Ferienwohnung Wetterich einen Verleih von E-Bikes für Einheimische und Touristen an. Die Organisation der Fahrräder übernimmt die Stadt Wolfhagen. Birgit Wetterich vermietet diese ehrenamtlich im Namen der Stadt.

Vier E-Bikes stehen zur Verfügung und können bei Birgit Wetterich gemietet werden. Mit dem Elektrorad-Verleih liefert die Stadt nicht nur Einheimischen und Touristen ein attraktives Angebot, sondern tut gleichzeitig etwas für den Klimaschutz.

Seit diesem Jahr bietet sie die „Königsklasse“ an, wie sie selber sagt. Die Fahrräder sind mit Ledersatteln und Lederhandgriffen ausgestattet.

Zwei der vier Räder können mit einem Fahrradkorb ausgeliehen werden.

Birgit Wetterich bekommt die Fahrräder von einem Fachhändler aus Kassel. Dieser bringe die E-Bikes im Frühling über eine Verleihfirma zur E-Bike-Station nach Wolfhagen. Auch eine Versicherung für das Zweirad ist im Mietpreis mit inbegriffen, erklärt die Vermieterin. Aber auch im Falle einer Panne oder eines platten Reifens seien die Radler abgesichert. Denn dann werde nicht nur der Schaden behoben, sondern die Fahrradmieter würden auch zurück in ihre Unterkunft gebracht, falls das Fahrrad komplett ausfallen würde. Im Oktober werden die Räder von der Verleihfirma wieder abgeholt und über den Winter eingelagert.

Die geringen Preise für die Miete seien rentabel: „Das lohnt sich mehr, als wenn man sich so ein teures E-Bike selber anschaffen würde“, sagt Birgit Wetterich. Denn solche Fahrräder lägen preislich im mittleren vierstelligen Bereich. Wetterich sagt, dass sich viele ihrer Gäste, nachdem sie bei ihr die Elektro-Fahrräder getestet hätten,



Tanja Röhling aus Wolfhagen testet das E-Bike von Birgit Wetterich. Die Stadt Wolfhagen bietet seit dem 1. April wieder den Fahrradverleih an.

FOTO: JOHANNES SIEBERT

selber welche bestellen würden. „Ich biete die Fahrräder für jeden an, der Interesse an so etwas hat.“ Aber auch für Testfahrten könne man sie ansprechen. Beispielsweise wenn jemand kurz vor dem Kauf eines solchen Zweirades stehe.

Aber die Fahrräder seien nicht nur für den Gebrauch in der Region rund um Wolfhagen gedacht: „Einige Mieter haben die auch schon mit in den Urlaub genommen“, sagt Wetterich. Beispielsweise sei im vergangenen Jahr ein Kunde mit dem E-Bike in

die Schweiz gereist und sei dort dann durch die Berge gefahren.

Tanja Röhling, eine Freundin von Birgit Wetterich testete selber die E-Bikes und hat sich jetzt dazu entschieden sich eines zuzulegen. Ihre Familie nutze bereits wel-

che. Sie habe sich jetzt auch überzeugen lassen und sei begeistert. „Es ist viel entspannter, ohne die Parkplatzsuche in der Innenstadt“, sagt die Wolfhagerin. Auch Wetterich kaufe regelmäßig mit dem E-Bike ein.

Die Vermieterin hofft nun, dass ihr Fahrradverleih gut angenommen werde, denn im letzten Jahr seien die Zahlen an E-Bike-Mietern verhalten gewesen. Aber sie sei guter Dinge, denn einige Reservierungen habe sie schon. Die Räder können bei der Verleihstation Wetterich, montags bis freitags von 9 bis 12 und 15 bis 18 Uhr sowie am Samstag und Sonntag von 9 bis 12 Uhr unter Tel. 0 16 3/ 87 41 6 2 angefragt werden. Kontakt ist auch möglich per E-Mail an ebike@wolfhagenmobil.de.

Ausgabe und Rückgabezeiten sind individuell vereinbar. Ein Rad für die ganze Woche kostet 90 Euro, der halbe Tag (vier Stunden) 10 Euro und der ganze Tag (10 Stunden) 15 Euro. Außerdem gibt es einen Wochenendtarif von Freitag (18 Uhr) bis Sonntag (18 Uhr). Dafür ist eine Verleihgebühr pro Rad von 25 Euro zu zahlen. 25j

Es wird schon kräftig geplant

Oberelsungen bereitet sich auf seine 1250-Jahr-Feier im nächsten Jahr vor

Oberelsungen – „Vielleicht sind wir ein bisschen früh dran“, gibt Oliver Schmalz zu. Er ist der Ortsvorsteher des Zierenberger Stadtteils Oberelsungen, der im kommenden Jahr sein 1250-jähriges Bestehen feiert. Doch besser früh als zu spät, sagt man sich in Oberelsungen. Deshalb wird schon kräftig geplant, wie man das Jubiläum des Dorfes würdig begeht.

Alle Vereine sind dabei: darunter die Freiwillige Feuerwehr, der Fußballverein, der Männergesangsverein, die Kirchengemeinde, der Freizeitgymnastikverein und das Kirchesteam. „Momentan treffen wir uns untereinander vierteljährlich, aber wenn es auf das Jubiläum zugeht, wol-



Das Organisationskomitee trifft sich regelmäßig: darunter (von links) Oliver Schmalz (Ortsvorsteher), Heinz Stiehl (Männergesangsverein), Mirco Brüssler (Feuerwehr), Steffen Borger (Magistrat), Marcel Meibert und Julia Krämer (beide Feuerwehr).

FOTO: PAUL BRÖKER

len bei der Jubiläumsfeier auch in der Mehrzweckhalle mit Aufstellern gezeigt werden. Auch vergangene Orte sollen auf der Internetseite gesammelt werden: zum Beispiel die Mühle, die Molkerei, die Tankstelle, die Schule, der Schmied – alles Orte, die es heute nicht mehr in der Form in Oberelsungen gibt. „Anhand der Orte wollen wir dann eine Rallye veranstalten“, kündigt Oliver Schmalz an. Denn trockener Geschichtsunterricht sei schließlich langweilig. „Wir wollen auch ein bisschen Action hereinbringen.“

Für den Sonntag kann sich das Orga-Team vorstellen, einen gemeinsamen Gottesdienst zu feiern. „Um auch etwas Gemeinschaftsstiftendes zu haben, wäre auch ein Dorfrühstück oder -mittagsessen denkbar.“

Zwar feiern die Oberelsunger für sich, doch auch für Menschen aus dem Umland soll es Gelegenheit geben, sich den Feierlichkeiten anzuschließen. Das Nachbardorf Niederelsungen bezieht sich in seiner Tradition ebenfalls auf den im Jahr 775 gegründeten Ort Elisungun. Doch das 75-jährige Jubiläum der Waldbühne habe dort im nächsten Jahr Priorität, weshalb bislang kein gemeinsames Fest geplant sei, wie Oliver Schmalz erklärt. „Aber wir können uns durchaus eine gemeinsame Aktion vorstellen.“

Das nächste Treffen des Orgateams findet am Montag, 29. April 2024, ab 19 Uhr im Sportlerheim des FC Oberelsungen statt. Erinnerungen und Fotos können bereits an j2025@oberelsungen.info geschickt werden. Bald soll auch die Internetseite oberelsungen.info an den Start gehen. red

len wir den Austausch vertiefen“, so der Ortsvorsteher. Es gibt schon eine Whatsapp-Gruppe, in der sich das 15-köpfige Organisationskomitee vernetzt.

Ein Datum für die große Sause steht bereits fest: Am Wochenende, 13. und 14. September 2025, soll es so weit sein. „Wir haben 2022 gute Erfahrungen mit dem Weinfest gemacht“, berichtet Schmalz. Also könne man sich gut vorstellen, ein ähnliches Format wieder anzubieten. Es soll Hütten geben, die jeder Verein bespielt: mit Speis, Trank und einem Festprogramm.

Dorfchronik im Internet geplant

„Eine Festschrift wird es aber nicht geben“, erklärt Schmalz. Stattdessen sei eine Internetseite geplant, auf der alte Aufnahmen und Anekdoten gesammelt werden. „Das soll dann wie eine Dorfchronik aussehen.“ Die Fotos sol-

STIFTER GESUCHT!

Wochenende im September www.kinder-suchen-stifter.de



Band „Mike Gerhold and Friends“: von links André Wollner, Mike Gerhold, Peter Matthias, Timmy Paltinat. FOTO: PRIVAT



Kabarett mit den Wundertyten: von links Uwe Jakubczyk, Jens Haupt und Thomas Krug FOTO: STEPHAN HABERZETTL/INH

Von Lesung über Rockmusik bis Kunst

Kulturforum Hofgeismar stellt Programm für die kommenden Monate vor

Hofgeismar – Die kommenden Monate halten ein reichhaltiges kulturelles Angebot für die Einwohner und Besucher von Hofgeismar bereit. Von Orgelklängen über Benefizkonzerte bis hin zu Malerei und Kabarett ist für jeden Geschmack etwas dabei.

■ **Orgelmusik zum Abendläuten:** Der Musiker und Organist Peer Schlechta setzt auch 2023 seine beliebte Reihe „Orgelmusik zum Abendläuten“ fort. An drei Samstagen nach dem Abendläuten lädt er die Zuhörerschaft zu einer halben Stunde Konzertgenuss an der Euler-Orgel der Neustädter Kirche ein. Der Eintritt ist frei.

■ **Das Heeresmusikkorps Kassel** gastiert in Hofgeismar. Das junge Musikkorps präsentiert ein abwechslungsreiches Repertoire, das von Originalkompositionen für symphonische Bläserorchester bis hin zu modernen Stücken reicht. Der Erlös des Konzerts kommt einem karitativen Zweck zugute. Tickets sind im Vorverkauf ab 17,70 Euro erhältlich unter kulturforum-hofgeismar.de oder in der HNA-Geschäftsstelle.

■ **Rockkonzert mit Mike Gerhold and Friends:** Am selben Abend verwandelt sich das Generationenhaus Bahnhof Hümme in eine Bühne für Rockmusik. Mike Gerhold und seine Freunde präsentieren handgemachte Coversongs im eigenen Gewand. Der Eintritt ist frei.

■ **Die Bestsellerautorin Susanne Oswald** lädt zu einer gemütlichen Strickzeit mit Lesung aus ihrem neuen Buch

„Neue Träume am Strand“ ins Pünktchen und Stoff, Bahnhofstraße 27A, ein. Tickets sind für 22 Euro im Vorverkauf erhältlich unter pu-

enktchen-stoff.de, per E-Mail an info@puenktchen-stoff.de, unter 05671/7057022 oder direkt im Ladengeschäft.

■ **Kabarett mit Wundertyten:**

Die Wundertyten präsentieren im Café Gesundbrunnen ihr radikalironisches Kabarett mit Vordersinn und Hingabe. Tickets sind ab 17,70

Euro im Vorverkauf erhältlich unter kulturforum-hofgeismar.de oder in der HNA-Geschäftsstelle in Hofgeismar. ldi

Das Kulturforum-Programm bis Ende Juni

- 6. April, 4. Mai, 1. Juni:** Orgelmusik zum Abendläuten – Peer Schlechta, 18 Uhr, Neustädter Kirche Hofgeismar
- 17. April:** Traditionell jung geblieben – Heeresmusikkorps Kassel, ab 19.30 Uhr, Stadthalle Hofgeismar
- 19. April:** Vielseitige Malerei im Bahnhof – Christiane Gerland, ab 18.30 Uhr, Generationenhaus Bahnhof Hümme. Ab 19.30 Uhr: Guter Alter Rock – Mike Gerhold and Friends
- 28. April:** Ich red’ mir ein, es geht mir gut – Die Wundertyten, ab 16 Uhr, Café Gesundbrunnen
- 5. Mai:** Dornröschfest, 12 bis 19 Uhr,

- Marktplatz Hofgeismar
- 16. Mai:** Vielsaitige Musikleidenschaft – The Two Non-Blondes, ab 18 Uhr, Quartier am Markt
- 18. Mai:** Roki – Andreas Hüging, Musikalische Lesung mit Live-Musik, ab 15.30 Uhr, Bahnhof Hümme
- 24. Mai:** Traumhaftes Namibia – Multivisionsshow Andreas Huber, ab 19.30 Uhr, Bahnhof Hümme
- 25. Mai:** Klezmer-Projekt-Orchester, ab 16 Uhr, Café Gesundbrunnen
- 7. Juni:** The Prisoners, 19.30 Uhr, Bahnhof Hümme
- 12. Juni:** Das Werner Unser – Detlef Wut-

- schik, ab 19.30 Uhr, Dorf- und Kulturscheune Hümme
- 21. Juni:** Weiße Tafel mit Live-Musik, ab 17 Uhr, Generationenhaus Bahnhof Hümme
- 22. Juni:** Konzert der Musikschullehrer, ab 16 Uhr, Café Gesundbrunnen
- 28. Juni:** Murzarella – Bauchrednersängerin, ab 19.30 Uhr, Stadtbücherei Hofgeismar
- 29. Juni:** Volkschor Hümme – Brunnenkonzert, ab 18 Uhr, Brunnenkirche Hofgeismar

Info/Tickets: kulturforum-hofgeismar.de

Stellenangebote

Handy-Queen?

„Ich will für meine Freunde immer erreichbar sein. Mein neues Smartphone konnte ich mir durch meinem Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zustellerin leisten!“

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

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Sie sind dafür verantwortlich, die HEIMAT-NACHRICHTEN samstags zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- **Bad Emstal**
Sand
- **Bad Karlshafen**
Stadt
- **Breuna**
Niederlistingen
Oberlistingen
- **Habichtswald**
Dörnberg
Ehlen
- **Hofgeismar**
Beberbeck
Kelze
Stadt
- **Naumburg**
Altenstädt
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



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

Organspende



Sagen Sie **JA!**



Morgen schon könnte auch Ihr Leben nur durch ein Spenderorgan gerettet werden. Helfen Sie im Todesfall, anderes Leben zu erhalten.

Bestellen Sie Ihre **OrganSpender-Card** kostenlos - scheckkartengroß aus Plastik durch frankierten Rückumschlag mit Ihrer Adresse bei:

Deutsche Lebenswacht
60076 Frankfurt am Main

Seit 1972 Tag und Nacht im Dienst zur Erhaltung von Menschenleben

Info im Internet:
www.deutsche-lebenswacht.de

Hinterlegen Sie bei uns Tag + Nacht abrufbar:
Patientenverfügung • Vorsorge-Vollmacht
Anordnungen für den Notfall

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!

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

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

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

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

Ankauf

NEU - ABHOLSERVICE!

WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.

money point

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

Suche für Villa: Flügel, Klavier, Asiakunst, Jagdutensilien, Skulpturen, Uhren, antike Möbel, Teppiche, Porzellan, Tafelsilber, Zinn, Lampen. ☎ 0162 1642463

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

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.

Landwirtschaft & Forsten

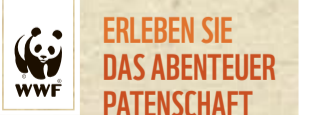
Buche Brennholz
 Tel. 05684 931670

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

Bekanntschäften

Annette, 67 J., sportl.-schlank, super Hausfrau, mit zwei geschickten Händen. Ich mag Fernsehen zu zweit, Musik u. fahre gerne Auto. Meine Ansprüche sind nicht groß, habe nur Sehnsucht nach e. ehrl. Mann. Haben Sie auch keine Lust mehr, immer nur allein zu sein? Dann melden Sie sich üb. PV, ich würde mich freuen. Tel. 0176-34498648

Elfi, 73 J., hübsch, schlank, etwas vollbus., mit angenehm ruhiger Art, in der Familie als hervorragend. Köchin geschätzt. Mag alles, nur keinen Lug u. Trug. Als Witwe wünsche ich mir noch einmal e. Mann, der gut zu mir ist. Am liebsten würde ich mit Ihnen zusammen wohnen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050



Schützen Sie bedrohte Arten wie Tiger, Luchse, oder Orang-Utans 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

Tier auf Trab

Acht Tipps für das Fahrradfahren mit Hund

Die ersten Frühlingswochen sind der ideale Zeitpunkt, um seinen Vierbeiner als Radbegleiter zu trainieren. Dann wird er bei schönerem Wetter bereits fit genug für längere Runden sein. So geht's.

Der Mensch radelt gemütlich vor sich hin, sein Hund trabt zufrieden nebenher – ein idyllischer Ausflug, wie ihn sich viele Hundebesitzerinnen und -besitzer wünschen. Doch dafür müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein. Viel lässt sich durch Training erreichen, doch manche Hunde haben auch körperliche Grenzen. Dann ist Radfahren nichts für sie. Eine Hundetrainerin und ein Tierarzt erklären, worauf es ankommt.

■ Tipp 1: Checken Sie, ob Ihr Hund überhaupt infrage kommt

Der Hund sollte auf jeden Fall ausgewachsen und gesund sein, um fürs Fahrradfahren geeignet zu sein, so Hundetrainerin Manuela Blum aus dem rheinland-pfälzischen Birkenfeld. Kurzschnauzige Rassen wie Mops oder Bulldogge kommen für den sportlichen Einsatz nicht infrage. Diese Tiere können schlecht atmen und haben zudem oft Probleme mit ihrem Bewegungsapparat – das Mitlaufen am Fahrrad würde sie körperlich viel zu sehr belasten.

Ist der Hund ausgewachsen und gesund, braucht er auch noch eine gute Kondition, schließlich muss er durchgängig traben und immer mal wieder galoppieren. Der übliche Gassigang reicht als Training nicht aus. Hunde, die schon beim Jogging mitlaufen, haben eine deutlich bessere Kondition, doch auch für sie dürfen die Radrunden nur langsam ausgeweitet werden.

Eine geringe Körpergröße des Hundes ist übrigens kein Hinderungsgrund, allerdings sollten die Strecken dann nur relativ kurz sein. Alternativ kann ihr Mensch einen Anhänger oder Korb am Rad anbringen, in den sich der müde Hund während der Tour



Die Kommandos sitzen? Dann darf der Hund gern ohne Leine neben dem Rad herlaufen.

FOTO: FRANK RUMPENHORST/DPA-TMN/DPA



Nicht vergessen: Nach der Radtour Pfoten auf Verletzungen kontrollieren.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-TMN/DPA

legen und dabei ausruhen kann.

■ Tipp 2: Gewöhnen Sie den Hund langsam ans Rad

Manche Hunde müssen sich erst langsam an das Zweirad gewöhnen, denn es ist ihnen unheimlich, weiß Hundetrainerin Blum. Ein ängstliches Tier lässt man zunächst daran schnuppern und spielt mit ihm neben dem Fahrrad, dann schiebt jemand das Rad und der Hundehalter läuft mit seinem Vierbeiner nebenher.

Weiter geht die Gewöh-

nung in Mini-Schrittchen, indem der Halter mit dem Hund bei Fuß neben dem Rad läuft. Wenn das klappt und das Tier sich sicher fühlt, wechselt er alleine auf die andere Seite. Als nächsten Schritt kann er sich auf ein Pedal stellen und ein wenig rollen, dann kann endlich aufgesessen und ganz langsam losgefahren werden.

■ Tipp 3: Steigern Sie das Training schrittweise

Hundetrainerin Blum empfiehlt, mit Anfänger-Hunden zunächst einen Kilometer weit zu fahren, dann zu pau-

sieren und wieder zurückzufahren. Wöchentlich kann das Pensum jeweils um etwa zehn Prozent erhöht werden – das Aufbautraining dauert also seine Zeit.

Die ersten Wochen des Frühjahrs sind daher der beste Zeitpunkt für den Start. Wenn das Wetter schöner geworden ist, sind dann bereits längere Ausflüge möglich. Wichtig: Bei einem Radausflug auf jeden Fall Wasser für das Tier mitnehmen.

■ Tipp 4: Achten Sie darauf, den Hund nicht zu überlasten

„Bei Hitze sollte man den Hund nicht am Rad mitlaufen lassen, das würde ihn überlasten“, warnt der Tierarzt Thomas Steidl aus dem baden-württembergischen Nehren. Wenn der Hund nicht mehr weiterlaufen will, ist das laut dem Veterinär außerdem „ein sehr deutliches Zeichen“ für eine Überforderung.

Er empfiehlt zudem, vor dem Trainingsstart das Tier zunächst von einem Tierarzt durchchecken zu lassen, damit nicht der Kreislauf oder

die Gelenke bei der Radtour leiden. Übergewichtige Tiere sollten erst abspecken, ansonsten ist die Belastung als Radbegleiter für ihre Gelenke viel zu hoch.

■ Tipp 5: Checken Sie nach dem Fahren die Pfoten

Tierarzt Steidl rät: Nach dem Ausflug die Pfoten des Hundes auf Wunden und Schrunden kontrollieren. Wird man fündig, kann das ein Zeichen von Überlastung oder einem unpassenden Untergrund wie zum Beispiel Asphalt oder Schotter sein.

Die nächste Radtour sollte entsprechend angepasst werden, indem sie etwa kürzer ausfällt oder über weichere Wege führt, zum Beispiel im Wald oder an einem Grasstreifen entlang. Von Hundeschuhen als Pfotenschutz hält der Fachmann nichts. „Das Laufen damit führt zu einer Überlastung“, sagt er.

■ Tipp 6: Halten Sie das Tempo moderat

Das Tempo beim Radeln sollte so gewählt werden, dass der Hund über längere

Zeit nebenher traben kann. Dies entspricht laut Angaben der Hundetrainerin Blum je nach Hund einer Geschwindigkeit von acht bis zwölf Kilometern pro Stunde.

„Hunde mit guter Kondition schaffen so eine Strecke von fünf bis zehn Kilometer“, erklärt sie. Aus Sicht eines Radfahrers sind dies also nur kurze Runden im ruhigen Tempo. Wer weiter, schneller oder generell sportlich fahren möchte, sollte auf seine vierbeinige Begleitung verzichten.

■ Tipp 7: Üben Sie den Rückruf sorgfältig

Am schönsten und entspanntesten ist eine Radtour für Mensch und Tier, wenn der Hund frei laufen darf. Beide müssen sich weniger konzentrieren, der Hund kann auch mal schnüffeln und der Radler ein wenig schneller fahren. Schließlich kann sein Tier jederzeit wieder aufholen.

Allerdings müssen frei laufende Hunde in jedem Fall abrufbar sein, auch wenn ein Reh den Weg kreuzt oder in der Nähe ein anderer Hund zu sehen ist. „Der Rückruf muss wirklich perfekt sitzen“, erklärt Blum. „Am besten, man baut dieses Training kleinschrittig auf und übt bereits beim Gassigang.“

■ Tipp 8: Wickeln Sie niemals die Leine um den Lenker

Muss der Hund während der Radtour an der Leine gehen, darf diese keinesfalls um die Hand oder den Lenker gewickelt werden. Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich eine Leine mit Gummieinsatz oder einen am Fahrrad angebrachten Halter mit Ruckdämpfer. Beides vermindert die Gefahr eines Sturzes vom Rad, falls der Hund doch einmal eigene Wege gehen will oder einen Schlenker einbaut.

Der Hund sollte außerdem kein Halsband, sondern auf jeden Fall ein gut sitzendes sogenanntes Y-Geschirr tragen, das die Schultern freilässt, betont die Fachfrau. Damit kann er gut laufen und wenn es doch einmal ruckt, wird nicht sein empfindlicher Hals getroffen. tmn

Bowl, Salat und Co.

In To-Go-Essen steckt oft viel Zucker

Veggie-Burger, Bowl oder Salat – das klingt nach einer gesunden Mittagspause, oder? Wer nicht selbst schnippelt, sondern eine Kette ansteuert, muss teils mit überraschend viel Zucker rechnen.

Ein leichtes, gesundes Gericht für die Mittagspause – dieses Bedürfnis kennen viele Beschäftigte. Und so schwärmen viele mittags aus, um sich eine Mahlzeit zum Mitnehmen zu holen. Dabei kriegen sie auch mal mehr als erwartet – mehr Zucker.

Die Verbraucherzentrale Bayern hat in einem Marktcheck 16 To-Go-Gerichte von 16 Anbietern der Systemgastronomie unter die Lupe genommen. Genauer gesagt: ih-

re Nährwerte, insbesondere den Zuckergehalt. Die Informationen stammten dabei von den Anbietern.

Die Stichprobe reichte von Bowls und Salaten bis hin zu Sandwiches und (vegetarischen) Burgern. „Viele Verbraucher kaufen diese Produkte mit dem guten Gefühl, sich eine gesunde und vollwertige Mahlzeit zu gönnen“, heißt es von den Verbraucherschützern.

Doch in diesen Mahlzeiten steckt oft überraschend viel Zucker, wie der Marktcheck zeigt. Spitzenreiter: Ein Salat in der Stichprobe kam auf 34 Gramm Zucker. Das entspricht elf Zuckerwürfeln.

Zur Einordnung: Ein durchschnittlicher Erwachsener mit einem Energiebedarf von 2000 Kilokalorien (kcal) am Tag sollte höchstens 50

Gramm Zucker zu sich nehmen. So lautet die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Der vermeintlich gesunde Salat liefert somit etwa zwei Drittel der täglich empfohlenen Höchstzuckermenge.

Auch die Mitnehm-Bowl kann kräftig auf die Zuckerbilanz einzahlen: Zwei asiatische Bowls in der Stichprobe kamen auf 27,1 bzw. 26 Gramm Zucker, was rund neun Zuckerwürfeln entspricht. Bei den Burgern und Sandwiches lag die Zuckermenge zwischen 8,2 und 13,3 Gramm pro Portion, umgerechnet rund drei bis vier Zuckerwürfel.

Abgesehen vom Selbst-Schnippeln und damit die volle Kontrolle über Zutaten haben – was kann man tun, um nicht in die Zuckerfalle



Wenn's schnell gehen muss: Viele Beschäftigte greifen zu vermeintlich gesunden Fertiggerichten aus der Systemgastronomie.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

zu tapfen? Sinnvoll ist, sich vorab über die Nährwerte zu informieren. Nahezu alle Anbieter in der Stichprobe stellen Kunden online Nährwertangaben zur Verfügung.

Was die Verbraucherschützer allerdings kritisieren: Oft sind die Angaben erst nach mehreren Klicks zu finden. Und: Kunden können nur einzelne Gerichte aufrufen,

was den Vergleich verschiedener Mahlzeiten eines Anbieters erschwert. In der Gastronomie gibt es bislang keine Pflicht, Nährwerte zu kennzeichnen. tmn

Schäden können immens sein

Identitätsdiebstahl: Diese sieben Tipps schützen Sie besser

Immer wieder passiert es: Kriminelle ergaunern im Internet die persönlichen Daten von anderen und bestellen auf deren Kosten Waren oder schließen teure Abos ab. Wie man sich davor schützen kann.

Name, Anschrift, Bankverbindung, E-Mail-Adresse: Solche und andere persönlichen Daten greifen Fremde im Netz immer wieder unrechtmäßig ab. Für Betroffene ist schon allein das Beunruhigend. Aber es kann noch schlimmer kommen: Die auf kriminelle Weise erbeuteten Daten nutzen die Übeltäter oft dazu, um für sich Waren zu ordern oder Abos abzuschließen – während die Opfer zahlen. Ein klassischer Fall von Identitätsdiebstahl.

Weil der Schaden immens sein kann, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher alles dafür tun, dass es gar nicht erst so weit kommt. Mit diesen sieben Tipps sorgen Sie vor.

■ Tipp 1: Mit eigenen Daten im Netz sparsam umgehen

Mit den persönlichen Daten sollte jeder und jede im Internet sparsam umgehen. „Wer sich irgendwo in einem Portal registriert, sollte auf sein Bauchgefühl achten und sich fragen, ob es wirklich nötig ist, diese oder jene Info von sich preiszugeben“, sagt Stefanie Lösing, Kriminalhauptkommissarin beim Lan-



Zwei-Faktor-Authentisierung bei Log-ins: Diese Schutzmaßnahme bringt große Sicherheit.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

deskriminalamt NRW in Düsseldorf. Gleiches gilt, wenn man Profile von sich im Netz anlegt oder pflegt.

■ Tipp 2: Misstrauisch sein, wenn Fremde nach persönlichen Daten fragen

Unbekannte erkundigen sich per SMS, Chat-Nachricht oder E-Mail nach persönli-

chen Informationen wie Ausweisdaten oder der PIN für die Bankverbindung? Solche Anfragen sollten Sie unbedingt ignorieren. Oft genug glauben Betroffene, dass es tatsächlich die eigene Bank ist, die Kontodaten abgleichen will. „Darauf sollte man sich keinesfalls einlassen“, sagt Julia Rehberg von der Verbraucherzentrale Ham-

burg. Geldinstitute und andere seriöse Dienstleister fragen niemals auf diesen Wegen Daten bei ihren Kunden ab.

■ Tipp 3: Nicht auf Links in E-Mails von Unbekannten klicken

Klicken Sie niemals Links an, die in E-Mails von Unbekannten enthalten sind - sie führen oft zu gefälschten Sei-

ten, auf denen man dann seine persönlichen Daten eingeben soll. Dadurch fallen sie in die Hände der Betrüger. Ebenfalls wichtig: Öffnen Sie keine Anhänge von solchen Nachrichten. Wer das tut, riskiert, dass sich Viren auf dem Gerät ausbreiten, mit denen Kriminelle persönliche Daten ausspähen.

Diese Formen des Datenklaus im Internet nennen sich Phishing. Der Name ist aus der Kombination der englischen Wörter Password (Passwort), Harvesting (ernsten) und Fishing (fischen) entstanden.

■ Tipp 4: Systeme durch Updates aktuell halten

Ebenfalls wichtig: Auf Geräten wie PC, Tablet oder Smartphone regelmäßig Updates durchführen. In den Einstellungen lässt sich laut Kommissarin Lösing prüfen, welche Updates und Aktualisierungen vorliegen und gegebenenfalls installiert werden sollten. So stellen Sie sicher, dass Ihr System bestmöglich gegen aktuelle Schadsoftware geschützt ist.

■ Tipp 5: Auf starke Passwörter setzen

„Ein Muss beim Einloggen sind starke Passwörter“, sagt Verbraucherschützerin Rehberg. Sie sollten mindestens zehn, eher zwölf Zeichen lang und komplex sein. Das heißt: Ein Passwort besteht idealerweise aus einer Mischung von Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Eine bloße Zah-

lenfolge (12345 ...) oder eine alphabetische Buchstabenfolge (abcdef...) sollte man unbedingt vermeiden. Auch Geburts- und Adressdaten oder Kombinationen aus sonstigen persönliche Daten taugen nicht als Passwort.

■ Tipp 6: Zwei-Faktor-Authentisierung nutzen

Von Vorteil für die eigene Datensicherheit ist, das starke Passwort zusätzlich mit einer Zwei-Faktor-Authentisierung abzusichern. Das bedeutet: Nutzerinnen und Nutzer melden sich mit einem starken Passwort in einem System an. Danach gelangen sie aber nicht direkt auf das Konto, sondern müssen eine weitere Schranke überwinden – etwa durch die Eingabe eines Codes in einer zusätzlichen App.

„So lässt sich verhindern, dass Unbefugte Zugang zu Nutzerdaten erhalten, nur weil sie das Passwort kennen“, erklärt Stefanie Lösing.

■ Tipp 7: Eigene E-Mail-Adresse checken

Sie möchten wissen, ob Ihre Mail-Adressen und Passwörter ausgespäht wurden und im Internet auffindbar sind? Das können Sie einfach und schnell online mit dem Identity Leak Checker des Hasso-Plattner-Instituts überprüfen. Stellt sich dabei heraus, dass etwa Passwörter von ihnen im Netz im Umlauf sind: schnell die gesammelten Zugangsdaten ändern. 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 Erbschaftssteuer.

6. Todesfall

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



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

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!



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

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

Bloß keine Blasen!

So überstehen die Füße lange Partynächte

Der DJ läuft zur Höchstform auf, aber die Füße haben ihre schon hinter sich? Blasen und Druckstellen an den Füßen vermiesen den Spaß auf der Tanzfläche. Eine Tanzmedizin-Expertin gibt Tipps.

Es ist nicht irgendein Abend, es gibt etwas zu feiern – eine Hochzeit, einen Abball, vielleicht das Wiedersehen mit Freundinnen und Freunden nach längerer Zeit. Also: Ab auf die Tanzfläche, ausgelassen den Moment und das Leben feiern, die Musik im Körper fühlen.

Fies, wenn man nicht nur den wummern Bass spürt, sondern auch, wie sich am Fuß eine Blase bildet. Autsch! Muss das jetzt sein? Nein, sagt Anna-Maria Simantira von der Schön Klinik München Harlaching. Sie weiß, wie Füße ausgiebiges Tanzen gut, im besten Fall ohne Blessuren, überstehen. Die Fuß- und Sprunggelenkchirurgin ist unter anderem Mitglied der Vereinigung Tanzmedizin Deutschland e.V.

■ Eine durchtanzte Nacht auf hohen Schuhen – was macht das mit den Füßen?

Highlife auf High Heels: „Das ist schon einiges, was der Fuß da leisten muss“, sagt Anna-Maria Simantira. Es fängt schon damit an, dass wir zu einem Anlass wie einer Hochzeit oft die schicken Schuhe hervorholen, die wir vielleicht nur zwei, dreimal im Jahr tragen.

Sie sind oft enger, haben höhere Absätze – sind also aus guten Gründen nicht die Schuhe, in die wir im Alltag schlüpfen. „Hohe Schuhe bedeuten, dass vor allem der Vorderfuß das Gewicht trägt. Dazu kommt, dass die Zehen weniger Platz haben“, sagt Simantira. Der Fuß hat also weniger Stabilität und Komfort wird durch das ungewohnte



Wo drückt der Schuh? Diese Frage kann man sich vor einer Nacht auf hohen Schuhen stellen – und dann gezielt polstern.

FOTO: ROLF VENNERBERND/DPA

Schuhwerk stärker beansprucht. Es drohen Druckstellen und Blasen.

Übrigens: „Männer können auch leiden“, sagt Simantira. Denn auch Herrenschuhe, die für die Hochzeit oder zum Ball auf dem Schuhschrank geholt werden, fallen oft enger aus als die Alltagstreter.

■ Für Hochzeit und Co.: Wie finde ich bei der Schuhwahl den Kompromiss aus schick und bequem?

Was erst einmal hilft: den eigenen Fuß und dessen Fehlstellungen gut zu kennen. Ist er eher breit, sollte man ihn nicht in die schmale Riemchensandale quetschen – sonst bereitet schon der dritte Song auf der Tanzfläche keine Freude mehr. „Zumal es bei so schicken Schuhen ja meist auch nicht möglich ist, Einlagen zur Unterstützung einzulegen“, so Simantira.

Was wir nicht vergessen dürfen: Die Füße tragen unser gesamtes Körpergewicht. „Und je kleiner die Auflagefläche, desto instabiler wird es“, sagt die Expertin. Es geht also um einen Kompromiss: schick - und doch einigermaßen komfortabel und stabil.

Das geht mit einem Schuhmodell mit breiterem und/oder niedrigerem Absatz. Und wenn man auf keinen Fall an Höhe sparen will? „Dann kann ich durch ein bisschen Plateau im vorderen Bereich Höhe gewinnen, ohne dass der Fuß allzu steil stehen muss“, rät Simantira.

Auch wenn man die feinen Schuhe vielleicht nur wenige Male im Jahr aus dem Schrank holt: Es lohnt sich, in Qualität zu investieren. „Zum Beispiel, indem man einen Schuh auswählt, der im Ballenbereich ein kleines Polster hat und damit mehr Unterstützung bietet.

Schließlich will man auf der Party ja nicht in der Ecke sitzen und sagen: „Die Schuhe sehen zwar schick aus, aber tanzen kann ich damit nicht unbedingt“.

■ Wie kann ich Blasen vorbeugen?

Um Blasen zu vermeiden, muss man wissen: Blasen entstehen durch Druck oder Reibung. Und sie bilden sich oft an ähnlichen Stellen am Fuß. Simantira rät daher zu einer Rückschau: Hat man Blasen bislang vor allem hinten an der Ferse gehabt, wo Schuhkante und Haut gegeneinander schubbern? Oder neigt man vielleicht eher zu Blasen außen am kleinen Zeh?

„Ich muss also wortwörtlich herausfinden: Wo drückt der Schuh?“, sagt Simantira. Diese Stellen kann man dann für die Partynacht gezielt entlasten. Das kann heißen: dort vorab ein Blasenpflaster auf-

kleben, einen Pflasterstreifen oder etwas Kinesiotape in Hautfarbe. „Hauptsache, die Reibung findet nicht zwischen Fuß und Schuh, sondern zwischen Schuh und Pflaster statt.“ Es gibt auch spezielle Druckschutzringe, die man an den entsprechenden Stellen aufkleben kann.

Die Fußchirurgin rät allerdings dazu, es nicht zu übertreiben: „Je mehr ich in an Material in den Schuh packe, desto weniger Platz hat der Fuß. Also: Nicht von allen Seiten planlos polstern, sondern bitte gezielt.“ Und natürlich: Trägt man Socken oder eine Strumpfhose, sollte man prüfen, dass am Fuß keine Nähte drücken. Auch damit kann man sich Blasen holen.

■ Wie kann ich meine Füße noch gut auf Partynächte vorbereiten?

Blasen und Druckstellen sind nicht die einzigen Fußprobleme, zu denen es auf der Tanzfläche kommen kann. „Wir haben nicht selten Patientinnen, die in so einer Partynacht auf High Heels umknicken und dann am nächsten Tag in die Notaufnahme kommen“, sagt Simantira.

Auch dem kann man vorbeugen – und zwar indem man in den Tagen und Wochen vor dem Fest dem Sprunggelenk etwas Aufmerksamkeit schenkt. Das

lässt sich einfach in den Alltag einbauen – etwa indem man beim Zähneputzen auf einem Bein steht. Auch auf Zehenspitzen durch die Wohnung zu laufen, verschafft dem Sprunggelenk auf Dauer mehr Stabilität. So knickt man weniger schnell um.

■ Es hat sich doch eine Blase gebildet. Schuhe aus und barfuß weitertanzen?

„So wirklich empfehlen kann man das leider nicht“, sagt Anna-Maria Simantira zum barfuß Tanzen. Und zwar aus Gründen der Hygiene. „Wenn ich eine Blase habe und barfuß herumlaufe, dann ist das Risiko da, dass Keime eine Eintrittspforte finden und es zu einer Infektion kommt.“ Dazu kommt die Verletzungsgefahr – wenn bereits Gläser zerbrochen sind oder das Parkett kleine Schäden hat, haut man sich schnell Splitter in den Fuß.

Wenn es nicht mehr geht, man aber weitertanzen mag, schlüpft man idealerweise in einen gemütlicheren Schuh, den man vorsorglich eingepackt hat. „Das können die Lieblingsneaker sein oder zum Beispiel auch leichte, faltbare Ballerinas. Die schützen zwar nicht vor tollpatschigen Tanzpartnern – aber vor dem Schmutz auf dem Boden“, sagt Simantira.

Erste Hilfe bei Blasen bieten Blasenpflaster, die auch in das kleinste Party-Täschchen passen. Sinnvoll ist der Medizinerin zufolge auch, die Blase zu desinfizieren. „Das ist in der akuten Situation aber natürlich schwierig.“ Dennoch sollte man darauf achten, dass kein Schmutz an die Wunde gelangt.

■ Und am Tag danach: Wie komme ich wieder auf die Füße?

Sie merken die lange Nacht nicht nur im Kopf, sondern auch in den Füßen? Gut ist, ihnen nun eine Auszeit und etwas Wellness zu gönnen, damit sie sich erholen können. „Professionelle Tänzer machen zwischen den Vorführungen Eisfußbäder“, sagt Anna-Maria Simantira. „Hier sollte aber ein einfaches Fußbad reichen.“

Ansonsten gilt: die Füße kühlen, sie hochlegen, mit einer pflegenden Creme etwas massieren. Und das intensive Lauftraining lieber auf einen anderen Tag verschieben – wenn man das aufgrund von Müdigkeit oder Kater-Schädel nicht ohnehin schon vom Plan gestrichen hat. tmn



Schick gemacht: Für Anlässe wie Hochzeiten holen viele die hohen Schuhe aus dem Schrank. Doch wie übersteht man darauf eine Partynacht? FOTO: STEFAN SAUER/DPA

Familienanzeigen

zum günstigen Preis!

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



Jetzt buchen unter:

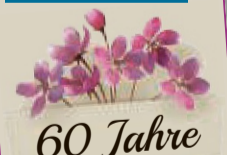
hna-familienanzeigen.de

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 €**

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 €**

Nährstoffreich und nachhaltig

Sind Graupen der bessere Reis?

Bei Graupen denken Sie an Suppe und Schleim? Damit tun Sie den Gerstenkörnern unrecht. Die können nämlich auch Risotto und lassen weißen Reis in Sachen Nährstoffe und Nachhaltigkeit hinter sich.

Mit feiner Küche hatten die Graupen bislang nichts zu tun. Eher kannte man sie als Suppeneinlage oder als Arme-Leute-Essen, weil sie verfügbar und sättigend waren. Doch es gibt gute Gründe, den weißen Reis auch mal durch die Gerstenkorn-Variante zu ersetzen.

Das findet auch die Rezeptentwicklerin und Foodbloggerin Marita Koch aus Grambek (Schleswig-Holstein). „Es lohnt durchaus, Graupen mit ins Repertoire aufzunehmen.“ Geschmacklich seien sie durchaus eine Alternative zum Reis – und das mit im Vergleich besseren Nährwerten und deutlichen Pluspunkten in Sachen Regionalität.

■ Mehr Ballaststoffe als weißer Reis

Graupen bestehen in der Regel aus Gerste, die zuvor enthüllt, entspelzt, geschält und poliert wurde. „Weil dabei die Frucht- und Samenschalen des Kornes entfernt werden, gehen leider viele wichtige und wertvolle Nährstoffe verloren“, sagt Diplom-Ökotrophologin Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).



Graupen-Risotto mit Champignons, Parmesan und Petersilie: Dieses Gericht hat keinerlei Ähnlichkeit zur Gerstengrütze, wie man sie vielleicht noch aus der Kindheit kennt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

Deshalb hat ein unbehandeltes Gerstenprodukt mit dem vollen Korn natürlich wesentlich mehr Nährstoffe zu bieten als die Graupe. Um jedoch nicht Äpfel mit Birnen zu vergleichen, muss man die Werte von Graupen fairerweise denen von weißem Reis gegenüberstellen. Und da schneidet das Gerstenprodukt deutlich besser ab.

Bei den Ballaststoffen etwa, die für ein gutes Sättigungsgefühl sorgen, beträgt der Anteil bei poliertem Reis 1,4

Gramm pro 100 Gramm. Graupen schaffen es hier auf 4,63 Gramm. Auch bei anderen Nährstoffen haben Graupen die Nase vorn: bei Kalium (270 mg statt 110 bei Reis), Magnesium (65 statt 30), Phosphor (210 statt 110), Eisen (3 statt 0,9) und Zink (2,1 statt 1,0).

■ Beta-Glucane für die Darmgesundheit

Und zusätzlich zu einem höheren Anteil an B-Vitaminen gibt es noch einen weite-

ren Inhaltsstoff, der Graupen zu einem interessanten Lebensmittel macht. Denn als Gerstenprodukt enthalten sie Beta-Glucane. Die zählen zu den Ballaststoffen, fördern die Darmgesundheit, senken den Cholesterinspiegel und wirken sich außerdem positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

„Auch bei einem Reizmagin sind diese Beta-Glucane positiv zu bewerten, weil sie sich schützend um die Magenwand legen und sogar

noch besser als bei Hafer-schleim wirken sollen“, sagt Silke Restemeyer.

■ Lange Transportwege fallen weg

Und wenn man bei der Auswahl der Lebensmittel nicht nur auf Gesundheit und Geschmack, sondern auch auf Nachhaltigkeit Wert legt? Dann liegt die Entscheidung über Graupen oder Reis ohnehin auf der Hand.

„Deutschland ist weltweit einer der größten Produzenten von Gerste. Das heißt, schon der Transport, der zu Buche schlägt, ist hier sehr vorteilhaft“, sagt Ernährungsexpertin Restemeyer. Zudem werde beim Anbau von Reis sehr viel Wasser verbraucht, auch das entfalle bei der Gerste. Ebenso wie eine mögliche Belastung mit Arsen.

Welche Graupen-Bilanz zieht Ernährungsexpertin Restemeyer? Sie findet, Graupen seien zwar nicht so wertvoll wie ein Vollkornprodukt, hielten aber ein paar positive Inhaltsstoffe parat und überzeugten mit Regionalität und Nachhaltigkeit.

■ Kernig statt schleimig: So werden Graupen lecker

Doch damit Graupen sich auch wirklich in der Küche etablieren, müssen sie mehr können als Sättigungseinlage in der Suppe zu sein. Vor allem müssen sie aus Sicht mancher Genießer ihren schleimigen Charakter verlieren.

Die gute Nachricht: „Dagegen kann man [...] etwas tun“, sagt Marita Koch. Denn das extrem Schlotzige, das nicht jedermanns Sache ist, entsteht vor allem dann, wenn die Graupen überkocht sind, sich alles „in der Brühe zu lange so richtig ausschleimen kann“, wie Koch beschreibt. Ihr wichtigster Tipp ist daher: Die Graupen auf dem Herd nie aus den Augen lassen – und vor allem die auf der Packung angegebenen Kochzeiten beachten.

Die Foodbloggerin rät zudem bei der Produktauswahl zu ganzen Bio-Gerstengraupen: „Ich habe das Gefühl, sie sind nach dem Kochen körniger. Auch wenn man sie ein bisschen überkocht, sind sie trotzdem nicht matschig und haben noch etwas mehr Biss.“

Für Einsteiger seien ihrer Ansicht nach die Perlgraupen besser geeignet als die ganzen Graupen. „Auch wegen der kürzeren Kochzeit und der Konsistenz.“

Und was genau kocht man nun aus Graupen? „Man kann damit sehr kreativ werden und sie alternativ zu allen Reis-Variationen einsetzen“, sagt Marita Koch. Und das sowohl pikant als auch süß. Besonders geeignet seien sie als Alternative zu Risotto- oder auch Milchreis.

Eine weitere Idee: Die Graupen als Basis für einen sättigenden Salat nutzen, zum Beispiel in Kombination mit Orange, Fenchel, Halloumi und einem Limetten-Dressing.

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

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

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.