

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

- Sanitätsfachgeschäfte
- Rehathechnik
- Orthopädietechnik
- Orthopädieschuhtechnik
- Sport & Gesundheit
- Homecare

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

FACHZENTRUM
MALEREIESTERBETRIEB

alessandro SCHMIDT
EXKLUSIVE TAPETEN

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

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



GOLDANKAUF

Wir kaufen zu hohen Preisen an!

Die Goldwaage August-Vilmar-Str. 7 I. Jeremia
34576 Homberg (Efze) Mo-Fr: 10:00-17:00

die Goldwaage

Goldschmuck Bruch- & Altgold Zahngold
Altsilber Münzen & Barren Zinn

Google ★★★★★

Jetzt von hohen Kursen profitieren!

☎ 05681 - 818 99 60
goldwaage-homberg.de

Verbindlichkeit zeugt von Respekt

Knigge-Rat diskutierte in Großropperhausen über Absage in der Gastronomie

Großropperhausen – Seit 18 Jahren trifft sich der Deutsche Knigge-Rat zwei Mal im Jahr, um über gesellschaftliche Trends zu diskutieren. Das zwölfköpfige Gremium setzt sich aus Experten aus Wirtschaft, Bildung, Kirche und Kultur zusammen und erarbeitet konkrete Empfehlungen für das Miteinander.

In der vergangenen Sitzung in der Gutshof Akademie in Frielendorf wurde über Verbindlichkeit diskutiert. Wie gehen wir mit der Spontantät von Gästen um, die wenige Minuten vorher absagen? Was mache ich als Restaurantbesitzer, wenn Gruppen einfach nicht erscheinen? Als Experte hielt Christian Heller einen Vortrag. Er ist Hoteldirektor im Hotel Adler in Asperg bei Stuttgart. Mit kurzfristigen Absagen ist er vertraut. Im Deutschen Knigge-Rat berichtete er von einer Gruppe von Freunden, die zeitgleich in drei Restaurants einen Tisch reserviert haben. Je nach Lust und Laune entscheide die Clique spontan,



Deutscher Knigge-Rat in Großropperhausen: von links Rainer Wälde, Jonathan Lösel, Ilona Dörr-Wälde, Frank Heinrich, Dr. med. Marion Hulverscheidt, Dr. Thomas Nisslmüller, Fabrizio Baron Galli Zugaro, Claudia Chestnut, Professor Dr. Martin Hain, Dr. Johannes Hartl und Christian Heller.

FOTO: ALEXANDRA KUHSE

in welches Lokal sie gingen.

Nur wenige Gäste machten sich Gedanken, wie es dem Restaurantbesitzer gehe, wenn er kurzfristige Absagen erhält, erklärte Heller. Manche Restaurants hätten sich für eine „No-Show-Gebühr“ entschieden, um den Ausfall zu kompensieren. Im Knigge-

Rat entwickelte sich eine spannende Diskussion: Die Coronapandemie habe sehr viele Beziehungen weggenommen. Gleichzeitig führten die zahlreichen Optionen, aus denen jeder täglich wählen könne, bei manchen zu einer „Entscheidungsarmut“. Für dieses Phänomen gebe es bereits ei-

nen Fachbegriff: „Fear of a better option“ – kurz FOBO genannt. Viele Menschen ließen sich alle Optionen offen und entschieden sich erst im letzten Moment, heißt es weiter. Früher habe der Handschlag gegolten. Juristisch sei das heute noch so. Auch eine telefonische Zusage war verbind-

lich. Doch der Drang nach Freiheit dominiere häufig auch die Entscheidungskultur: Nicht nur junge Menschen, sondern auch viele Ältere wollten kurzfristig entscheiden können. Rainer Wälde, der mit seiner Frau Ilona die Gutshof Akademie leitet, berichtete von Seminarteilnehmern, die verbindlich ein Seminar buchten und sich spontan abmeldeten. Ob der Referent warte oder das Essen vorbereitet sei – die Teilnehmer reagierten mit Schulterzucken. Dann bittet Wälde die Person um einen kurzen Perspektivwechsel und wirbt um Verständnis, dass die Seminargebühr trotzdem erhoben wird: „Da gibt es mitunter massiven Ärger“, erklärte er.

Der Knigge-Rat diskutierte auch über die Angst vor Beziehungsabbruch, die bei ethischen Profis dazu führe, auf eine Gebühr zu verzichten. Doch wirtschaftlich sei dies ein schwieriger Diskurs. Das gelte auch im medizinischen Bereich. Während es in Praxen

für Physiotherapie schon seit längerem üblich sei, dass die Behandlung auch bei Nichterscheinen abgerechnet werde, begegneten nun auch Ärzte der mangelnden Verbindlichkeit. Auch im Kreis gebe es Praxen, die ihre Patienten unterschreiben ließen, dass sie bei Nichterscheinen eine Gebühr zahlen muss. „Verbindlichkeit ist immer zweiseitig“, so der Tenor im Deutschen Knigge-Rat. red

Wir machen Ihre Reise!
www.grau-busreisen.de
☎ 05681 2307
Ihr Partner für Gruppen- und Vereinsreisen

ANTIK- & TRÖDELMARKT
12. Mai 2024
Homberg (Efze)
Info's unter: 0174 620 87 80

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

Heimatchnachrichten
Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

Samstag, 11.05.2024
für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

Montag, 06.05.2024, 18 Uhr

HEIMAT NACHRICHTEN

BALKAN RESTAURANT
Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

Jägerschnitzel
mit Pommes und Salat

Angebot im April
9,90 €

Küchenzeiten: Mo. Ruhetag
Di.-Sa. 17.00-21.00 Uhr
So. 11.30-14.00 u. 17.00-21.00 Uhr

www.balkanrestaurant.com

sonntags ab 20.30 Uhr geschlossen

Knüllhof Tann-Eck

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

Ihr Ausflugsziel im schönen Knüll!

Frischer deutscher Spargel
in verschiedenen Variationen

Am Wochenende bitten wir um Reservierung!

E-Tankstelle am Hotel

www.hoteltanneck.de

Auto kaputt? Unfallschaden? Pohl aus Felsberg kauft Ihr Auto an!

Schreiben Sie uns per WhatsApp 01516 2643906 oder rufen Sie uns unter 05662 3130 an.

- Kostenlose Abholung von Altfahrzeugen, Ersatzteilverkauf
- Motorinstandsetzung/-überholung

Felsberger Autorecycling A. u. M. Pohl

www.motorenmeister.de

günther ENERGIE

Heizöle Super-Heizöl

HolzPellets Lose & Sackware

Rufen Sie uns an!
(0 56 82) 7 38 76 79
34582 Borken

www.guenther-energie.de

ECKSTEIN einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG 05.05. – 11.05.2024

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Maifest mit Angeboten und Himmelfahrtverkaufsoffen

Mi.-Sa. 8.-11.5.

12-18 Uhr

Himmlich viel erleben. Himmlich schön einrichten.
Herzlich willkommen zum **Maifest bei HÄMEL** mit vielen Aktionen und **verkaufsoffenem Feiertag am 9. Mai**. Entdecken Sie neue Möbel und Küchen sowie Angebote in allen Abteilungen.



BORA live erleben
an Himmelfahrt mit Tipps und Kostproben

- ✓ **Fahrräder von Freddy's 2Rad-Shop** Mi. + Do.
 - ✓ **Riesenrad** Mi. + Do. + Fr.
Parkplatz Hämel zum Fest 50 Jahre Frielendorf
 - ✓ **Cocktail-Bar** Do.
 - ✓ **Food-Truck** Mi. + Do.
- ... und vieles mehr wie Thermomix oder Edelschmaus finden Sie hier!

Einrichtungshaus Hämel GmbH · Homberger Str. 43 · 34621 Frielendorf
Telefon: 05684 99940 · info@haemel.de · www.haemel.de
NEU: Mo bis Fr: 9.30-18.30 Uhr, Sa: 9.30-16.00 Uhr

Stressless

Mittwoch und Donnerstag:
Der Stressless Truck kommt mit Neuheiten und Aktionspreisen




HÄMEL
ENDLICH ZUHAUSE

Uta Rosa Schmidt liest im Glashaus aus ihrem Roman

Borken – Der Verein SichtBar und die Buchhandlung Bücherwurm laden für Dienstag, 7. Mai, zu einer Lesung ins Borkener Glashaus ein: An diesem Abend liest die Autorin Uta Rosa Schmidt aus ihrem neuen Werk: „Das Mädchen aus der Eiche – Verraten und verkauft“. Einlass ist um 19 Uhr, Beginn 20 Uhr.

Die Autorin stammt aus Frankenberg und ist seit 1990 Moderatorin und Reporterin bei Hit Radio FFH.

Die Sportwissenschaftlerin schrieb während der Coronazeit ihren ersten Roman „Das Mädchen aus der Eiche“, der 2022 erschien.

Uta Rosa Schmidt schickt darin ihre Heldin Henry auf eine Zeitreise, die in Nordhessen am Edersee und seinen mysteriösen Knorreichen angesiedelt ist.

Für ihre Story ist sie tief in die hessische Militär- und Architekturgeschichte eingetaucht. „Das Mädchen aus der Eiche – Verraten und verkauft“ ist der zweite Teil der Nordhessensaga um die Liebenden Henry und Nic.

Laut der Pressemitteilung lebt die Autorin mit Mann, Pferd und Hund in der Wetterau.



Notfallübung der DRK Rettungsdienstschule Schwalm-Eder: Auch durch die Ausbildung an der DRK Rettungsdienstschule in Homberg kämpft das Deutsche Rote Kreuz nicht mit Nachwuchs (Archivbild).

FOTO: SASCHA HOFFMANN

Es sind mehr Rettungswagen nötig

Studie zur angespannten Situation des Rettungsdienstes

Schwalm-Eder – Steigende Einsätze, lange Transportwege und Schwierigkeiten bei der

Einhaltung der Hilfsfrist, mit diesen und mehr Problemen hat der Rettungsdienst im

Landkreis zu kämpfen. Um die Situation im Schwalm-Eder-Kreis zu analysieren, hat die Kreisverwaltung 2022 ein Ingenieurbüro beauftragt, um ein Gutachten für den Rettungsdienstbereich Schwalm-Eder zu erstellen.

Denn als Träger des Rettungsdienstes sind die hessischen Landkreise für die Gesundheitsvorsorge der Bevölkerung verantwortlich. „Zur Erfüllung ihrer Aufgabe können die Landkreise Hilfsorganisationen mit der Durchführung des Rettungsdienstes beauftragen“, sagt Philipp

Ergebnis des Gutachtens: Die Anzahl der Fahrzeuge des Rettungsdienstes muss er-

berg, Melsungen und Schwalmstadt erhöht.

Minderdringliche Einsätze

Sowohl DRK Kreisverband Schwalm-Eder als auch Malteser Hilfsdienst in Gudensberg berichten von steigenden Einsatzzahlen. Gerade dabei zeigen sich mehr Einsätze im sogenannten minderdringlichen Bereich, wie Constantin Mühr, Leiter der Malteser Rettungswache in Gudensberg, berichtet. Dies sei eine Herausforderung für die Einsatzkräfte, die diese Hilfesuche natürlich nicht einfach abwimmeln wollen. Auch der Malteser Hilfsdienst beschäftigt sich damit, wie den Herausforderungen begegnet werden kann.

Viel verspreche man sich vom Konzept der Gemeindefallsanitäter. Dieses wurde von den Maltesern in Oldenburg bereits erprobt. Dabei handelt es sich um qualifizierte Fallsanitäter, die bei akuten medizinischen Anlässen zum Einsatz kommen. „Sie nehmen eine Ersteinschätzung vor, vermitteln die weitere passende Versorgung oder leisten sogar vor Ort fallabschließend Hilfe“, erklärt Constantin Mühr. Dabei stünden diese im Gegensatz zu den Notfall-Sanitätern nicht unter Druck, in Kürze bei einem schweren Notfall sein zu müssen.

Die gute Nachricht: Weder DRK noch Malteser Hilfsdienst haben derzeit personelle Engpässe. Manfred Lau sagt, die DRK Rettungsdienstschule in Homberg ermögli-

che die Ausbildung von neuen Fachkräften. In diesem Jahr beende der erste Jahrgang die Ausbildung. Nun könne die Anzahl der Ausbildungsstellen auf 40 angehoben werden. „Und die kriegen wir auch alle voll“, so der Kreisgeschäftsführer des DRK. Es gebe viele Interessenten. Er resümiert: „Die Entscheidung, die Schule zu öffnen, hat sich bezahlt gemacht“. Ähnliches berichtet Constantin Mühr von den Maltesern in Gudensberg: „Dank unserer guten Ausbildung können wir an den eigenen Standorten weitere Fachkräfte ins Berufsleben übernehmen.“ Auch bei den beiden Malteser Rettungswachen im Landkreis gebe es derzeit keine offenen Stellen.

Eckpunktepapier wird verhandelt

Steigende Einsätze, längere Transportwege, fehlende Fachkräfte sowie längere Vorhaltezeiten der Fahrzeuge – all das sind Themen, die nun auch politisch im Fokus sind.

Derzeit wird ein entsprechendes Eckpunktepapier verhandelt, das von der Bundesregierung in Kürze als Entwurf zusammengefasst werden soll.

Keine personellen Engpässe

höht werden, um die Hilfsfrist zu erreichen, erklärt der Pressesprecher weiter. Die Hilfsfrist wird dann eingehalten, wenn mindestens 90 Prozent aller an Straßen gelegenen Einsatzorte innerhalb von zehn Minuten erreicht wird. Nach Absprache mit den Leistungsträgern des Rettungsdienstes, Deutsches Rotes Kreuz (DRK) und Malteser Hilfsdienst, und der Krankenkasse als Kostenträger stellte sich heraus, dass dies nur schrittweise umgesetzt werden kann. Zunächst wurden zu Beginn des Jahres Rettungswagen an den DRK-Standorten Gudensberg, Jes-

Dorfflohmarkt lädt in Gensungen zum Stöbern ein

Gensungen – Ein Dorfflohmarkt findet am Sonntag, 5. Mai, in Gensungen statt.

Zwischen 11 und 16 Uhr werden an 55 Ständen Kellerfunde, Dachbodenschätze, Baby- und Kindersachen, Werkzeug, Erwachsenenkleidung, Deko, Pflanzen, Souvenirs, Möbel und vieles mehr angeboten.

Die Stände befinden sich von der Ampelkreuzung Langenwaldstraße über die Frie-

densstraße bis zum Giesentriech sowie am Giesenweg bis zur Straße Im Boden. An jedem Stand liegt ein Lageplan aus. Die Stände sind mit Luftballons gekennzeichnet.

Es gibt selbst gebackenen Kuchen und Eis von Griesels Milchhof sowie Würstchen und Pommes, heißt es von den Organisatoren. Der Erlös geht laut Mitteilung an die Hospizgruppe Felsberg/ Melsungen.

www.rb-becker.d

becker

ab Mo, den 06.05.2024

Faltbarer Bollerwagen
Metallgestell, strapazierfähiges Material, ca. 83x53 cm
bis 80 kg
59,50 €

Brennholz-Wippsäge
GWS 700 MM-2
5,2 kW, 400 V
Elektronmotor, 1:420
1/min, Hartmetall
Sägeblatt Ø
1700 x 30 x 4,2 mm
579,50 €

Benzin-Kettensäge
KS 500-56 V, 5,7 kW
Oregon Kette + Schwert
Schnittlänge: 480 mm
3,15 PS
129,50 €

Benzin-Kettensäge
KS 400-41 V, 5,9 kW
Oregon Kette + Schwert
Schnittlänge: 375 mm,
1,9 PS
89,90 €

Gerätehaus Artisan
Duotech-Kunststoff, witterungsbeständig, streichbar
ohne Vorbehandlung,
Doppelflügeltür,
Schwerlastboden,
grau/schwarz
7 x 7
218 x 214 cm
START 799,50 €
799,50 €

Holzspalter
HL810
Spaltgutablage, Spaltgut-
fänger, Stahlkonstruktion,
2 Transporträder,
3500 Watt
81 Spaltkraft
399,50 €

**Kombi-Langholz-
Spalter**
GWS 1000/14TZE-A
4,3 kW Elektromotor, 400 V
Antrieb über E-Motor
oder Zapfwelle,
Dreipunkt-
aufhängung,
2 hocheffektive
Hydraulikpumpen,
hydraulisch-
mechanischer
Stammheber
Spaltdruck max.
14 Tonnen
1299,00 €

Geranie
hängend o.
stehend,
11 cm Topf,
versch.
Farben
1,59 € je

Balkonpflanze
10,5 cm Topf, u.a.
Sanvitalia Mini Bells
1,79 € je

Bettpflanze
9 cm Topf, u. a.,
Tageelis,
Eisbegonie, Fleißiges
Lieschen, uvm.
1,59 € je

**Impatiens
Neuguinea**
11 cm Topf,
versch. Farben
1,99 € je

**Balkon-
Pflanzen
Tricolor**
13 cm Topf
2,79 € je

Hortensie
versch. Sorten & Farben
17 cm Topf
2,99 € je

Stämmchen
versch. Sorten,
19 cm Topf
9,98 € je

**Dipladenia
Spalier**
versch. Farben,
19 cm
Topf
9,98 € je

Blumenerde 3 Sack à 40L 7,99 €
Rindenmulch 3 Sack à 60L 12,50 €
Rasendünger mit Eisen 9kg 15,00 €
Pferdemist 4kg 7,99 €
Spielsand 25kg 3,99 €
Lava-Mulch 8-16 oder 16-32 mm rot oder schwarz 20L 7,99 €

3er Pack Knoppers versch. Sorten 3x25g=75g 0,79 € je
Miracel Whip Mayo Knoblauch 220ml 0,99 €
Rote Johannisbeeren gezeckelt ATG: 205g; 540g Glas 0,99 €
Bio-Stachelbeere Glüten & Lakostreife ATG: 290g; 560g Glas 1,29 €
4Bro Chipzi Paprika, Chili o. Ketchup 125g 0,49 € je
7 Days mini Croissants 185g 0,79 €
Werder verschiedene Saucen 250ml 0,89 € je
Hengstenberg Apfelrotkohl 720ml 0,79 €
Bio-Kuss 6 Bio-Schaumküsse 100g 0,99 €
Tuc Kekse Salt, Bacon o. Cheese 100g 0,79 €
Kuchenmeister Früchte-Kuchen 400g 0,99 €
Nudeln Spiralnudeln, Lasagnetti oder Penne 500g 0,59 € je
Hengstenberg Sauerkraut Bayerisch Style 720ml 0,79 €
24 Dosen Leikeim Handfass Pils 0,5L, Alk. 4,9% oder Radler 0,5L, Alk. 2,5% 6,99 €
Rührteig-Tortenboden 300g 0,49 € je
Stangenspargel geschält, im Glas ATG: 205g; 330g Glas 0,99 €
Blumenkohlsalat herzhalt-würzig ATG: 370g; 670g Glas 0,59 €

WIZ/Kleinalmerode Industriest. 1 05542 / 93 39 60
Kassel Hegelbergstr. 21 0561 / 49 172 551
Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Roll Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witztenhausen/Kleinalmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

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

BECKER

...IMMER WAS BESONDERES

HEIMAT NACHRICHTEN
MELSBURG FRIELAR
HOMBERG - BORKEN

nh-wochenzeitungen.de

IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

Zustellung: VTS Süd GmbH
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6,
34212 Melsungen

Postanschrift: Frankfurter Straße 168,
34121 Kassel, Tel.: 05 61 / 203-23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Künstliche Intelligenz bietet Chancen

Digitalministerin Kristina Sinemus war bei Frauengesprächen in Morschen

Altmorschen – In zehn Jahren wird die Künstliche Intelligenz (KI) viele Routinearbeiten übernehmen. So sieht es jedenfalls die hessische Digitalministerin Professor Kristina Sinemus. Sie war zu Gast bei den Frauengesprächen im Kloster Haydau in Morschen.

Rund 100 Frauen trafen dort ein. Sinemus berichtete locker aus dem Stand von dem in der vergangenen Legislaturperiode neu geschaffenen Ministerium in Hessen. Ministerpräsident Volker Bouffier hatte Sinemus als damalige IHK-Präsidentin „Darmstadt Rhein Main Neckar“ dafür vorgeschlagen. Sie hatte sich trotz florierendem Unternehmen und zwei Kindern sofort dafür entschieden, die neue Aufgabe anzunehmen, wie sie aus dem Nähkästchen erzählte, obwohl sie über keinerlei politische Erfahrung verfügte.

Die heute 60-Jährige hatte sich bis dahin allerdings bereits in vielen Dingen durchsetzen müssen.

Frauen für digitale Themen begeistern

Sie baute ein Unternehmen auf, und zog zeitgleich die erste Tochter auf, ermutigte sie die anwesenden Frauen, sich zu entwickeln. Frauenthemen lägen ihr am Herzen, weshalb es auch dem Ministerium ein großes Interesse sei, Mädchen für Berufe rund um die Digitalisierung zu begeistern. Die besonderen Fähigkeiten von Frauen wie Kreativität und Kommunikation würden gerade dafür benötigt. „Das Talent der Frauen fehlt in diesem Querschnittsbereich.“

Die Zuschauerinnen verfolgten den beruflichen Weg sowie Anekdoten aus dem Privatleben mit Interesse, genauso wie die fachlichen The-



Frauengespräche im Kloster Haydau: (von links) Waltraut Schmelz, Ulrike Schnell, in der Mitte die Ministerin Kristina Sinemus sowie Uta Gonnermann und Dorothea Becker-Puhl.

FOTO: CHRISTINE THIERY

men. Vor allem die Angst vor der Künstlichen Intelligenz, beschäftige sie. Sinemus sieht es als eine ihrer Aufgaben, diese durch Information und Aufklärung zu nehmen. Sie nannte Bewertungskompetenz als Schlüsselwort. Man soll alles wegdrücken, was man im Netz nicht selbst in die Wege geleitet habe. Aufklärung und digitale Kompetenz in Schulen gehörten ebenso dazu.

Die KI biete vor allem viele Chancen. Sie zählte einige

Beispiele auf: In der Stadtplanung, der Unfallvorhersage und sogar bei Reifungsprozessen von Lebensmitteln werde sie bereits erprobt. KI-Prozesse würden die industrielle Produktion präziser steuern und die Diagnose von Krankheiten wesentlich verbessern, führte Sinemus weiter aus.

Etwas beim befürchteten plötzlichen Kindstod, würden gesundheitliche Parameter gemessen, die gegebenenfalls über eine App Alarm

auslösen könnten. Weitere Beispiele seien humanoide Roboter in Seniorenheimen, die Bewohnern sinnvolle Zusatz-Angebote machten, um das Pflegepersonal zu entlasten.

KI sei die Zukunft und werde eine sinnvolle Nutzung sein, aber letztlich müsse der Mensch die Entscheidungsgewalt behalten.

Sie machte den Frauen Mut zur Zuversicht, was die Künstliche Intelligenz noch bringt.

localjob.de
Das regionale Jobportal

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

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

Der Pott kommt nach Kassel

Comedyprogramm der Extraklasse am Pfingstsonntag im Auestadion

Kassel - Die bekannte Ruhrpottschmauze und Comedian Markus Krebs macht mit seinem Programm am Pfingstsonntag, 19. Mai 2024 um 19 Uhr, Station in Nordhessen.

Der aus dem TV-bekanntes Ruhrpott-Comedystar Markus Krebs kommt zu einer exklusiven Show nach Nordhessen: „Wir holen den Pott nach Kassel“, so lautet der Titel der für das Kasseler Publikum konzipierten Comedyshow von Markus Krebs.

Markus Krebs ist bekannt für seine gnadenlos kompromisslosen Pointen-Abfolgen, die ihn innerhalb der deutschen Comedy-Szene einzigartig machen. Markus Krebs bietet seinen Fans eine Ansammlung von Witzen, die sich zu einem großen Lachkrampf ohne Atempausen vereinen.

Zigtausende Fans bejubeln in den großen Hallen dieser Republik regelmäßig den aus Duisburg stammenden „Mann hinter dem Bauch“, wie sich Markus Krebs selbstironisch bezeichnet. In Nordhessen kennt man den Mann mit der grandiosen Abfolge an (Flach-) Witzen vor allem auch als Trikotsponsor des KSV Hessen Kassel. Seit ver-



gangenem Sommer zierte er mit seinem imaginären „Brennholz-Verleih“ das Trikot der nordhessischen Fußballer.

Grund genug, dass diese Symbiose aus Comedy und Fußball nun einen Höhepunkt mit einem Witzfeuerwerk des Mannes aus dem „Pott“ im Kasseler Auestadion findet. Krebs tritt dabei als Comedystar und Trikotpater zugunsten des KSV Hessen Kassel auf.

„Wer den Abend mit mir

verbringt, nimmt nichts mit“, sagt Markus Krebs mit einem großen Augenzwinkern. Sein Anspruch ist einfach: Es gibt keine Botschaft, dafür aber eine Show der komödiantischen Spitzenklasse – lachen garantiert.

„Ich will, dass das Publikum einen spaßigen Abend verbringt. Und nebenbei möchte ich allen Löwenfans vom KSV, meinem zweitliebsten Verein nach dem MSV Duisburg, und meinem Kumpel KSV-Geschäftsführer Sören Gonther

◀ **Comedystar Markus Krebs** tritt am Pfingstsonntag im Kasseler Auestadion auf.

ARCHIVFOTO: PROSIEBEN / JULIA FELDHAGEN / NH

GEWINNSPIEL

Anrufen und gewinnen

Heute verlosen wir 10 x 2 Karten für den Auftritt von Markus Krebs am 19. Mai 2024 im Kasseler Auestadion.

Gewinnen kann jeder, der bis zum Dienstag, 7. Mai, das Glückstelefon anruft und das Lösungswort „Markus Krebs“ nennt.

Glückstelefon-Nummer:
☎ 0 13 78 / 80 66 87

(Telemedia Interactive GmbH; 0,50 Euro pro Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobil ebenfalls). Datenschutz unter: datenschutz.tmia.de. Die Gewinner werden benachrichtigt. Es entscheidet das Los, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

eine große Freude machen und für meine Kasseler Fans die Lachmuskeln mal einen Abend so richtig trainieren“, freut Markus Krebs auf seinen Auftritt im Kasseler Auestadion.

Geschenk-Ideen zu Muttertag finden Sie bei Mode „Für Sie“.
T-Shirts für Omis in großer Auswahl und vielen Größen.
Anzuschauen auch im Internet unter: www.fuersie-frielendorf.de

Damen Shirts in Jeans-Optik – 1/2 Arm mit Rundhals oder mit Kragen, Größen: M – 2XL	nur 19,95
Damen Baumwollhosen mit Gummiband bequemer Tragekomfort, versch. Farben, Größen: 19 – 27	nur 34,95
Neu eingetroffen ... die aktuelle Frühjahrsmode für Damen	
Damen Leinen-Shirt – 1/2 Arm in verschiedenen Unifarben, Größe: unisize	nur 29,95
Damen Leinenjacke mit Kapuze in kurz oder lang in verschiedenen Farben, Größe: unisize	nur 29,95
Aktuelle modische Damen Sommerhosen, weit in verschiedenen Unifarben, Größe: unisize	nur 19,95
Damen Pulli im aktuellen Häkellook in verschiedenen Farben und Größen	ab 29,95
modische Damen Handtaschen, Rucksack-Handtaschen in verschiedenen Designs, Farben und Größen	schon ab 19,95

Zu Muttertag finden Sie bei uns eine große Auswahl an dekorativ verpackten Präsenten zum Verschenken für die liebe Mutti in allen Preislagen. Für Unschlüssige empfehlen wir einen Geschenk-Gutschein.

W. Weissing
Mode für Sie
für Damen & Herren
im Einkaufszentrum in Frielendorf

Öffnungszeiten
Montag-Freitag 9-18 Uhr
Samstag 9-14 Uhr

Ziegenhainer Str. 10
34621 Frielendorf
Tel. 05684 3459211
www.fuersie-frielendorf.de

- Textilien für Damen, Herren und Kinder
- Accessoires
- Geschenkartikel
- Geschenk-Gutscheine



Frühjahrsputz in Kirchhof

Der Ortsbeirat in Kirchhof hatte jüngst zum Frühjahrsputz eingeladen. Die fleißigen Helfer sammelten laut Mitteilung Müll, säuberten den Dorfplatz und reparierten die Grillhütte. Außerdem gab es Arbeiten am Spielplatz und an verschiedenen Grünflächen im Dorf zu tun. Anschließend gab es ein gemeinsames Mittagessen zur Stärkung.

red
FOTO: CHRISTIANE MEURER-KRAMER

Die Brücke ist wieder sicher

VR-Bank spendet Material für Sanierung von Weg über den Wichtebach

FLÖHMARKT
Höffner, KS-Fuldabrück
Do. 9. Mai
(Himmelfahrt)
Vellmar, Festplatz
So. 12. Mai
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Flohmarkt
Metro
05.05.

Gemeinsam ein starkes Team!

WIR SIND KÖNIG IMMOBILIEN
Matthias Vollmer, Jürgen König und Björn König
Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?
Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!
www.koenig-immobilien.de
05681 99299

König
IMMOBILIEN

Neumorschen – Der in Neumorschen sehr beliebte Wanderweg am Wichtebach rund um den Hallberg entlang hatte bislang seine Tücken. Besonders die Fußgängerbrücke über den Bach, hinter dem Ortsausgang von der Marktstraße her, war glitschig und wackelig. Diese Situation an dem Weg wollte der Verein Mühlenweg Neumorschen ändern.

Zusätzlich zu der unsicheren Brücke behinderten Stufen vor und hinter der Brücke die Fahrt mit Kinderwagen und Fahrrädern. Aber auch Bewohner, die in ihren Bewegungsabläufen behindert waren, hatten so ihre Probleme. Einer der Mörscher, der diesen Weg fast täglich passierte: „Immer wenn unser Kind im Wagen eingeschlafen war, kamen die Stufen an der Brücke und schon war es wieder wach“.

Doch um die Brücke und den Zugang zu sanieren, brauchte der Verein Mühlenweg Geld. Der Vorstand des Vereins wandte sich an die VR-Bank Spangenberg-Mörschen. Dort bekamen sie die Zusage, dass die Bank 1500 Euro für die Materialbeschaffung spenden würde.

Nachdem das Material gekauft war, ging es an die Arbeit. Viele Helfer, nicht nur vom Mühlenweg-Verein, sondern auch aus dem Ort halfen bei den Arbeiten mit. Auch die Kinder waren eifrig dabei.



Sie freuen sich, dass die Sanierung der Brücke so gut geklappt hat: VR-Bank-Mitarbeiterin Miriam Koch (von links) und Vorstandsvorsitzender Jens Diegel, daneben Laura Sippel, Vorstandsmitglied vom Verein Mühlenweg Neumorschen, mit weiteren Mitgliedern und Helfern.

FOTO: HELMUT WENDEROTH

Da passierte es schon mal, dass ein Kind während der Arbeiten in den Bach fiel, be-

richtigen die Vereinsmitglieder. Doch das sei kein Problem gewesen: Schnell nach Hause, denn der Mühlenweg war ja nicht weit entfernt, die nassen Klamotten aus, abtrocknen, umziehen und wieder an die Baustelle.

Über 70 Arbeitsstunden waren für die Sanierung des höl-

zernen Bauwerks und vor allem der Tragekonstruktion nötig. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Nicht mehr tragfähige und vermoderte Balken und Bretter wurden ausgetauscht. Die Stufen sind verschwunden, jetzt führt eine Rampe barrierefrei über den Bach. Ein neues Geländer

sorgt zusätzlich für Sicherheit. Vorstandsvorsitzender Jens Diegel und Miriam Koch von der VR-Bank waren begeistert, was die Neumörscher Vereinsmitglieder aus der Spende gemacht hatten. Sie seien getreu dem Motto der VR-Banken, „Wir machen den Weg frei“, tätig gewesen und haben den Wanderweg an dem idyllischen Wichtebach entlang barrierefrei gemacht.

Die Spaziergänger, Gassiger und Radfahrer wird diese Verbesserung, die nach der Sanierung mit einem Grillfest eingeweiht wurde, besonders freuen.

Ein Stück Natur in der näheren Heimat wurde vom Verein Mühlenweg mit Unterstützung der VR-Bank noch attraktiver und erlebbarer gemacht.

zot

Diese und andere Varianten finden Sie auch in unserer Ausstellung!

Hundsdoerfer Holzbau
Holz • Kunststoff • Aluminium • Stahl
ZÄUNE • VORDÄCHER • BALKONE • CARPORTS • GARTENHÄUSER • PERGOLEN
ÜBERDÄCHUNGEN • FLECHT-, DICHT- UND SICHTSCHUTZWÄNDE • ROSENBOGEN

- 60 Jahre Erfahrung
- großes Ausstellungsgelände
- Aufmaß und Beratung vor Ort
- Fertigung nach individuellen Maßen
- Lieferung und Montage bei Bedarf

- pflegeleicht und abwaschbar
- einfache Montage ohne Elementhalter
- WPC-Wände individuell einkürzbar
- auch kombinierbar mit Keramikwänden und Metalleinsätzen

Löhlbacher Straße 34
34537 Bad Wildungen/Hundsdoerf
Telefon & WhatsApp: (05621) 80 68 0
www.hundsdoerfer-holzbau.de

Sichtschutz kombiniert aus WPC und Metall
Pfosten aus Aluminium zum Aufdübeln oder Einbetonieren

Feuerwehren stehen vor Mammutaufgabe

Statistik und Hessestag standen im Fokus der Jahreshauptversammlung in Fritzlar

Fritzlar – Bei der Jahreshauptversammlung der Fritzlarer Feuerwehren standen oft Namen, Zahlen und Daten im Vordergrund. Stadtbrandinspektor Rüdiger Hanke gab bei der Veranstaltung in der Fritzlarer Stadthalle seinen Jahresbericht 2023 ab. Neben Einsätzen und Feuerwehraktivitäten richtete der Stadtbrandinspektor den Fokus auf das bevorstehende Landesfest.

■ Mitglieder

Positiv fiel die Bilanz bei den Einsatzabteilungen aus. Wie Hanke berichtete, ist die Zahl der Männer und Frauen weiter steigend. Nach 2021 (251), 2022 (252) standen im Berichtsjahr 259 Kräfte zur Verfügung. Mit 82 Mitgliedern in der Alters- und Ehrenabteilung ist die Zahl leicht rückläufig, steigend ist die Zahl in der Kinderfeuerwehr mit derzeit 109 Jungen und Mädchen sowie in der Jugendfeuerwehr, in der zurzeit 108 Jugendliche auf die Arbeit in der Einsatzabteilung vorbereitet werden.

■ Einsätze

Deutlich ist die Zahl der Einsätze gestiegen. Im Berichtsjahr 2023 rückten die Fritzlarer Feuerwehren zu insgesamt 190 Einsätzen aus. 2021 waren es noch 121 Einsätze. Nicht nur im eigenen Gebiet, sondern auch in Sachen Nachbarschaftshilfe in Gudensberg, Borken, Edermünde, Bad Wildungen und Naumburg waren die Fritzlarer Feuerwehren im vergangenen Jahr im Einsatz.



Geehrt und befördert: Bei der gemeinsamen Jahreshauptversammlung wurden langjährige und verdiente Feuerwehrleute ausgezeichnet und befördert.

FOTO: PETER ZERHAU

„Auch die Einsatzbilanz aus 2023 ist wieder beeindruckend, trotz gesteigener Anforderungen und überregionaler Einsätze sind sie in den Einsatzabteilungen gewachsen, ich spreche Ihnen namens des Magistrates unsere höchste Anerkennung aus. Uns ist es wichtig, mit den materiellen Bedingungen, das heißt, mit den Neuan-schaffungen auf Höhe der Zeit zu sein. Denn wir sind uns unserer Verantwortung bewusst, Sie mit dem besten Gerät für Ihre teilweisen gefährlichen Einsätze auszu-

statten,“ sagte Bürgermeister Hartmut Spogat.

■ Hessestag

Neben dem aktuellen Tagesgeschäft befassten sich die Fritzlarer Feuerwehren seit Januar mit dem Thema Hessestag.

Wie Stadtbrandinspektor Rüdiger Hanke sagte, seien pro Tag 62 Feuerwehrleute für den Hessestag nötig, unter anderem für die Brandschutzsicherheitsdienste auf

dem gesamten Hessestagsgebiet. Sehr erfreut sind die Stadt Fritzlar und die Feuerwehren über die Unterstützung durch Feuerwehren aus der Region. Die Feuerwehren aus Bad Zwesten, Borken, Edermünde, Felsberg, Frielendorf, Gilserberg, Gudensberg, Guxhagen, Homberg, Jesberg, Knüllwald, Malsfeld, Neuental, Neukirchen, Niedenstein, Oberaula, Schrecksbach, Schwalmstadt, Waldeck und Willings-

hausen haben ihre Unterstützung angeboten.

■ Vorschau

- 24. Mai bis 2. Juni: Hessestag.
- 31. August: 100 Jahre Feuerwehr Fritzlar.
- 23. August bis 25. August: 100 Jahre Feuerwehr Ungedanken.
- 14. September: Stadtfeuerwehrtag Haddamar.

■ Beförderungen

- Lukas Herbig (Obermöllrich) zum stellvertretenden Wehrführer.
- Christoph Schmidt (Züschen) zum Feuerwehrmann.
- Jens Kurz (Werkel) zum Brandmeister.
- Rüdiger Hanke (Cappel) zum Hauptbrandmeister.

■ Ehrungen

- Mit der Floriansmedaille wurden Werner Dlugos und Johannes Siebert (beide Lohne) ausgezeichnet.
- Die Goldene Ehrennadel bekam Jürgen Brachmann (Werkel).
- Die Katastrophenschutzmedaille in Bronze erhielten Armin Ewald, Andreas Lotter (beide Ungedanken) sowie Ralf Schmidt (Werkel).

zzp



Freuen sich über den Defibrillator: von links Sven Kloss (Kreis-sparkasse Schwalm-Eder), Benjamin Busch (Wehrführer der Gemeinde Guxhagen), Susanne Schneider (Bürgermeisterin der Gemeinde Guxhagen) und Hartwig Hafer (Kreis-sparkasse Schwalm-Eder).

FOTO: GEMEINDE GUXHAGEN

Kann vor Ort Menschenleben retten

Kreis-sparkasse spendet mobilen Defibrillator an Freiwillige Feuerwehr

Guxhagen – Im Notfall lebensrettend eingreifen: Das gelingt der Freiwilligen Feuerwehr der Gemeinde Guxhagen jetzt noch effektiver. Die Kreis-sparkasse Schwalm-Eder spendete der Guxhager Feuerwehr laut einer Mitteilung einen Automatischen Defibrillator.

„Die Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr der Gemeinde Guxhagen ist aktuell auch überörtlich, vor allem auf der Bundesautobahn A7, tätig. Hier kommt es leider immer wieder zu schweren Unfällen, bei denen auch unsere Einsatzkräfte der Freiwilligen Feuerwehr zur Unterstützung herangezogen werden“, sagt Bürgermeisterin Susanne Schneider beim Übergabetermin mit dem Regionaldirektor Hartwig Hafer und Abteilungsleiter Sven Kloss von der Kreis-sparkasse Schwalm-Eder sowie Wehrführer Benjamin Busch.

Auch bei Notfalleinsparungen durch die Freiwillige Feuerwehr könne nun mit dem

neuen Gerät sofort Erste Hilfe durch die Einsatzkräfte geleistet werden.

„So kann ein Defibrillator vor Ort helfen, Menschenleben zu retten. Die Gemeinde Guxhagen bedankt sich daher bei der Kreis-sparkasse Schwalm-Eder für die Spende“, erklärte Schneider.

Für die Freiwillige Feuerwehr der Gemeinde Guxhagen ist dies der erste mobile Defibrillator, der beschafft und bei Einsätzen auf dem Einsatzleitwagen (ELW) mitgeführt werden kann. Der ELW dient der Koordinierung von Einsätzen und ist somit das erste Fahrzeug vor Ort.

„Es ist sehr erfreulich, dass zur Ausstattung des ELW nun auch ein Defibrillator gehört“, so der Wehrführer.

Hartwig Hafer und Sven Kloss betonten, dass diese Spende für die Feuerwehr überaus wichtig sei, und wünschten trotzdem, dass dieses Gerät möglichst selten zum Einsatz kommen wird.

red



ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

informiert

Neue Chefin für die Geriatrie am Asklepios Klinikum Schwalmstadt

Kathrina Hennighausen folgt auf Dr. med. Jens Zemke

Schwalmstadt. Neue Chefin am Asklepios Klinikum Schwalmstadt: Kathrina Hennighausen hat am 01. Mai 2024 die Leitung der Geriatrie (Altersmedizin) mit den Bereichen Akutgeriatrie und geriatrischer Tagesklinik von Dr. med. Jens Zemke übernommen. Der Facharzt für Innere Medizin und Altersmedizin wird weiterhin als Chefarzt der Geriatrie an der Asklepios Stadtklinik in Bad Wildungen tätig sein. Zudem unterstützt er bis Ende des Jahres einmal in der Woche das Geriatrie-Team in Schwalmstadt.

Kathrina Hennighausen war sechs Jahre Leitende Oberärztin sowie Standortleiterin der Klinik für Geriatrie am Asklepios Klinikum Schwalmstadt und hat die Struktur der Abteilung mitgeprägt. Die Fachärztin für Innere Medizin mit der Zusatzbezeichnung Geriatrie und Palliativmedizin ist zudem als Notärztin im Schwalm-Eder-Kreis unterwegs. Sie steht mit ihrer Person für Verlässlichkeit und Kontinuität. Nach ihrem Studium der Humanmedizin an der Universität Gießen und in Italien (Bologna) begann sie 2007 ihre Facharztausbildung in der ehemaligen Asklepios Klinik in Homberg. Anschließend führten sie ihre beruflichen Stationen über die Pädiatrie am Klinikum Fulda, die Innere Medizin am DRK Kassel (heute Helios), die Tropenmedizin in Hamburg bis hin zur Gastroenterologie und Kardiologie am Klinikum Bad Hersfeld. 2015 kehrte Hennighausen in den Schwalm-Eder-Kreis und das Asklepios Klinikum Schwalmstadt zurück, wo sie auch ihre Facharztausbildung für

Innere Medizin beendete. „Mit steigendem Lebensalter kommt es nicht selten zum zeitgleichen Auftreten mehrerer Krankheiten. Frau Hennighausen bringt durch ihre Tätigkeiten in unterschiedlichen Häusern und Fachbereichen umfangreiche medizinische Erfahrungen mit, um unsere geriatrischen Patienten bestmöglich zu versorgen. Zudem kennt sie unser Haus bereits sehr gut und ist damit prädestiniert für die Position als neue Chefin der Geriatrie“, freut sich Geschäftsführerin Dr. Dagmar Federwisch und ergänzt: „Ich bedanke mich außerdem bei Herrn Dr. Zemke für seinen langjährigen, hochengagierten und sehr erfolgreichen Einsatz am Klinikum Schwalmstadt. Während seiner Tätigkeit als Chefarzt hat er gemeinsam mit seinem Team den Auf- und Ausbau der Geriatrie erfolgreich gestaltet und als feste Größe in der Region etabliert. Ich freue mich, dass Herr Dr. Zemke auch weiterhin für die Asklepios Kliniken Nordhessen tätig sein wird. Geplant ist insbesondere eine Weiterentwicklung der Geriatrie am Standort Bad Wildungen.“

Auch Kathrina Hennighausen blickt mit Freude auf ihre neue Aufgabe: „Das Krankenhaus in Schwalmstadt bietet mit den chirurgischen und internistischen Versorgungsangeboten sowie der für die Region immens wichtigen Schlaganfallversorgung beste Entwicklungschancen für die Altersmedizin. Dabei setze ich, wie auch bereits Kollege Dr. Zemke, auf das interdisziplinäre Team unseres Klinikums“, betont die neue Chefin. „Zudem ist unsere geriatrische Tagesklinik ein



Geschäftsführerin Dr. Dagmar Federwisch (links) und Dr. med. Jens Zemke (rechts) gratulierten Kathrina Hennighausen zu ihrer neuen Position als Chefin der Geriatrie.

Foto: Asklepios Kliniken Schwalm-Eder

wichtiges Bindeglied zwischen dem stationären und ambulanten Bereich in der Gesundheitsversorgung älterer Menschen.

Für die Zukunft verfolgt die Chefin gleich mehrere Ziele: Die 45-Jährige möchte eine stärkere Akzentuierung der Geriatrie bei gemeinsamen Projekten, Konferenzen und Zentren mit den anderen Abteilungen im Klinikum Schwalmstadt vorantreiben. „Ganz konkret ist der Aufbau eines Alterstraumazentrums geplant, was eine noch engere Zusammenarbeit mit der Unfallchirurgie unseres Hauses erfordert“, so Hennighausen. „Für mein Team möchte ich klare Strukturen und Wegweisungen zum Wohle

unserer gemeinsamen Patienten schaffen. Und natürlich ein weiteres Vorbringen der stationären und teilstationären Geriatrie.“ Zudem ist es ihr wichtig, den Kontakt zu den Hausärzten der Region zu pflegen, um eine Zuweisung der Patienten zu erleichtern und den Austausch zu fördern.

Kathrina Hennighausen ist in Homberg (Efze) geboren, aufgewachsen und lebt noch immer mit ihren zwei Kindern hier. Bis auf ihre Ausbildungszeit und verschiedenen beruflichen Stationen in anderen Städten, ist sie der Region treu geblieben. Den Beruf als Ärztin übt sie in der 4. Generation ihrer Familie aus.

Angebote gültig vom 06.05. – 11.05.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

GetränkeQuelle
Adressen gültig.

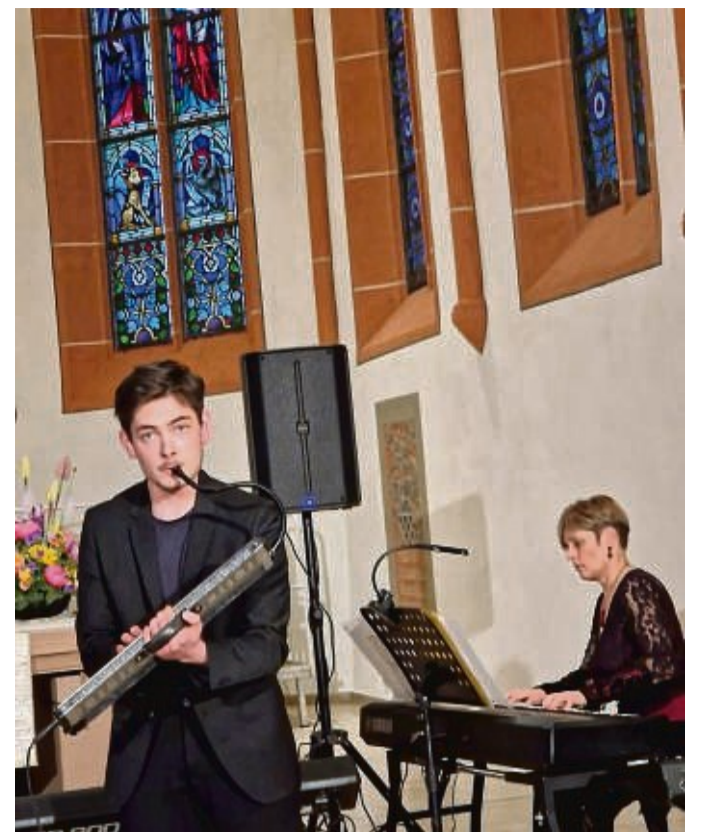
NEU

Veltins Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €

VELTINS JUBILÄUMS AKTION

-29%
11,99 **10,99****
11 = 1,10 €

Logo App



Zwei des Piano-Trios: David Gerlach spielt die Melodica und Eva Gerlach-Kling sitzt im Hintergrund am Keyboard.

FOTO: AGNES DÜRR

Virtuosen an den Tasten

Piano-Konzert in der Stadtkirche begeistert Zuhörer

Melsungen – Wenn Eva Gerlach-Kling, Stefan Kling und David Gerlach ein Konzert geben, wird aus 300 Jahren Musikgeschichte munter gemixt. Das bekamen am Samstagabend etwa 130 Besucher der Melsunger Stadtkirche geboten.

Das Familien-Trio mischt Klassisches mit Jazz, Improvisation, Tanz-, Welt- und Filmmusik. Staunend erlebten die Zuhörer, wie rasend schnell Finger die Tasten bedienen können, wie sich immer neue Klangmuster und Melodieverläufe aufbauten.

Auf der Bühne der Stadtkirche in Melsungen: drei Keyboards, ein Piano, eine Melodica und viel Technik. Als das Trio sich an die Instrumente setzte, brachte es mit „Das große Tor von Kiev“ von Modest Mussorgski den Raum zum Klingen: Von Gerlach-Kling am Klavier hörte man das Original-Thema, von den Keyboards (Gerlach und Kling) Jazz, Improvisation und das Thema der Promenade.

Der schier grenzenlose Spaß daran, Musik neu zu interpretieren, heutige Hörgewohnheiten mit Klassischem zu mixen, ließ dann Bach, Schubert und Camille Saint-Saens auf Jazz, Improvisation und das Thema der Promenade.

Saens auf Jazz, Filmmusik und Improvisation treffen. Ungewöhnlich, aber stets apart taten sich neue Wendungen in der Musik auf.

Auch Originalkompositionen wurden geboten: von Chick Corea ein Stück für zwei Keyboards, eine Eigenkomposition von Kling, der berühmte „Libertango“ von Astor Piazzolla und Filmmusik aus dem Film „Tango-Fieber“.

Camille Saint-Saens „Karnaval der Tiere“ wurde mit „Aquarium“ zum Erlebnis der besonderen Art: Gerlach-Kling und Gerlach tauschten während des Spiels immer wieder die Instrumente, ohne den Fluss der Musik zu unterbrechen. Begeisterter Applaus und Standing Ovationen kamen als Dank für den außergewöhnlichen Abend vom Publikum zurück. Als Zugabe gab es „Leroy Andersons“ und das Orchesterstück „Type Writer“. Mit dem ruhigen „Schwan“ von Camille Saint-Saens, interpretiert auf den Tasteninstrumenten und der Melodica, ging der Abend zu Ende.

zad



Sitzplätze am Lilli-Jahn-Platz

Der Guxhagener Ortsbeirat hat eine Sitzbank gekauft, die nun vor der ehemaligen Synagoge am Lilli-Jahn-Platz aufgestellt worden ist. Laut Mitteilung handelt es sich dabei um eine FSC-zertifizierte Sitzbank: Das Siegel bedeutet, dass ein Nachhaltigkeitsstandard bei der Waldwirtschaft garantiert wird. Der Ortsbeirat bedankt sich beim Bauhof für das Aufstellen. Das Foto zeigt von links hinten Armin Wietzörke, Falk Edelmann, Manuel Brandenstein und vorne von links Frank Schmettek, Manfred Krug und Konrad Johannes Rysiewski.

red

FOTO: ORTSBEIRAT GUXHAGEN

Licher Bier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,10 €

Licher Sammelaktion!

-31%
10,99

TH. KÖNIG Zwickl
naturbelassenes Kellerbier, Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,82 €

ANGEBOT
11,99

Schöffhofer WEIZEN-MIX
diverse Sorten, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,02 €

-20%
3,99

Warsteiner Bier
diverse Sorten, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,02 €

4,79
3,99

Neu im Sortiment!
Warsteiner NaturRadler Zitrone alkoholfrei 0,0% & NaturRadler Grapefruit

Mixery Biermix
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Pack = 6 x 0,25 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,02 €

Neu im Sortiment!
Mixery Lead Purple

-31%
3,99 **3,49****
11 = 1,76 €

Gösser NaturRadler
Original, 0,0% alkoholfrei, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,52 €

5,99
4,99

Benediktiner Hell, Weissbier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €

Aktion!
+ 1 Metall-Trinkflasche GRATIS!

-25%
14,99 **13,99****
11 = 1,40 €

Heineken Bier
Original, 0,0%, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,67 €

Neu im Sortiment!
Heineken Lager 0,0%

5,99
5,29

Elisabethen Quelle Mineralwasser*
diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 0,83 €

-21%
4,99

Therapien Quelle Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €

ANGEBOT
5,99 **4,99****
11 = 0,55 €

Rosbacher Mineralwasser*
diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,54 €

7,99
6,49 **5,99****
11 = 0,50 €

Gerolsteiner Mineralwasser
diverse Sorten, 2 Kasten à 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 11 = 0,50 €

ANGEBOT
11,98 **10,98****
11 = 0,46 €

Aktion!
DOPPEL-KASTEN!

deit Limonade
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €

11,99
9,99 **8,99****
11 = 0,75 €

Bad Brambacher Garten-Limonade
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,00 €

11,99
9,99 **9,49****
11 = 0,95 €

Spezi Original, ZERO
koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €

Neu im Sortiment!
Spezi ZERO

ANGEBOT
12,99

TWENTYFOUR 7 Energy
koffeinhaltig, 0,25 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,36 €

ANGEBOT
10,59

Rapp's Orangensaft
1 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 1,99 €

-23%
1,99

Aperol Aperitivo
0,7 l - Flasche, 11 = 12,69 €

KNALLER! PREIS!
8,88

Lebenslust
Qualitätswein, diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,32 €

4,79
3,99

Heil Apfelwein*
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 11 = 1,77 €

-22%
6,99

Absolut Vodka
0,7 l - Flasche, 11 = 15,70 €

-27%
10,99

Jameson
Irish Whiskey, 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 21,41 €

Aktion!
+ 1 Flasche Schweppes American Ginger Ale 1 l GRATIS!

-25%
14,99

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.
Jetzt downloaden!

Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!

1 x 2 VIP-Karten für Paul Kalkbrenner Domplatz Fulda
1 x WORX Mähroboter Landroid PLUS

Google Play
App Store
www.logo-getraenke.de

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

Viel Herz für „Kleine Riesen“

Wolfgang Falk aus Rhünda spendet für schwerstkranke Kinder

Rhünda/Kassel – Wolfgang Falk aus Rhünda möchte mit dieser Aktion ein Zeichen setzen und hofft auf möglichst viele Nachahmer: Statt Geschenken zu seinem 80. Geburtstag wünschte er sich eine „kleine Spende“ für die Kleinen Riesen: 810 Euro kamen zusammen, und das sorgte trotz allem Leid auch bei den Spendenempfängern für große Freude. Die Kleinen Riesen in Kassel haben sich „ganz herzlichst“ bei Falk bedankt: „Ihr Engagement gibt uns Kraft und Zuversicht, unsere Arbeit weiterzuentwickeln.“ Falk war 29 Jahre OP-Pfleger im früheren Kreis-Krankenhaus Homberg. Als er 2021 im Klinikum Kassel an der Lunge operiert wurde, lernte er die Einrichtung der Kleinen Riesen kennen. Die gemeinnützige Gesellschaft arbeitet unter dem Dach des Klinikums. Falk spricht von vorbildlicher Arbeit und sagte sich aus Anlass seines runden Geburtstages: „Das muss man unterstützen.“



Symbolische Verpackung mit Goldregen: 810 Euro hat Wolfgang Falk aus Rhünda für kranke Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gespendet. Das Geld war aus Anlass seines 80. Geburtstages zusammengekommen.

FOTO: MANFRED SCHAAKE

Er habe sich, sagt Falk, „riesig gefreut“ über die Spenden: „Ich habe die Sorglosigkeit der Kinder kennengelernt. Man muss positiv denken wie die Kinder, und deshalb verdienen sie jede Unterstützung.“ Er hoffe auf viele Nachahmer. „Wir versorgen mit unserem ambulanten Kinder-Palliativ-Team unheilbar kranke Kinder, Jugendliche und junge

Erwachsene in ganz Nordhessen bis zu ihrem Tod in ihrem vertrauten Zuhause“, heißt es im Danke-Brief der Geschäftsführung an Wolfgang Falk. Das Team aus Palliativ-Care-Pflegerkräften, Kinderärztinnen und Kinderärzten, einer Sozialarbeiterin sowie einer Trauerbegleiterin habe den Anspruch, für die Patienten und deren Familien die bestmögliche Lebens-

qualität in der verbleibenden Zeit bis zum Tod zu erreichen. Neben dieser wichtigsten Aufgabe gibt es nach Angaben der Geschäftsführer ein neues Ziel: Um die Eltern von schwerstkranken und chronisch kranken Kindern und Jugendlichen in Zukunft besser stärken zu können, solle das Kleine-Riesen-Haus gebaut werden: „Dort sollen Eltern lernen, wie sie dem

oftmals durch die Erkrankung des Kindes dominierten Alltag zuhause besser meistern können.“ Im Kleinen Riesen-Haus werden sie, so die Geschäftsführer, pflegerisch kompetent angeleitet, finden fachkundigen Rat und können so neue Kraft für zuhause tanken.

Für diese Arbeiten, die nur zum Teil von den Krankenkassen finanziert würden

und die für die betreuten Familien so wichtig seien, werde Falks Spende eingesetzt: „Durch Ihren Beitrag helfen Sie mit, das Leben der betroffenen Familien lebenswerter zu gestalten.“

m.s.

Kontakt: Kleine Riesen Nordhessen, Mönchebergstraße 41 - 43, Kassel, unter Tel. 0 15 20/ 3 87 43 02, 05 61/9 80 55 12, kleine-riesen-nordhessen.de

HINTERGRUND

Verdienste um die Gemeinschaft

Wolfgang Falk aus Rhünda ist kein Neuling, wenn es um gesellschaftliches Engagement geht. „In Würdigung langjähriger ehrenamtlicher Leistungen“ und für Verdienste um die Gemeinschaft war Falk 2015 mit dem Ehrenbrief des Landes Hessen ausgezeichnet und ihm vom Ministerpräsidenten und Landrat Dank und Anerkennung ausgesprochen worden. Gewürdigt wurden unter anderem Falks Engagement im Ortsbeirat Hesserode, im FDP-Kreisvorstand, im Verein für Deutsche Schäferhunde Homberg, im Geflügelzuchtverein Wabern, im Männergesangsverein Harmonie Gensungen sowie in der Vereinsgemeinschaft Rhünda.

m.s.

ANZEIGE

Wird mein Haar dünner?

Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!



Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte.

Wichtig zu wissen: Wer pro Tag um die 60 Haare verliert, muss sich noch keine Gedanken machen. Das ist völlig normal und dem natürlichen

Wachstumszyklus der Haare geschuldet. Ist die Menge an verlorenen Haaren jedoch größer (ab 100) oder wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu hilft es, die möglichen Ursachen zu kennen.

Warum die Haare ausfallen

Dass die Haare erst im Alter vermehrt ausfallen, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere

Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können. So können etwa hormonelle Umstellungen den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Auch eine falsche Pflege kann die Haare in Mitleidenschaft ziehen. Jetzt im Frühling kommt auch noch der sogenannte „saisonale Haar-ausfall“ hinzu, im Zuge dessen sich die Haare als Vorbereitung auf den heißen Sommer noch einmal erneuern.

Kraftschub von innen

Was viele nicht wissen: Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann das Haar lichter, spröder und brüchiger machen. Gegensteuern kann man zum Glück mit der Kraft der Natur: Zum Beispiel mit der Goldhirse, die mit wertvollem Silizium einen wichtigen Feuchtigkeitsspeicher für die Haare enthält, der sie erwießenermaßen bruch- und reißfester macht. Ebenfalls zu nennen ist das „Schönheitsvitamin“ Biotin für gesunde Haare. Außerdem wichtig: Selen zur Stärkung des Haarfollikels sowie MSM (organischer Schwefel) für Volumen und Glanz.

Was Apotheker empfehlen

In dieser Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten.

Anwender berichten von sichtbaren Ergebnissen bereits nach wenigen Wochen. Auch Experten sind überzeugt – etwa von der idealen Dosierung der einzelnen Nährstoffe sowie von der Produktion unter höchsten Qualitätsstandards. Dies umfasst nicht zuletzt die strengste Kontrolle sämtlicher Rohstoffe in Bezug auf deren Herkunft, Sicherheit und Wirkstoffgehalt, die weit über die Anforderungen herkömmlicher Bio- und Qualitätssiegel hinausgeht.

Tipp:

Für den idealen Effekt sollten die Haut Haare Nägel Tabletten von Dr. Böhm® über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten eingenommen werden – schließlich wachsen die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.

©Barel A et. al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53

Geschenktipp zum Muttertag



Nahrungsergänzungsmittel + Kosmetikum

Jetzt mit **GRATIS** Fußcreme

Nur für kurze Zeit gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel jetzt im **Vorteils-Set** mit einer Tube Lasepton® Fußcreme in Originalgröße – in Ihrer Apotheke und nur solange der Vorrat reicht.



Kosmetikum, 75 ml

Lasepton® Fußcreme

- Reduziert effektiv Hornhaut (12% Urea)
- Spendet intensive Feuchtigkeit
- Zieht schnell ein und klebt nicht



Falls nicht vorrätig, bestellen Sie Ihre Apotheke das **Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Set inklusive Gratis-Fußcreme** gerne für Sie: PZN 19236426 | UVP € 19,90

Gießler gibt Geld

Stiftung fördert vier Projekte mit jeweils 500 Euro

Melsungen – Vier Einrichtungen wurden von der Herbert J. Gießler-Stiftung wieder mit jeweils 500 Euro unterstützt. Der ehemalige Vorstandsvorsitzende der Kreissparkasse Schwalm-Eder hatte die Stiftung gemeinsam mit seiner Frau Hedwig im Jahr 2002 gegründet. Jedes Jahr werden, je nachdem wie hoch der Ertrag aus dem Stiftungskapital ist, gemeinnützige Einrichtungen, Vereine und Gruppierungen mit einem Zuschuss von jeweils 500 Euro gefördert.

Wie Gießler bei der Übergabe, die gemeinsam mit dem Stiftungsvorstand und den Vertretern der geförderten Gruppierungen im Dietrich-Bonhoeffer-Zentrum in Melsungen stattfand, sagte, will die Stiftung mit ihren Spenden diejenigen fördern, die mit ihren Aktionen einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft und das soziale Gefüge leisten.

Der Stiftungsgründer sagte, dass viele Aktivitäten im Stillen ablaufen und von der Bevölkerung nicht wahrgenommen werden. Dies wolle er mit den Spenden und der Veröffentlichung der Übergabe ändern. Große Freude herrschte bei den Vertretern der geförderten Institutionen. Gießler stellte in Aussicht, dass bei weiterhin guten Erträgen aus dem Spendenkapital, der Stiftungsvorstand plant, im Herbst weitere Spenden auszuschütten. Diese Einrichtungen erhalten Geld von der Gießler-



Die Gießler-Stiftung unterstützt regelmäßig soziale Projekte und Institutionen: von links Walter Kappes (Stiftungsvorstand), Petra Hochschorner, Dr. Wolfgang Schrammel (beide Hospizdienst), Hedwig und Herbert J. Gießler (beide Stiftungsgründer), Tobias Schopf (Evangelische Jugend), Ina-Karla Reuß (Rehabilitationssportverein) und Claudia Potzkai (Städtepartnerschaftsverein).

FOTO: HELMUT WENDEROTH

Stiftung.

■ Evangelische Jugend

Die evangelische Jugend Melsungen erhält die Spende als Zuschuss für einen Segeltörn mit 35 Jugendlichen. Zwei Segelschiffe wurden für den

Törn in den Niederlanden gemietet. Wie Tobias Schopf sagte, wird durch die Reise dabei der Zusammenhalt gefördert. Die Jugendlichen versorgen sich während der einwöchigen Freizeit selbst. Handys werden weggepackt.

Besinnliche Workshops und das soziale Miteinander stehen dabei im Vordergrund.

■ Hospizdienst

Der Hospizdienst Melsunger Land begleitet als ambulante Einrichtung schwerkranke

und sterbende Menschen und deren Angehörige. Mit dem Zuschuss aus der Stiftung sollen eine Mitarbeiterfortbildung „Letzte Hilfe für Kids“ sowie das entsprechende Material dazu finanziert werden. Die Stiftung ist überzeugt,

dass mit der Hospizarbeit des Vereins ein wichtiger Beitrag geleistet wird, um dem Wunsch vieler Menschen, nach einem Leben in Würde bis zuletzt, beizustehen.

■ Partnerschaftsverein

Der Städtepartnerschaftsverein Melsungen finanziert mit der Spende, wie Claudia Potzkai sagte, das Tretbootfahren auf der Fulda während eines Jugendfußballturniers mit 54 Franzosen, davon 40 Jugendliche aus der Partnerstadt Dreux. Potzkai: „Wir freuen uns, dass seit Langem auch mal wieder Jugendliche aus unserer Partnerstadt nach Melsungen kommen. Der Fokus liegt weniger auf dem sportlichen Wettkampf, sondern viel mehr in der Verbesserung der internationalen Verständigung und Zusammenarbeit, sowie dem Kennenlernen.“

■ Rehasportverein

Der Rehabilitationssportverein Melsungen-Felsberg will mit der Spende Schwimmkurse für Kinder mitfinanzieren. Unter dem Motto „Schwimmen macht Spaß“ sollen Kinder im Grundschulalter in der Gruppe das Schwimmen erlernen und das Erlernte verbessern. Immer mehr junge Menschen haben in den vergangenen Jahren aus vielfältigen Gründen keinen Schwimmunterricht erhalten. Dies will der Verein mit dem Schwimmertreff, bei dem zwei Trainer anwesend sind, ändern. zot

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? Würde 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 Wissenswerte zur Rente finden Sie hier.

2. Finanzen

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

3. Vollmachten

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

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

4. Krankenhauseinweisung

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

5. Testament

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

6. Todesfall

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

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

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

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

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

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



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



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



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

Tschüss Chaos

Dauerhaft Ordnung halten in vier Schritten

Aufräumen muss jeder irgendwann, doch die wenigsten machen es gerne. Expertinnen verraten, wie es zum Kinderspiel wird – auch bei Dauerstress.

Schon wieder türmt sich der Wäscheberg, zig Papiere fliegen ungeordnet rum, Staubflusen ebenso, der Abfall gehört nach unten gebracht und der Geschirrspüler müsste auch mal wieder ausgeräumt werden. Chaos also. Aber keine ruhige Minute, um es einzudämmen. Kennen Sie das?

Die eigenen vier Wände sauber und ordentlich zu halten, fällt im hektischen Alltag nicht immer ganz leicht. Was hilft? Vier Schritte zum Nachmachen.

■ 1. Welche Ordnung passt zu mir?

Manch einer entspannt beim Staubwedeln, einem anderen bereitet schon der Gedanke an Wischlappen, Staubsauger und Co. Stress. Ordnung zu schaffen, ist ein höchst individueller Prozess. „Wir haben alle unterschiedliche Erfahrungen im Leben gemacht, die sich auch auf das Thema Aufräumen beziehen lassen“, erklärt die Diplom-Psychologin und Ordnungsscoachin Daniela Pawelczak.

Gunda Borgeest, Ordnungsscoachin und Fachbuchautorin („Ordnung nebenbei. Aus-sortieren, aufräumen, aufatmen“), sieht das so: „Es gibt nicht die eine Ordnung, die wir zu erfüllen haben. Ordnung kann man nicht verordnen.“ Sie entwickle sie vielmehr gemeinsam und auf Augenhöhe mit den Menschen, die sich an sie wenden würden.

Grundsätzlich sei dabei zwischen dem Ausmisten und dem täglichen Aufräumen zu unterscheiden, sagt Borgeest. Um eine Grundordnung in die eigenen vier Wände zu bringen, sollte man sich Zeit nehmen. „Das Ausmisten ist ein Tiefenreinigungsprozess, der über Monate gehen kann. Wenn man diese Reduktion gut bewerkstelligt hat, ist das tägliche Aufräumen relativ einfach.“

■ 2. Ausmisten nach Kategorien

Und Ordnung zu schaffen, das heißt fast immer eines: zu reduzieren. Ob Hosen, Brotzeitboxen oder Schuhe – die meisten Menschen haben von vielem zu viel im Schrank. „Es ist aber nicht unbedingt das Ziel, Minima-



Ordnung kann Zeit sparen. Denn ist alles aufgeräumt, fällt auch das Putzen etwas leichter.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMNDPA

lismus in jeden Haushalt zu tragen. Man sollte Klarheit darüber bekommen, was man braucht und möchte“, sagt Daniela Pawelczak.

Mit dem Ausmisten beginnt man dann am besten in kleinen Etappen. „Eine Woche lang von morgens bis abends das Haus auf den Kopf zu stellen, das macht unser Nervensystem nicht mit“, so die Diplom-Psychologin. Beginnen Sie außerdem mit Kategorien, die Ihnen leicht fallen. Das können zum Beispiel Kleidungsstücke sein, denn sie werden über die Jahre ohnehin häufiger ausgetauscht.

Überhaupt sei es sinnvoll, Ordnung durch das Sortieren von einzelnen Kategorien zu schaffen, rät Gunda Borgeest, und nicht nach Schrank. Man sortiert also in Etappen alle Schuhe, alle Taschen, alle Handtücher und so weiter. „So erkennt man erst, wie viele Dinge man von einer Kategorie besitzt. Dieser mögliche Schock kann beim Loslassen helfen.“

Außerdem hilfreich – und zudem nachhaltig: noch brauchbare Dinge nicht wegwerfen, sondern karitativen Organisationen spenden. „Für das Loslassen hilft es zu wissen, dass jemand sich über die Dinge freut und sie weiter nutzt“, sagt Borgeest. Von strengen Regeln, etwa Dinge nach einem Jahr ohne Benutzung wegzuerwerfen, hält die Expertin allerdings

nicht viel. Das sei für viele Menschen zu schematisch und zu rigoros.

■ 3. Mikroroutinen etablieren

„Nehmen Sie sich pro Etappe zwei bis drei Stunden Zeit und tragen Sie diese Slots als verbindliche, kontinuierliche Termine in Ihren Kalender ein“, rät Borgeest. Und: „Vergessen Sie nicht, das Aussortierte sofort wegzubringen! Nur so stellt sich ein Befreiungsgefühl ein, das Sie dann zur nächsten Etappe trägt!“ Zudem sollte man darauf achten, sich nicht zu viel zuzumuten und Zeit für das Aufräumen nach dem Ausmisten einzuplanen, empfiehlt Daniela Pawelczak. Außerdem wichtig: sich selbst für die Arbeit loben.

Ist der Hausstand dann erstmal reduziert und hat alles seinen Platz, gilt es tägliche Putzroutinen einzuführen. „Dabei würde ich immer damit anfangen, wo der Schuh am meisten drückt und der Effekt am größten ist“, sagt Pawelczak.

Helfen kann es, sogenannte Mikroroutinen zu etablieren. Also etwa Liegengebliebenes wegräumen, während der Wasserkocher das Tee-wasser erhitzt. Oder bei jedem Gang in den ersten Stock etwas mitnehmen. Grundsätzlich sinnvoll: sich angewöhnen, Dinge nach ihrer Nutzung möglichst sofort



Manche stören sie mehr, manche weniger: Wäscheberge, die sich im Schlafzimmer ansammeln.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMNDPA

wieder an ihren Platz zu räumen. Kleine, festgelegte Putzetappen ließe das Gehirn oftmals eher zu als großangelegte Reinigungen, so die Diplom-Psychologin.

■ 4. Für Motivation sorgen

Und letztlich sollte Zeitnot beim Aufräumen keine Rolle spielen. „Wenn ich sage, ich habe keine Zeit, meine ich eigentlich, es ist mir nicht wichtig genug.“ Um die Motivation nicht zu verlieren, hilft es Pawelczak zufolge, Vorher-Nachher-Fotos zu ma-

chen. Und einen möglichen Perfektionismus abzulegen. Negativ-Sätze wie „Das klappt doch eh nicht“, „Ich bin zu müde“ oder „Ich muss immer allen hinterher räumen“ gelte es bewusst gegenüberzutreten und sich stattdessen klarzumachen, warum es wichtig ist, die Aufgabe zu erledigen.

Nicht aufzuräumen ist schließlich auch keine Lösung. Zumindest nicht auf Dauer. Beim Ordnung halten gehe es darum, Entscheidungen zu treffen, sagt Pawelczak. „Das macht unser

Gehirn nicht so gerne, denn es ist anstrengend. Also legt man einen Gegenstand oft auf die nächste freie Fläche, wo schon bald ein Häufchen von Dingen entsteht.“

Statt sich den Fragen zu stellen, was man wirklich braucht und wo es hin soll, schieben wir Entscheidungen auf, wenn wir keine Ordnung halten. Beim Blick auf die Unordnung dringe dabei jedoch, oft unbewusst, immer wieder die Info in unser Gehirn, dass es noch etwas zu erledigen gäbe. „Das ist auf Dauer sehr anstrengend.“

tmn

Gute Fotos mit dem Smartphone

Bringen mehr Megapixel bessere Bilder?

Mehr Megapixel versprechen eine bessere Bildqualität bei Smartphones. Zumindest ist das ein gängiges Verkaufsargument vieler Hersteller. Doch Pixel sind nicht alles.

Um mit dem Mobiltelefon gestochen scharfe Bilder zu machen, braucht es eine gute Kamera. Eine der ersten Eigenschaften, auf die viele Menschen bei der Auswahl ihres Smartphones achten, ist die Megapixelanzahl der

verbauten Kamera. Die gängige Annahme ist dabei: je mehr Megapixel, desto besser die Bildqualität.

Ein Megapixel entspricht laut dem Technikportal „Chip.de“ einer Million Bildpunkten. Bei einer höheren Anzahl von Pixeln wird das Bild dichter und schärfer. Dennoch gibt es Fälle, in denen Smartphones mit einer niedrigeren Megapixelanzahl qualitativ bessere Fotos aufnehmen können als Modelle mit höherer Anzahl. Wie lässt sich das erklären?

Weil es eben nicht nur die Pixel sind, die zählen. Entscheidend für die Bildqualität eines Fotos ist demnach die Größe des Sensors. Dieser ist dafür verantwortlich, das einfallende Licht einzufangen und in ein digitales Signal umzuwandeln.

Selbst wenn Kameras mehr Megapixel haben, kann der Sensor in einem Smartphone nicht viel größer werden, weil der Platz im Gehäuse begrenzt ist. Es gibt also einen Punkt, an dem mehr Megapixel nicht mehr zu besseren

Fotos führen, weil die Pixel auf dem Sensor zu klein werden. So bleibt die Bildqualität trotz hoher Auflösung gleich oder wird sogar eher schlechter.

In Kameras sind die Pixelanzahl und die Sensorgröße besser aufeinander abgestimmt. Deshalb schaffen Spiegelreflexkameras mit einem größeren Sensor und derselben Anzahl von Megapixeln laut „Chip.de“ schärfere und lebendigere Bilder als ein iPhone mit gleicher Auflösung.

tmn

Heimatchrichten

Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

**Samstag,
11.05.2024**

für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

**Montag,
06.05.2024,
18 Uhr**

**HEIMAT
NACHRICHTEN**

Von Schwimmbrille bis Sprungtechnik

Fragen und Antworten: Tipps zum Freibad-Start

Die Freibäder öffnen wieder! Wir klären, wie ein Sprung ins Wasser nicht peinlich endet, und warum Sie auf das „Wasserfest“ Ihrer Sonnencreme nicht zu viel Wert legen sollten.

Die Wasserrutsche heruntertauchen, im Schwimmbecken in Ruhe Bahnen ziehen, auf der Liegewiese mit einem Podcast im Ohr dösen, zwischendurch eine Portion Pommes jagen gehen: herrlich, so ein Nachmittag im Freibad!

Viele Bäder öffnen zum 1. Mai wieder ihre Drehkreuze. Dieses Wissen macht Sie fit für die Freibadsaison:

Ob aus drei oder zehn Metern Höhe: Wie endet mein Sprung in Wasser nicht peinlich?

Mit einer ordentlichen Portion Körperspannung machen Sie schon einmal ziemlich viel richtig. Also: Po, Bauch, Rücken, Beine und Arme richtig fest anspannen, rät Matti Büchner, Bundesstützpunkttrainer Wasser-springen vom Berliner TSC. „Sonst hauen einem in der Luft die Beine nach vorne oder hinten ab. Das geht schnell in Richtung Arschbombe und die ist von einem 10-Meter-Turm, vorsichtig gesagt, etwas unangenehm.“

Übrigens: Bei schwingenden Brettern ist Körperspannung im Rumpf auch schon beim Auf- und Ab-Springen wichtig. „Hat man die nicht, geben die Muskeln beim Springen nach und sackt man quasi in sich zusammen.“ Auf einen Anlauf sollte man bei beweglichen Brettern lieber verzichten, rät der Experte: „Die haben so eine fiese Anti-Rutsch-Beschichtung, da kann man sich ordentlich was aufschürfen, wenn man fällt.“

Und: Echte Profis tauchen ein, ohne sich die Nase zuzuhalten. Im schlimmsten Fall haut man sich durch den



Die DLRG hat so viele Mitglieder wie noch nie. Die Menschen geben zum Beispiel Schwimmunterricht oder werden Rettungsschwimmer. FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA

Druck beim Eintauchen die Hand gegen die Nase, das kann wehtun, warnt Matti Büchner. Zumal der Arm am Körper deutlich mehr gebraucht wird - Stichwort Körperspannung.

Mich findet man eher im Schwimmbecken als auf dem Sprungturm. Welche Schwimmbrille ist die richtige für mich?

Schlechte Nachrichten: Das Modell, das die Sie in den Wintermonaten ins Hallenbad begleitet, ist nicht die beste Wahl fürs Freibad, den See oder das Meer. Denn: Beim Drinnen-Schwimmen sind klare Gläser optimal, weil sie möglichst gute Sicht bieten. Die Schwimmbrille für draußen sollte aber einen Blend- oder UV-Schutz haben. Oft sind die Modelle daher dunkel getönt oder verspie-

gelt, so das Kuratorium Gutes Sehen.

Wenn Sie sich eine Brille zulegen möchten, sollten Sie außerdem wissen: Schwimmbrille ist nicht Schwimmbrille. Da ist etwa die Schwedenbrille, die aus zwei Hartplastikschalen besteht. Ihr Vorteil: Sie ist recht günstig und hält viel aus. Aber: Weil sie keinen gepolsterten Rand hat und direkt auf der Augenhöhle sitzt, können unangenehme Abdrücke entstehen. Vor allem dann, wenn man längere Zeit schwimmt.

Wer da empfindlich ist, sollte sich lieber eine Saugnapfbrille zulegen. Der Name verrät es schon: Die Brille hat einen breiteren Brillenrand aus Silikon – und sitzt damit bequemer. Gerade wer viele Bahnen zieht oder lange Strecken schwimmt, für den könnte sie die bessere Wahl

sein. Eine weitere Alternative ist die Schwimmmaske, die fast schon an eine Taucherbrille erinnert, damit also besonders gute Sicht bietet – und auch einen gut gepolsterten Rand.

Übrigens: Allen, die Kontaktlinsen tragen, rät das Kuratorium Gutes Sehen, eine Schwimmbrille zu tragen. Denn die Linsen sollten nicht mit Wasser in Kontakt kommen – aufgrund von Bakterien besteht Infektionsgefahr.

Raus aus dem Wasser! Wenn ich mich vorher mit wasserfester Sonnencreme eingeschmiert habe, muss ich jetzt nicht nachcremen, oder?

Doch, um in Sachen UV-Schutz auf der sicheren Seite zu sein, sollten Sie das tun, rät „Öko-Test“. Denn die Angabe „wasserfest“ garantiert

nicht, dass beim Planschen keinerlei Lichtschutzfaktor verloren geht. „Wasserfest“ darf sich ein Produkt nennen, wenn der Hersteller nachweisen kann, dass nach zweimal 20 Minuten Aufenthalt im Wasser, mit einer Trockenpause dazwischen, noch rund die Hälfte des ursprünglichen Lichtschutzfaktors vorhanden ist.

Das Problem: Bei den Tests der Hersteller wird nicht simuliert, was genau es für den UV-Schutz bedeutet, wenn man den Körper nach dem Baden kräftig mit dem Handtuch abrubbelt. Oder wie sich Schwitzen, Chlor oder das An- und Ausziehen von Kleidung auswirken. „Öko-Test“ geht davon aus, dass mehr als die Hälfte des Schutzes abhanden kommen dürfte – und rät zum Nachcremen. Auch weil davon auszugehen ist,

dass der Schutzfilm ungleichmäßig abgespült und abgerieben wird, einige Stellen dann im schlechtesten Fall kaum noch Schutz haben.

Der Deutschen Krebsgesellschaft zufolge kommt noch dazu, dass viele den Sonnenschutz zu dünn auftragen. Die optimale Menge liegt bei 2 mg/cm². Sie haben keine Vorstellung, wie viel Produkt es dafür braucht? Möchte eine erwachsene Person ihren gesamten Körper eincremen, bräuchte sie etwa ein Fünftel einer handelsüblichen 200-Milliliter-Flasche.

Beim Entspannen auf der Liegewiese wäre ein Bier schön. Darf ich im Freibad Alkohol trinken?

Ob Gäste sich auf der Liegewiese Alkohol genehmigen dürfen – das entscheiden die Bäder selbst. Die Information findet man in der Badeordnung. Gut zu wissen: In vielen Bädern sind zerbrechliche Gegenstände wie Glasflaschen tabu.

Was man der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) zufolge unbedingt im Kopf behalten sollte: Alkohol und Baden sind keine gute Kombination. Denn Alkohol reduziert die Reaktionsfähigkeit und sorgt dafür, dass wir Gefahren weniger gut einschätzen können, unsere Fähigkeiten vielleicht sogar überschätzen. Das kann nicht nur beim Schwimmen in See oder Meer, sondern auch im Freibad gefährlich werden.

Was man auch wissen muss: Denn die Wirkung tritt schleichend und mit Verzögerung ein. Selbst wenn man also merkt: „Huch, die Promille wirken“, nimmt der Körper den Alkohol weiter auf. Vor allem dann, wenn einem parallel auch noch die Sonne auf den Kopf knallt, kann das der DLRG zufolge riskant werden und im schlimmsten Fall zu Bewusstlosigkeit führen – kein schönes Ende für einen eigentlich schönen Freibadtag. tmm

Mit KI-Unterstützung

Web- und App-Tipp: Fremde Sprachen flüssig sprechen

Wer eine fremde Sprache lernt, sollte sie auch ganz praktisch beim Reden benutzen. Das geht mit einem KI-Sprechtrainer. Ein Test zeigt: Fortgeschrittenen kann er helfen.

Gespräche auf Englisch, Französisch oder Spanisch führen? Beim Sprachenlernen ist das freie Sprechen oft besonders herausfordernd und die Angst vor Blamage kann bremsen. Hier kann ein KI-Sprechtrainer helfen, Hemmungen zu überwinden. Zumindest, wenn man nicht bei null mit dem Lernen anfängt.

Denn trotz einiger Mängel bringen diese Tools denjenigen etwas, die schon Vorkenntnisse in der Fremdsprache haben. Das ist das Fazit der Fachzeitschrift „c’t“, die mit „TalkPal“, „Teacher AI“ und „Univerbal“ drei Dienste getestet hat (Ausgabe 9/24). Gründe für die Auswahl der Anbieter: Alle bieten mehrere beliebte Sprachen an, werden von vielen Betriebssystemen unterstützt

und lassen sich im Browser mit Mikro und Lautsprecher nutzen. Die Kosten liegen zwischen 10 und 25 Euro pro Monat, im Jahresabo sinken die Preise deutlich. Nutzt man nur die Basisfunktionen, ist „Talk Pal“ kostenlos.

Das sind laut „c’t“ die Vor- und Nachteile der getesteten Sprechtrainer im Detail:

■ Talk Pal

Dieser Dienst hat mit mehr als 60 Sprachen eine enorme Auswahl. Allerdings muss man auf jeden Fall schon einmal Englisch können, denn die Oberfläche und die Korrekturen gibt es nur in dieser Sprache. Ein Plus ist dem Bericht zufolge der Pool von vielen, teils ausgefallenen Rollenspielen und auch Debatten, bei denen man die Pro- oder Contra-Seite wählen kann – und so im Dialog an der Sprache feilen kann.

Da aus Fehlern gelernt werden soll, sind bei Sprechtrainern die Korrekturen wichtig: Hier schwächelt der Dienst laut „c’t“. Er verschriftlicht das Gesprochene der Nutzer und benennt da-

neben die Fehler – im Test widersprach er sich aber zum Teil selbst oder bremste das Gespräch, indem er manches erst falsch niederschrieb und dann korrigierte.

■ Teacher AI

Sowohl die männliche als auch weibliche Stimme klingen bei diesem Tool natürlicher als bei den Vergleichstrainern. „Teacher AI“ gibt zudem mündliche Hinweise und Korrekturen in der Ausgangssprache. Außerdem listet das Tool die Wörter auf, die Lernende und die KI-Trainer im Dialog bisher verwendet haben. Das ist praktisch, denn: Mithilfe der integrierten Übersetzungsfunktion kann man so Vokabeln üben.

Die Zeitschrift bemängelt, dass dieses Tool keine vorgegebenen Rollenspiele bietet, sondern nur einen freien Sprach-Chat, der aber auf Zuruf reagiert. In der Testphase gab es laut „c’t“ Serverprobleme. Auf seiner Website weist der Anbieter darauf hin, dass gerade an der Plattform gearbeitet werde, um dem zunehmenden Nutzungsvolumen



Fremdsprachen lernen – in einem sicheren Raum, ohne Angst vor Blamage: So lautet das Versprechen von KI-Sprachtrainern. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM/DPA

gerecht zu werden. Es könne gelegentlich zu Fehlern bei der Anwendung kommen.

■ Univerbal

Dieser Dienst punktet mit einer klaren Struktur: Am Anfang des Trainings steht ein Einstufungstest, aus dem sich individuelle Lehrpläne

ergeben. Die Rollenspiele, die darauf folgen, variieren die Themen und steigern sich im Schwierigkeitsgrad. Andererseits gibt es keinen ganz freien Chat: Man kann zwar Themen selbst vorgeben, auf diese wird das Gespräch dann aber immer wieder zurückgeführt.

Pluspunkt: „Univerbal“ passt seine Oberfläche der Ausgangssprache an – also etwa Deutsch. Mit 22 Lernsprachen liegt der Dienst aber hinter den anderen beiden. Die Tester kritisierten darüber hinaus den synthetischen Klang mancher der KI-Stimmen. tmm

Erst rechnen und simulieren

Welche Einsparung bringt ein Balkonkraftwerk?

Lohnt es sich, oder lohnt es sich nicht? Vor der Anschaffung einer kleinen Solaranlage ist das wohl die Frage der Fragen. Fachleute und ein Simulator helfen bei der Beantwortung.

Verbraucherinnen und Verbraucher dürfen laut Gesetz künftig Solarmodule mit mehr Leistung an ihrem Balkon oder in ihrem Garten installieren. Die sogenannten Balkonkraftwerke dürfen bald bis zu 2 Kilowatt leisten, die dahinter hängenden Wechselrichter, die den erzeugten Gleichstrom in netzüblichen Wechselstrom umwandeln, bis zu 800 Watt in die Steckdose einspeisen. Aber wann lohnt sich so eine Installation?

Die Verbraucherzentrale NRW hat das einmal an einem fiktiven Dreipersonenhaushalt durchgerechnet: Wird ein Steckersolargerät mit einer Leistung von 800 Watt verschattungsfrei und senkrecht an einem Südbalkon montiert, kann es rund 560 Kilowattstunden Strom pro Jahr erzeugen. Davon nutzen können Verbraucherinnen und Verbraucher den Fachleuten zufolge aber nur rund 350 Kilowattstunden. Der Rest wird unentgeltlich ins Netz eingespeist.

Geht man jetzt von einem Strompreis von 35 Cent je Kilowattstunde aus, läge die Ersparnis durch den selbst produzierten Strom bei 122,50



Eine Balkonsolaranlage hängt an einem Wohnhaus. Mit der richtigen Ausrichtung kann man kräftig Stromkosten einsparen.

FOTO: PHILIPP SCHULZE/DPA

Euro pro Jahr. Bei einem Gerätepreis von 500 bis 700 Euro hätte sich das Kraftwerk so innerhalb von rund vier bis sechs Jahren amortisiert.

Rechner hilft bei Wahl der Modulleistung

Die Verbraucherzentrale NRW weist allerdings darauf hin, dass die Wirtschaftlichkeit der Geräte von verschiedenen Faktoren abhängig ist. Dazu zählen neben den Anschaffungskosten und der Ausrichtung und Neigung des Moduls auch der aktuelle

Strompreis des Versorgers. Entscheidend ist außerdem, wie viel des selbst produzierten Stroms Verbraucherinnen und Verbraucher tatsächlich nutzen können.

Sören Demandt von der Verbraucherzentrale NRW rät Interessierten daher, die Solarmodule immer in Abhängigkeit des eigenen Stromverbrauchs zu wählen. Denn eine größere Modulleistung sorgt nicht immer für eine größere Ersparnis. „Für Einpersonenhaushalte lohnt es sich in der Regel nicht, an

die obere gesetzliche Leistungsgrenze zu gehen“, so der Energieexperte. Aufgrund des niedrigen eigenen Stromverbrauchs würde so häufig mehr ins Netz eingespeist als selbst verbraucht.

Mithilfe eines Batteriespeichers lässt sich zwar der verbrauchte Eigenanteil etwas erhöhen. Sören Demandt zufolge aber nur unwesentlich, in finanzieller Hinsicht lohne sich eine solche Aufrüstung daher nicht. Die Speicher seien vergleichsweise teuer und hätten eine kürzere Lebens-

dauer als die Solarmodule. Darum müsste der Speicher während der Laufzeit der Anlage vermutlich ausgetauscht werden, erläutert er.

Bei der Frage, wie hoch die ideale Modulleistung für einen selbst ist, kann etwa der „Stecker-Solar-Simulator“ der Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) Berlin helfen. Wer dort verschiedene Parameter einstellt, kann ausrechnen, wie hoch Nutzungsgrad und Ersparnis mit verschiedenen Modulen in etwa ausfallen.

Laut dem Energieexperten Thorsten Storck vom Vergleichsportal Verivox lohnen sich Balkonkraftwerke aber auch dann, wenn keine Idealbedingungen beim Anlagenaufbau oder Eigenverbrauch erreicht werden können. Bis die Geräte ihren Preis dann wieder reingeholt hätten, dauere es nur etwas länger.

Erhebliche CO₂-Einsparung möglich

Nicht zu vernachlässigen ist auch die CO₂-Einsparung, die ein solches Solarkraftwerk im Laufe seiner Lebenszeit bewirken kann. Die Anlage aus der Beispielrechnung der Verbraucherschützer sorgt etwa laut dem Stecker-Solar-Simulator der HTW Berlin dafür, dass pro Jahr rund 1,5 Tonnen weniger CO₂ ausgestoßen werden.

Doch egal, ob aus Spar- oder Umweltschutzgründen: Steckersolargeräte sind laut einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Innofact im Auftrag von Verivox beliebt. Demnach hat knapp ein Drittel der Bundesbürger entweder bereits eine solche Mini-Solaranlage installiert (8 Prozent) oder das zumindest noch vor (22 Prozent).

Rund jeder Vierte (28 Prozent) hat laut der Umfrage keinen Platz, 23 Prozent interessieren sich grundsätzlich nicht dafür und 20 Prozent glauben, dass sich der Betrieb der Anlage für sie nicht rentiert. An der Umfrage haben im April 1019 Personen teilgenommen.

tmm

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 Einziter eine helle und sommerlich freundliche Ausstrahlung.

Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



HNA
Shop



129 €

Hundestrandkorb

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



1.599 €



1.999 €



2.999 €

Jetzt bestellen unter: shop.hna.de

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

Sich mit Prägungen auseinandersetzen

Fragen und Antworten: Kindheitstrauma erkennen und überwinden

Wer als Kind oder Jugendlicher Schlimmes erlebt hat, leidet oft als Erwachsener noch darunter. Was kann man selbst für die Heilung tun, wo findet man Hilfe? Zwei Experten geben Antworten.

Wir alle tragen Prägungen aus der Kindheit in uns, die unser Fühlen und Verhalten als Erwachsene beeinflussen. Traumata aus der Kindheit können besonders prägend sein und auch das Erwachsenenleben schwer machen. Wer sich damit auseinandersetzt, kann aber Heilung finden.

Was versteht man unter einem Kindheitstrauma?

Kindheitstraumata können in Form von aktiven Misshandlungen wie körperlicher und sexueller Gewalt sowie emotionaler Misshandlung auftreten. Ebenso gravierend kann Vernachlässigung sein, die sowohl emotional als auch physisch sein kann, einschließlich der Vernachlässigung medizinischer Bedürfnisse.

Bei einem Trauma, so erklärt Psychotherapeutin und Buchautorin Stefanie Stahl, versagen alle Stressregulationsfunktionen. „In solchen Momenten kann eine Person weder emotional noch physisch mit der Situation umgehen und erfährt einen Zustand vollständiger Hilflosigkeit.“ Menschen, die in ihrer Kindheit traumatisiert wurden, leiden oft unter einem fundamentalen Mangel an Sicherheitserfahrungen.

Das liegt auch daran, dass es sich bei Kindheitstraumata selten um einzelne traumatische Erfahrungen handelt: „Wenn ein Kind körperlich misshandelt wird, wird es selten davor wunderbar sensitiv umhegt“, sagt Marc Schmid, Leitender Psychologe Forschung an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. „Vielmehr beinhalten diese Traumata häufig mehrere Facetten, die oft über mehrere Jahre hinweg stattfinden.“

Man unterscheidet zwischen einem einzelnen schlimmen Erlebnis, dem sogenannten Monotrauma, und dem Poly-, also Mehrfachtrauma. Ein Mehrfachtrauma umfasst einen längeren Zeitraum. „Es bedeutet, dass wir unnormale, extrem stressige Beziehungen und Bedrohungen irgendwie überstehen und bewältigen müssen, wobei die normalen Bewältigungsstrategien versagen“, sagt Stahl.

Ich wurde nicht gehauen und nicht sexuell missbraucht, kann ich dennoch traumatisiert sein?

Zu den sogenannten belastenden Kindheitserlebnissen (Adverse Childhood Experiences, ACE) gehören außer körperlicher Misshandlung, körperlicher Vernachlässigung auch emotionale Vernachlässigung und emotionale Misshandlung. Das bedeutet, auch wenn ein Kind etwa immer gedemütigt, beschimpft oder mit Missachtung gestraft wird, erlebt es ein Trauma.

„Auch anhaltender Streit oder Gewalt in der Familie ist für Kinder nicht zu ertragen



Kindheitstraumata können langanhaltende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA



Dr. Marc Schmid ist Leitender Psychologe Forschung an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel und Vorstandsmitglied der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie.

FOTO: UPK BASEL/UPK BASEL/DPA

und vor allem nicht zu bewältigen, denn es gibt keine gesunden Bewältigungsstrategien“, sagt Stefanie Stahl. „Sie müssen mit Gefühlen von extremer Hilflosigkeit und Bedrohung umgehen. Dies geschieht in der Regel, indem sie ihre Gefühle und Bedürfnisse unterdrücken, ihre Antennen völlig auf die Außenwelt richten und sich überanpassen.“

Woran merkt man, dass die Trauma-Folgen einen beeinträchtigen?

„Traumatische Erfahrungen können sich im Erwachsenenalter bemerkbar machen, wenn man feststellt, dass man in bestimmten Situationen immer wieder auf alte Verhaltensmuster zurückgreift“, erklärt Stefanie Stahl weiter.

„Diese Muster, die in der Vergangenheit nützliche Strategien darstellten, sind in der Gegenwart, wo die traumatische Situation nicht mehr besteht, oft dysfunktional.“ Und sie seien ein Hinweis darauf, dass das Gehirn nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden könne, so die Expertin. „Durch die Prägung aus der Kindheit ist es dann quasi umgekehrt: Man hat eine unnormale und unpassende Bewältigungsstrategie für eine normale Situation.“

Belastende Kindheitserlebnisse können auch Folgen auf körperlicher, sozialer und psychischer Ebene, etwa in

Form psychischer Störungen und Erkrankungen haben.

Wie wirkt sich ein Kindheitstrauma auf das spätere Leben aus?

„Das Vertrauen in andere Menschen, die Bindungsfähigkeit, eine Selbstwirksamkeit und eine Fähigkeit, sich wirkungsvoll mit der Umwelt auseinanderzusetzen leiden am stärksten unter einer Traumatisierung“, sagt Marc Schmid, Vorstandsmitglied der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT). „Kernproblem sind Schwierigkeiten in der Emotions-, Selbstwert- und Beziehungsregulation.“

„Traumata wirken sich dosisabhängig aus; je schwerer und länger die Traumatisierung andauert, desto tiefergreifender sind die Auswirkungen auf das spätere Leben“, so Stefanie Stahl. Sie nennt ein Beispiel: Wenn jemand etwa in seiner Kindheit und Jugend immer wieder durch ein Elternteil gedemütigt und sinnlos beschämt wurde, entwickelt er eine übermäßige Angst vor Fehlern und Ablehnung. „Das kann zu extremem Perfektionismus im Erwachsenenalter führen - und einen enormen Leidensdruck bedeuten.“

Was kann man selbst tun?

Ein wichtiger erster Schritt ist das Erkennen und Akzeptieren des Traumas als Teil der eigenen Lebensgeschichte. „Traumatisierte sind oft



Stefanie Stahl ist eine deutsche Psychologin und Autorin.

FOTO: SUSANNE WYSOCKI/SUSANNE WYSOCKI/DPA

abgespalten von ihren Gefühlen, weil es zum Zeitpunkt des Traumas ein sinnvoller Überlebensmechanismus war, einfach gar nichts mehr zu fühlen“, sagt Stahl.

Doch sie können selbst versuchen, Zugang zu ihren Emotionen zu finden: „Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie viel sie selbst zur Heilung beitragen können, indem sie sich die richtigen Fragen stellen“, erklärt die Psychologin. „Wenn man etwas verändern möchte, sollte man sich grundsätzlich fragen: Was hat mich geprägt? Und wo verfall ich immer wieder in Verhaltensweisen oder auch emotionale Zustände, die der äußeren Situation im Hier und Jetzt gar nicht angemessen sind?“

Das gehe auch in Selbsthilfe mit seriösen Leitfäden und Ratgebern, in manchen Fällen ist aber professionelle Hilfe, etwa in Form einer Psychotherapie, hilfreich oder

auch nötig, um das Erlebte aufzuarbeiten und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Welche Behandlungsmethoden gibt es?

Therapeutische Ansätze wie die Traumafokussierte Kognitive Verhaltenstherapie (TF-KVT), die EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) oder auch die Schematherapie gelten als effektiv bei der Behandlung von Traumata. Sie helfen, die traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten und die damit verbundenen Emotionen und Verhaltensmuster zu verändern.

Die Behandlung von Kindheitstraumata umfasst mehrere Phasen, erklärt Marc Schmid, darunter die Vorbereitungsphase mit Psychoedukation, Stabilisierung und Distanzierung, eine Exposition und eine Phase von Integration, Neubeginn und

Rückfallprophylaxe. Ziel ist es, Betroffenen zu helfen, das Trauma zu verarbeiten und eine neue Perspektive auf die Ereignisse zu entwickeln.

Gerade im Internet und auf Social Media gibt es wahnsinnig viele Angebote für die Behandlung von Traumata. Wie finde ich ein Seriöses?

Wichtig ist, dass die Therapeutin oder der Therapeut eine Approbation hat. Also etwa ein psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut oder ein ärztlicher Psychotherapeut oder ein (Kinder- und Jugend-)Psychiater, erklärt Schmid. Dann sollte man auch schauen, ob der- oder diejenige eine evidenzbasierte Traumatherapie durchführen kann. Auf der DeGPT-Homepage kann man über die Therapeuten-Suche unter rund 3000 Therapeuten mit DeGPT-Zertifikat jemanden in der eigenen Region finden.

Grundsätzlich sollte man darauf achten, dass Verfahren, deren Wirkung in wissenschaftlichen Studien erwiesen ist, angewendet werden. Dies sind verhaltenstherapeutische Methoden und EMDR. Therapeut oder Therapeutin sollten sagen können, mit welchen Methoden der Traumatherapie gearbeitet wird.

Das klingt sehr anstrengend und langwierig. Lohnt es sich wirklich, sich damit zu befassen?

Ja, eine evidenzbasierte Traumatherapie kann eine ziemlich anstrengende, wie Marc Schmid sagt. „Aber auch extrem wirkungsvoll. Eigentlich ist ein halbes Jahr und eine normale Kassenpsychotherapie durchaus ausreichend für die Behandlung eines Traumas oder einer Posttraumatischen Belastungsstörung.“

Es gebe aber natürlich auch Menschen, die sehr komplex erkrankt sind und die darüber hinaus noch konkrete Unterstützung und eine längerfristige Begleitung brauchen.

„Die Auseinandersetzung mit dem Trauma und den eigenen Prägungen kann eine Investition in die eigene psychische Gesundheit sein“, sagt Stefanie Stahl. „Da sollte man sich die Frage stellen, ob man sich einmal intensiv damit auseinandersetzt, um dann einen Abschluss zu finden, oder ob man zulässt, dass alte Muster dauerhaft im Hintergrund wirken, einen beherrschen und das eigene Verhalten steuern.“

Zumal Betroffene nicht nur selbst darunter leiden, dass sie sich in bestimmten Situationen nicht angemessen verhalten, sondern auch andere in ihrem Umfeld damit belasten können.

„Heilung ist möglich und spürbar, wenn man in bestimmten Situationen immer seltener getriggert wird und alte Reaktionsmuster nicht mehr automatisiert ablaufen, sondern man neue und gesündere Bewältigungsstrategien erlernt.“ Je öfter man sich auf diese Weise als selbstwirksam erlebt, desto stärker entwickelt man ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle – und das ist in jeder Lebensphase wichtig.

tmm

Nur keine Panik

Interview: Was mache ich, wenn der Aufzug stecken bleibt?

Für die meisten eine Vorstellung mit Gänsehauteffekt: Im Fahrstuhl stecken bleiben. Warum man im Fall der Fälle dennoch getrost die Ruhe bewahren kann – und wie man die Zeit im Aufzug verbringt.

In Romantikkomödien führt er bisweilen zum großen Glück, in Actionfilmen zu spektakulären Stunts: Der stecken gebliebene Aufzug hat in vielen Filmen eine tragende – oder besser gesagt stehende – Nebenrolle.

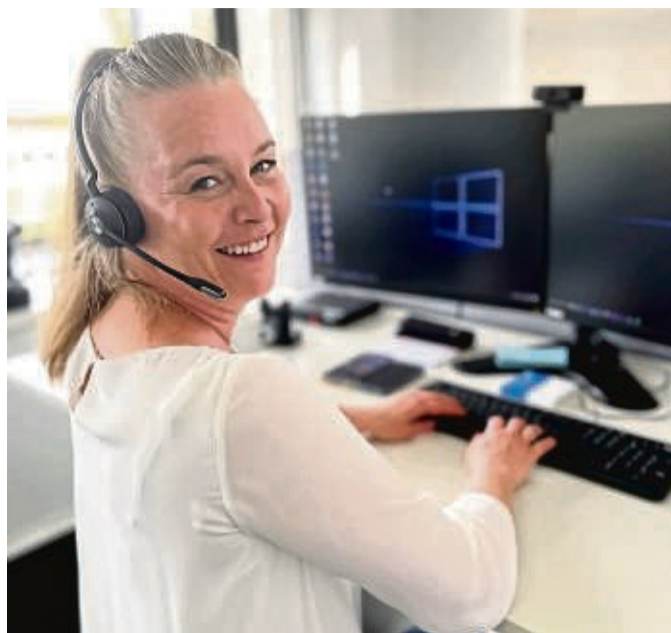
Für Susan Schmidt ist er Teil des Jobs. Sie arbeitet in der Notrufzentrale des Aufzugherstellers Schindler. Dort spricht sie mit Menschen, die aus Versehen an den Notrufknopf gekommen sind, diesen aus Jux und Tolerie drücken, ihn bei der regelmäßigen Aufzugprüfung testen – oder tatsächlich im Fahrstuhl festsitzen.

Im Interview erzählt sie, was dann zu tun ist, warum die größte Sorge der meisten Steckengebliebenen unbegründet ist, und weshalb sich Actionszene im Aufzug nicht zur Nachahmung eignen.

Frau Schmidt, was raten Sie Menschen, die im Aufzug feststecken?

SUSAN SCHMIDT: Am wichtigsten ist es, Ruhe zu bewahren. Panik muss niemand haben. Denn trotz vieler Horrorszenerien: Es kann nichts passieren. Die Tür öffnet sich wieder und man kommt aus dem Aufzug auf jeden Fall auch wieder heraus.

Die größte Sorge der Menschen ist, dass sie keine Luft mehr bekommen. Aber man kann in der Kabine nicht ersticken, sie ist nicht hermetisch abgeriegelt. Wichtig ist also wirklich, ruhig zu bleiben, den Notruf auf dem Aufzugsdisplay zu drücken und sich, wenn man möchte,



Susan Schmidt arbeitet in der Notrufzentrale des Aufzugsherstellers Schindler.

FOTO: SCHINDLER/DPA-TMM/DPA

auch gerne einfach hinzusetzen. Man muss nicht die ganze Zeit im Aufzug stehen.

Auf gar keinen Fall sollte man aber versuchen, sich

selbst zu befreien. Denn jeder Versuch, irgendwie aus der Kabine herauszukommen, bedeutet, dass Sie sich irgendwann in Richtung Schacht

bewegen, aufs Dach klettern oder sonstiges. Das sind Dinge, die einfach lebensgefährlich sind. Das sollte man lassen. Es kommt jemand, der Sie sicher befreit.

Wie lange dauert das in der Regel?

SCHMIDT: Also es gibt keine gesetzliche Vorgabe zur Zeit, innerhalb der jemand befreit sein muss. Wir versuchen binnen 30 Minuten einen Techniker vor Ort zu haben, um die Person zu befreien. Da kommen natürlich immer wieder auch externe Einflüsse hinzu. Wir sprechen hier von Stau, wir sprechen von langen Wegen. Das sind Dinge, die natürlich die Befreiung beeinflussen. Aber versucht wird wirklich, 30 Minuten einzuhalten.

Und wir halten Kontakt mit der Person, die eingeschlossen ist. Wir haben ein System, mit dem wir wirklich keinen Notruf verlieren, niemanden vergessen. Und die-

ses erinnert uns auch daran, regelmäßig immer wieder in die Kabine zu rufen und zu fragen, wie es geht. Wir fragen auch Gesundheitszustände ab, wenn wir spüren, die Stimmung kippt. Wir reagieren auf jede Stimmungslage in der Kabine.

Wie kann man die Wartezeit in der Kabine rumbringen?

SCHMIDT: Wir sind ja in der heutigen Generation der Handys. Der Empfang ist meistens gut in den Kabinen. Instagram, Facebook und wie sie nicht alle heißen, können genutzt werden.

Wenn man spürt, man braucht jetzt jemanden zum Sprechen, kann man natürlich auch noch mal den Notruf drücken, mit uns sprechen, nachfragen: Wie lange dauert das noch? Das ist überhaupt kein Problem. Möglichkeiten, sich abzulenken, gibt es genug, mitunter ja auch schon Bildschirme in der Kabine.

tmm

Bekanntschaffen

Ich, Elvira, 74 J., stehe nach vielen Ehejahren als Witwe ganz alleine da. Ich mag die Natur u. den Vögeln lauschen, fahre gerne Auto, bin eine ausgezeichnete Köchin u. saubere Hausfrau. Die Zeit vergeht so schnell u. ich bin diese Einsamkeit leid. Wünsche mir einen lieben Mann für ein schönes Leben zu zweit. PV Tel. 0152-24910120

Beate, 61 J., jung geb., hüb. Witwe, mit allen hausfrau. Qualitäten. Bin gerne Frau u. suche e. Mann mit Anstand. Zu zweit könnte man so viel Schönes erleben. Ich würde dafür sorgen, dass es Dir richtig gut geht. Bist Du der Mann, der ohne mich nicht mehr einschlafen möchte? Melde Dich! Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Thomas, 54 J., 1,82, mit viel Humor u. Herzlichkeit. Ich liebe Reisen, schöne Gespräche, Rad fahren, u.v.m., aber gemeinsam erleben u. genießen ist doch das schönste Glück, das man teilen kann. Träumst Du auch vom Glück für immer? Dann melde Dich üb. PV. Vermittlung garantiert kostenlos. Tel/SMS 0162-7928872

Verschiedenes

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

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

Verkauf

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

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

Ankauf

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

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz Tel. 05684 931670 **Brennholz Buche Eiche 79 € SRM** 30 cm, 5 SRM 440 € o. 10 SRM 790 € 50 km KS m. Lief. Tel. 0176 62681914

Immobilienankauf

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

Auto-Ankäufe

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

Ersatzteile und Zubehör

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

WWF **Jetzt Pate werden!**

ERLEBEN SIE DAS ABENTEUER PATENSCHAFT

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

Kostenlose Informationen: WWF Deutschland, Tel.: 030.311 777-702 oder im Internet: wwf.de/paten

Stellenangebote

Stellenausschreibungen Die Stadt Neustadt (Hessen) sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt **Erzieher/innen oder pädagogische Fachkräfte (m/w/d) gem. § 25 HKJGB** für den **Waldkindergarten** Neustadt (Hessen) Die Eingruppierung erfolgt nach S 8 b TVöD Sozial- und Erziehungsdienst mit den üblichen Sozialleistungen. Der vollständige Ausschreibungstext ist auf unserer Homepage unter: <https://www.neustadt-hessen.de/rathaus-politik/ausschreibungen> einsehbar.

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

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft. Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Sie sind dafür verantwortlich, die HEIMAT-NACHRICHTEN **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- Fritzlar** Geismar, Lohne, Obermöllrich, Stadt
- Guxhagen** Stadt
- Homberg** Stadt
- Körle** Empfershausen
- Melsungen** Obermelsungen, Röhrenfurth, Stadt
- Morschen** Altmorschen, Eubach, Wichte
- Niederstein** Metzze
- Spangenberg** Pfieffe, Schnellrode, Stadt
- Wabern** Hebel, Stadt

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

Regional, persönlich, kompetent **localjob.de** Das regionale Jobportal

50 Jahre **Gemeinde Knüllwald** 1974 - 2024 **Unser Team sucht Verstärkung ...** Zum nächstmöglichen Zeitpunkt sucht die Gemeinde Knüllwald Mitarbeiter/innen (w/m/d) für folgende Bereiche: **eine/einen Mitarbeiter/in (m/w/d) als Elektriker für den Bereich des gemeindlichen Bauhofes** **eine/einen Mitarbeiter/in (m/w/d) für den Bereich der Wasserversorgung der Gemeinde Knüllwald** **eine/einen Mitarbeiter/in (m/w/d) für den Bereich der Jugendpflege** Es handelt sich um unbefristete Stellen. Nähere Informationen finden Sie unter: www.knuellwald.de **Gemeindevorstand der Gemeinde Knüllwald** Frau Wiederhold Hauptstraße 7, 34593 Knüllwald Telefon 05681 995728 oder per E-Mail an info@knuellwald.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 • 28 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

Unsere aktuelle Kollektion



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



7,90 €
für Abonnenten

HNA Filzshopper

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

9,99 €

HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



5,90 €
für Abonnenten



HNA Mundart-Memo

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



6 €

HNA Kindergartenfreunde-Buch

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

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

HNA
Shop

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

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