

**medi fit**

Wo Deine Ziele Wirklichkeit werden.

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

**PREISREDUZIERT**  
**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

**GOLDANKAUF BÖRSE**  
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerand/Feingold • u.v.m.

Garantiert bis zu **10%** mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu **69,85 €/g**.

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr  
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

**05 61 / 937 11 200**

**Reisemobilservice-Calden +maswer**

www.reisemobilservice-calden.de · Tel. 05674 92300-0  
Flugplatzstraße 40, 34379 Calden

**„Alles aus einer Hand“**

- Kfz-Meisterwerkstatt
- Inspektionen und Wartungsarbeiten für Ihr Wohnmobil
- HU (TÜV) und Abgasuntersuchung
- Innen- und Außenreinigung – Handwäsche
- Unterbodenschutz mit Hohlraumkonservierung

Nachrüstungen wie: Solar, Lithiumbatterien, Dachklimaanlagen, Maxxfan, DAB-Antenne, Radio mit Navigation, Luftfederung, Abwasserkamera etc.  
**Beratung und Terminierung kurzfristig möglich!**  
Wir haben viel Platz und bestens ausgebildete, erfahrene und wohnmobilverliebte Mitarbeiter!

# Ukrainer laden zum Frühlingsfest ein

Musik, Essen und Kunst für alle Bürger – Veranstaltung am 4. Mai in Stadthalle

**Kreisteil Hofgeismar** – Frühlingsgefühle stehen im Mittelpunkt des Kulturfestes, zu dem Menschen aus dem ganzen Kreisteil Hofgeismar und darüber hinaus am Samstag, 4. Mai, in die Stadthalle Hofgeismar eingeladen sind. Veranstalter ist die ukrainische Gemeinschaft im Kreis Kassel, die gemeinsam mit der Stadt Hofgeismar dieses Fest ausrichtet, das die ukrainische Kultur und das Land bekannter machen soll.

Das Fest, das um 13 Uhr beginnt und nach einem Konzert um 22 Uhr endet, steht unter dem Motto: „Frühling in Hofgeismar ... wenn die Seele wieder bunt denkt!“.

Initiatoren sind aus der Ukraine geflüchtete Menschen, vor allem Frauen, aus dem Bereich Hofgeismar, Liebenau und Warburg. Sie laden Landsleute und Deutsche ein, die Inspiration, warme Atmosphäre und eine schöne Zeit erleben möchten, erklärt die Mitinitiatorin Maryna Myroshnychenko.

Sie ist seit zwei Jahren als Lehrerin an der Diemeltaleschule in Liebenau tätig. Weil sie als Übersetzerin fungiert, laufen bei ihr viele Fäden zusammen.

## Workshops

Wie sie in einem Pressegespräch schildert, soll das Fest, das im vergangenen Jahr schon einmal in Liebenau für ein volles Haus und viele gut gelaunte Besucher gesorgt hatte, ein vielfältiges Bild vom Leben in der Ukraine liefern. Nach der Eröffnung um 13 Uhr werden



**Bieten ein Fest für alle an:** Die Menschen aus der Ukraine laden alle zum Mitfeiern beim Frühlingsfest ein, das die Stadt Hofgeismar unterstützt. Das Bild zeigt Bürgermeister Torben Busse mit einigen der Organisatorinnen und Mitinitiatorin Maryna Myroshnychenko (links). Die Blumenkränze (Winok, Winohok) sind Frühlingsymbole und symbolisieren weibliche Prinzipien, Weisheit, Anmut, Schönheit, Reinheit und Fruchtbarkeit.

FOTO: THOMAS THIELE

um 14 Uhr Workshops beginnen, bei denen Teilnehmerinnen und Teilnehmer beispielsweise traditionelle Kränze basteln oder kleine Schutzengel gestalten können.

## Schach-Weltmeister

Von 15 bis 17 Uhr tritt Va-

dim Petrowski, U-16-Weltmeister im Schach, an bis zu zehn Schachbrettern zu Simultanpartien an. Anmeldungen sind bis fünf Minuten vor Beginn möglich.

Am Tag werden ukrainische Gerichte und Getränke angeboten, teilweise direkt vor Ort gekocht. Dazu gehö-

ren etwa Borschtsch, traditionelles Schaschlyk, Warenyky und Pyrishky. Dazu gibt es in der Stadthalle auch eine Ausstellung von ukrainischer Keramik und Porzellan sowie traditioneller Kleidung. Etliche Stücke stehen auch zum Verkauf zugunsten eines guten

Zwecks.

## Konzertabend

Um 17 Uhr beginnt ein zweisprachiges Konzertprogramm. Bei dem Konzert in der Stadthalle treten Sängerinnen sowie Gitarren- und Flötenspieler auf und es gibt auch „Überraschungen“.

Tänzer führen in bunter Tracht landestypische ukrainische Tänze vor.

Das Fest wird von der Stadt Hofgeismar unterstützt und hat ein gutes Ziel: Der gesamte Erlös wird für humanitäre Zwecke (etwa Medikamentenkauf) in der Ukraine verwendet.

**Fachbetrieb aus Beverungen**

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

**FIRMA FLEX**  
05273-367530

**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 wartung mit Desinfektion
- ✓ Hol- und Bringservice auf Wunsch

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

**Meisterbetrieb**

**SWABERGS**  
DIGILLERY

**Gin Garten Saisonstart am 1. Mai**

AB SOFORT GEÖFFNET  
FREITAG 16 - 21 UHR  
SAMSTAG 12 - 21 UHR  
SONNTAG & FEIERTAG 12 - 18 UHR

LIVE MUSIK MIT "CONDITION BLUE" AM 9.5.13 - 18 UHR  
ST-ALBERTS.COM | GINKIRCHE AM BERGE 1 IN HAUEDA

**ECKSTEIN**  
aufback besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**  
SONNTAG – SAMSTAG  
28.04. – 04.05.2024

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

**Dudeck**  
Metall GmbH

34396 Liebenau-Haueda  
Am Kirschbrunnen 05676 989 128

# Zur Premiere mit Titelgewinn

Stefan Löber und Lena Werner sind neues Königspaar der Viesebecker Schützen

**Viesebeck** – Wenn in diesem Jahr über Pfingsten die im Jahr 1701 erstmals urkundlich erwähnte Schützenbruderschaft Viesebeck zum 323. Mal ihr traditionelles Schützen- und Britzenfest am Festgelände „Auf der Lieth“ feiert, dann haben Lena Werner und Stefan Löber das Privileg, beim großen Festumzug nicht zu Fuß durch den Ort zu marschieren. Vielmehr werden beide in einer Kutse chauffiert.

Denn Lena Werner und Stefan Löber sind das neue Schützenkönigspaar der Viesebecker Traditionsschützengesellschaft mit derzeit 70 Schützenbrüdern. Wobei, gemessen an der 323-jährigen Bruderschaftsgeschichte, das Königsschießen noch jung an Jahren ist. Es ging mit dem Schuss auf den hölzernen Adler auf den Ständen des befreundeten Sportschützenvereins Isthia erst zum 38. Mal über die Bühne.

Die Viesebecker Schützenbrüder präsentieren sich zwar in der grünen Schützentracht, vom Ursprung her haben sie aber mit dem Schießen nichts am Hut. Vielmehr gründete sich die Gesell-



Das neue Viesebecker Schützenkönigshaus: Die Proklamation der neuen Würdenträger im Beisein der beiden Traditionsfahrer nahm der Vorsitzende Burkhard Kuhaupt (Vierter von links) vor.

FOTO: REINHARD MICHL

schaft als Notgemeinschaft zur Hilfe und Unterstützung aller Mitglieder der dörflichen Gemeinschaft. Was bis zum heutigen Tag noch Bestand hat und in der „örtlichen Nationalhymne“ mit der Liedanfängszeile „Brüder,

reicht die Hand zum Bunde“ noch manifestiert ist. Lena Werner und Stefan Löber sorgten beim Königsschießen für ein Novum. Beide gingen nämlich zum ersten Mal ins Rennen und räumten gleich kräftig ab.

Mit dem inzwischen 78. Schuss trennte Stefan Löber das kronenbesetzte Haupt des hölzernen Wappentiers vom Rumpf und belohnte sich damit mit der Königswürde. Noch etwas eiliger hatte es im Damenwettbe-

werb Lena Werner, bei ihr fiel der Adlerkopf beim 58. Schuss.

Vervollständigt wird das Viesebecker Schützenkönigshaus durch jeweils zwei Ritter sowie Hofdamen. Mit dem Titel erster Ritter für den ge-

fallenen rechten Flügel kann sich Michael Boos (90.Schuss) schmücken. Zweiter Ritter ist Erich Herbold, der mit dem 67. Schuss den linken Flügel abtrennte. Bei den Damen zeigte sich im fairen Hofdamen-Wettstreit der Holzadler schon etwas widerspenstiger. Svenja Möller konnte sich als erste Hofdame erst nach dem 113. Schuss feiern lassen, Sarah Pflüger stand als zweite Hofdame nach dem 136. Schuss fest.

Das nächste große Ereignis als Dorffest steht bei den Viesebecker Traditionsschützen am Tag der Arbeit und damit am 1. Mai, ab 10 Uhr, an. Da stellen sie mit Manneskraft auf dem Dorfplatz den mächtigen, geschmückten Maibaum auf. Das Fest aller Feste, das Schützenfest, das seit Anfang der 2000er Jahre nur noch im Zwei-Jahre-Rhythmus gefeiert wird, geht dann über Pfingsten über die Bühne. Mit ein Höhepunkt dabei das Britzen am Pfingstmontag mit musikalischen „Gesundheiten“, der Aufnahme neuer Schützenbrüder sowie der Bekanntgabe der neuen Stelleninhaber.

zih

www.rb-becker.de

**ab Montag, den 29.04.2024**

**Nistkasten mit Gartenzaun**  
15 x 16 x 23,5 cm, 3 versch. Farben, Kunststoff **7,99** je

**Blumenampel**  
Fuchsien, Verbenen oder Surfinen 25 cm Topf **9,98** je

**Polarstern**  
versch. Farben 10,5 cm Topf **1,79** je

**Schopf-Lavendel**  
14 cm Topf **3,49** je

**Geranie**  
hängend oder stehend, 11 cm Topf, versch. Farben **1,59** je

**Salat- & Gemüsepflanzen**  
versch. Sorten **1,99** je

**Tomatenpflanze**  
versch. Sorten **0,59** je

**Bratherings-Taler**  
mild-würzig eingelegt ATG: 200g; 350g Dose **1,99** je

**Bergader Bavaria Blu**  
Blauschimmelkäse 175g **1,39** je

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

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

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

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode**  
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

**Beetpflanze**  
z.B.: Togetes, Lobelien o. Eisbegonien 9 cm Topf **0,59** je

**Jasmin**  
19 cm Topf **12,99** je

**Stämmchen**  
Kartoffelblume 19 cm Topf **9,98** je

**Garten Relaxstuhl mit Kopfpolster**  
schwarz, verstellbar, pulverbeschichtetes Metallgestell, B64 x T95 x H111 cm **35,00**

**Dipladenia Spalier**  
versch. Farben, 19 cm Topf **15,00** je

**Oleander**  
versch. Farben, 19 cm Topf **7,98** je

**Rosenstämmchen**  
19 cm Topf, versch. Farben **9,98** je

**Balkonpflanze**  
versch. Sorten, 10,5 cm Topf **1,79** je

**Rattan-Blumenkasten**  
mit Halter, natur oder grau, 50 x 19 x 15 cm **7,99** je

**Pflanzkübel Dona**  
terracotta oder anthrazit, Kunststoff versch. Größen ab **2,99** je

**Metall-Pflanzgefäß**  
grün oder grau, Rautenmuster versch. Größen ab **0,99** je

**Bistrostuhl**  
Mosaik / Metall **H85xB42cm**

**Rasenmäher BIG WHEELER 534.1 R**  
65L Fangsack, 2800 U/min., Schnittbreite: 52,5 cm, Schnitthöhe: 30-80 mm **259,50**

**Grillwagen Deluxe**  
Höhe: 84 cm **19,98**

**Edelstahl Säulengrill**  
Ø 39cm, H: 69 cm **19,98**

**Grillholzkohle**  
2,5 kg **2,99** je

**Grillanzünder flüssig**  
1 Liter **2,99** je

**Grillanzünder**  
32 Stück **0,59** je

**Busch- & Strauchstütze halbrund mit Borde**  
grau o. rost, 40 x 118 cm **15,00** je

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

**Busch- & Strauchstütze**  
versch. Größen, grün **1,49** je

**Busch- & Strauchstütze**  
versch. Größen, grün **1,99** je

**Busch- & Strauchstütze**  
versch. Größen, grün **2,49** je

**Müller Joghurt mit der Ecke**  
Nuss-Müсли o. Beeren-Müсли 150g **0,35** je

**MiXery Bier & Cherry**  
3,1% Alk. vol. 500ml **0,49** je

**Cornetto Freedom**  
4x90ml=360ml **0,99** je

**Twix**  
3er Pack 150g **1,29** je

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

Anzeige



Matratzen & Co.: Das große Matratzenstudio bildet des neugestalteten JYSK-Stores in Hofgeismar.

FOTO: PRIVAT

## Lust auf skandinavisches Design

Große Wiedereröffnung bei JYSK!

**Hofgeismar** – Wir sind wieder für dich da: Nach umfangreichem Umbau öffnen wir die Türen unseres neugestalteten Stores in Hofgeismar. Das wollen wir feiern!

Die Wiedereröffnung findet statt am 6. Mai ab 9 Uhr in der Würfelturmstraße 14, 34369 Hofgeismar.

Unser Store präsentiert sich im frischen Look mit unserem brandneuen Ladenbaukonzept „Store-Concept 3.0“. Dieses macht einfach Lust auf skandinavisches Design und lädt zum ausgiebigen Shoppen ein. Unsere – und vielleicht auch bald deine – Lieblingsprodukte aus dem Out- und Indoor-Bereich

kannst du an der „T-Wall“ entdecken. An den Seiten dieses großen Raumteilers zeigen wir dir, wie du sie mit passenden Accessoires in deinem Zuhause perfekt in Szene setzt. Das Herzstück unseres neugestalteten Stores bildet das große Matratzenstudio mit Probedbetten, Matratzen & Co., wo du alles für einen erholsamen Schlaf findest.

Bist du neugierig geworden und hast Lust, dich von unseren vielen attraktiven Angeboten inspirieren zu lassen? Dann schau am 6. Mai bei uns vorbei. Wir sehen uns! Oder wie man in Skandinavien sagt: „Vi ses!“

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
HOFGEISMAR WOLFFHAGEN

[nh-wochenzeitungen.de](http://nh-wochenzeitungen.de)

IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf:  
Tel.: 0 56 71 / 50 90 27  
E-Mail: [anzeigen@nh-wochenzeitungen.de](mailto:anzeigen@nh-wochenzeitungen.de)

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

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelm-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](mailto: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](mailto:vertriebsleitung@hna.de), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

# Gemüseanbau in Handarbeit

Regional und Bio ist im Trend – Familie bietet inzwischen Bio-Boxen an

**Riede** – Der Trend, sich gesund, regional und biologisch zu ernähren, verbreitet sich immer weiter. Darauf hat sich ein Niedersteiner Ehepaar jetzt spezialisiert.

Melanie und René Lehmann haben in Riede ihr Hobby zum Beruf gemacht. Sie bieten Bio-Boxen für Abonnenten und einen Direktverkauf ihres angebauten Gemüses an. Während der Corona-Pandemie haben die beiden angefangen, sich mehr mit dem Gemüseanbau zu beschäftigen. Kurze Zeit später wuchsen bereits in ihrem Garten auf 100 Quadratmetern Salate und Kräuter.

## „Irgendwann wurde dann unser Garten zu klein.“

Melanie Lehmann  
Gemüsebauerin

Doch die Fläche reichte nicht aus, um die ersten Kunden bedienen zu können. Sie erweiterten ihre Anbaufläche auf den gesamten Garten. Das war die Geburtsstunde ihres kleinen Nebenerwerbs. Von da an konnte man bei dem Ehepaar Gemüseboxen abonnieren. „Wir probieren es einfach“, sagt Melanie Lehmann über die Beweggründe vor zwei Jahren. „Irgendwann wurde dann unser Garten zu klein.“ Denn das Angebot war groß. Neben ihren Stammkunden beliefern die beiden mittlerweile auch Kindergärten. Daher entschieden sie sich für eine zweite Anbaufläche. Im Bad Emstaler Ortsteil Riede wurden sie fündig und bauen auf 2700 Quadratmetern Gemüse an.

Melanie und René Lehmann bauen ihr Biogemüse in kompletter Handarbeit an. Maschinen sind ihnen zu teuer und auf Pestizide verzichten sie vollständig. Das heißt, Jeder Wurm oder jede Schnecke, die versucht sich an dem Gemüse zu schaffen zu machen, muss von dem Ehepaar in Handarbeit abgelesen werden. „Wir erfüllen noch bessere Standards, als von der Biobehörde gefordert“, sagt Melanie Lehmann. Das Gemüse wird in speziellem Kompost angebaut. Da sie alles in Handarbeit erledigen, können sie die Pflanzen näher aneinander anbauen. Somit nutzen sie den vorhandenen Platz voll aus. In der Regi-



Der Inhalt einer großen Beispielbox aus dem vergangenen Jahr.

FOTO: PRIVAT

on ist der Anbau nach diesem System kaum verbreitet, berichtet René Lehmann. Daher sei ihr Modell auch so erfolgreich. Die beiden Niedersteiner bauen verschiedene Salatsorten, Kräuter und klassisches Gemüse an. Aber auch exotische Sorten wie Mairü-

ben, Asia-Salat und Pak Choi gehören zum Sortiment. Sorten, die eine längere Anbauzeit haben (Kartoffeln, Zwiebeln) pflanzen die beiden nicht.

Aber wie funktioniert das Biokisten-System? Die Kunden abonnieren bei Familie

Lehmann eine Gemüsebox. Dieses Abo läuft 30 Wochen am Stück. Die Kunden bekommen dann immer donnerstags eine Box zusammengestellt, in der bis zu sechs verschiedene Sorten enthalten sind. Diese Boxen können dann entweder in Riede oder

in Niederstein abgeholt werden, oder werden von den beiden auch in ausgewählte Orte geliefert. Eine Box mit sechs Sorten kostet pro Woche 16 Euro.

**Informationen:** gemuesehof-lehmann.de, Telefon: 0179/4360430

◀ Melanie und René Lehmann aus Niederstein bauen in Riede Gemüse nach Bio Standards an. Sie starten jetzt mit dem Verkauf von Abo-Boxen. FOTO: JOHANNES SIEBERT

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

**Neueröffnung 4. 5. 24, 10 Uhr**  
R. Gerdson 0177 4449244  
**Edelsteine, Mineralien**  
**Fossilien, Geschenkartikel**  
**Systematik, Esoterik**  
Deutschland, Europa, weltweit  
Martinhagener Str. 24  
Zierenberg-Oelshausen

**Rixer**  
**Bauernladen**  
**Hausmacher**  
**Wurstwaren**  
**Grillspezialitäten**  
Frisch auf Bestellung  
**Hähnchen**  
**Party-Service**  
Mittwoch ab 12 Uhr  
Schnitzel mit wechselnden Belegen 8,- €  
Donnerstag - Eintopf 5,- €  
Um Vorbestellung wird gebeten!  
**Frischer Spargel Kg 11,-**  
Aus eigenem Anbau!  
**Kartoffeln**  
Verschiedene Sorten  
**Gemüse der Saison**  
**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

## Wir machen's rund!

Beim Küchenkauf runden wir Ihren Preis auf volle Tausender ab.\*

Jetzt ganz einfach Planungstermin mit unseren Küchenprofis vereinbaren.



Möbelkreis Waldeck GmbH & Co. Ausstattungshaus KG  
Sachsenhäuser Str. 18 · 34497 KB-Meininghausen  
Di-Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 17 Uhr, Mo geschlossen



**📅 Perfekte Planung!**

Wir planen Ihre Traumküche und kommen auch gerne vorab zum Aufmaß vorbei – natürlich kostenlos.

**🚚 Kostenlose Lieferung!**

Wir liefern Ihre Küche nach gemeinsamer Terminabstimmung kostenlos zu Ihnen nach Hause.

**❤️ Kostenlose Montage!**

Unsere Montageprofis nehmen sich Zeit und montieren mit Sorgfalt Ihre Traumküche.

\*Gültig nur bei Neuaufträgen vom 16.03. bis zum 04.05.2024. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN**

Korbach-Meininghausen · www.moebelkreis.de

# Ein Laden wie ein Museum

Roman Gerdsen eröffnet in Oelshausen Geschäft für Edelsteine und Mineralien

**Oelshausen** – Edelsteine und Mineralien, die es sonst oft nur im Museum zu sehen gibt, können ab Samstag, 4. Mai, auch in Oelshausen bestaunt und bei Gefallen gleich erworben werden. Möglich macht es Goldschmiedemeister Roman Gerdsen, der dann sein Edelstein- und Mineralienkontor eröffnet, ganz unscheinbar in der Martinthagener Straße 4. „Mein Ladengeschäft war mal ein Lagerraum“, berichtet der 56-Jährige. Vor gut zehn Jahren habe er das angrenzende Wohnhaus gekauft und saniert. Nun ist die ehemalige Lücke zwischen zwei Häusern zu einem Ladengeschäft geworden, das genauso gut als Museum bezeichnet werden könnte. „Bei mir gibt es über 450 Steinsorten aus 60 Ländern.“

Und bei Roman Gerdsen ist Anfassen erlaubt. „Das unterscheidet meinen Laden von einem Museum.“ Dort sei es oft nicht gerne gesehen, wenn Kinderhände die Exponate berühren. Für die Kleinsten hat Gerdsen viele Regale im Foyer des schmalen Ladengeschäfts extra niedrig angebracht. „Denn Begreifen kommt von Greifen“, sagt er. Ursprünglich kommt Roman Gerdsen aus Halten am See (Nordrhein-Westfalen).

„Mein Vater war Uhrmachermeister, und wir hatten einen Laden“, erzählt er. Mit etwa sechs Jahren habe er bereits Edelsteine gesammelt. „Aber erst später habe ich dann ernsthaft ein eigenes Sammelgebiet für mich entdeckt.“ Mit 18 Jahren begann er eine dreieinhalbjährige Lehre zum Goldschmied. Als Geselle zog es ihn von Stadt zu Stadt. So machte er unter anderem Station in Essen, Hamm und Duisburg.

1996 erlangte er den Titel des Goldschmiedemeisters und kam nach Kassel. „Auf Oelshausen bin ich dann durch die erste Dorf Eigen Art aufmerksam geworden.“ Da dachte er sich: „Hier sieht es schön aus, hier lässt es sich leben.“ An dem Zierenberger Ortsteil schätzt Gerdsen die



**Versammelt in seinem Laden die Welt der Edelsteine und Mineralien:** Roman Gerdsen, hier mit einem brasilianischen Amethysten, ist Goldschmiedemeister und Experte in Sachen Edelsteine.

FOTOS: PAUL BRÖKER

Ruhe und die freundliche Nachbarschaft. „Hier grüßt man sich und hilft sich auch mal aus, wenn es ein Problem gibt.“

**„Durch meinen Sohn weiß ich, dass bestimmte Steine stark nachgefragt werden, die in dem Videospiel „Minecraft“ vorkommen.“**

Roman Gerdsen  
Goldschmiedemeister

Eigentlich wollte Gerdsen sein Geschäft schon im Frühjahr 2020 eröffnen. „Doch dann kamen Corona und der Ukraine-Krieg.“ Für ihn seien die Sanierungsarbeiten am Laden zu der Zeit nicht bezahlbar gewesen. „Die Kunden hatten damals auch nicht gerade viel Geld in der Tasche.“ Dabei seien seine Steine bezahlbar. „Schon ab ta-



**Zwischen zwei Häusern:** Im Ladengeschäft sieht man das Fachwerk.

schengeldfreundlichen 50 Cent pro Stein geht es los.“

Als Zielgruppen hat Roman Gerdsen verschiedene Käufer im Blick: „Die Ästhetiksammler kaufen Steine, weil sie sie einfach schön finden.“ Dagegen würden klassische Sammler oft mit Systematik

an ihre Sammlung herangehen. „Die sammeln beispielsweise bestimmte Gesteinsorten von verschiedenen Kontinenten.“ Eine weitere Zielgruppe definiert er als Esoteriker. Hier seien Edelsteine oft als Heilsteine gesucht. Zu guter Letzt seien auch Kinder

fasziniert von bunten und glitzernden Steinen. „Durch meinen Sohn weiß ich, dass bestimmte Steine stark nachgefragt werden, die in dem Videospiel „Minecraft“ vorkommen.“ Bei ihm könne man die sonst nur virtuell und vom Namen her bekannt-

ten Steine in der Realität begutachten, etwa Obsidian, ein dunkles vulkanisches Gesteinsglas.

Allein durch die Erträge des Ladens könne er jedoch nicht leben. „Daher werde ich weiterhin auch auf regionale Märkte und Börsen gehen.“ Das habe er auch vorher gemacht. Auch einen Internet-Shop soll es geben. Seinen Beruf als Goldschmied übt er schon länger nicht mehr aus. „Man kann nicht auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen“, sagt er.

Am Samstag, 4. Mai, wird es ab 10 Uhr eine Eröffnungsfest geben. „Der Laden ist zunächst auf Zuruf geöffnet“, so Roman Gerdsen. Bald werde er auch zu festen Zeiten geöffnet haben. Telefonisch ist Gerdsen laut eigener Aussage jederzeit erreichbar und kann spontan Kunden empfangen, da er nebenan wohnt.

**Kontakt:** Roman Gerdsen, Tel. 01 77/4 44 92 44, E-Mail: namor1567@web.de

# Schuhe mit Bildern bezahlt

Ausstellung über Herbert Mager stößt auf großes Interesse

**Antik Flohmarkt** 27./28.04.  
Hann. Münden  
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

**XXL FLOHMARKT**  
Baunatal Ratioland 28.4.  
Vellmar Herkules E-Center 1.5.  
Bad Wildungen Festplatz 4./5.5.  
hansenmaerkte.de ☎ 06424 6191

**Flohmarkt Metro**  
05.05.

**Bad Karlshafen** – Rund 50 Jahre lang hat Herbert Mager (1888-1979) in Karlshafen gelebt und gewirkt. Zahllose Ölgemälde und Aquarelle sind in dieser Zeit entstanden. Mit Schiebermütze und Knickerbockern, mit Staffelei und Pinseln – so war Mager in der Stadt und in der Umgebung unterwegs und so ist er einigen Karlshafenern auch noch in Erinnerung.

Nach langen Recherchen und Vorbereitungen haben Ariane Zuber, Klaas Stiegemeyer-Oehlen, Guntram Rother und Christian Schäfer nun eine Ausstellung zu dem Maler eröffnet. 80 Gemälde aus dem Nachlass wurden von Berlin nach Bad Karlshafen gebracht, 60 davon sind nun im Landgraf-Carl-Haus in der Weserstraße 21 zu sehen und zu erwerben.

„Er hat mit seinen Bildern gerungen“, erzählte Christiane Loos (Berlin), die Enkelin des Malers. Sie begleitete ihn



**Großes Interesse** herrschte am Samstag an der Ausstellung der Werke von Herbert Mager in Bad Karlshafen. Am Rednerpult führte Guntram Rother in die Ausstellung ein.

FOTO: MARKUS LÖSCHNER

als Kind auf seinen Wandern und bekam mit, wie intensiv Mager an den Bildern gearbeitet hat. Seine Werke zeigen hauptsächlich Landschaften und Ortsansichten der Umgebung. Herzlich

dankte Loos den Ausstellungsmachern vom Atelier Zuber und dem Heimatverein Bad Karlshafen und freute sich, dass die Werke nun wieder einmal öffentlich zu sehen sind.

Guntram Rother vom Heimatverein führte in die Ausstellung ein. Er skizzierte Leben und Stilistik Magers und las aus Erinnerungen des Sohnes. Anekdoten machten die Erläuterungen lebendig; etwa,

dass Mager mitunter Schuhe beim Schuster in Helmarshausen mit Bildern bezahlte. Viele seiner Werke werden noch in Wohnzimmern der Region vermutet.

Dass Mager noch vielen Menschen teils persönlich bekannt ist, war am Interesse an der Ausstellungseröffnung am Samstagabend abzulesen: Die Zahl der Gäste sprengte fast die Möglichkeiten der Ausstellungsräume. Guntram Rother rief die Besucher dazu auf, sich mit persönlichen Erinnerungen und Erlebnissen zu melden und diese zu schildern. Für den Sommer plant der Heimatverein eine Veranstaltung, die sich eingehend mit dem Leben des Malers beschäftigen soll. Dafür werden diese Berichte gesammelt.

**Info:** Die Ausstellung ist bis zum 31. Oktober mittwochs bis sonntags von 14 bis 18 Uhr oder nach Vereinbarung unter Telefon 01 77/ 80 88 656 oder hallo@arianezuber.de geöffnet.

# „Ich bin der Typ von ‚80 Millionen‘“

INTERVIEW Sänger Max Giesinger tritt am 29. Mai im Wolfhager Kulturzelt auf

**Wolfhagen** – Seinen musikalischen Durchbruch hatte Max Giesinger mit dem Song „80 Millionen“, der zur Fußball-EM 2016 die deutschen Charts eroberte. Der Sänger stammt aus der Nähe von Karlsruhe, lebt mittlerweile aber in Hamburg. Seine Karriere begann bei der Castingshow „The Voice of Germany“. Seitdem hat der 35-Jährige weiter an seinem Erfolg gearbeitet.

Am 29. Mai tritt er im Wolfhager Kulturzelt auf. Im Gespräch mit unserer Zeitung erzählt er von den Höhen und Tiefen seiner Karriere und wie er immer wieder neue Songideen findet.

**Haben Sie noch Erinnerungen an Ihren Auftritt 2018 in Wolfhagen?**

Es war ein sehr schönes Konzert. Die Leute in Wolfhagen wissen, wie man feiert. Deswegen haben wir uns auch entschlossen, nach sechs Jahren wiederzukommen, um den Abend von damals noch mal zu toppen.

**Damals haben Sie bei dem Konzert gesagt, dass Sie noch nie Ahle Wurst gegessen haben. Haben Sie mittlerweile probiert?**

Ja, das ist tatsächlich danach häufiger passiert. Der Vater meines Gitarristen kommt aus Nordhessen und von ihm bekommen wir seitdem immer ein ganzes Paket. Ich muss sagen, die ist echt lecker.

**Ihre Karriere begann ja mit der Teilnahme bei „The Voice of Germany“. Waren Sie danach schon berühmt?**

Nein, da war ich wie so ein typisches Casting-Sternchen. 2014 kam dann die erste eigene Platte, die auch noch relativ erfolglos war. Ich hatte damals aber schon Bock drauf, dass es irgendwann mal los-



**ZUR PERSON**

Max Giesinger wurde am 3. Oktober 1988 in Waldbronn in der Nähe von Karlsruhe geboren. Dort ist er auch aufgewachsen. Seine Musikerkarriere begann als Mitglied einer kleinen Band in seinem Heimatort. Da war er gerade einmal 13 Jahre alt. Sieben Jahre später absolvierte er neben der Schule bereits

über 70 Auftritte im Jahr. Nach seinem Abitur reiste er für ein Jahr nach Australien, um dort als Straßenmusiker zu arbeiten. Seit 2006 lädt er regelmäßig auf dem Internetportal Youtube Coverversionen, aber auch selbst geschriebene Lieder hoch. Bei diesen begleitet er sich meistens mit der Gitarre. Seine Karriere

nahm Fahrt auf, als er 2011 bei der Castingshow „The Voice of Germany“ teilnahm und dort im Finale den vierten Platz belegte. Zur Fußball-Europameisterschaft 2016 landete er mit seinem Song „80 Millionen“ seinen ersten Charterfolg. Der Song blieb 38 Wochen in den deutschen Charts.

joh

geht, und war auch ziemlich ungeduldig. Daher war es gut, dass 2016 dann auch mit „80 Millionen“ der erste große Hit kam.

**Ist das nicht frustrierend, ständig auf und ab?**

Ja, man muss lernen, immer wieder aufzustehen. Sich auch immer wieder zusammensetzen, weil es auf jeden Fall auch Phasen gab,

in denen ich total mit mir und meiner Karriere gehadert habe und dachte: Mensch, eigentlich ist das Potenzial da. Ich habe mir immer gesagt, ich kann das schaffen. Manchmal war das ein Leben am Existenzminimum, weil man ja auch von irgendwas die Miete bezahlen muss, selbst wenn man ständig von Plattenfirmen Absagen bekommt.

**Werden Sie mit dem Song „80 Millionen“ heute noch in Verbindung gebracht?**

In Verbindung bringen ist sogar leicht untertrieben. Ich bin der Typ von „80 Millionen“. Das ist eigentlich auch ganz geil, weil davor war ich der Typ von „The Voice of Germany“, wenn ich irgendwo angekündigt wurde. Mir ist es natürlich viel lieber, durch einen Song bekannt zu

sein, der vielen Leuten extrem viel bedeutet.

**Gehen Ihnen dann nicht irgendwann die Ideen aus?**

Ich glaub, wenn man nicht stehen bleibt und einem das immer noch Spaß macht und

man beobachtend durch die Welt geht und auch immer noch irgendwie so neugierig bleibt, was einen selbst betrifft, dann funktioniert das.

**In Wolfhagen werden Sie den Fans ja ganz nah sein können, was ist das für ein Gefühl?**

Nach der ganzen Coronazeit ist das absolut geil. Das weiß man wirklich wieder zu schätzen, dass man da echte Menschen vor der Bühne hat, die nah beieinander stehen dürfen, ohne Strandkörbe oder drei Meter Abstand. Das ist schon toll. Du siehst natürlich auch direkt, was die Songs mit den Leuten machen, ob man gut ankommt oder nicht. Du bekommst alles mit.

**Arbeiten Sie denn aktuell an neuen Liedern?**

Ja, die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren.

**Werden die neuen Songs auch in Wolfhagen zu hören sein?**

Ja, meine Favoriten werde ich schon spielen. Die drei Lieblingslieder von mir aus dem neuen Album wird man ebenfalls hören.

**Worauf können sich die Fans noch freuen?**

Ich bringe Publikumsnähe mit. Das ist ein Ort der Begegnung, wo alle einen schönen Abend haben werden. Im Vergleich zur Show 2018 wird das etwas ganz anderes vom Niveau her. Ich will, dass die Leute mit einem Lächeln nach Hause gehen. Und mit einem guten Gefühl zumindest, dass man mal ein bisschen dem Alltag entfliehen konnte.

szj / Archivfoto: Andreas Fischer



**Zahlreiche Helfer sorgen für „saubere Landschaft“ in Deisel**

Dem Aufruf des Ortsbeirates Deisel zur Teilnahme an der Aktion „Saubere Landschaft“ in Deisel folgten zahlreiche freiwillige Helfer. Mit tatkräftiger Unterstützung der Freiwilligen Feuerwehr Deisel, des ASV Deisel sowie vieler Kinder, Jugendlicher und Erwachsenen

den aus dem Ort wurde in der Gemarkung fleißig aufgeräumt. Rund 50 Helfer packten mit an und befreiten die Natur an der Diemel, am Ohmsberg, auf der Burg, im Kehrling, im breiten Loh von Müll. Eingesammelt wurden neben vielen Altreifen vor allem Plas-

tikmüll und Flaschen, wobei die Menge im Vergleich zu Vorjahren geringer war. Ortsvorsteher Ralf Heere dankte besonders der Feuerwehr, die bei der Verpflegung der Unterstützer im Feuerwehrhaus half. ber

FOTO: ORTSBEIRAT / NH

**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)

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

# Als Notgemeinschaft gegründet

Schützenbruderschaft Wenigenhasungen feiert ihr 300-jähriges Bestehen

**Wenigenhasungen** – Die Schützenbruderschaft Wenigenhasungen kann in diesem Jahr auf ihr 300-jähriges Bestehen zurückblicken.

Wurde in der Vergangenheit in dem Erpetaldorf das alljährliche Schützenfest immer am Himmelfahrtstag und dem nachfolgenden Wochenende gefeiert, so geht im Jubiläumsjahr das Schützenfest an Fronleichnam (30. Mai) sowie dem sich anschließenden ersten Juniwochenende über die Bühne.

Die Wenigenhasunger Schützenbrüder haben, anders als es der Name vermuten lässt, nichts mit Schießen am Hut und präsentieren sich optisch auch nicht in grüner Schützentracht, sondern in Frack und Zylinder. Denn die Vereinigung wurde damals als Notgemeinschaft gegründet, als eine große Familie in christlicher Nächstenliebe und echter Brüderlichkeit. Dabei ging es um gegenseitige Hilfe in den unterschiedlichsten Situationen des Lebens, aber auch um strenge Zucht und Ordnung in einer menschlichen Gemeinschaft in Treue, Kameradschaft und Disziplin. Und das hat in dem 500-Seelen-Ort bis heute Bestand.

Zu zwei Büchern gebundene Heftlagen, teilweise stark abgegriffen, und auch die Handschrift ist schwer lesbar: Dies sind die Urkunden, die die Geschichte der Wenigenhasunger Schützenbruderschaft widerspiegeln. Der erste Eintrag stammt vom 28. Juni 1724.

Der erste Eintrag dokumentiert, dass Jost Wagner den Schützen acht Metzen Gerste schuldig ist. Er ver-



Mit Frack und Zylinder angetreten in Reih und Glied: die Schützenbruderschaft Wenigenhasungen beim Schützenfest im vorigen Jahr. ARCHIVFOTO: REINHARD MICHL

spricht, „solchen alle Jahre zu Ostern mit einer Metze Gerste den Schützen zu verzinsen. Verschreibt dagegen seine bereitesten Güter zu Wenigenhasungen.“ Unterschrieben am 28. Juni 1724 von Jost Wagner und gegenzeichnet von den damals 35 Schützenbrüdern – von einigen nur mit drei Kreuzen.

Die älteste Fahne, gestiftet 1725 vom damaligen Fähnrich Heinrich Wagner, befindet sich nach aufwendiger Restauration im Wolfhager Regionalmuseum. Auf diesem Fahnentuch ist als Sym-

## PROGRAMM

### Unterhaltung für Jung und Alt

■ **Donnerstag, 30. Mai**, ab 11 Uhr: Dorfgemeinschaftshaus. Familientag mit Frühschoppen. Gemeinsames Mittagessen, leckeres Kuchenbuffet. Spiel und Spaß für Kinder mit Clown Tasso.

■ **Samstag, 1. Juni**, 13 Uhr: Start des Schützenumzugs mit anschließender Vesper im Dorfgemeinschaftshaus. 19 Uhr: Beachparty mit Tanz und Musik mit DJ Jens.

■ **Sonntag, 2. Juni**, 13 Uhr: Start des ersten Schützenumzugs; 15 Uhr: Kaffee- und Kuchentafel im Dorfgemeinschaftshaus, 17 Uhr: Start des zweiten Schützenumzugs. zih

bol der hessische Löwe in roten Streifen mit einer goldenen Krone auf dem Haupt dargestellt. Fahnen haben im Lauf der Jahrhunderte bei der Bruderschaft schon immer einen besonderen Rang eingenommen. Sie sind quasi das Heiligtum, Zeichen der Ehre, Treue, Eigenständigkeit und des Gemeinschaftssinns. Weitere Fahnen wurden 1874, 1922 sowie 1984 angeschafft und feierlich geweiht.

Schützenbrüder, daran hat sich nichts geändert, kann nur ein verheirateter Mann

werden. Egal, welchen Stand er hat oder Beruf ausübt. Nur unbescholten muss er sein.

Die zu besetzenden Ämter, mit Ausnahme des Hauptmanns, Pritschenmeisters und Tambours, werden altersentsprechend besetzt. Die heutigen Mitglieder lassen keinen Zweifel: Für die Bruderschaft ist die Bewahrung der Tradition kein Traum von der guten, alten Zeit, sondern ein steter Ansporn zum Erhalt und Fortentwicklung der überlieferten Werte bis in die Gegenwart und Zukunft. zih

## Frederik Weidmann ist Vorlesesieger

Schüler aus Grebenstein gewinnt Wettbewerb im Bezirk und tritt auf Landesebene an

**Korbach/Grebenstein** – Dramatisch, verschmitzt, einfühlsam: Beim Kasseler Bezirksentscheid des Vorlesewettbewerbs haben die neun jungen Teilnehmer aus Nordhessen in der Korbacher Stadtbücherei die ganze Bandbreite gezeigt, die sie Büchern entlocken können. Die Jury zeigte sich froh, von den Kreisgewinnern im Bezirk zwei auswählen zu können, die beim Landesentscheid antreten können: Letztlich waren dies Frederik Weidmann von der Heinrich-Gruppe-Schule Grebenstein sowie Lina Marie Boos von der Christian-

Rauch-Schule Bad Arolsen. Bundesweit nehmen Sechstklässler am Vorlesewettbewerb teil. Beim Bezirksentscheid lagen schon mehrere Runden hinter den Teilnehmern: in Klassen und Schulen sowie in Kreisen.

Jeder Wettkampf besteht aus zwei Teilen: Zuerst lesen die Kinder aus einem selbst ausgesuchten Buch, dann aus einem vorher unbekanntem. Bewertet wird die Technik: Flüssiges Lesen, Aussprache, Tempo und Betonung zählen. Zum anderen die Interpretation: Die Atmosphäre muss stimmen. Der Vortrag soll dy-

namisch sein, ohne in Schauspielerei zu verfallen. Beim selbst gewählten Buch zählt auch, ob die Textstelle schlüssig und nicht zu lang ist sowie Interesse am Buch weckt.

In der ersten Runde passt alles. An den beiden Gewinnern zeigt sich schon die Bandbreite: Lina Marie Boos liest aus „Der verschwundene Wal“ von Hannah Gold vor: Einfühlsam, nuanciert und mit dem richtigen Ton trägt sie vor, wie ein Junge in schwieriger Lebenslage dem Meer lauscht. Frederik Weidmann liest aus Patrick Süßkinds „Die Geschichte von Herrn Sommer“ über eine Klavierprobe – sowohl die Wutanfälle der herrischen Lehrerin als auch die Beschreibung eines etwa ekeligen Zwischenfalls passen perfekt. Freunde am Lesen ist auch bei den anderen Teilnehmern zu spüren – das Publikum hat viel Grund zum Lachen und zum Applaus. „Ich habe eigentlich schon immer viel gelesen“, sagt Lina Marie Boos nach der Veranstaltung. Vor dem Wettbewerb hat sie ihrer Familie viel vorgelesen. „Man muss sich vorstellen, dass es etwas Echtes mit echten Menschen ist“, erklärt sie, wie sie sich in den Text eingearbeitet hat. Frederik Weidmann betont, wie wichtig es ist, sich eine interessante Textstelle auszus-



Beim Vorlesewettbewerb zeigten (vorne von links) Marta Stürmer, Sana Christin Mehlhorn, Neele Kahl, Franz Jost, die Gewinner Lina Marie Boos und Frederik Weidmann, Enes-Ege Alexis, Max Hess und Maja Jilg ihr Können. Die Jury-Mitglieder Philipp Wecker und Johannes Müller (hinten) ehrten sie alle. FOTO: WILHELM FIGGE

### Neun Teilnehmer aus ganz Nordhessen

Am Bezirksentscheid Kassel nahmen teil: Enes-Ege Alexis, Kreis Fulda I; Lina Marie Boos, Waldeck-Frankenberg Nord, Max Hess, Kreis Fulda II; Maja Jilg, Schwalm-Eder-Kreis; Franz Jost, Werra-Meißner-Kreis; Neele Kahl,

Waldeck-Frankenberg Süd; Sana Christin Mehlhorn, Stadt Kassel; Marta Stürmer, Kreis Hersfeld-Rotenburg und Frederik Weidmann, Landkreis Kassel. Organisiert hat den Entscheid der Landkreis Waldeck-Frankenberg.

chen und die zu üben.

Der Fremdtext ist eine andere Sache. Aber er habe sie nicht nervös gemacht, sagt Lina Marie Boos – sie habe sich drauf gefreut. Zurecht: Ihr und den anderen Kindern ist kaum anzumerken, dass sie sich auf „Die schlimmste Klasse der Welt“ von Juma

Kliebenstein nicht vorbereiten konnten. Manchmal verhaspelt sich jemand, aber der Einsatz bleibt hoch. Vor lauter Enthusiasmus liest schon einmal jemand zu weit. Schnell zu überfliegen, sich hineinzufühlen und aus sich herauszugehen, helfe bei einem lebhaften Vortrag, erklärt Frede-

rik Weidmann.

„Ihr habt es uns nicht leicht gemacht“, hielt Jury-Mitglied Philipp Wecker fest. Da sei es ein Privileg, zwei Gewinner zum Landesentscheid schicken zu können. Diesen richtet der Börsenverein des Deutschen Buchhandels am 23. Mai in Frankfurt aus. red

### Heimatchrichten

Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

**Samstag, 04.05.2024**

für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

**Montag, 29.04.2024, 18 Uhr**

**HEIMAT NACHRICHTEN**



# 60/60-Regel und Mausohren

## Fragen und Antworten: Was das Gehör von Kindern schützt

Von „Tatütata“ auf der Straße bis zu „Boom!“ im Computerspiel: Im Alltag trifft immer wieder Lärm auf Ohren von Kindern und Jugendlichen. Wann der fürs Gehör kritisch wird – und was Eltern tun können.

Von Flüstern bis zum zerplatzenden Luftballon, vom Vogelgezwitscher bis zum Rettungswagen, der mit lautem „Tatütata“ vorbeidüst: Unser Gehör hat jeden Tag mit unzähligen Eindrücken in allen möglichen Lautstärken zu tun.

Was ist das für ein Geräusch? Aus welcher Richtung kommt es? Was bedeutet es – Gefahr? Um das, was akustisch um uns herum passiert, einordnen zu können, muss die Hörfähigkeit erst einmal vollständig ausreifen. Das ist erst im Alter von fünf bis sechs Jahren der Fall.

Dabei geht es vor allem um die kognitive Entwicklung, wie der Pädakustiker Eberhard Schmidt erklärt. Das heißt: Das Gehirn von Kindern muss erst einmal lernen, die Reize zu verarbeiten, die das Ohr aufnimmt.

Auch für die Sprachentwicklung des Nachwuchses ist das Gehör zentral, sagt Eberhard Schmidt, der Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker (Biha) ist. Ein Kind, das schlecht hört, hat es deutlich schwerer, sprechen zu lernen.

### Wie empfindlich das Gehör von Kindern ist

Doch wie viel Sorge müssen Eltern haben, dass das Gehör ihres Kindes im Alltag Schaden nimmt durch alles, mit dem es so konfrontiert ist – Musik, Hörspiele, Games, sonstiger Lärm?

„Wenn man auf Zimmerlautstärke – oder auch mal etwas lauter – einen CD-Player,

eine Toniebox, einen Kassettenrekorder oder das Smartphone oder Tablet mit Lautsprecher anhat, da kann eigentlich nichts passieren“, sagt Bernhard Junge-Hülsing vom Berufsverband der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte.

Zum Problem für Kinderohren können allerdings Kopfhörer werden. „Dann entzieht sich der Kontrolle, wie laut darüber etwas abgespielt wird und der Schall haut direkt ins Ohr“, sagt der Mediziner. Hier ist also Vorsicht gefragt.

### Das Gehör braucht Pausen und Erholung

Die gute Nachricht: Das Gehör ist zwar grundsätzlich gut darin, sich wieder zu erholen, wenn auf Phasen von Lärmbelastung Pausen folgen. Aber nicht unbegrenzt. „Es ist ein Spiel auf Zeit“, sagt Eberhard Schmidt. „Je mehr ich mich in meinem Leben mit lauten Geräuschen belastete, desto schneller ist der Vorrat an Erholungsreserven für das Ohr aufgebraucht. Dann wird man vielleicht nicht erst mit Anfang 70 schwerhörig, sondern vielleicht schon mit Anfang 60.“

Und deshalb brauchen Kinderohren in besonderer Maße Erholung – nicht nur das Hörorgan an sich, sondern auch das Gehirn, das diese Eindrücke verarbeitet. „Je lauter diese Reize sind, desto eher ist auch unser Gehirn gestresst“, sagt Eberhard Schmidt.

### Impuls- und Dauerlärm können Schaden anrichten

Apropos laute Reize: Lärm ist nicht gleich Lärm. Was auf Dauer Schaden anrichten kann, ist erst einmal sogenannte Impulslärm, „wenn es aus einer leisen oder normalen Lärmumgebung heraus schlagartig sehr laut wird“, wie Bernhard Junge-Hülsing erklärt.



Zum Hören gehören nicht nur die Organe im Ohr – auch das Gehirn spielt eine entscheidende Rolle.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN/DPA

„Das kann der Luftballon sein, der beim Kindergeburtstag zum Platzen gebracht wird, Trillerpfeifen oder Knallfrösche“, zählt Eberhard Schmidt Beispiele auf. Und auch Schießlärm – den der Nachwuchs durchaus beim Spielen von Ego-Shootern in den Ohren haben kann.

Eberhard Schmidt verweist auf eine Metastudie, die zeigen konnte, dass beim Gaming Lautstärken von über 90 Dezibel nicht unüblich sind. Beim Zocken kommt dazu, dass der Lärm oft über mehrere Stunden auf die Ohren trifft – und damit zum Dauerlärm wird. „Zur Einordnung: Ab 80, 85 Dezibel Dauerlärm am Arbeitsplatz muss ein Arbeitgeber Gehörschutz zur Verfügung stellen“, sagt Schmidt.

Während wir Impulslärm durchaus als schmerzhaft und unangenehm erleben, besteht bei Dauerlärm das

Problem, dass wir uns an diese Lautstärken gewöhnen können. Und damit unterschätzen, dass sie Schaden anrichten können.

Übrigens: Extremer Lärm ist aber manchmal gar nicht so einfach zu erkennen, wie Junge-Hülsing sagt. „Zum Beispiel, wenn man Kinder auf die Rückbank eines Cabrios setzt – dort gibt es sehr laute Windgeräusche.“

### Vier Tipps, die die Ohren schonen – bei den Kleinen und den Größeren

#### Tipps 1: Bei lauten Veranstaltungen: Gehörschutz

Festival, Konzert, Fußballstadion: Gerade, wenn jüngere Kinder dabei sind, brauchen sie einen guten Gehörschutz. Schmidt zufolge eignet sich dafür ein Kapselgehörschutz, der umgangssprachlich auch „Micky Maus“ genannt wird. „Er hat allerdings den Effekt, dass er

den Umgebungslärm stark wegnimmt. Das Kind wird also akustisch sehr von der Umgebung getrennt.“

Diesen Nachteil haben Gehörschutzlösungen, die vom Hörakustiker oder der Hörakustikerin individuell an das Ohr angepasst werden, nicht. Sie können aber durchaus 100 Euro und mehr kosten. „Und wenn das Kind wächst, passen sie irgendwann nicht mehr“, sagt Schmidt.

Was bei Veranstaltungen außerdem wichtig ist: „Nicht so nah an den Boxen stehen, Entfernung zur Schallquelle ist immer gut. Und: Wenn es den Erwachsenen zu viel wird, dann wird es den Kindern definitiv auch zu viel“, sagt Bernhard Junge-Hülsing.

#### Tipps 2: Für Pausen sorgen

„Wenn man von Berlin in den Italienurlaub nach Bozen fährt, dann sollten die Kinder nicht die ganze Zeit etwas

über Kopfhörer hören, auch wenn das vielleicht bequem ist für die Familie“, sagt Bernhard Junge-Hülsing. Er rät dann, alle ein bis zwei Stunden eine Lärmpause von etwa 30 bis 60 Minuten einzulegen.

Ähnliches besagt auch die 60/60-Regel: Nach 60 Minuten Musikhören über Kopfhörer etwa sollte man demnach mindestens 60 Minuten Pause einlegen, wie Eberhard Schmidt sagt.

### Tipps 3: Lautstärke von Geräten wie Tablets begrenzen

Der HNO-Arzt Junge-Hülsing rät: „Kontrollieren, dass es nicht zu laut ist – und die Kinder es auch nicht zu laut machen können.“ Bei Apple- und Android-Geräten gibt es die Möglichkeit, solche Einstellungen vorzunehmen.

Dazu zählt auch, sich selbst auch immer wieder einen Eindruck zu verschaffen, welche Lautstärken das Kind über die Kopfhörer aufs Ohr bekommt. Und damit auch, ob sich der Nachwuchs vielleicht schon an Dauerlärm gewöhnt hat.

### Tipps 4: Den Nachwuchs für Lärm sensibilisieren

Gerade bei Jugendlichen, die die Welten des Gamings, der Musik, des Feierngehens für sich entdeckt haben, ist Sensibilisierung für die Gefahren von Lärm wichtig. Eberhard Schmidt zufolge können Eltern ihrem Nachwuchs dann klarmachen: „Die Lautstärken, die ein Presslufthammer oder ein startendes Flugzeug hat, die werden auch in der Diskothek erreicht.“

Im besten Fall kommt der Teenager dann selbst auf die Idee, das Gehör zu schützen. Übrigens: Es gibt auch Ohrstöpsel mit Filter, die aus Konzert- und Clubbesuchen etwas Lautstärke herausnehmen, sie aber immer noch gut klingen lassen. tmn

## Frei von Streifen

### Bei Selbstbräuner-Pannen kann Peeling helfen

Sommerlich gebräunte Beine, sobald die Strumpfhosen ausgedient haben. Die Winterblässe aus dem Gesicht bekommen, ganz ohne Sonnenbrand und Solarium. Beides kann mit Selbstbräunern klappen. Sie arbeiten in der Regel mit Dihydroxyaceton (DHA), einem aus Glycerin gewonnenen Zucker, der mit den freien Aminosäuren und Proteinen der Haut reagiert. Selbstbräuner sind etwa als Cremes, Sprays oder Gele zu haben.

Was man davon am besten wählt, das hängt auch vom eigenen Hautzustand ab. Für trockene Haut sind dem Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) zufolge beispielsweise selbstbräunende Cremes ideal. Hat man eher fettige Haut, kann man gut zu ölfreien Selbstbräunungs-lotionen oder Selbstbräunungs-gelen greifen.

Und Selbstbräunungsemulsionen und Sprays? Die eignen sich demnach für alle Hauttypen. Soll das Gesicht seine Blässe verlieren, gibt es dafür außerdem spezielle Produkte, meist als Cremes. Je nach ihrem Anteil an DHA



**Sommerbräune ohne Sonnenbrand:** Verteilt man den Selbstbräuner auf der Haut gleichmäßig,

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-TMN/DPA

sind sie auf verschiedene Hauttöne abgestimmt.

Doch was hilft die abgestimmte Bräune, wenn sie an ein Streifenhörnchen erinnert? Damit das nicht passiert, das Ergebnis also möglichst gleichmäßig wird, sollte man die Haut vorm Eincremen oder Einsprayen mit Selbstbräuner gründlich reinigen und peelen. Sinnvoll kann es auch sein, am Abend vorher die Härchen auf Beinen und Unterarmen zu ent-

fernen. Sie können laut IKW zu einer fleckigen Braunfärbung führen. Über Nacht kann sich die Haut dann wieder beruhigen.

Und auch beim Auftragen, kann man ein paar Dinge beachten: etwa im Gesicht den Übergang vom Kinn zum Hals sorgfältig zu verwischen. Und Augenbrauen und Haarsatz auszusparen. Sonst kann sich der Selbstbräuner zwischen den Haaren sammeln und die Haut

dort dunkler färben. Hat man den Selbstbräuner versehentlich auf behaarte Stellen getupft, kann man ihn übrigens direkt mit einem feuchten Tuch entfernen.

Bei Pannen, die man erst später entdeckt, kann dem IKW zufolge auch ein Peeling helfen. Damit ließen sich Flecken oder Streifen zwar nicht völlig retuschieren, aber doch etwas lindern.

Übrigens: Damit die Haut möglichst lange gleichmäßig gebräunt bleibt, cremt man sie am besten regelmäßig mit reichhaltigen Körperlotionen oder feuchtigkeitsspendenden Cremes ein – aber erst, nachdem der Selbstbräuner vollständig eingezogen ist. Und nachdem die Haut genügend Zeit hatte, mit den bräunenden Wirkstoffen zu reagieren. In den ersten drei Stunden nach dem Auftragen sollte man außerdem weder duschen noch schweißtreibenden Sport treiben. Sonst können sich Flecken bilden.

Wichtig zu wissen: Selbstbräuner schützt nicht vor UV-Strahlung. Sonnenschutz sollte man also weiterhin verwenden. tmn

Glasreparatur:  
ab 0,00 €<sup>1</sup>

## Glasreparatur Service

Behalten Sie den Durchblick – mit dem kostenlosen<sup>1</sup>

Glasreparatur Service für alle Volkswagen. Viele Glasschäden wie beispielsweise Steinschläge können wir mit einer modernen Füllharzmethode reparieren: schnell und günstig – für die meisten Kaskoversicherten sogar kostenlos<sup>1</sup>. Das Ergebnis: Sie sehen fast nichts mehr davon und sind genauso sicher unterwegs wie zuvor. Fragen Sie uns.  
[volkswagen.de/glasreparatur](http://volkswagen.de/glasreparatur)

<sup>1</sup> Im Rahmen der Kaskoversicherung zahlen die meisten Versicherer den Schaden ohne Ihre Kostenbeteiligung. Andernfalls fragen Sie nach unserem individuellen Angebot. Aus Sicherheitsgründen unter anderem keine Reparatur im Fernsichtbereich des Fahrers und in der Randzone, Beschädigung nicht größer als 5 mm (Einschlag) und 40 mm (Bruchstelle). Reparatur auch im günstigsten Fall nicht ganz unsichtbar.



Ihr Volkswagen Partner

**Glinicke Automobile Baunatal GmbH & Co. KG**

Porschestraße 2 - 8, 34225 Baunatal  
Tel. +49 561 499010, <http://www.volkswagen-glinicke-baunatal.de>

# Geduld und Wissen aneignen

## Fünf Tipps fürs Waschen von Pflegebedürftigen

Die pflegebedürftige Mutter oder den Partner waschen – bei dieser Aufgabe können sich gerade am Anfang Berührungängste und Unsicherheiten melden. Pflegeexperten erklären, worauf es ankommt.

Jeden Tag den ganzen Körper des pflegebedürftigen Angehörigen waschen oder abwaschen? Aus hygienischer Sicht ist das kein Muss. Eine tägliche Reinigung von Gesicht und Intimbereich können ausreichen, wie es vom Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) heißt.

Wenn Angehörige diese Aufgabe übernehmen – was ist dann wichtig? „Neben Einfühlungsvermögen, Verständnis und Geduld braucht es dafür insbesondere Wissen über grundlegende Fragen von Hautgesundheit und -pflege sowie das richtige Vorgehen“, fasst Daniela Sulmann zusammen. Sie ist Pflegeexpertin und Geschäftsführerin im Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP).

Auf diese fünf Dinge können Angehörige dabei achten:

### 1. Selbstbestimmung ermöglichen

Wie möchte ich gewaschen werden, mit welchen Hilfsmitteln und mit welchen Pflegeprodukten? Diese Entscheidungen sollten bei der pflegebedürftigen Person liegen, Druck und Zwang sind tabu. Den Pflegeexperten zufolge ist es sinnvoll, Zeit-



Hilfsmittel machen auch das Waschen von Pflegebedürftigen einfacher.

FOTO: NICOLAS ARMER/DPA

punkt und Vorgehen bei der Körperpflege vorab zu besprechen.

Die Person möchte sich selbst waschen? Pflegende Angehörige sollten versuchen, das möglich zu machen – auch wenn das vielleicht deutlich länger dauert.

### 2. Stress herausnehmen

Niemand fühlt sich wohl, wenn es im Badezimmer ei-

sig kalt ist oder zieht. Gute Vorbereitung, wie das Aufdrehen der Heizung, kann daher Stress herausnehmen. Dazu gehört auch, vorab einen Toilettengang einzuplanen.

Bei der Körperpflege selbst rät das ZQP dazu, nur Körperteile zu entkleiden, die in dem Moment auch gereinigt werden. Der Rest des Körpers bleibt angezogen oder wird

mit einem Badetuch abgedeckt. Denn für viele Pflegebedürftige ist Scham in so einer Situation ein großes Thema.

### 3. Hygieneregeln beachten

Das fängt bei Reihenfolge an, die nicht nur für das Waschen, sondern auch für das Eincremen gilt: Erst sind Gesicht, Ohren, Hals und Brust dran, dann Arme, Hände,

Bauch, Rücken, Achselhöhlen, Beine und Füße. Zum Schluss erst der Intimbereich.

Apropos Intimbereich: Intimpflege sollte nur mit Einmalhandschuhen passieren. Auch wenn die pflegebedürftige Person infizierte Hautstellen hat, etwa einen Pilzbefall an den Füßen oder unter den Achseln, sind Handschuhe ein Muss, so das ZQP.

Was in Sachen Hygiene auch sinnvoll sein kann: Waschlappen und Handtücher in unterschiedlichen Farben für verschiedene Körperbereiche verwenden.

### 4. Passende Hilfsmittel anschaffen

Sicher in die Dusche und bloß nicht ausrutschen! Es gibt Pflegehilfsmittel, die das Waschen sicherer und einfacher machen - stabile Haltegriffe neben Waschbecken und Dusche und rutschfeste Matten etwa. Für die Intimpflege gibt es übrigens spezielle Aufsätze für die Badewanne, die im Intimbereich eine Ausparung haben.

### 5. Hautveränderungen im Blick behalten

Ist die Haut rissig oder hat sie Verfärbungen? Die Körperpflege können Angehörige zum Anlass nehmen, sich die Haut näher anzuschauen.

Denn durch langes Sitzen oder Liegen können bei pflegebedürftigen Menschen Druckgeschwüre entstehen. Rote oder dunkelblaue Verfärbungen der Haut, die beim Draufdrücken nicht heller werden, sind ein Anzeichen dafür.

Die Haut kann an diesen Stellen auch ungewöhnlich warm, kalt, fest oder weich sein und auch Abschürfungen, Blasen, nässende Stellen oder Schorf aufweisen. Das ZQP rät beim Verdacht auf ein Druckgeschwür und bei anderen Hautproblemen: pflegfachlichen oder ärztlichen Rat einholen.

tmn

## Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

### Strandkorb Düne „Single“

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

### Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

### Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



**HNA**  
**Shop**



129 €

### Hundestrandkorb

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



1.599 €



1.999 €



2.999 €

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

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

# Markt und Musik

Stadtfest Wolfhagen mit vielfältigem Programm

Die Stadt Wolfhagen richtet am Samstag, 4. und Sonntag, 5. Mai erstmals das „Wolfhager Stadtfest“ als neues Veranstaltungsformat in der Innenstadt (Schützeberger Straße und Mittelstraße) aus.

Dabei warten einige Veränderungen auf die Besucher: So wird es eine Verkaufs- und Infomeile durch die Wolfhager Altstadt mit verkaufsoffenem Sonntag, Bühnenprogramm, Flohmarkt, Kinderprogramm und Führungen geben.

Darüber hinaus gibt es am Samstag ab 18 Uhr eine Neuauflage des Wolfhager Kneipenfestivals.

Das vielfältige Programm in der Übersicht:

## Samstag, 4. April

**11 bis 22 Uhr:** Markttreiben in der Schützeberger und Mittelstraße

**11 Uhr:** Stadtführung (Treffpunkt am Märchenbrunnen)

**18 bis 22 Uhr:** Kneipenfestival mit Himmelsstürmer (Zottels Pub), Julia Zart & The Wagon Wheels (Fuchsens Café), Magus (Gaststätte Zur Knackenburg) und Love On The Rocks (Altes Rathaus & Alte Wache)

## Bühne am Hans Staden Platz

**14 Uhr:** Eröffnung durch den Bürgermeister

**14:15 Uhr:** Märchenerzählerin Dorothea Viehmann



Steht am Samstag, 4. April um 15 Uhr auf der Bühne am Hans Staden Platz: Herr Müller und seine Gitarre.

ARCHIVFOTO: SASCHA HOFFMANN

**15 Uhr:** Herr Müller und seine Gitarre „Ohrwürmer“

**16:15 Uhr:** Schaukampf der Ringer des VfL Wolfhagen

**16:45 Uhr:** Trommelgruppe „Kenkeliba“

**14 und 15:30 Uhr:** Kirchturmbesteigungen (Treffpunkt Märchenbrunnen)

**14 und 16 Uhr:** KuckAn Theater (Walking Act)

**15 bis 18 Uhr:** Backhausorchester Bad Emstal (Walking Act)

**14:30 Uhr:** Big Band Musikschule Wolfhager Land e.V.

**15:30 Uhr:** NURKURT – Folk, Rock & Ballads

**17:30 Uhr:** Spielmannszug der Freiwilligen Feuerwehr Wolfhagen

**11 bis 18 Uhr:** Markttreiben in der Schützeberger und Mittelstraße

**11 bis 17 Uhr:** Flohmarkt auf dem Marktplatz

**12 bis 18 Uhr:** Verkaufsoffener Sonntag

**11 Uhr:** Familiengottesdienst

**13 Uhr:** Cheerleader VFL Wolfhagen

**13:30 Uhr:** Shanty-Chor Holzhausen

**14 Uhr:** 4 Idiots – Pop-Punk und Alternativ-Rock aus Kassel

**15 Uhr:** DeeFoos – legendäre Stimmung der Foo Fighters

**16 Uhr:** 2good2go – Rock aus Wolfhagen

**11 bis 18 Uhr:** Markttreiben in der Schützeberger und Mittelstraße

**11 bis 17 Uhr:** Flohmarkt auf dem Marktplatz

**12 bis 18 Uhr:** Verkaufsoffener Sonntag

**11 Uhr:** Familiengottesdienst

**13 Uhr:** Cheerleader VFL Wolfhagen

**13:30 Uhr:** Shanty-Chor Holzhausen

**14 Uhr:** 4 Idiots – Pop-Punk und Alternativ-Rock aus Kassel

**15 Uhr:** DeeFoos – legendäre Stimmung der Foo Fighters

**16 Uhr:** 2good2go – Rock aus Wolfhagen

**11 bis 18 Uhr:** Markttreiben in der Schützeberger und Mittelstraße

**11 bis 17 Uhr:** Flohmarkt auf dem Marktplatz

**12 bis 18 Uhr:** Verkaufsoffener Sonntag

**11 Uhr:** Familiengottesdienst

**13 Uhr:** Cheerleader VFL Wolfhagen

**13:30 Uhr:** Shanty-Chor Holzhausen

**14 Uhr:** 4 Idiots – Pop-Punk und Alternativ-Rock aus Kassel

**15 Uhr:** DeeFoos – legendäre Stimmung der Foo Fighters

**16 Uhr:** 2good2go – Rock aus Wolfhagen

**11 bis 18 Uhr:** Markttreiben in der Schützeberger und Mittelstraße

**11 bis 17 Uhr:** Flohmarkt auf dem Marktplatz

**12 bis 18 Uhr:** Verkaufsoffener Sonntag

**11 Uhr:** Familiengottesdienst

**13 Uhr:** Cheerleader VFL Wolfhagen

**13:30 Uhr:** Shanty-Chor Holzhausen

## Am Vatertag startet die große Party

Weizenkirmes in Isth vom 9. bis 11. Mai

Am Vatertag wird vielerorten gefeiert, doch gegen die Weizenkirmes in Isth kommt niemand an.

Das Kirmesteam konnte es kaum erwarten, endlich wieder loszulegen und ein super Programm auf die Bühne zu stellen. Los geht es am Donnerstag, 9. Mai. Während andere Väter an diesem Tag lange ausschlafen wollen, trifft man sich in Isth bereits ab 10 Uhr zum Himmelfahrtsgottesdienst.

Ab 11.30 Uhr findet die Kirmeseröffnung mit Frühschoppen und den Spitzbuben statt, bevor gegen 12 Uhr die Vatertagsgaudi für Jung & Alt startet. Geschick und Teamgeist sind gefragt – auch für Frauen und Ü50-Teams.

Anmeldungen sind bis kurz vorher möglich unter vatertagsgaudi@kirmes-istha.de. Ab 14.30 Uhr spielen die „Frankenbengel“ live im Festzelt.

Heiß und kalt wird den Besuchern bei der Fire & Ice Party



FOTO: NH

ty am Freitag, 10. Mai, ab 20 Uhr.

Hier sorgen die aus dem Willinger Brauhaus bekannten DJs Rumbombe, Tobias M und DJ TILLE mit ihrer jahrelangen Partyerfahrung für die richtige Stimmung.

Am Samstagmorgen zieht das Kirmesteam durch Isth

und spielt gegen eine Spende zum Ständchen auf.

Ab 20 Uhr geht es dann auf der Weizenkirmes Wies'n so richtig los. Wenn „Die Bande“ aufspielt, sind hoffentlich auch viele Gäste in Tracht dabei: die Kirmesmädchen im Dirndl und die Kirmesbur-schen in Lederhose.

**K. K. Cramer**  
• Fachwerksanierung  
• Wärmeverbundsysteme  
Karlstr. 15a · 34466 Wolfhagen  
Mobil: 0173 2785342  
www.malermeister-cramer.de

**ElektroINSTALLATION**  
**Andreas Wassmuth**  
Elektrotechnik  
Mobil 0176 38646679  
Telefon 05692 8904  
Telefax 05692 3388855  
Kastanienweg 11  
34466 Wolfhagen  
info@wassmuth-elektro.de  
www.wassmuth-elektro.de

**Hundeschulzentrum Wolfhagen**  
individuell – positiv – im team  
Inh. K. Eichel  
Turnplatz 13 · 34466 Wolfhagen  
www.hundeschulzentrum-wolfhagen.de  
Mobil: 0172 5635793

Ein schönes Fest!  
Und wenn das Bargeld mal ausgeht, ist der nächste Geldautomat gleich um die Ecke!  
Morgen kann kommen.  
Raiffeisenbank HessenNord eG

**GARAGEN-SONDERPREISVERKAUF**  
Freitag 3. MAI 9–18 Uhr  
Samstag 4. MAI 9–18 Uhr  
Sonntag 5. MAI 12–18 Uhr  
**SCHUHE für Damen, Herren und Kinder zu Schnäppchenpreisen**  
**SCHUHHAUS Kraft**  
Young Fashion & Kids  
WOLFHAGEN · Mittelstraße 14  
05692 2408 · www.kraft-Schuhe.de

Am 04. Mai von 10–18 Uhr und 05. Mai von 12–18 Uhr geöffnet.  
Tolle Angebote erwarten Sie!  
Besuchen Sie unsere Stores in Vellmar und in Wolfhagen.  
Vellmar: Herkules Einkaufszentrum, Lange Wender 7, Tel. 0561 9531710  
Wolfhagen: Schützeberger Str. 63, Tel. 05692 994200

**YOUR TAXI Wolfhagen**  
Inhaber Thomas Küllmer  
05692 99 73 73 0  
www.your-taxi-wolfhagen.com  
• Krankenfahrten (Chemo, Bestrahlung, Dialyse)  
• Rollstuhltaxi  
• Großraumtaxi  
• Shuttle-Service  
• Kurierdienste  
10 Jahre

**SAKIROW**  
BAUDIENSTLEISTUNGEN  
• Zaun- und Torbau • Pflasterarbeiten • Erdarbeiten  
www.sakirow-zaun.com • 05692 9279719

**LUST AUF EINEN NEUEN?**  
Autohaus **güde** GmbH & Co. KG  
WIR SIND IHR PARTNER, AUCH FÜR 2 RÄDER ... VON VERKAUF BIS WARTUNG  
VON GEBRAUCHT BIS NEU, ALLES ZU HABEN!  
Kurfürstenstr. 59 · Tel. 05692 9865-0  
34466 Wolfhagen · Fax 05692 5769  
Ihr Partner für Auto & **Ford**  
JETZT NEU BEI UNS: POISON BIKES UND PROMETHEUS BIKES FÜR KINDER!

**BLG SolarProject**  
EXPERTEN FÜR SOLAR-TECHNIK  
Das BLG Team wünscht allen Besuchern des Stadtfestes sowie den Besuchern der Weizenkirmes viel Spaß und ein fröhliches Beisammensein!  
WIR SIND IHR PARTNER FÜR DIE ENERGIEWENDE IN NORDHESSEN  
Besuchen Sie uns auf dem Stadtfest an unserem Infostand Marktplatz Ecke Mittelstraße.  
• Photovoltaikanlagen • Reinigung der PV-Module  
• Aufdach- und • Projektentwicklung  
• Freiflächenanlagen • Service  
BLG Project GmbH  
Brückenstraße 15a | 34466 Wolfhagen-Isth  
www.blg.eu | info@blg.eu | Tel. 05692 997723-0

# Warum sich ein Check auszahlt

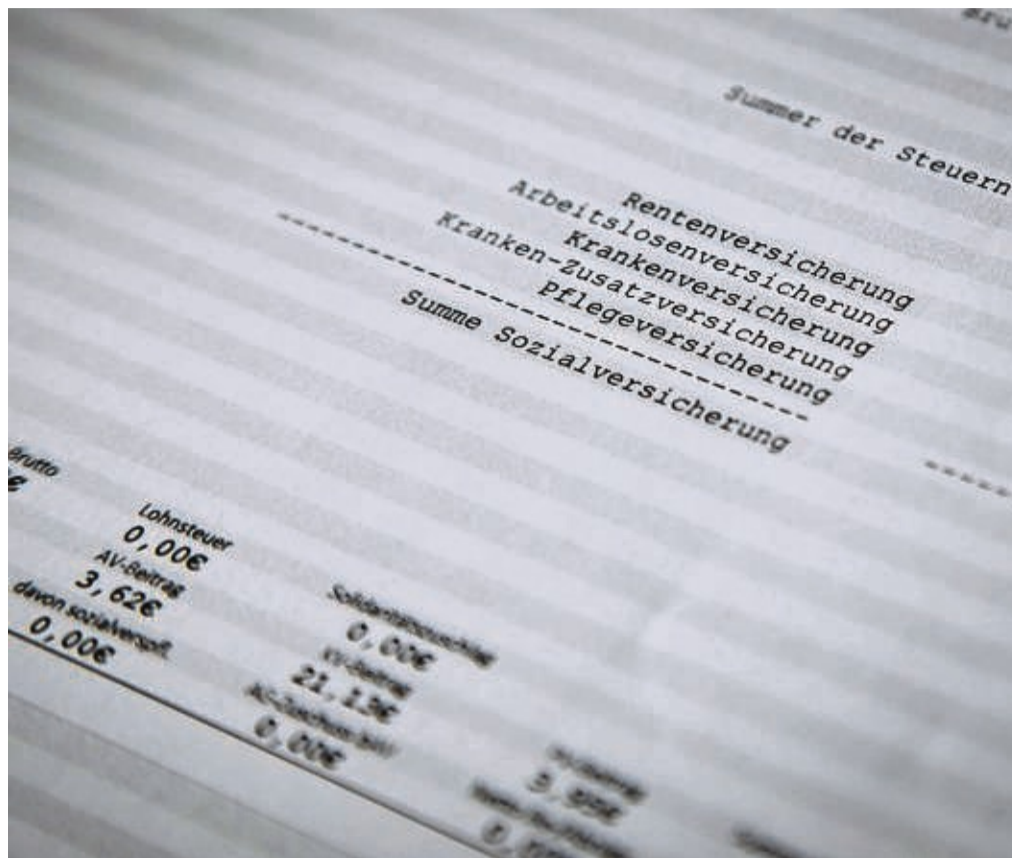
## Fragen und Antworten: Lohn- und Gehaltsabrechnung

Aufgemacht - und schnell wieder abgelegt: Behandeln Sie Ihre Entgeltabrechnung auch eher stiefmütterlich? Wo und warum sich ein genauer Blick oft lohnt.

Können Sie aus dem Kopf sagen, was in Ihrer letzten Entgeltabrechnung steht? Häufig verschwindet das Dokument nach einem flüchtigen Blick schnell im entsprechenden Ordner - ob digital oder analog. Es lohnt sich aber, die Abrechnung regelmäßig gegenzuchecken. Andernfalls lassen sich Beschäftigte unter Umständen Geld entgehen. Mögliche Fehler, etwa eine falsche Steuerklasse, können nämlich den monatlich ausgezahlten Betrag schmälern. Hier werden Sie zum Experten für Ihre Entgeltabrechnung:

### Was ist der Lohnzettel überhaupt?

Beschäftigte haben laut Gesetz Anspruch darauf, eine Entgeltabrechnung vom Arbeitgeber in Textform zu bekommen. Sowohl Lohnzettel als auch Gehaltsabrechnung gehören in die Kategorie der Entgeltabrechnung. Lohnzettel und Gehaltsabrechnung unterscheiden sich dabei in der Art der Vergütung. Beim Gehalt bleibt der monatliche Grundverdienst konstant, während beim Lohn der Auszahlungsbetrag von Monat zu Monat variieren kann - basierend auf geleisteten Arbeits-



**Die Gehaltsabrechnung sieht meist unspektakulär aus:** Es lohnt sich dennoch, die Lohnabrechnung genau zu prüfen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

stunden oder produzierten Stückzahlen.

### Welche Informationen finden sich auf der Entgeltabrechnung?

Die Entgeltabrechnung muss mindestens Angaben über Abrechnungszeitraum und Zusammensetzung des Arbeitsentgelts enthalten. Das ist in Paragraph 108 der Gewerbeordnung festgelegt. Die Zusammensetzung beinhaltet

vor allem Angaben über Art und Höhe der Zuschläge, Zulagen, sonstige Vergütungen, Art und Höhe der Abzüge, Abschlagszahlungen sowie Vorschüsse.

„Diese Angaben allein reichen aber nicht“, sagt Kaarina Hauer von der Arbeitnehmerkammer Bremen. Hier kommt die sogenannte Entgeltbescheinigungsverordnung (EBV) ins Spiel. Sie legt genau fest, welche Daten in

der Abrechnung enthalten sein müssen. Neben Namen und Anschrift des Arbeitgebers müssen Daten des Arbeitnehmers eingetragen sein - etwa die Adresse sowie Steuer- und Sozialversicherungsdaten.

### Wie ist eine Entgeltabrechnung aufgebaut?

Grundsätzlich besteht eine Entgeltabrechnung in der Regel aus drei Abschnitten. Im

Kopfteil finden sich Angaben zum Arbeitgeber und zum Beschäftigten. Der Hauptteil enthält Informationen zum Bruttolohn oder -gehalt, zu Sachbezügen, vermögenswirksamen Leistungen und betrieblicher Altersvorsorge. Zusätzlich werden Steuerfreibeträge, Kirchensteuerabzug, Sozialversicherungsbeiträge, persönliche Abzüge, Aufwandsentschädigungen und der Auszahlungsbetrag aufgeführt. Im Abschlussabschnitt sind die Kontodaten des Beschäftigten sowie die bisherige Gesamtsumme, die der Arbeitgeber im laufenden Jahr gezahlt hat, aufgeführt.

„Eine Gehaltsabrechnung umfasst zumeist zwei, ein Lohnzettel drei Seiten“, sagt Gregor Felske, Payrolling-Spezialist beim Personaldienstleister Randstad. Auf der dritten Seite des Lohnzettels finden sich üblicherweise Angaben zu den geleisteten Arbeitsstunden oder der produzierten Stückzahl mit Datum und Uhrzeit.

### Wie kann ich meine Entgeltabrechnung prüfen?

Die Experten der Zeitschrift Finanztest (Ausgabe 02/2024) empfehlen, den Lohnzettel oder die Gehaltsabrechnung zumindest zu Jahresbeginn genau zu prüfen - oder immer dann, wenn sich Steuerdaten geändert haben, genauer zu überprüfen. Beschäftigte können der Abrechnung entnehmen, ob der Arbeitgeber etwa Freibeträge wie den Kinderfreibetrag

oder Änderungen der Steuerklasse berücksichtigt hat.

Insbesondere, wenn die Höhe des monatlichen Gehalts schwankt - etwa bedingt durch Zuschläge für Nacht- oder Feiertagsarbeit - sollten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ihre Abrechnung auch monatlich genauer ansehen. Sind alle Dienste oder geleisteten Überstunden erfasst und korrekt berechnet? Bei Lohnzetteln gilt besondere Vorsicht: „Wer Lohn bezieht, sollte prüfen, ob tatsächlich alle geleisteten Stunden aufgeführt sind“, rät Felske.

Ratsam ist zudem ein Check, ob zugesagte Boni in der Abrechnung enthalten sind. Auch ein Blick auf die Zahl der Urlaubstage, die einem im laufenden Jahr noch zustehen, lohnt sich.

### Was kann ich bei Fehlern in der Abrechnung tun?

Bei Fehlern in der Abrechnung ist je nach Arbeitgeber die Lohnbuchhaltung oder Personalabteilung die Anlaufstelle. Fehler werden in der nächsten Abrechnung korrigiert, oft gekennzeichnet mit „N“ für Nachberechnung.

Was viele Beschäftigte nicht wissen: „Wenn Beschäftigte ihre Entgeltabrechnung nicht verstehen, haben sie einen gesetzlichen Anspruch darauf, dass der Arbeitgeber Ihnen das Dokument erläutert“, sagt Kaarina Hauer. Weitere Anlaufstellen sind etwa Arbeitnehmerkammern oder Steuerberater. tmn

## Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

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

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

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

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



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

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

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

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

#### 1. Persönliches

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

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

#### 2. Finanzen

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

#### 3. Vollmachten

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

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

#### 4. Krankenhauseinweisung

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

#### 5. Testament

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

#### 6. Todesfall

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



Dank des Inhaltsverzeichnisses 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.

Experten  
aus der  
Region

Anzeige



Pflastersteine werden von der Firma Kimm mit einem Hochdruckreiniger gründlich und effizient gereinigt.

FOTO: PANTHERMEDIA.NET / MARINA LOHRBACH



**Vom Keller bis zum Dach,  
alles aus einer Hand!**

Wir sind Ihr **Meisterbetrieb** vor Ort  
für folgende Leistungen:

- Pflastersteinreinigung
- Dachreinigung und Dachbeschichtung
- Fassadengestaltung, -dämmung

Weitere Leistungen finden Sie unter [www.kimm-gbs.de](http://www.kimm-gbs.de)

**Jetzt Frühjahrsrabatt nutzen – bis zu 20 % Aktions-Rabatt**



WhatsApp 0173 5290376 | info@kimm-gbs.de  
05692 994530 | Burgstraße 31 | 34466 Wolfhagen

# Alle Leistungen aus einer Hand

Der Wolfhager Meisterbetrieb Kimm fasst zwei Fachbetriebe unter einem Dach zusammen

Wer sein Zuhause renovieren oder sanieren möchte, benötigt einen zuverlässigen und kompetenten Partner. Im Wolfhager Meisterbetrieb Kimm findet man Experten, die sämtliche Arbeiten vom Keller bis zum Dach aus einer Hand anbieten können.

So gehören nicht nur die Sanierung von Balkonen oder Terrassen mit Steinteppichen oder anderen Belägen sowie Industriebodenbeschichtungen zum Aufgabengebiet der Profis, sondern auch der Vertrieb von Balkon- und Terrassengeländern, Vorsatzbalkonen, Treppen, Fenstern, Haustüren, Dacheindeckungen, Heizung- und Sanitär, Badgestaltung und vieles mehr.

Wir kümmern uns mit unseren Partnern auch um Statik und um Energieberatungen sowie die notwendigen Förderanträge.

Bei der Steinreinigung werden Pflastersteine mit einem Hochdruckreiniger bis zu 250 bar gründlich und effizient gereinigt, Steine mit einer hochentwickelten, farbneutralen Imprägnierung geschützt.

Gerne steigt die Firma Kimm ihren Kunden aufs



Die Firma Kimm ist ein kompetenter Partner für Wasserschadensanierungen.

Dach, wenn es um dessen Reinigung. Beschichtung oder Eindeckung\* geht. Auch Dachumdeckungen\* und Schornsteinverkleidungen\* gehören zum Portfolio des Unternehmens.

Werden Malerarbeiten benötigt, führt der Meisterbetrieb diese ebenso kompetent aus, wie das Anbringen von Wärmedämmverbundsystemen, Raum- und Fassadengestaltung wie zum Beispiel Komplettisanierung von Wohnungen und Immobilien.

Ebenso sind wir ein kompetenter Partner für Wasserschadensanierungen von der Leckageortung, über die Rückbau- und Trocknungsarbeiten sowie der fachgerechten Wiederherstellung. Außerdem sind wir auch ein Fachbetrieb für Kellerdeckenlegung und Sanierung.

Da das Unternehmen sich mit der Kimm Gebäudeservice GmbH und der Kimm Wasserschadensanierung GmbH gleich zwei Fachbetriebe unter einem Dach befinden, sowie das Vermitt-

lungsportal My Dienstleister GmbH ([www.dienstleistergemeinschaft.de](http://www.dienstleistergemeinschaft.de)), finden wir gemeinsam für Ihr Anliegen eine passende Lösung.

Sie finden unser Unternehmen allgemein interessant und suchen neue Herausforderungen? Dann bewerben Sie sich jetzt unter [info@kimm-gbs.de](mailto:info@kimm-gbs.de).

»[kimm-gbs.de](http://kimm-gbs.de)  
»[kimm-ws.de](http://kimm-ws.de)  
»[dienstleistungsgemeinschaft.de](http://dienstleistungsgemeinschaft.de)  
\*im Vertrieb und Vermittlung



Vom Keller bis zum Dach: Meisterliche Arbeiten rund um das Haus bietet die Firma Kimm aus einer Hand.

FOTOS: KIMM/REPRO: GITTA HOFFMANN

**Lassen Sie sich verwöhnen...**

**Frühstücksbuffet**  
(täglich von 8.00–11.00 Uhr) p. P. **18,50 €**

**Mittagsbuffet**  
(montags bis samstags von 11.30–15.00 Uhr) p. P. **18,50 €**

**Reichhaltiges Muttertags-Buffet**  
(nach Voranmeldung, 12. Mai von 12–16 Uhr) p. P. **26,50 €**

Ab sofort erhalten Sie bei uns  
**leckere Spargelgerichte**  
mit frischem Caldener Spargel!

Feiern und Veranstaltungen jeglicher Art –  
reservieren Sie rechtzeitig bspw. für Ihre Firmen-Weihnachtsfeier!

[info@ess-bar-hofgeismar.de](mailto:info@ess-bar-hofgeismar.de) [www.hotel-viktoria.de](http://www.hotel-viktoria.de)  
**Telefon: 05671 40854 | Erlenweg 2 | 34369 Hofgeismar**

Infos und kostenlose Beratung  
**05673/2678**

Probleme mit schütterem Haar, wir haben die Lösung

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

**Gebrauchte Möbel zu einem super Preis!**

VIEL ZU SCHADE FÜR DEN SPERRMÜLL!

**WIR BIETEN AN:**  
Gebrauchtmöbel zu günstigen Preisen aus unserer Ausstellung inklusive Lieferung und Aufbau!  
Kostenlose Abholung Ihrer gut erhaltenen Gebrauchtmöbel!  
Sie unterstützen damit die gemeinnützige Arbeitsförderungsgesellschaft im Landkreis Kassel!

**AGIL Gebrauchtmöbel Kaufhaus**

Am Gasterfelder Holz 1 (Pommernanlage / ehem. Bundeswehrraserne)  
34466 Wolfhagen-Gasterfeld • Telefon 05692 9998098  
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 7.00 bis 16.00 Uhr • Fr. 7.00 bis 13.00 Uhr  
[www.agil-wolfhagen.de](http://www.agil-wolfhagen.de)

Tagespflege  
Hofgeismar  
Evangelische Altenhilfe  
Gesundbrunnen

**Kostenloser Schnuppertag und Beratung für Angehörige zuhause!** Rufen Sie uns einfach an.

**05671 882-139**  
[hofgeismar.gesundbrunnen.org](http://hofgeismar.gesundbrunnen.org)

# Mit dem Auto auf der Schiene

## Entspannter reisen mit dem Autoreisezug

Mit dem Auto in den Urlaub fahren, ohne selbst zu lenken? Klappert mit einem Autoreisezug. Auch wenn die Verbindungen in den vergangenen Jahren ausgedünnt wurden – ein paar gibt es noch.

Stundenlange Staus, drängelnde Autofahrer, überfüllte Raststätten. Wer im Sommer lange Strecken auf der Autobahn unterwegs ist, startet oft mit Stress in den Urlaub. Das muss nicht sein. Mit Autoreisezügen lassen sich viele Kilometer bequem und vor allem entspannt zurücklegen, ohne auf das eigene Auto zu verzichten.

Autoreisezüge sind damit an sich für alle Reisenden interessant. Insbesondere aber für Familien mit kleinen Kindern, für ältere Autofahrer oder E-Auto-Fahrer, die sich dann keine Gedanken über die Lademöglichkeiten entlang der Route machen müssen.

Autozüge eignen sich laut ADAC zudem für Oldtimer- oder Motorradfahrer, die mit ihrem Fahrzeug zwar Strecken am Urlaubsort zurücklegen möchten, ihm aber die zusätzlichen Anfahrtskilometer nicht zumuten wollen.

Zwar hat die Deutsche Bahn schon vor Jahren ihr Angebot für Autoreisezüge eingestellt. Aber ein paar Unternehmen bieten nach wie vor spezielle Züge für den Autotransport an, manche sogar



**Hinten fahren die Autos, vorn die Insassen:** Bei längeren Autozugstrecken nimmt man im Zugwaggon Platz.

FOTO: HARALD EISENBERGER/ÖBB/DPA

in Kombination mit Liege- oder Schlafwagen.

### ■ Von Nord nach Süd auf Gleisen

In Deutschland wird vor allem die Nord-Süd-Achse bedient. Während der Sommermonate von Juli bis Oktober können Reisende aus Hamburg mit dem Urlaubs-Express bis Lörrach, München, Innsbruck oder Villach fahren. Reisende aus Düsseldorf

fahren mit ihren Autos bis nach München, Innsbruck oder Villach.

Von den Zielbahnhöfen aus geht es dann im Auto weiter in die Schweiz, nach Frankreich, Italien, Kroatien oder Slowenien. Ein markanter Teil der Strecke ist dann schon zurückgelegt.

Lörrach im Südwesten von Baden-Württemberg etwa liegt nur wenige Kilometer von der Schweiz und von

Frankreich entfernt: Ab Hamburg fährt zum Beispiel der UEX1859 21:32 Uhr ab. Am anderen Morgen gegen 8:05 Uhr erreichen die Passagiere dann Lörrach.

Mit BTE, dem Bahn-Touristik-Express, gibt es für die Hamburg-Lörrach-Strecke noch eine zweite Option. Dieser Zug fährt ebenfalls über Nacht. Die genannten Routen werden auch retour – also Richtung Norden – bedient.

Wer in Slowenien oder Kroatien Urlaub macht, für den ist die Urlaubsexpress-Strecke nach Villach spannend. Von der Stadt im Süden Österreichs sind es im Auto nach Ljubljana nur noch rund 100 Kilometer, nach Rijeka an der Adriaküste rund 200 Kilometer.

### ■ Durch Österreich im Autozug

Ebenfalls interessant: Innerhalb von Österreich können Auto- und Motorradfahrer Autoreisezüge der österreichischen Bundesbahnen (ÖBB) nutzen, etwa von Wien nach Feldkirch ganz im Westen des Landes an der Grenze zu Liechtenstein – und zurück. Ebenso bieten die ÖBB Fahrzeugtransporte auf den Strecken Bregenz-Wien und Zürich-Graz sowie an bestimmten Tagen von Wien bis nach Split im Süden Kroatiens.

Von Zürich nach Zagreb fährt ein Euronight-Nachtzug, der von der kroatischen Bahn HZ betrieben wird, aber auch über die ÖBB-Seite buchbar ist.

Seit Winter nicht mehr möglich ist ein Autotransport indes auf der ÖBB-Nightjet-Verbindung zwischen Hamburg und Innsbruck. Aber hier gibt es ja den Urlaubs-Express als Alternative.

### ■ Blick nach Finnland – und Sylt

Wer mit der Autofähre über die Ostsee nach Finnland übersetzt, kann von dort

im Autozug weiterreisen: Das Unternehmen VR bietet mehrere Verbindungen von Helsinki an, unter anderem nach Rovaniemi und andere Orte in Lappland. Auch in Tschechien fahren Autoreisezüge von CD, von Prag nach Poprad und Kosice in der Slowakei.

Eine bekannte Kurzstrecke ist der Autozug „Le Shuttle“ durch den Eurotunnel zwischen Frankreich und Großbritannien, der mehrmals täglich unter dem Ärmelkanal verkehrt. Und alle Sylt-Urlauber kennen die Autozüge über den Hindenburgdamm zwischen Niebüll und Westerland. Fahrtzeit bei beiden Strecken: jeweils eine gute halbe Stunde.

### ■ Praktische Tipps

Reisende sollten vor dem Ticketverkauf sicherstellen, dass ihr Fahrzeug hinsichtlich Größe und Breite überhaupt für den Autozug zugelassen ist. Das gilt vor allem, wenn Dachboxen oder Fahrradträger montiert sind. Wichtig: Die Verladung beginnt einige Zeit vor der Abfahrtszeit – unbedingt mit Puffer anreisen und pünktlich sein.

Weil die Nacht-Autozüge teils nur saisonal und auch nicht jeden Tag fahren, können Verbindungen gerade zu Ferienzeiten schnell ausgebucht sein: Wegen des begrenzten Angebots ist es deshalb ratsam, Tickets frühzeitig kaufen.

tmn

## Was Ihr Smartphone alles kann!

### Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

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

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

#### In diesem Online-Kurs lernen Sie:

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter: [levato.de/hna](https://levato.de/hna)

oder Tel. 06131 9204746  
akademie@levato.de

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

HNA  
AKADEMIE  
&  
Levato

Preis:  
39 €

# Auch der Staub ist genormt

## Einblicke bei Stiftung Warentest

Ein neuer Staubsauger oder eine neue Waschmaschine soll her? Viele lesen dann Produktvergleiche, um keine Enttäuschung zu erleben. Die bekannteste Institution in diesem Bereich wird nun 60 Jahre alt.

Die Detailversessenheit geht bei der Stiftung Warentest schon beim Staub los. Hier kommt kein gewöhnlicher Alltags-Schmutz auf den Teppich, kein Staub, wie ihn jeder unter der Couch findet. Nein, es ist ein „Prüfstaub“, ein DIN-genormtes Gemisch aus Mineralstaub, Zellulose und Baumwollfasern. Kosten: 260 Euro pro Kilogramm. Bedarf pro geprüfem Staubsauger: 0,5 bis 2 Kilogramm.

Ein Testdurchlauf wird demonstriert. 25 Gramm Sand kommen auf einen Teppich, der aus Naturwolle ist und ganz bestimmte Anforderungen erfüllen muss - kurz zusammengefasst: Der Staub muss immer möglichst gleich in seinen Fasern verschwinden, sodass jeder Sauger die genau gleichen Bedingungen hat. Auch das Einarbeiten des Staubs in die Fasern durch eine Maschine folgt klaren Vorgaben.

Dann wird der Testsauger in eine Vorrichtung eingespannt, von Planken begrenzt fährt er mit 0,5 Metern pro Sekunde und konstantem Druck mehrmals über die staubige Teppichstelle. Am Ende wird gewogen, wie viel von den 25 Gramm Staub im Sauger gelandet sind. Allein auf diesem Teppich macht so ein Testgerät diverse Durchläufe.

### ■ Name und Ort müssen geheim bleiben

Wir sind im sogenannten Bodenpflegeraum eines Prüfinstituts in Sachsen, das für die Stiftung Warentest Produkttests durchführt. Der genaue Ort ist geheim und darf ebenso wenig genannt werden wie der Name des Instituts. Das soll mögliche Einflussnahme-Versuche von Herstellern unterbinden. Nur so viel: Mehr als 100 Institute und Labore beauftragt die Stiftung nach eigenen Angaben regelmäßig.

Dieses hier zählt dazu und es prüft nicht nur Staubsauger im Auftrag der Warentester: Akkuschlagbohrschrauber, Kühlschränke, Waschmaschinen, Wanderstöcke, Garten-Häcksler, Fritteusen, Backöfen, Saug-Wisch-Roboter, Rasenmäher und Rasen-



Ein Staubsauger steht im sogenannten Hallraum, in dem der Schall durch harte Wände und spezielle Segel verstärkt wird. Es gibt dazu auch ein Gegenstück, gleich nebenan: einen schalltoten Raum, in dem es quasi keinen Hall gibt.

FOTOS: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN/DPA

roboter zählen zu den Produkten, zu denen das Prüfinstitut an diesem Tag Einblicke in die Testverfahren gibt.

Rasenmäher fahren hier unter anderem über einen genormten Prüfrasen vor einem der Gebäude und werden im Dauertest 100 Stunden über Holzplanken hin und her gezogen - eine rüttelnd-klackernde Monotonie.

60 Jahre alt wird die Stiftung Warentest in diesem Jahr. Das Jubiläum ist ein Anlass für die Führung durchs Institut, auch Verbraucherschutzministerin Steffi Lemke (Grüne) ist dabei.

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet. Stifterin und Satzungsgeberin ist die Bundesrepublik Deutschland. Ähnliche Organisationen gibt es in vielen, vor allen westlichen Ländern, die größte ist Consumer Reports in den USA.

### ■ Wie sich die Stiftung Warentest finanziert

Jährliche staatliche Unterstützung erhält die Stiftung Warentest seit 2024 nicht mehr. 2022 machten diese sogenannten Zuwendungen noch 1,5 Prozent an der Jahresfinanzierung von 62,8 Millionen Euro aus. Kapitalerträge aus dem Stiftungsvermögen, das durch öffentliche Gelder aufgebaut wurde, hatten 2022 einen Anteil von 9,5

Prozent - sie sind weiter eine relevante Stütze bei der Finanzierung.

Zum Großteil trägt sich die Stiftung Warentest nach eigenen Angaben aus dem Verkauf von Heften, Büchern und Testinhalten auf ihrer Website (2022: 77,4 Prozent). Ein weiterer Teil, 2022 waren es 9,6 Prozent, kommt aus Markenlizenzen, wenn Hersteller mit einem Testergebnis und dem Warentest-Logo werben wollen. Will eine Firma ein Jahr lang auf der Produktverpackung, in Zeitungen und im Internet damit Werbung machen, kostet das 11.300 Euro. Sollen es auch Spots in TV und Kino sein, steigt der Preis auf 26.600 Euro.

„Wer gut im Test abschneidet, für den ist das attraktiv. Denn Produkte mit Warentest-Bestnoten verkaufen sich: Die meisten Menschen kennen die Stiftung, ein Großteil vertraut ihren Einschätzungen. Schlechte Noten können im Umkehrschluss das Aus für ein Produkt sein. Dieser Verantwortung sei man sich bewusst, heißt es von der Stiftung Warentest.“

Um zu zeigen, wie sie dem Vertrauen und der Verantwortung gerecht zu werden versucht, hat die Stiftung zu diesem Besuch ins Prüfinstitut geladen. Chefredakteurin Isabella Eigner und Untersu-

chungschef Holger Brackemann erklären, wie man versucht, dem eigenen Credo zu entsprechen, nämlich unabhängig, objektiv und unbestechlich zu sein.

### ■ Verbraucher sollen keine Enttäuschung erleben

Dazu beitragen sollen der anonyme Einkauf von Produkten, die Auswahl der geprüften Modelle auf Basis von Marktrelevanz und nicht von Herstellerwillen - und vor allem die auf klaren Kriterien fußenden Untersuchungen. Sie sollen nachvollziehbar und bestenfalls jederzeit reproduzierbar sein, also genau so erneut durchführbar.

„Wir haben den Anspruch, die Produkte so zu testen, dass nachher Verbraucherinnen und Verbraucher bei der Nutzung keine Enttäuschung damit erleben“, sagt Holger Brackemann im Interview. „Das heißt, wir können uns nicht nur auf eine einzelne Eigenschaft beschränken, sondern müssen ganz unterschiedliche Qualitätsdimensionen bei einem Produkt bestimmen.“ Funktion, Handhabung, Haltbarkeit, Sicherheit - aus all dem ergeben sich viele Detailprüfungen. Das zeigt ein kleiner Auszug aus dem Staubsauger-Prüfprogramm:

- Schlauchbefestigung (40 000 Schwenkungen)

- Fallprüfung Saugdüse (1200 Stürze aus 80 Zentimeter Höhe)

- Kabelauszug (6000 Züge)
- Die Schwellen-Türpfostenprüfung zählt ebenfalls zur Untersuchung. In einer Vorrichtung wird der Sauger dafür 10 000 Mal über eine Schwelle gezogen und jeweils 500 Mal rechts und links gegen einen Türpfosten gestoßen. „Das muss er aushalten“, sagt Brackemann.

### ■ Kritik von Firmen gibt es immer wieder

Auch eine Motordauerprüfung über mehrere hundert Stunden zählt zum Prozedere. Bei so einem Haltbarkeitstest fiel vor nicht allzu langer Zeit ein Dyson-Akkusauger vorzeitig aus. Bei zwei Geräten des Modelltyps schmolz dabei das Plastikgehäuse an den Akku-Kontakten, wie die Warentester in der Februar-Ausgabe ihres „test“-Heftes berichteten. Urteil: mangelhaft.

Dyson wollte das so nicht stehen lassen: Man habe mehr als 700 000 Modelle dieses Saugers verkauft und kein Benutzer habe das „von der Stiftung Warentest herbeigeführte Problem“ gemeldet, hieß es in einem Unternehmensstatement. Man sei besorgt darüber, dass die Tests nicht den tatsächlichen Gegebenheiten entsprächen und das Produkt Bedingungen

ausgesetzt werden, die in der Realität nicht vorkämen. Laut Dyson repräsentierten die Tests daher nicht die Haltbarkeit des Akkus.

„Dass sich Hersteller nach einem Test bei der Projektleitung melden, ist Standard“, sagt Holger Brackemann. „Manche verstehen das Ergebnis nicht, fühlen sich ungerecht behandelt.“ In mehr als 90 Prozent der Fälle könne man aber einen Haken dran machen, nachdem man alles noch mal erklärt habe.

„Hin und wieder kommen Unternehmen mit Anwälten, Abmahnungen kommen sicherlich zwei pro Monat. Die prüfen wir und weisen sie in aller Regel zurück. Damit ist die Sache auch meist vom Tisch“, so Brackemann weiter. „In wenigen Fällen wird tatsächlich Klage eingereicht. Ich schätze, das passiert so fünfmal pro Jahr.“ Ganz überwiegend könne sich die Stiftung dann vor Gericht durchsetzen, so der Untersuchungsleiter.

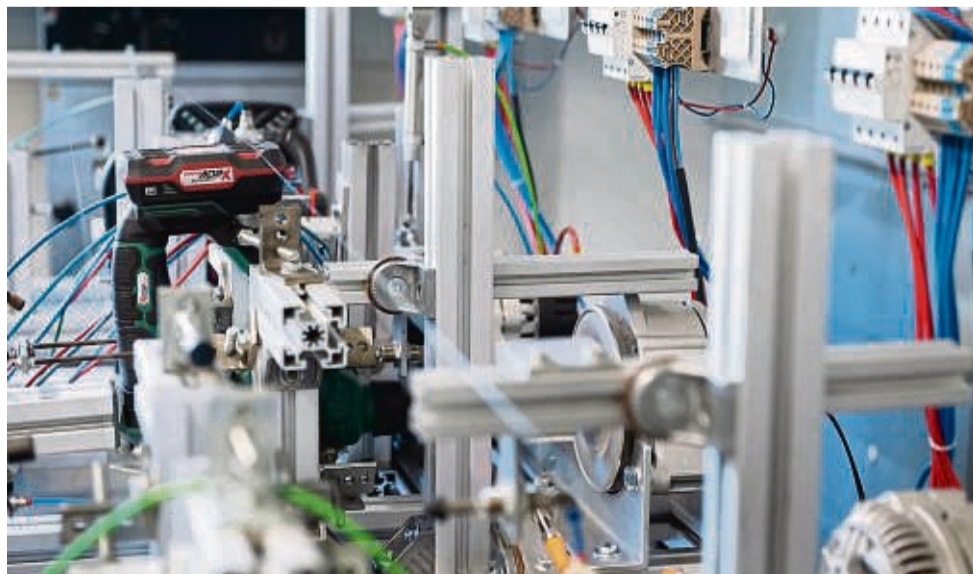
Und Dyson? Der Hersteller habe die Stiftung Warentest nach der Veröffentlichung der Testergebnisse abgemahnt und ein Gegendarstellungsverlangen übersandt, so Brackemann. „Wir haben daraufhin den Versuchsaufbau noch einmal im Detail überprüft, haben dabei aber keinerlei Auffälligkeiten festgestellt.“ Man stehe zu den Testergebnissen und habe die Abmahnung und das Gegendarstellungsverlangen zurückgewiesen. Danach habe man von Dyson in der Angelegenheit nichts weiter gehört.

### ■ Die Tests machen Produkte oft besser

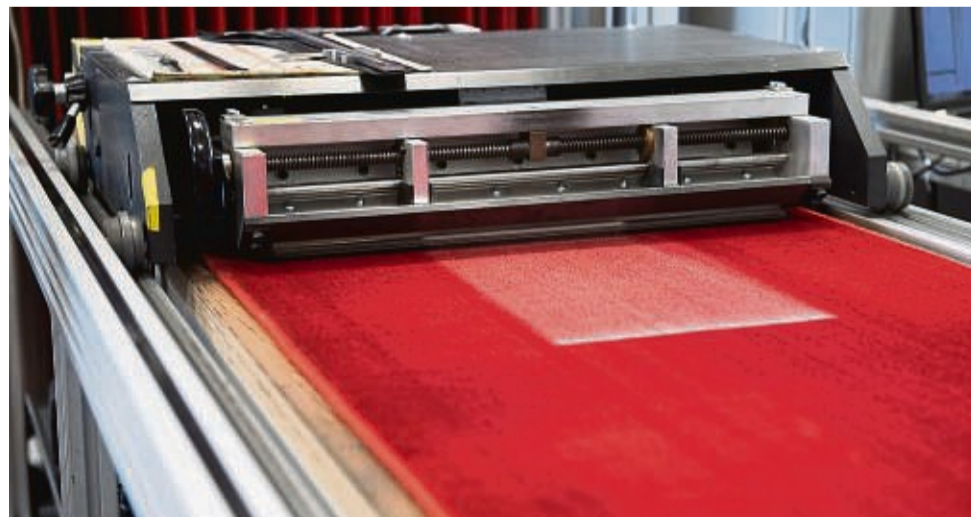
Die Bewertungen der Stiftung Warentest geben nicht nur vielen Menschen Orientierung, wenn sie die Anschaffung eines neuen Geräts planen. Sie hat Hersteller auch immer wieder dazu gebracht, Produkte zu verbessern. Das hat ganze Produktgruppen verändert.

Akku-Staubsauger sind dafür ein Beispiel: „Sie waren bei den Saugeigenschaften am Anfang deutlich schlechter als klassische Bodensauger mit Kabel“, sagt Brackemann. Zunächst waren die Bewertungen allenfalls ausreichend, Note 4. Heutzutage seien diese Geräte beim Saugen auf dem gleichen Niveau wie klassische Bodensauger. „Ich würde sagen, auch unsere Tests und diese mäßigen Noten haben die Produktentwicklung befeuert.“

tmn



**Bohren, Pause, Bohren, Pause:** In so einer Apparatur laufen die Dauertests für Bohrmaschinen. Sie werden immer wieder angeschaltet, dann wird gebohrt, dann werden sie zum Abkühlen ausgeschaltet - alles automatisch, nach festen Vorgaben.



**Das sind 25 Gramm Prüfstaub.** Eine Maschine arbeitet sie nach festen Vorgaben in den Prüfteppich ein. So ein Teppichexemplar ist nach Angaben der Institutsmitarbeiter mehrere Tausend Euro wert - neben dem Anschaffungspreis von rund 500 Euro kommt die Summe vor allem durch die Arbeitsstunden zustande, die in die Vorbereitung des Teppichs für die Untersuchungen fließen.

# Kleine Gewohnheiten

## Fragen und Antworten: So gelangt man zu einem besseren Lebensgefühl

Gesünder, fitter, zufriedener und glücklicher werden, das wollen viele. Tatsächlich kann man mit Mini-Gewohnheiten solche Ziele erreichen. Zwei Expertinnen erklären, wie.

Mit kleinen Veränderungen das Leben verbessern, dadurch ein anderer Mensch werden - das versprechen zahlreiche Instagram-Postings („Tu diese 3 Dinge, um das zu werden“) und fast genauso viele Bücher. Aber geht das wirklich? Durch Mini- und Mikrogewohnheiten als Instrument ein besseres Gefühl erzeugen?

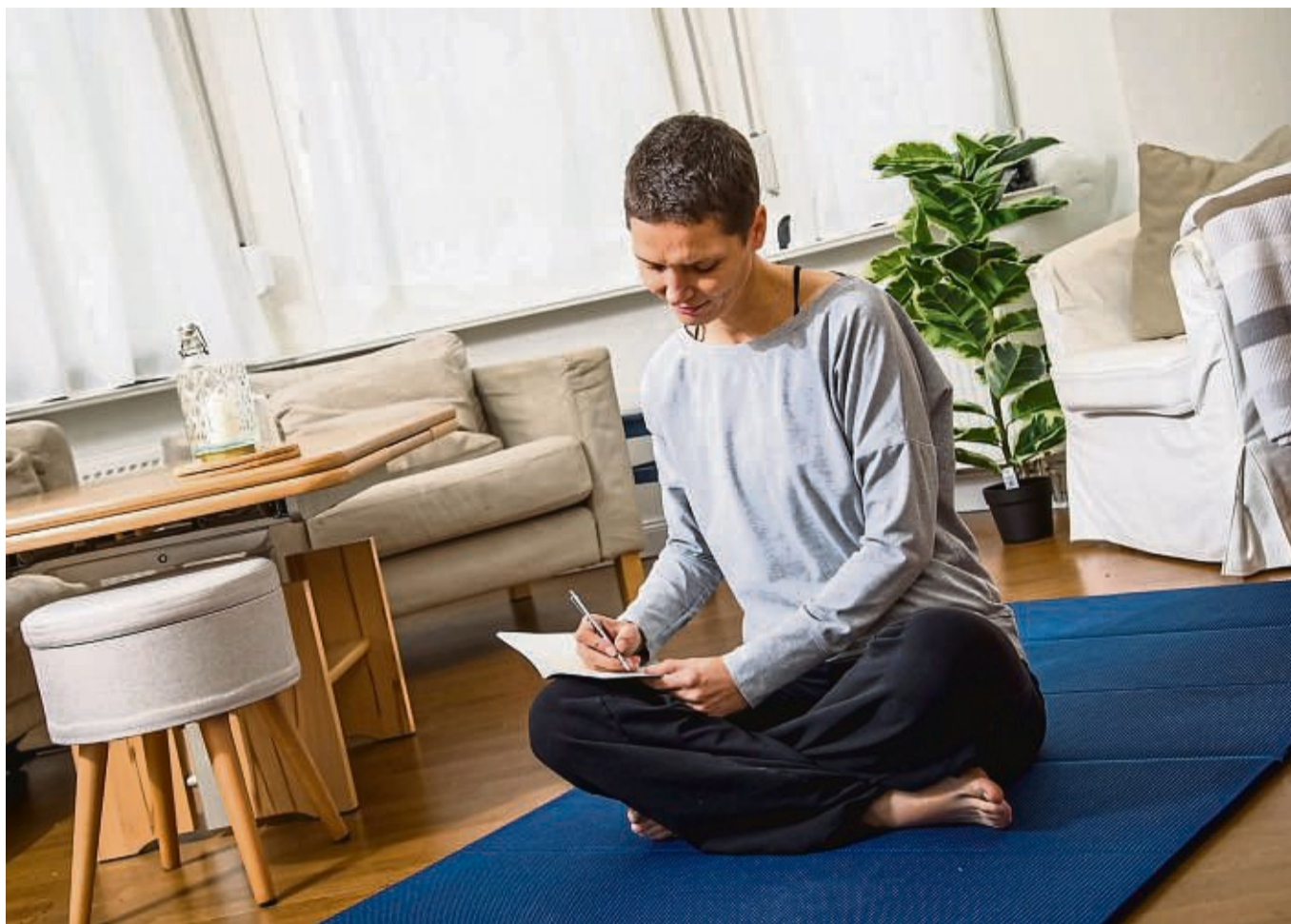
Ja, aber nur, wenn man weiß, wie und was sich damit verändern lässt und was vielleicht auch nicht, sagen Fachleute.

Die eigenen Gewohnheiten upzudaten, könne das Selbstbewusstsein fördern, resilient machen und sogar Spaß bringen, so die Gesundheitswissenschaftlerinnen Susanne Kobel und Olivia Wartha. Sie haben das Buch „111 Healthy Habits“ geschrieben und listen darin solche gesunden Angewohnheiten („habits“) auf.

Direkt zig neue Gewohnheiten in den Alltag einbauen zu wollen, von um 05.00 Uhr aufstehen bis zum Notieren von Dankbarkeitslisten oder Tagebuchschreiben am Abend, das funktioniert jedoch eher nicht. Besser geht es so:

**Wie weiß ich, welche Gewohnheiten für mich richtig sind?**

Indem man sich Fragen stellt, findet man heraus, welche Gewohnheiten lohnenswert sind. „Man sollte wirklich nach dem eigenen Gefühl gehen: Was interessiert mich, was ist wichtig für mich? Was brauche ich?“, so Susanne Kobel. Und dann schauen: Was gehört dazu? Und womit fange ich an? Es ist wichtig, mit kleinen Schritten zu beginnen, und



Was habe ich heute alles geschafft? Manchmal hilft es, sich nicht nur eine To-Do-, sondern auch eine I-did-Liste zu machen, empfehlen Wartha und Kobel.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

die Gewohnheit sollte klein, überschaubar und leicht umsetzbar sein.

**Was brauche ich, um mir etwas Neues anzugewöhnen?**

„Die Grundlage ist, dass man bereit ist, bewusst Zeit für sich selber zu investieren“, sagt Olivia Wartha. Das können 30 Sekunden oder zwei Stunden am Tag sein. Hauptsache, man macht es regelmäßig. Über das Belohnungssystem im Gehirn entwickeln wir Freude darüber, etwas zu schaffen. „Und dieses Gefühl möchte man ja am nächsten Tag auch haben.“

**Wie lange dauert es, bis ich eine neue Gewohnheit verinnerlicht habe?**

Die Dauer, um eine Gewohnheit zu etablieren, variiert stark. Eine Studie aus

dem Jahr 2009 („How are habits formed: Modelling habit formation in the real world“) berichtet zum Beispiel von Zeiträumen zwischen 18 und 254 Tagen, die Probanden brauchten, um eine Gewohnheit zu etablieren, berichtet Wartha. Das deutet darauf hin, dass der Prozess immer ein individueller ist, der von der Art der Gewohnheit und der Persönlichkeit abhängt.

**Gibt es Gewohnheiten, die das mentale Wohlbefinden besonders fördern?**

Auch das ist individuell verschieden. Aber: In fast jeder steckt die Möglichkeit, und es können auch ganz einfache sein - wie das Lächeln im Spiegel jeden Morgen. „Das macht in mir schon ganz viel, braucht keine 20 Sekunden und damit habe ich schon

was für mich getan“, sagt Susanne Kobel. Bereits durch solche Mini-Handlungen wird etwa die Selbstwahrnehmung gestärkt.

**Wie kann man Gewohnheiten effektiv in den Alltag integrieren?**

Effektivität erreicht man durch die Verknüpfung mit täglichen Routinen. „Kaffee machen zum Beispiel. Da habe ich auch ein paar Sekunden, bis der Kaffee durchgelaufen ist und kann eine neue Gewohnheit einfach mit dieser verknüpfen und etwa eine kurze Meditationsübung machen.“ „Habit stacking“, also eine Gewohnheit auf eine andere draufsetzen, nennt das der US-Autor S.J. Scott. So erleichtert man es dem Gehirn, neue Verbindungen zu bilden und zu lernen.

Eine effektive Habit-Stacking-Routine besteht aus drei Elementen und bildet eine sogenannte Cue-Reward-Schleife, eine Gewohnheitsschleife:

- Cue: Der Auslöser, der die Routine in Gang setzt. Dies kann eine bestehende Gewohnheit, ein bestimmter Ort oder eine bestimmte Zeit sein.

- Routine: Die neue Gewohnheit, die man etablieren möchte.

- Reward: Die positive Verstärkung (Belohnung), die dazu beiträgt, die Gewohnheit aufrechtzuerhalten.

So lassen sich auch schlechte Gewohnheiten durch gute ersetzen: „Schlechte oder alte Gewohnheiten loswerden, ist super schwer, daher empfehlen wir immer, sie zu ersetzen“, so Kobel. „Wenn ich mir immer die Schlüssel Chips vor den Fernseher mitnehme und ich will mir das aber abgewöhnen, brauche ich eine Ersatzhandlung“, erläutert sie. „Entweder setze ich mich erst gar nicht vor den Fernseher und gehe lieber eine Runde spazieren, oder ich nehme mir eine Schlüssel Trauben mit. Dann habe ich schon wieder was zu tun und es fällt mir überhaupt nicht schwer.“

**Was, wenn es nicht klappt und ich nicht durchhalte?**

„Sich selbst verzeihen, ist das Wichtigste. Es ist nicht schlimm, wenn man einen Habit mal vergisst“, so Kobel. Tipp: Lieber mit einer oder zwei kleinen Gewohnheiten starten. Das hilft dabei, Überforderung zu vermeiden und die Motivation aufrechtzuerhalten.

Manchmal hilft es auch, einen günstigeren Moment zu wählen. „Wenn ich mit dem kalten Duschen am Neujahrstag anfangen möchte, wird es nix. Da friert man halt nur. Aber im Sommer bin ich vielleicht total offen dafür, weil es einfach passt“, erklärt Olivia Wartha. „Nur weil es einmal nicht gepasst hat, kann es ein andermal ja sehr gut klappen und einfach zur Gewohnheit werden.“

Auch sinnvoll: Schauen, wer oder was einen unterstützen würde. „Hilft es mir, wenn ich eine Freundin mitmachen lasse? Oder hilft es mir, wenn ich mir einfach vornehme: Ich mache das jetzt einen Monat, und dann belohne ich mich mit irgendwas“, sagt Wartha. „Manche Menschen motiviert es schon, wenn sie jeden Tag einen kleinen Haken im Kalender machen und stolz sind, es geschafft zu haben.“

**Und wenn ich keine Zeit dafür habe?**

„Beobachtet man einfach mal einen Tag lang, wo die Zeit hinget, merkt man etwa, dass man offensichtlich Zeit für 20 oder 30 Minuten Social Media hatte. Die hätte man ja aber auch anders verwenden können“, sagt Susanne Kobel. Für eine kurze Yoga-Session zum Beispiel.

Und wieder kommt das Stichwort „Habit stacking“ in Spiel: Wer sich etwa beim Zähneputzen oder Telefonieren regelmäßig auf die Zahnschmelz stellt, kann Belastungen und Folgeschäden für Hüfte und Wirbelsäule deutlich reduzieren, so die Gesundheitswissenschaftlerinnen.

Ob und wie man die kleinen Gewohnheiten oder Habits etablieren kann, hängt auch davon ab, wie groß und komplex sie für den einzelnen sind, so die Expertinnen. Also: Wie knifflig ist es für mich persönlich? Für den einen ist es vielleicht ganz einfach, ein bestimmtes Habit zu integrieren, aber für den anderen vielleicht überhaupt nicht, weil er oder sie bisher einen anderen Lebensstil oder eine andere Priorisierung im Leben hatte.

**Welche Fehler sollte ich vermeiden?**

Etwas komplett umzukrempeln: „Wenn ich sage, ich starte jetzt mit einer komplett neuen Morgenroutine, die ganz anders ist als das, was ich vorher gemacht habe, kann das nur schiefgehen“, so Olivia Wartha.

Ein weiterer Fehler: sich etwas aussuchen, was nicht zu einem passt. Wartha: „Wenn ich immer mit ganz viel Aversion ein bestimmtes Habit mache und das eigentlich gar nicht möchte, dann wird es mir wahrscheinlich auch auf langfristig nicht guttun.“

tmn

## Familienanzeigen

zum günstigen Preis!

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



Jetzt buchen unter:

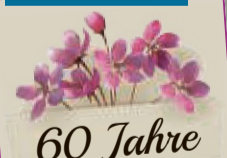
[hna-familienanzeigen.de](http://hna-familienanzeigen.de)

0800 203-4567 (gebührenfrei)

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

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

Muster FR 5-32



nur **60 €**

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

Größe: 1 Spalte/  
100 mm hoch

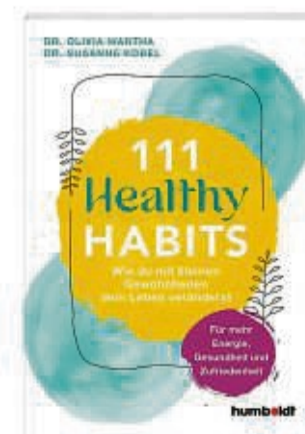


Größe: 2 Spalten/  
60 mm hoch

Muster FR 5-12



nur **72 €**



„111 Healthy Habits: Wie du mit kleinen Gewohnheiten dein Leben veränderst“, Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel, Humboldt Verlag, 192 Seiten, 22 Euro, ISBN 978-3-8426-4271-3.

FOTO: HUMBOLDT VERLAG/HUMBOLDT VERLAG/DPA

Ich wär noch so gern geblieben, daheim bei meinen Lieben, doch Gott bestimmte meine Zeit und rief mich in die Ewigkeit.

### Hans-Jürgen Blumhardt

\* 13.02.1944 † 19.04.2024

Sven, Julia und Jan Blumhardt  
Eva Rödding  
Norbert und Doris Blumhardt  
Hannelore Elsebach  
sowie alle Angehörigen und Freunde

Grebenstein, den 27. April 2024

Die Urnenbeisetzung findet am Donnerstag, den 2. Mai 2024 um 12.00 Uhr im Stiftswald Kaufungen statt.

### Noch in Form?



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

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

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (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
- **Calden**  
Fürstenwald  
Westuffeln
- **Grebenstein**  
Stadt
- **Habichtswald**  
Dörnberg  
Ehlen
- **Hofgeismar**  
Beberbeck  
Hümme  
Kelze  
Stadt
- **Naumburg**  
Elbenberg  
Heimarshausen
- **Trendelburg**  
Deisel  
Eberschütz  
Gottsbüren  
Langenthal  
Stammen
- **Wesertal**  
Gieselwerder
- **Wolfhagen**  
Niederelsungen  
Wenigenhasungen

#### Bewerben Sie sich jetzt:

☎ Tel. 0561 203-1506  
 📞 WhatsApp: 0151 61666277  
 🌐 [www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)




### HNA

## Zusteller in Vollzeit

(m/w/d)

**Dienstfahrzeug**

Sie sind verantwortlich für die nächtliche Zeitungszustellung in Ihrer Region und arbeiten eng mit der Teamleitung zusammen.

#### Wir bieten

- Festgehalt
- kurze Probezeit und unbefristete Anstellung
- 30 Tage Urlaub
- Nachtzuschlag
- Dienstfahrzeug nach Absprache
- Bezahlte Einarbeitung

#### Sie bringen mit

- Volljährigkeit
- Gült. PKW-Führerschein
- Flexibilität im Rahmen einer 6-Tage-Woche
- Eigenverantwortung
- Teamfähigkeit
- Pünktlichkeit
- Mobile Erreichbarkeit

#### Jetzt bewerben: HNA Vertrieb

Tel. 0561 203-1506 | WhatsApp 0151 61666277  
 vertriebsservice@hna.de



[www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)

Wir sind ein eigenständiges Unternehmen im Bereich der **WARENVERRÄUMUNG** und suchen Verstärkung für unser

#### PACKTEAM

in Calden, im EDEKA. Sie sind flexibel, belastbar und arbeiten gern im Team?

Sie können montags und mittwochs ab 15.00 Uhr auf 538-€-Basis arbeiten ... dann warten wir auf Ihren Anruf unter **0173 2530062** oder senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:

[amueller@ide-wi.de](mailto:amueller@ide-wi.de) oder **IDE GmbH** · Brunsbach 4 · 34246 Vellmar

**Wir freuen uns auf Sie!**  
 Eine Fahrgemeinschaft ist mit den Orten Vellmar und Espenau möglich.

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

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

#### Bekanntschaffen

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

#### Vermietung

**2 ZKB - 49qm** - vollmöbliert - 600€ inkl. NK in Felsberg/OT ab sofort. Tel 016090112981

#### 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](http://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](http://www.tm-store.de)

#### Ankauf

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

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

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

#### Landwirtschaft & Forsten

**Buche Brennholz**  
 Tel. 05684 931670

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

#### Auto-Ankäufe

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



# Regional, persönlich, kompetent



**localjob.de**  
 Das regionale Jobportal

# Unsere aktuelle Kollektion



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



**7,90 €**  
für Abonnenten

## HNA Filzshopper

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

**9,99 €**

## HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



**5,90 €**  
für Abonnenten



## HNA Mundart-Memo

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



**6 €**

## HNA Kindergartenfreunde-Buch

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

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

**HNA**  
**Shop**

**Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter [shop.hna.de](http://shop.hna.de) (solange der Vorrat reicht).**

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