

FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

alessandro SCHMIDT
KUNSTHAAR, KUNSTHAAR

AWARD
Gründer Champions
2013

DEUTSCHER
MEISTER
2012
DAS HANDWERK

DIE NO.1 IN
NORTHESSEN
FACHZENTRUM
FACHZENTRUM
FACHZENTRUM

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

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

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

Sani
Reha
Ortho

• Sanitätsfachgeschäfte
• Rehatechnik
• Orthopädietechnik
• Orthopädieschuhtechnik
• Sport & Gesundheit
• Homecare

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

32. Jhg. ■ Nr. 22

1. Juni 2024

GOLDANKAUF

Wir kaufen zu hohen Preisen an!

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

Goldschmuck Bruch- & Altgold Zahngold
Altsilber Münzen & Barren Zinn

Google ★★★★★

Jetzt von hohen
Kursen profitieren!

05681 - 818 99 60
goldwaage-homberg.de

Er liebt die Kirchenmusik

Alfred Wanner aus Trockenerfurth spielt seit 50 Jahren Orgel

Borken/Zimmersode – Ohne den damaligen Pfarrer Helmut Wolf hätte Alfred Wanner aus Trockenerfurth vielleicht 50 Jahre lang jeden Sonntagvormittag daheim auf dem Sofa statt auf der Organistenbank in vielen Kirchen gesessen. Denn Seelsorger Wolf war es, der den damals 34-jährigen gebeten hatte, doch künftig den Organistendienst in Borken zu übernehmen. Das war 1974 und Wanner steckte noch mitten in der Organisten-Ausbildung – aber sagte von Herzen gerne zu, denn er war schon als Kind von der Orgel als Königin der Instrumente fasziniert.

Seit einem halben Jahrhundert nun spielt der heute 84-jährige die Orgel. Bis 2011 in Borken, seitdem in der St. Peter-Kirche in Zimmersode und auch in Bad Zwesten und Jesberg.



Er hat unzählige Gottesdienste an der Orgel begleitet: Alfred Wanner aus Trockenerfurth feiert am Sonntag sein 50-jähriges Organistenjubiläum in der Kirche St. Peter in Zimmersode. FOTO: CLAUDIA BRANDAU

Musik ist nicht sein einziges Hobby

Wanner bezeichnet sich als barocker Mensch, er liebt alte Kirchenmusik und die alten Messtraditionen: „Der Kirchengang am Sonntag hat für mich mein ganzes Leben lang dazugehört.“ Heute sieht er mit Bedauern die Zahl der Gottesdienstbesucher sinken.

Schon lange sei die Kirche in Zimmersode, die gut und gerne 100 Besucher fasst, sonntags gefüllt.

Doch gleich, wer fehlt: Alfred Wanner ist da. „Ich nehme den Organistendienst sehr ernst“, betont er. Selbst als er an einem Sonntagmorgen an einem Hexenschuss litt, ließ er sich kurzerhand beim Arzt eine Spritze geben, damit er den Gottesdienst an der Orgel begleiten konnte.

Überhaupt war das sonntägliche Spiel ein solch fixer Termin im Kalender der Familie Wanner, dass Frau Anni

alle anderen Freizeitaktivitäten um sie herum organisierte, besonders natürlich an hohen christlichen Feiertagen mit vielen Gottesdiensten.

„Meine Frau hat mich immer unterstützt“, sagt der 84-jährige, der nicht nur sonntags den Gottesdienst, sondern auch unter der Woche Beerdigungen bereicherte. „Die Kirchenmusik hat mein Leben stark bereichert“, sagt der Trockenerfurther.

Die Musik ist nicht sein einziges Hobby: Er liebt es, auch Kreuze und Statuen zu restaurieren. „Langeweile gab es bei uns nicht“, sagt Wanner, der im Hauptberuf im Außendienst für einen Kasseler Großhändler tätig war.

Jetzt wird er für seinen musikalischen Einsatz über so viele Jahrzehnte hinweg im Gottesdienst am Sonntag, 26. Mai, 11 Uhr, in der Kirche St. Peter gewürdigt. Alfred Wanner freut sich darauf: „Ich bin sehr froh, dass ich das erleben kann.“

red

gunther
ENERGIE

Heizöle
Super-Heizöl

HolzPellets
Lose & Sackware

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

www.guenther-energie.de

BALKAN RESTAURANT

Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

Angebot im Juni:

Cevapcici-Feller
mit Pommes frites, Djuvec-Reis und Salat **11,50**

Montenegroteller
Kammsteak, Kotelett, Hacksteak, Speck, Djuvec-Reis, Pommes frites und Salat **13,50**

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

Autohaus Huber OPEL

Ihr Servicepartner für ALLE Marken!

- Lackiererei • Unfallreparatur
- Elektronische Fehleranalyse
- Reifenwechsel • Inspektionen u. v. m.

Bezahlbarer OPEL Service in familiärer Atmosphäre... seit fast 100 Jahren!

Ständig großes Angebot an: • Neuwagen
• Jahreswagen • Jungwagen • Gebrauchtwagen

Autohaus Friedrich Huber GmbH & Co. KG • Marburger Str. 31 • 35279 Neustadt (Hessen)
Telefon 06692 2038-0 • info@huber-neustadt.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
02.06. – 08.06.2024

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

SPAREN FÜR KURZE ZEIT

Große Sofa Sommer-Aktion

Mehr Komfort, mehr Angebote!

Die neuen Sofas und Sessel – jetzt online entdecken! Hier geht's zum Prospekt:

QR Code

GROSSE WOHLNLANDSCHAFT in Lederoptik mit Kontrastnaht, ca. 339 x 250 cm, ohne Kissen und Funktionen

1.798,-
Aktionspreis

wie Abbildung: inkl. 2x verstellbare Kopfstütze, elektrische Recamire und 1x elektrische Relax-Funktion. **3.052,-**

HÄMEL
ENDLICH ZUHAUSE

Einrichtungshaus Hämel GmbH • Homberger Str. 43 • 34621 Frielendorf • Telefon: 05684 99940
info@haemel.de • www.haemel.de • Montag bis Freitag: 9.30-18.30 Uhr • Samstag: 9.30-16.00 Uhr

MÖBEL UND KÜCHEN SEIT 1919

becker

...IMMER
WAS BESONDERES

Gültig ab Mo., den 03.06.2024

Hochwertige Damen- & Herren-
Armbanduhrenverschiedene Modelle
& Farben29.98
jeKuppelzelt für
4 Personen310 x 240 cm,
grünSTATT 49,50
39.98Versch. Schlafsäcke
z.B.:Mumienschlafsack,
80x210 cm,
rot12.98
jeDoppel-
hubpumpe47,5 x 19,7 x
Ø 9,9 cm,
schwarz

7.99

Camping-Gas-Kocher

34x27x11 cm, Piezozündung

inkl. Koffer

15.00

Faltbares Feldbett

Metall/Oxford-Gewebe, anthrazit,
190 x 63 x 42 cm

19.98

Badeshorts Herren o.
Jungenblau/weiß
mit
Taschen,
versch.
Größen2.99
jeMädchen
Strandkleidrot/weiß gestreift,
mit Kordelzug,
100 % Baumwolle,
versch. Größen2.49
jeKinder
Zehenpantolettegrün/blau/weiß,
versch.
Größen1.99
jeHerren
Zehenpantolettegrün/blau/weiß,
versch.
Größen2.99
je

Bestway

Fast-Set Pool

blau/weiß, Ø 305 x 76 cm, 3-lagig
Tritech-™ Material

Schwimmnudel

6 x 150 cm,
versch. Farben2.99
je

inkl.

49.50

Bestpool
Maxi o. Mini
Tabs o. Chlor-
granulat

1kg

6.99
jeNovaCid
Algenbe-
kämpfungsmittel

5L

5.99
jeBestpool
BestFloq
Kartuschen

Pool Flockmittel

8x125g=1kg

6.99
jeFlowclear
Dosier-
schwimmer

16,5cm

4.99
jeBestway
Pool- und Spa-
teststreifen3.99
je

Biozide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung & Produktinformation lesen!

Chocomel

Schokoladen-
getränk,
750 ml1.29
jeGewürz
Quarkversch. Sorten
185g0.45
jeMoskovskaya
Vodka

500ml

6.99
jeMagnum Double
Chocolate

4x69g=276g

1.89
je

Eichetti Eiskonfekt

Tafelchen
oder Cups
500g2.99
je

Milka Schokolade

versch. Sorten

0.58
je

Krimskoye

rot-mild
oder weiß-
halbtrocken,
12,5% Alc. vol.
750 ml7.99
je

Lindt

Jahresartikel-
Beutel, gemischt4.99
jeHigh Protein
Pudding o.
Mousseversch. Sorten
200g0.39
je

Birkel Minuto

Kartoffeltopf oder
Käseknädel
47/70g0.99
je

fuzeta

Grüner Tee
Mango Kamille
oder Schwarzer Tee
Holunderblüte0.79
jeCornetto
Freedom

4x90ml=360ml

0.99
je

Toblerone

Frucht & Nuss
100g1.11
jeFrühlings
Domino-
steineversch. Sorten
175g1.49
je

Krimskoye

rot-mild
oder weiß-
halbtrocken,
12,5% Alc. vol.
750 ml7.99
je

Lindt

Jahresartikel-
Beutel, gemischt4.99
je

Witzenhausen / Kleinalmerode

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

Gudensberg

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

Kassel

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

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

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

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

Outdoor-
küche/
Sideboard180 x 90 x 60 cm
Metall, schwarz

199.50

BBQ-Pavillon

anthrazit,
pulverbeschichtetes
Aluminium &
verstellbares
Lammellendach
aus Aluminium,
2 AblageflächenB x H x T:
250 x 220 x 160 cm

299.50

KYNAST

Solarleuchte

Glas/Metall,
Ø 12 x 56 cm

Ø 8 x 34 cm

5.99

Solarlampe zum
HängenKunststoff, schwarz
9 x 15 oder
11 x 13 x 14,5cm

3.99

Moskovskaya
„Shotz“Mystic Forest,
Blackberry
oder Popcorn,
17% Alc. vol.
500 ml4.99
je

1L=9,98

Moskovskaya
„MSK“Vodka + Lemon,
Vodka + Spicy Ginger
10% Alc. vol.
250 ml0.99
je*zzgl. 0,25
Einwegglond

1L=3,96

Gartentisch Carina

Tischplatte aus Akazienholz in
Teak-Optik, Gestell aus pulver-
beschichtetem Stahl

11. Wahl/949847

99.00

Gartentisch Lynn

Tischplatte aus Akazienholz,
Gestell aus pulverbeschichtetem
Aluminium

11. Wahl/949836

99.00

X-Fuß Gartentisch

Gestell aus Aluminium, Tischplatte
aus massivem Robinienholz

11. Wahl/948552

299.50

XL-Gartentisch
mit Glasplatteanthrazit, Tischplatte aus
5 mm starkem Sicherheits-
glas, Tischgestell aus pulver-
beschichtetem Aluminium

11. Wahl/948262

299.50

180 x 100 cm
+ 60 cm
erweiterbar

220 x 100 cm

220 x 100 cm

220 x 100 cm

280 x 100 cm
Ausziehbar auf
380 cm

Holz-Gartenhaus

Außenmaß inkl. Dachüberstand
(B x T): 228 x 233 cm,
Fichtenholz, ohne
Dacheindeckung,
unbehandeltes
Holz

399.50

11. Wahl/1010262

in Kassel & Gudensberg nur
auf KundenbestellungHolzlasur o.
HolzgelLangzeit- &
Wetterschutz,
versch. Farben

5L

15.00
je

1L=3,00

Nitro
Universal-
verdünnung

1L

2.99

5tlg. Flach-
pinselsetbeinhaltet versch.
Größen

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

1.99

Ein Jahrhundert voller Tore

FC Homberg feiert 100. Geburtstag vom 7. bis 9. Juni

Homberg – Er ist einer der größten Fußballvereine in der Region: der FC Homberg. Nun feiert der Verein sein 100-jähriges Bestehen. Die 450 Vereinsmitglieder wollen gemeinsam mit zahlreichen Besuchern von Freitag bis Sonntag, 7. bis 9. Juni, den runden Geburtstag feiern. Nach der dreitägigen Jubiläumsfeier wird es noch einen weiteren Höhepunkt geben: Die U40-Mannschaft des FC Hombergs wird gegen die Eintracht Frankfurt Traditionsmannschaft spielen. Am Freitag, 21. Juni, ist um 18.30 Uhr Anstoß.

Der Startschuss für den FC Rot-Weiß Homberg war 1924. Seinen Ursprung hat der Verein schon in den Jahren zuvor, als einige Fußballer aus Homberg dem Seminarsportverein angehörten. Doch erst nach dem Krieg nahm der Fußball richtig Fahrt auf.

In den 60er-Jahren wurde die Jugendarbeit vorangetrieben, die in den 70er-Jahren aufblühte. „Wir haben schon immer sehr viel Wert auf die Jugendarbeit gelegt“, betont Stefan Gerlach, Erster Vorsitzender des FC Homberg. Und das hat sich ausgezahlt. Der FC Homberg hat 13 Jugendmannschaften, drei Senioren- und eine Altherrenmannschaft.

„Wir haben ungefähr 200 Kinder und Jugendliche“, sagt Christian Marx. 2013 und 2015 gab es auch Mädchen- und Damenfußball in Homberg. Momentan werde allerdings keine Frauenmann-



Sie freuen sich auf das Jubiläum: Werner Wagehals (von links), Adrian Schmitt, Christian Marx, Stefan Gerlach, Reinhard Freund und Wolfgang Höhle vom FC Homberg. Auf dem Foto fehlen vom Organisationsteam Michael Göbel, Yannik Walther, Frank Wiederhold, Lucas Unbehaun und Benjamin Neidert.

FOTO: LEA BECKMANN

schaft gestellt. „Wir wollen auch nichts aggressiv aufbauen“, sagt Gerlach.

Dennoch hat der Verein auch aktive Mädchen, denn bis zu den B-Junioren dürfen die Mädchen bei den Jungen mitspielen.

Und worauf der Verein besonders stolz ist, dass unter den fünf Schiedsrichtern auch ein junges Mädchen ist.

Neben Spielern und Schiedsrichtern hat der Verein ausgebildete Übungsleiter.

Beim Rückblick auf die vergangenen 100 Jahre bleiben den Vereinsmitgliedern vor allem zwei Ereignisse im Kopf: das Hessenpokalspiel 1964 und der Aufstieg in die Gruppenliga 2013.

Neben den sportlichen Erfolgen ist auch der Bau des

Vereinsheims eine schöne Erinnerung. „Das haben wir 1988 aus eigenen Kräften gestemmt“, sagt Gerlach. Auch an den gefürchteten Ascheplatz erinnern sich die Vereinsmitglieder zurück. Umso mehr freuen sie sich, dass dieser Platz nun zu einem Rasenplatz umgebaut werden soll.

Reinhard Freund und Werner Wagehals, die schon ewig



Der größte sportliche Erfolg der FC-Geschichte: die Mannschaft vor dem Hessenpokalspiel 1964.

REPRO: FC HOMBERG

Programm zum Jubiläum

Der FC Homberg feiert sein 100-jähriges Bestehen vom 7. bis 9. Juni.

■ **Freitag, 7. Juni:** Festabend in der Stadthalle.
■ **Samstag, 8. Juni:** 12.30 Uhr Regionalauswahl Nordhessen-AH FC, 14.15 Uhr Damenspiel: Großenenglis gegen Obermelsungen, 16 Uhr Allstar-Team Schwalm-Eder gegen FC Homberg – Halbzeit: Modell-Kunstflugshow im Stadion, 19 Uhr Jubiläumsabend mit DJ und Ehrungen.

■ **Sonntag, 9. Juni:** 10 Uhr Mini-EM im Stadion, 11 Uhr Jugend- und Seniorensport auf dem Kunstrasen. Der Eintritt ist frei. Anlässlich des Jubiläums kommt die Eintracht Frankfurt Traditionsmannschaft. Sie spielt am **Freitag, 21. Juni**, um 18.30 Uhr gegen den FC Homberg. Ticketinfos unter eintracht.de/in-region. Kosten: acht Euro für Erwachsene, vier Euro für Jugendliche.

bec

Hundsdorfer Holzbau
Holz • Kunststoff • Aluminium • Stahl

ZÄUNE • VORDÄCHER • BALKONE • CARPORTS • GARTENHÄUSER • PERGOLEN
ÜBERDÄCHUNGEN • FLECHT- DICHT- UND SICHTSCHUTZWÄNDE • ROSENBOGEN

Diese und andere Varianten finden Sie auch in unserer Ausstellung!

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

• integrierter Regenwasserablauf im Pfosten
• Dach mit 16 mm Polycarbonatplatten oder Glas
• 10 Jahre Garantie auf Bedachung und Profile
• optional seitlich schließbar mit festen oder Schiebewänden

Terrassenüberdachung aus Aluminium
wahlweise in weiß, schwarz Struktur, grau Struktur oder anthrazit Struktur

Löhlbacher Straße 34
34537 Bad Wildungen/Hundsdorf
Telefon & WhatsApp: 05621 80 68 0
www.hundsdorfer-holzbau.de

beim FC sind, zeigen auf, wie sich die Organisation über diese lange Zeit verändert hat. „Heute kann mal alles über Whatsapp koordinieren, doch damals ist man mit klopfendem Herzen zum Marktplatz gefahren, um im Kasten zu schauen, ob man überhaupt für das Spiel aufgestellt wurde“, erzählt Freund. Da war es auch unmöglich kurz vor dem Spiel abzusagen, „die Ausfallrate ist mit den Jahren größer geworden“, sagt Freund.

Doch der FC blickt nicht nur zurück, sondern nach 100 Jahren auch weiterhin in die Zukunft. So wird es demnächst eine Basketballsparte geben. „Wir bieten nun auch Bewegung mit Ball an, für die ganz Jungen“, sagt Marx.

Die Weichen für die Zukunft seien also gestellt, um dann auf die nächsten 100 Jahre anzustoßen.

ybl

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
• Erbschlässe/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

HALLMANN

Last Chance!

Nur noch bis 30.06.2024

-50%
auf alle Brillengläser*

Auch Gleitsicht!

*Gültig bis 30.06.2024. Sie erhalten beim Kauf der 1. Brille -50% auf Meisterglas®-Brillengläser. Rabatt wird automatisch vom Hersteller-UVP abgezogen. Nur für Neuaufrage, nicht mit anderen Aktionen/Paket- oder Komplettbrillenangeboten/Gutscheinen kombinierbar, keine Barauszahlung möglich. Wir behalten uns eine Verlängerung der Aktion vor. Optik Hallmann GmbH Große Str. 28, 24937 Flensburg

Kassel, Oberzwehrener Str. 72 • Melsungen, Brückenstr. 22 • Bad Hersfeld, Klausstr. 4
Gratis Tel: 0800/412 6000 • optik-hallmann.de

Abschied eines Geschichtsvermittlers

Fritz Strack übergibt Führer-Ehrenamt an Dietmar Preiß

Gensungen – Fritz Strack spricht selbst vom Ende einer Ära. Mit jetzt 85 Jahren hat der Ehrenvorsitzende des Heiligenbergvereins Gensungen ein Ehrenamt abgegeben, das er seit 2000 mit viel Engagement und Leidenschaft ausgeübt hat. Die Führungen zum Heiligenberg und anderen historischen Sehenswürdigkeiten im Edertal hat Dietmar Preiß, der stellvertretende Vorsitzende des Heiligenbergvereins Gensungen übernommen. Er leitet auch den Arbeitskreis des Vereins mit seinen rund 300 Mitgliedern.

„Erleichterung und Freude darüber, dass es weitergeht“ – das sagte Strack zum Thema Führungen, als man sich kürzlich an der Skulptur „Die Wartenden“ des Kunstpfads Ars Natura am Heiligenberg traf. Einer der Lieblingsplätze Stracks. Er war auch mal Vorsitzender des Arbeitskreises. Strack, der aus Wetzlar stammt, war 20 Jahre Leiter der Gesamtschule Melsungen, acht Jahre Stadtverordnetenvorsteher



Ein Lieblingsplatz: Fritz Strack, links, an der Königin der Holzskulptur „Die Wartenden“ auf dem Heiligenberg, mit Dietmar Preiß. Der stellvertretende Vorsitzende des Heiligenbergvereins und Leiter des Arbeitskreises hat die Führungen übernommen.

**Flohmarkt
Metro
02.06.**

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

in Felsberg und 1981 Mitbegründer des Städtepartnerschaftsvereins. So war es für ihn selbstverständlich, auch viele Gäste aus den Partnerstädten Felsbergs mit den Sehenswürdigkeiten im Edertal vertraut zu machen. Als er im Jahr 2000 zum Vorsitzenden des Heiligenberg-

vereins gewählt wurde, übernahm er von seinem Vorgänger, Altbürgermeister Adolf Herwig, auch die Führungen.

Durch die Vereinshilfe beim Aufbau des Ars Natura kamen dann auch die Führungen am Kunstpfad hinzu. „Mit Jochen Laue habe ich sogar Kunstwerke repariert“, berichtet Strack. Der Ars Natura sei der Anlass gewesen, auch über das Ziel Heiligenberg hinaus Führungen zu Sehenswürdigkeiten anzubieten. Dazu gehört auch das ehemalige Kloster Kartause.

Die damalige Gemeindevertretung Gensungen hatte sich nach den Worten Stracks beim Land Hessen erfolgreich für den Erhalt der Ruine eingesetzt, ab 2002 gibt es Führungen zum ehemaligen Kloster, das heute ein Bienenkundemuseum ist. Die allgemeine Neugier auf den immer verschlossenen Mittelhof führte zu einer Kontaktaufnahme mit der hessischen Denkmalpflege. Die damalige Bezirksdenkmalpflegerin Katharina Thiersch, die auch Verdienste um die Restaurierung der Felsburg hat, erlaubte Besichtigungen der heutigen Staatsdomäne. Über 200 Interessierte nahmen am 2003 an der ersten Mittelhof-Führung teil, erinnert sich Strack.

Kommunalpolitischer Höhepunkt sei eine Führung zum Mittelhof zum 30-jährigen Bestehen der Städtepartnerschaft mit Vernouillet gewesen. Als persönlichen Höhepunkt wertet Strack eine Führung durch seine Heimatstadt Wetzlar. Auch der nach dem früheren Kasseler Unternehmens-Chef Oscar Robert Henschel benannte Oscar-Stollen war Ziel von Führungen – der frühere Stolleneingang der 1954 geschlossenen Zeche Heiligenberg ist noch erhalten.

Dabei waren Stracks etwas Besonderes: Er erläuterte Gruppen die Geschichte der fünf Gensunger Glocken und des Steinkammergrabes



Geschichtsträchtiges Gebäude: Das Herrenhaus der Staatsdomäne Mittelhof, Ziel von Führungen des Heiligenbergvereins. Der Bau aus Naturstein steht seit vielen Jahren leer. Der Hof wird derzeit mit den alten Natursteinen neu gepflastert.

FOTOS: MANFRED SCHAAKE

bei Züschen. „Als Geschichtslehrer habe ich mich über den Heiligenberg hinaus um die Geschichte aller Sehenswürdigkeiten auf Gensunger Gebiet und darüber hinaus bemüht“, sagt er.

Seine Bilanz: 105 Führungen zum und auf dem Heiligenberg, 38 Kunstpfad-Führungen, 25 zum Mittelhof, zehn zur Kartause und sechs zur ehemaligen Zeche.

m.s.

» HINTERGRUND

HINTERGRUND

Ein vergiftetes Geschenk

Gern erzählt Fritz Strack eine Episode zur heutigen Staatsdomäne Mittelhof, die er auch bei Führungen zum Besten gab: Kaiser Napoleon als Sieger und Besetzer über Deutschland und speziell über die Landgrafschaft Hessen-Kassel schenkte einem seiner verdienten Generäle, dem Baron Luis Albert Guislain Bacler d'Albe, ein Ritter des Kaiserreiches, den Mittelhof. „Im Kern ging es um die jährlichen Pachteinahmen von 10 000 France“, erläutert Strack. Im Jahre 1809, so Strack, sollte der General den

Mittelhof übernehmen. 1813 endete die Franzosenherrschaft über die Landgrafschaft. Saint Pol Sur Ternoise, die Heimatstadt des Generals, hat für ihn ein Museum eingerichtet und bemühte sich um diese Geschichte. Strack: „Durch ihre Partnerschaft mit Warstein fanden sie den Mittelhof und landeten bei mir. Ich nannte die Episode ein vergiftetes Geschenk, weil der General seinen französischen Anwalt mit 2700 France bezahlen musste, obwohl er vermutlich kleine Pachtzahlung erhielt.“

m.s.

**Liebe Erdbeerfreunde,
die Erdbeerernte in
Adelshausen hat bereits
begonnen.**

**Wir öffnen ab Donnerstag,
30. Mai, ab 8 Uhr täglich.
Solange der Vorrat reicht.**

**Ab Montag, 3. Juni beginnt
die Hauptsaison.**

**Wir haben dann täglich
von 8 bis 19 Uhr geöffnet.**

**Am Wochenende
von 8 bis 18 Uhr.**

**Erdbeeren zum
Selbstpflücken**
Tel. 0176 83392768
Wir freuen uns auf Sie
Familie Brandau



**Zwangsversteigerungen
Amtsgericht Fritzlar**

Schladdenweg 1, 34560 Fritzlar, Tel. 05622 9933-630 oder -631, Mo.–Fr. 8.00–12.00 Uhr

**1- bis 2-Familienhaus
(Doppelhaushälfte)**
Hinterstraße 30
34537 Bad Wildungen
Verkehrswert: € 27.000,00
Wohnfläche ca.: 260,00 m²
Grundstück ca.: 210,00 m²
Wertgrenzen: gelten
Aktenzeichen: 06 K 25/22
Termin: 20.06.2024, 10.00 Uhr

Infos und Gutachten zum Download unter versteigerungspool.de

**ERDBEERHOF
Wiegand**

Feld während der Saison
täglich geöffnet:
8 – 20 Uhr (auch sonntags)

An der Straße von Mühlhausen
nach Lendorf. (Genügend
Parkplätze vorhanden!)

34576 Homberg-Mühlhausen
Telefon 05681 / 6774

Verkauf von gepflückten
Beeren an unseren Ständen.

**Jetzt schönste
Früchte ernten!**

www.erdbeerhof-wiegand.de

**Geprüfte
QUALITÄT**

**HEIMAT
NACHRICHTEN**
HEILIGENBERG, FRITZLAR
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,
34121 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 An-
gabe Ihrer Anschrift, an vertriebsleitung@hna.de, damit wir
unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Mit Socken werden Wünsche wahr

Kleidsam-Team in Melsungen spendet 2000 Euro an vier Organisationen

Melsungen – Sie haben im vergangenen Winter fleißig für den guten Zweck gestrickt: Mit Unterstützung von Freunden und Bekannten sammelten die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Gertrud Mehring, Liesel Müller und Elfriede Griesel des Bekleidungsgeschäfts Kleidsam in Melsungen mit dem Verkauf von Socken 2000 Euro. Jeweils 500 Euro spendet das Team an vier Organisationen.

„Ich bedanke mich recht herzlich für die Arbeit, die alle hier tagtäglich leisten, sagt Griesel. Wie es sich für Omas gehöre, stricken die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen neben Socken in allen Farben und Größen auch

Stricken auch auf Wunsch

Pulswärmer, Stirnbänder und Stulpen. „Die Wolle hierfür haben wir bislang in Melsungen und Gensungen gekauft“, sagt Griesel. Wer mag, kann seine Wolle aber auch einfach selbst mitbringen, wenn die gewünschte Farbe gerade nicht vorhanden ist. „Dann machen wir gerne auch einen Freundschaftspreis“, sagt Griesel.

Christine Knaust vom Tierheim Beuern freut sich sehr über die Spende. „Wir haben kürzlich eine große Anzahl an Tieren bekommen, darunter sind auch



Freuen sich über die gesammelte Spende: (von hinten, links) Gertrud Mehring, Liesel Müller, Elfriede Griesel (Kleidsam), Astrid Fischer (Katzenhilfe Guxhagen), Katharina Griesel (Kleine Riesen Kassel), Katrin Becker (ASB Wünschswagen) und Christine Knaust (Tierheim Beuern).

FOTO: ANNIKA BECKMANN

krankte und verletzte Tiere“, sagt sie. Das Geld könne das Tierheim gut gebrauchen, um die hohen Tierarztkosten zu decken.

„Wir werden die Spende auch für die Betreuung der Tiere und die enorm gestiegenen Tierarztkosten verwenden“, sagt Astrid Fischer von der Katzenhilfe Guxha-

gen. Die Katzenhilfe nimmt überwiegend Katzen aus Abgaben oder verletzte Tiere auf und betreut diese in privaten Pflegestellen. „Auch Kastrationsaktionen sollen bald wieder stattfinden, um die enorme Katzenpopulation und das Tierleid bei wild lebenden Katzen einzudämmen“, sagt Fischer.

Die Kleinen Riesen in Kassel unterstützen schwerkranke Kinder und ihre Eltern mit einem ambulanten Palliativ-Team. Katharina Griesel von den Kleinen Riesen weiß schon genau, wofür die 500 Euro verwendet werden sollen: „Wir wollen ein Haus bauen, in denen Eltern angeleitet werden, die

Pflege ihres Kindes zu lernen.“

Der Wünschewagen vom Arbeiter-Samariter-Bund Kassel erfüllt letzte Herzenswünsche von schwerkranken Menschen. „Das Geld wird dann auch wieder in die Erfüllung dieser letzten Wünsche fließen“, sagt Katrin Becker vom ASB. Diese

seien ganz unterschiedlich: „Zeit mit Tieren verbringen oder ein letztes Mal ans Meer fahren sind beliebte Wünsche“, berichtet Becker. Kürzlich habe sich ein Schwerkranker Mensch eine Eisenbahnfahrt zum Brocken gewünscht. „Bisher konnten wir alle Wünsche erfüllen“, sagt Becker.

red

Fliegen ab Kassel

Nur bis 15.06.2024

50,- € Gutschein auf alle Ausflüge

z.B. Ausflugspaket Zypern
Bad der Aphrodite, Paphos, Limassol

statt ~~175,- p. P.~~
jetzt nur noch 125,- €

Italien

23.09.-30.09.24

8 Tage pro Person
ab € 849,-

Zypern

14.10.-21.10.24

8 Tage pro Person
ab € 999,-

Andalusien

17.10.-24.10.24

8 Tage pro Person
ab € 869,-

Madeira

07.11.-14.11.24

8 Tage pro Person
ab € 969,-

Frölich-Reisen

momento

Reisen für mich

Frölich-Reisen GmbH

Telefon: 05602 / 800 70

www.fliegen-ab-kassel.com

Scannen & sparen

„Wir haben ein starkes Land“

Jens Spahn (CDU) präsentierte sich beim Besuch in Homberg kämpferisch

Homberg – Der Hessentag war durchaus eine starke Konkurrenz zum Besuch des stellvertretenden Fraktions-sprechers der Bundes-CDU Jens Spahn in Homberg. 40 Interessierte diskutierten mit dem „Gesundheitsminister der Pandemie“. Vielen ist er aus dieser Zeit im Gedächtnis geblieben, schließlich war er damals omnipräsent. Die CDU Homberg hatte ihn gemeinsam mit der Kreis-CDU zur Unterstützung der Europakandidatin und hessischen CDU-Generalsekretärin Anna-Maria Bischof ins „Deutsche Haus“ eingeladen. Letztere kam gerade von der Eröffnung des Hessentages nach Homberg gerauscht.

„Solche Termine kann man nicht planen“, sagte Jana Edelmann-Rauthe, die sich sicher bessere Voraussetzungen gewünscht hätte. Spahn nahm es gelassen und freute sich übers zeitgleich verlaufende Hessenfest, das für gute Werte wie Ehrenamt und Gemeinschaft stehe.

Er präsentierte sich zielorientiert und klar, stieg schnell in ernste Themen ein: „Wir brauchen wieder eine bessere Streitkultur, das bringt etwas gegen die politische Polarisierung.“ Angesichts von Pandemie, Krieg, Energiekrise und Rezession mit Rekordinflation sowie Migration blickt er kritisch in die Zukunft. „Es wird ein anstrengendes Jahrzehnt.“ Sicherheit und Wirtschaft sind zwei seiner Kernthemen. Dazu brauche es neben Ideen auch politische Füh-



CDU zu Gast in Homberg: von links Anna-Maria Bischof, Jens Spahn und Jana Edelmann-Rauthe.

FOTO: CHRISTINE THIERY

rung, die er derzeit nicht in der Regierung sehe. Die CDU wolle den Wirtschaftsstandort Deutschland stärken, dazu müssten die Energiekosten wieder herunter, der Ausbau der erneuerbaren Energien müsse mit Maß und Mitte erfolgen. Er setzt auf einen Pakt für Leistung.

Überstunden sollten etwa steuerlich ausgereizt werden. Gezielte Migration mit Schutz und guter Versorgung – ein weiteres Kernthema.

Der Krieg zeige, dass Freiheit, Rechtsstaatlichkeit und Sicherheit in Europa nicht selbstverständlich seien. Eu-

ropa müsse in Sicherheit investieren und könne sich zusammen verteidigen. Trotz allem rät er zur Zuversicht: Man habe in Deutschland gute Voraussetzungen. „Wir haben ein starkes Land und können es mit richtigen Entscheidungen hinkommen, dass wieder Wachstum und

damit eine gute Zukunft möglich wird.“

Anna-Maria Bischof zeigte sich stark motiviert und sprach Spahn zu, dass er in der CDU für Positionen und Kante sowie ein klares Profil stünde. Die Zuschauer interessierte unter anderem seine Einschätzung zur AfD.

Björn Höcke etwa sei völkisch und rassistisch, so Spahn. Viel zu viele Menschen seien bereit, die AfD zu wählen.

Einer der prägnantesten Sätze seiner Rede: „Die Europäische Union ist aus eigenem nationalem Interesse wichtig.“

zty

Jetzt  und kräftig sparen!

Rabatt Fieber



GÜLTIG VOM 01.06. BIS 08.06.2024

So einfach funktioniert's:

- Aufkleber ausschneiden und in den Markt mitbringen.
- Beliebigen Artikel auswählen.
- **Rabattcoupon an der Kasse vorlegen.**

Pro Artikel nur ein Aufkleber!

Diese Schritte mit allen Coupons wiederholen.

An der Kasse erhalten Sie den Rabatt dann direkt von Ihrem Wunschartikel abgezogen.



LANDFUXX HILLEMÜHLE

Besser Str. 8a | 34281 Gudenberg | ☎ 0 56 03/20 76
www.landfuxx.de

Unsere Öffnungszeiten: Montag - Freitag 09.00 - 18.00 Uhr | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Schneid' Dir Deinen **Rabatt** doch einfach selbst!



Jetzt ausschneiden und kräftig sparen 

5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel
5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel	5% Rabatt auf einen Artikel
10% Rabatt auf einen Artikel	10% Rabatt auf einen Artikel	10% Rabatt auf einen Artikel
10% Rabatt auf einen Artikel	10% Rabatt auf einen Artikel	20% Rabatt auf einen Artikel



Eine Institution auf dem Land

Adler-Apotheke in Wabern feiert 75-jähriges Bestehen

Wabern – Die Bezeichnung „Adler“ im Namen einer Apotheke kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Eine Anlehnung an Herbergen, in denen Napoleon nächtigte oder Erinnerungen an Preußen stehen als Namenspaten zur Wahl. Und bestimmt gibt es auch Apotheker, die Eintracht-Fans sind. Die Adler-Apotheke aber in Wabern, die am morgigen Donnerstag ihr 75-jähriges Bestehen feiert, verdankt ihren Namen dem Umstand, dass Betriebsgründer Friedrich Ferdinand Münker aus Dortmund stammte. Er machte das heimatische Wappentier zum Namensgeber seines Geschäfts.

Der Apotheker, den in Wabern alle „F.F. Münker“ nannten, war der Großvater von Jochen Ritter, dem heutigen Eigentümer. F.F. Münker war 1949 über Spangenberg nach Wabern gekommen und wollte sich dort unternehmerisch selbstständig machen. Seither befinden sich die Apotheke und der Familienwohnsitz in dem Gebäude an der Landgrafenstraße, Ecke Forststraße. Münkers Tochter Ursula heiratete später den Pharmaziestudenten Günter Ritter, der in der Apotheke das damalige Vor-examen erwarb.

Eine fachlich und familiär günstige Konstellation: Der Schwiegersohn übernahm 1970 die Adler-Apotheke von F.F. Münker und leitete sie bis 1999, als er seinem Sohn Jochen Ritter übergab. Die Apotheke beschäftigt heute zehn Mitarbeiterinnen, darunter zwei angestellte Apothekerinnen.

Die Herausforderungen für Apotheker sind größer geworden, sagt Jochen Ritter. Die gesetzlichen Änderungen im Gesundheitswesen und die damit verbundene Verwaltung führten zu erheblichem zeitlichem Mehraufwand – dessen Notwendigkeit nicht immer offensichtlich sei. Noch dazu werde er auch nicht entsprechend vergütet.

„Die Attraktivität der beruflichen Selbstständigkeit sinkt damit, die Nachfolgersuche wird erschwert“, so Ritter. Hinzu komme, dass der Internethandel, befreit von der Preisbindung, den örtlichen Apotheken das Leben schwer mache. „Wir aber bieten Beratung und



Ein Teil des heutigen Teams der Adler-Apotheke: Jochen Ritter, Nadine Fischer, Donata Igelhaut, Michaela Pilgram, Martina Strunk und Martina Ritter.

FOTO: MICHAEL GLASER

Service vor Ort“, sagt Ritter. Er arbeitet zudem mit Ärzten zusammen, liefert gebrechlichen oder älteren Kunden die Medikamente auch nach Hause. „Aber“, sagt Ritter, „das gehört gerade hier auf dem Land dazu.“

Genau wie der Einsatz fürs Gemeinwohl: Jochen Ritter engagiert sich in der Feuerwehr und bei den Freien Wählern. „Das Zusammenleben funktioniert hier nur in der Gemeinschaft und in gegenseitiger Unterstützung. Und das ist ja auch schön so“, sagt der Apotheker.

Er ist zufrieden mit dem neuen E-Rezept, das seit dem 1. Januar verbindlich ist für alle gesetzlich Versicherten. Nach anfänglichen Software-Problemen laufe das Verfahren mittlerweile problemlos. Der Apotheker freut sich

über das Jubiläum, zu dem er und sein Team morgen auch eine kleine Überraschung für die Kunden bereithalten.

Der Adler verbindet die Generationen

Der Adler im Logo der Apotheke wirkt sich auch auf andere Lebensbereiche, wie den Fußball, aus: „Wenn wir zum Einkaufen oder zu kulturellen Veranstaltungen nach Frankfurt fahren, ist auch ein Besuch bei der Eintracht dabei“. In deren Logo ist, genau wie im Wappen der Stadt Dortmund, der Adler zu sehen. Somit ist der Vogel nicht nur seit 75 Jahren im Namen der Apotheke zu finden, sondern verbindet auch die Generationen.



Das Team aus der Gründerzeit 1953: von links Apotheker F.F. Münker, Apothekenhelferin Ilse Schott, Apotheker Günter Ritter.

FOTO: PRIVAT/REPRO: MICHAEL GLASER



HALLMANN
SEHEN · HÖREN · LEBEN



IM-OHR-HÖRGERÄT
MIT AKKU:
Signia Silk C&G 1 IX
statt 1309€
399€**
schon ab

Signia Silk 1X
nur **99€***
statt 549€

KLEINSTE
WELTNEUHEITEN!
Fast unsichtbare Im-Ohr-Hörgeräte zu
verschwindend kleinen Preisen.

* Aktionspreis gültig bis 31.8.24 für Hörgeräte-Type: Signia Silk 1X CIC (Im-Ohr-Hörgerät) | ** Aktionspreis gültig bis 31.8.24 für Akku-Im-Ohr-Hörgerät Signia Silk Charge & Go 1 IX (exkl. Ladegerät). *** Gilt für Mitglieder gesetzl. Krankenkassen mit Leistungsanspruch und ohenärztl. Verordnung, zzgl. d. gesetzl. Zuzahlung von € 10,-/Hörgerät. Wir behalten uns vor die Aktion zu verlängern. Angebote nicht mit weiteren Aktionen/Gutscheinen kombinierbar. Optik Hallmann GmbH Große Str. 27, 24937 Flensburg

Kassel • Melsungen • Bad Hersfeld
Gratis Tel: 0800/412 6000 • [optik-hallmann.de](https://www.optik-hallmann.de)

ARCHIVFOTO: PRIVAT/NH

Sommerfest für Zwei- und Vierbeiner am Tag des Hundes

Die Trainingszeiten
 .Welpenspielkreis bis sechs
 Monate: samstags, 14 Uhr
 .Gruppenarbeit für alle Hun-
 de ab sechs Monaten: sam-
 stags, 14.30 Uhr
 .Training für Begleithunde-
 prüfung und Turnierhunde-
 sport: mittwochs, 17 Uhr
 .Spiel, Spaß und Sport: mon-
 tags, 18 Uhr.

Kammerchor Sophia tritt in Homberg auf

Tickets und Programm unter kultur-sommer-nordhessen.de. Vorverkauf auch bei der HNA und an allen Reservix-Vorverkaufsstellen oder unter Tel. 05 61 / 98 83 93 99.

Die Aktion hatte auch einen Lerneffekt für die Kinder. Sie konnten lernen, dass Müll in der Natur nichts zu suchen hat und darüber hinaus, wie sie zu Vorbildern werden können.

Ausgerüstet mit Handschuhen, Müllzangen, Säcken und Eimern waren die Kinder und Erzieher unterwegs und befreiten die Umgebung von





GETRÄNKE • FACHMARKT

Alle **Angebote** auch für die im QR-Code angegebenen



Adressen gültig.

Getränke 

NEU

Angebote gültig vom 03.06. – 08.06.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

Förstina Limonade

diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,67 €

-29%

5.99

5.49**

1l = 0,61 €







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

ANGEBOT

11.99

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

-20%

11.99 10.99**

1l = 1,00 €

Weltenburger Kloster Bier Aktion!
hell, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,50 €

ANGEBOT

14.99

+ 1 Hellbiereglas GRATIS!

Corona Extra
Kasten = 20 x 0,355 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 2,25 €

-30%

15.99 14.99**

1l = 2,17 €

Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

ANGEBOT

15.99 14.99**

1l = 1,50 €

St. Georgen Bräu Anna Festbier
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

ANGEBOT

15.99

Nur für kurze Zeit

Mönchshof Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,30 €

-24%

12.99 11.99**

1l = 1,20 €

Schneider Weisse
Original, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

-20%

15.99

Licher Beer
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Pack = 6 x 0,33 l
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,02 €

4.-29

3.99

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,42 €

JETZT mit noch mehr Magnesium & Calcium!

3.-99

3.49

TWENTYFOUR 7 Energy
koffeinhaltig,
1l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,39 €

ANGEBOT

1.39

Keiler Beer
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
1l = 1,40 €

Aktion! + 4er Pack GRATIS!

15.-99

13.99

Entspricht einem Kastenpreis von 11,66 €

Underberg
Karton = 12 x 0,02 l,
1l = 37,46 €

-22%

8.99

Havana Club & Cola
koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 6,03 €

Malibu Pineapple
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 7,96 €

ANGEBOT

1.99

Ritter Zahony Müller-Thurgau
Volkacher Kirchberg,
trocken, halbtrocken,
1l - Flasche,
1l = 3,49 €

-22%

3.49

Kessler Zink Weisswein
diverse Sorten,
1l - Flasche,
zzgl. 0,05 € Pfand,
1l = 3,99 €

4.-49

3.99 3.49**

1l = 3,49 €

Freixenet Sekt
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 5,99 €

-36%

4.49

Five Lakes
Vodka,
0,7 l - Flasche,
1l = 12,84 €

-22%

8.99 8.49**

1l = 12,19 €

Gordon's*
diverse Sorten,
0,7 l - Flasche,
1l = 14,27 €

-29%

9.99

Southern Comfort
0,7 l - Flasche,
1l = 14,27 €

-26%

9.99

+ 1 Flasche top frisch Ginger Ale 1l GRATIS!**
zzgl. Pfand 0,26 €

top frisch Orangensaft
1l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 1,66 €

-28%

1.66

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg

*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.

www.logo-getraenke.de

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

- 1x Samsung Galaxy S24
- 1x 2 Konzerttickets für AC/DC in Hannover

Mit der Flagge unterwegs

Test: So sicher ist die EM-Deko fürs Auto

Der Start der Fußball-EM rückt näher, die Fans bereiten sich auf die Party vor. Wer auch sein Auto schmücken will, sollte aber genau hinsehen – im Test waren nicht alle Artikel sicher und erlaubt.

Wer nicht nur die Wohnung oder sich selbst für die Heim-EM schmücken will, sondern auch das Auto, beachtet besser ein paar Sachen. Nicht alle Artikel, die hier die Fußballleidenschaft ausdrücken sollen, sind auch sicher. Denn: Die Dekorationen halten nicht jedem Tempo stand, und einige sind sogar verboten.

Das ist das Resultat eines Gemeinschaftstests des Autoclubs Europa (ACE) und der Prüfgesellschaft GTÜ. Grundsätzlich gilt: Alles, was zusätzlich abgebracht wird, darf die Fahrt oder andere Personen im Straßenverkehr nicht behindern oder gar gegebenenfalls verletzen, so die GTÜ. Etliche beliebte Artikel mussten sich im Praxistest auf einer Teststrecke mit zum Teil mehr als Tempo 130 beweisen. Das kam dabei heraus:

• **„Socken“ für den Seitenspiegel:**

Sie sind schon für wenige Euro zu haben, man zieht sie über die Außenspiegel. Im Test war ein Produkt, für das der Hersteller keine Höchstgeschwindigkeit nennt. Die Montage kann bei großen Spiegeln schwierig werden und bei kleineren können sie zu locker sitzen. Im Test fingen sie ab Tempo 130 an, sich zu lösen. Rechtlich sind diese Spiegelsocken meist heikel: Sitzen etwa Blinker oder Assistenzsysteme in den Rückspiegeln, die dann von den Socken verdeckt werden, sind die Socken verboten. Das gilt auch, wenn die Spiegelfläche beeinträchtigt wird.



Mancher Fußballfan möchte sein Auto für die EM dekorieren – ob diese Fanartikel auch sicher sind, haben ACE und GTÜ getestet.

FOTO: ACE/DPA

Fazit: Von den Socken raten die Tester ab, denn es lässt sich auch nicht ausschließen, dass sie unterwegs verrutschen.

• **Fahnen für die Seitenscheiben:**

Die Fahnen und Windhosen sind im kleinen Format für wenige Euro zu haben. Eine Windhose im Test kostete 10 Euro. Bei der Montage klemmt man einen Fahnenstock aus Kunststoff in die Seitenscheibe. Ab 130 km/h bogen sich die Stäbe der Fähnchen im Test zwar fast waagerecht, hielten aber stand. Aber: Nach mehreren Runden löste sich der Stoff einer Fahne und schlussendlich haben alle Modelle „sichtlich gelitten - und sind teils verboten.“

Fazit: Sitzen die Fähnchen fest, sind sie innerstädtisch ohne Bedenken nutzbar. Doch die Tester raten davon ab, sie auf der Autobahn zu nutzen. Dort könnte sich nicht nur der Stoff ablösen, sondern sie könnten auch abbrechen. Denn durch die dauernde Belastung und die Sonneneinstrahlung könne die Halterung porös werden und abknicken.

• **Flaggen für die Motorhaube:**

Das Testexemplar kostete 24 Euro und ist laut Hersteller bis zu Tempo 80 geeignet. Für die Montage wird die Flagge über die Motorhaube gezogen und durch das Schließen eingeklemmt. Beim Kauf unbedingt auf die richtige Größe achten. Die

Motorhaube des ersten Testfahrzeugs war ungewöhnlich kurz, weshalb die Flagge flatterte und bei der Fahrt für Ablenkung sorgte. Beim zweiten Testauto passte sie perfekt und saß fest.

Fazit: In der richtigen Größe und mit einer sorgfältigen Montage hält die Fahne auf der Motorhaube durchaus auch bei höheren Geschwindigkeiten. Wichtig: Grundsätzlich die Herstellerangaben für die sichere Nutzung beachten.

• **Magnetfahnen:**

Ganzflächig magnetische Fahnen haben im Test gut abgeschnitten. Die an der Autotür angebrachte Magnetfahne löste sich selbst bei hohen Geschwindigkeiten keinen Millimeter.

Fazit: Voraussetzung für guten Halt: Magnetfahnen müssen vollflächig und eben aufliegen, dann sind sie nach Einschätzung des Testteams auf jeder Fahrt nutzbar. Achtung: Magnetfahnen halten nur auf magnetischen Flächen – nicht auf Kunststoff.

• **Fahnen für die Autotür:**

Die sind schon unter 20 Euro zu haben und werden über die hintere Tür gestülpt. Der Hersteller des getesteten Modells für rund 16 Euro weist sie für bis zu 200 km/h aus. Das bestätigte sich im Test.

Fazit: Die Gefahr des Abfallens ist gering und sie kann überall genutzt werden, so die Einschätzung. Allerdings: Die Nutzung an hinteren Türen ist zwar erlaubt, aber es ist besondere Vorsicht ange-

bracht: So könnten gerade Fußgänger oder Radfahrer etwa beim Schulterblick leichter übersehen werden.

• **Flossen fürs Autodach:**

Die werden durch einen starken Magneten auf dem Autodach gehalten und erinnern optisch an die Flosse eines Hais. Das Testmodell kostete rund 20 Euro und soll bis 180 km/h verwendbar sein, wenngleich Tempo 130 empfohlen wird.

Fazit: Beim Test rührte sie sich nicht von der Stelle. Dennoch raten die Tester nicht dazu, sie auf der Autobahn zu nutzen. Wenn sie nicht gerade sitzt oder bei starkem Seitenwind könne sie abfallen und zum gefährlichen Geschoss werden. „Im Stadtbereich vielleicht denkbar, aber nicht bei höheren Geschwindigkeiten“, so die Tester.

• **Deko für den Innenraum:**

Egal, ob etwa Wimpelkette für die Heckscheibe, Rollfahne für die Seitenscheibe oder Bezüge für die Kopfstützen – logisch, dass die Geschwindigkeit keine Rolle spielt, aber: Diese Dekoration darf die Rundumsicht in keiner Weise behindern. Das schließt die 180°-Sicht des Fahrers, den Blick in die Seitenspiegel und die Sicht nach hinten ein.

Fazit: Die vorderen Scheiben müssen frei bleiben. Die hinteren sowie die Heckscheibe dürfen geschmückt werden. Da die Sicht dennoch eingeschränkt wird, sei besondere Vorsicht beim Überholen und Rangieren geboten.

• **Wichtig:**

Vor jeder Fahrt den Sitz und Halt der Deko erneut überprüfen. Die empfohlene Höchstgeschwindigkeit sowie weitere Herstellerangaben müssen stets beachtet werden, damit die Fahrt im WM-Fieber für alle sicher bleibt.

tmm

Blick hinter die Kulissen

Frauenklinik mit Gynäkologie und Geburtshilfe am Asklepios Klinikum in Schwalmstadt lädt ein zum Tag der offenen Tür

Schwalmstadt. Das Team der Frauenklinik des Asklepios Klinikums Schwalmstadt lädt am Samstag, den 06. Juli 2024 zu einem Tag der offenen Tür ein. „Unsere Besucherinnen und Besucher erwartet von 11 bis 17 Uhr ein buntes und vielfältiges Programm für Frauen und die ganze Familie“, kündigt Chefarztin Miriam Schuchhardt an.

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen jeden Alters, Familien, künftige Eltern, Großeltern und Geschwister. Informiert wird über spezifische Frauenthemen rund um den weiblichen Körper, Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Neben Kreißsaalführungen mit OP-Besichtigung und Schnupper-Entspannungskursen, bietet der Tag der offenen Tür in der Frauenklinik eine gute Gelegenheit, das Team der Gynäkologie und Geburtshilfe sowie die Räumlichkeiten kennenzulernen. In der Zeit von 11:00 bis 17:00 Uhr werden hierfür die Türen geöffnet. „Bei den Kreißsaalführungen werden zusätzlich unsere lieben Kollegen der Anästhesie vor Ort sein, um alle Infos zu geburtshilflichen Anästhesieverfahren zu erläutern“, so Chefarztin Miriam Schuchhardt. Die Stationsleitung und Kinderkrankenschwester Ina Sander ergänzt: „Selbstverständlich können auch die Geburtshilfestation und die Zimmer besichtigt werden.“ Ein großer Baby- und

Kindersachenflohmarkt, Angebote der Babyfotografin sowie ein buntes Kinderprogramm mit Ponyreiten, nachhaltiger Pflanzaktion, Hüpfburg, Kinderschminken und Airbrush-Tattoos runden das umfangreiche Programm ab. Auch für das leibliche Wohl ist ausreichend gesorgt.

In der Frauenklinik Schwalmstadt steht vor allem eine familienorientierte Geburtshilfe im Mittelpunkt. „Wir möchten, dass sich die Familien bei uns gut aufgehoben fühlen. Wir nehmen uns immer die Zeit, auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen“, sagt die leitende Hebamme Ramona Naumann, die sich freut Interessierten die Geburtsstation zu zeigen. „Unsere modernen und gut ausgestatteten Kreißsäle bieten eine sichere Umgebung und schaffen eine familiäre und vertraute Atmosphäre.“ Zudem werden im Bereich Gynäkologie innovative Verfahren zur Gebärmutterentfernung oder eine moderne vaginale Lasertherapie zur Behandlung von Harninkontinenz, Scheidentrockenheit oder verlornener Elastizität angeboten. Miriam Schuchhardt, Chefarztin der Gynäkologie und Geburtshilfe, betont: „Unsere erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, bestehend aus Fachärztinnen und Fachärzten, Hebammen, Kinderkrankenschwestern, Pflegekräften, Operationsassistenten und Anästhesiekräften, sind

Tag und Nacht für die Frauen da – ob bei gynäkologischen oder geburtshilflichen Anliegen. Am Tag der offenen Tür stehen wir zu allen Themen und Fragen gerne Rede und Antwort.“

JETZT ZUM FLOHMARKT ANMELDEN

Für den geplanten Baby- und Kindersachenflohmarkt sind noch kostenfreie Ausstellerplätze zu vergeben – ausschließlich privat und nicht gewerblich. Tische werden von der Klinik gestellt. Pro Stand soll als Standgebühr ein Kuchen mitgebracht werden, der bei einem großen Kuchenbuffet verkauft wird. Der komplette Erlös geht an das AWO-Frauenhaus Schwalm-Eder. Von Kleidung über Spielzeug bis zur Ausstattung kann hier alles angeboten werden. Interessierte können sich per E-Mail an n.michailidis@asklepios.com oder n.dietz@asklepios.com anmelden. Es stehen 30 Stände zur Verfügung, die nach Eingang der Anmeldung vergeben werden.

Das Team der Frauenklinik freut sich darauf, viele Besucher am Tag der offenen Tür willkommen zu heißen. „Schauen Sie vorbei und machen Sie sich selbst ein Bild von unserer Abteilung und unserem Team – wir freuen uns auf Sie“, lädt Chefarztin Schuchhardt alle Interessierten herzlich ein.



TAG DER OFFENEN TÜR

06. Juli 2024
11 - 17 Uhr

IN DER ASKLEPIOS FRAUENKLINIK
Krankenhausstraße 27 | 34613 Schwalmstadt

Kreißsaalführungen und OP-Besichtigung:
12.00 Uhr, 14.00 Uhr & 16.00 Uhr

- Infos zu gynäkologischen innovativen OP-Methoden
- Vorstellung der vaginalen Lasertherapie

Entspannungskurse: 13.00 Uhr & 15.00 Uhr

Baby- und Kindersachen Flohmarkt

Buntes Kinderprogramm mit Kinder-Pflanzaktion, Hüpfburg, Kinderschminken, Airbrush-Tattoos und Ponyreiten

Jede Menge Info- und Mitmachstände

ASKLEPIOS
KLINIKUM SCHWALMSTADT

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

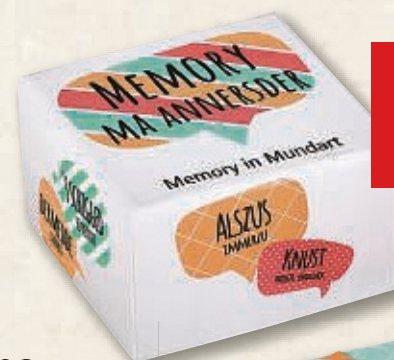
9,99 €

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 energiegeladen 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



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

6 €



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.

Eine saubere Sache

So geht's: Blitzblankes Auto in der Waschanlage

Der Frühling bringt Regen, Hitze, Vogeldreck, Blütenpollen oder Saharastaub. Vielleicht versteckt sich noch Winterdreck am Auto. Also einfach dreckig rein in die Waschanlage und sauber raus? Ja, aber...

Wer sein Auto sauber in der Garage oder vor dem Haus geparkt sehen will, kann es sich einfach machen. Ab zur Waschanlage, heißt es dann für alle, die nicht etwa in einer Waschbox komplett selbst Hand anlegen wollen. So erzielen Sie die besten Ergebnisse:

Muss ich vor der Waschanlage noch eine Vorwäsche machen?

Ganz passiv sollten Sie auch vor der Fahrt durch die Waschanlage nicht bleiben. Denn egal, ob Wäsche in der Waschbox oder in einer Waschstraße: Eine Vorwäsche ist immer sinnvoll, so der Auto Club Europa (ACE). Dabei sollte der Wagen mit viel Wasser grob gespült werden. Denn selbst ganz feiner Sahara-Staub könnte ansonsten sonst auf Lack, Glas und Kunststoffen für Kratzer sorgen. Daneben sorgt eine Vorwäsche für das Einweichen - etwa von Insektenrückständen oder dreckigen Verkrustungen an den Radkästen. Das macht die folgende automatische Reinigung wirkungsvoller.

Wichtig: Bei Hochdruckreinigern die Hinweise zur Be-



Egal, ob Waschbox oder Waschstraße: Eine Vorwäsche ist immer sinnvoll, um den Autolack zu schonen.

FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA

dienung befolgen, vor allem zum Spritzabstand. Möglicherweise können sonst Schäden etwa an Lack oder Dichtungen folgen.

Wenn es im Bereich der Waschanlage die Möglichkeit zur individuellen Vorwäsche nicht gibt, kann man vorher selbst kurz in eine Waschbox fahren. Oft wäscht auch das Personal der Anlage noch manuell vor. Ob das ausreicht,

hängt vom Einzelfall ab. Die automatisierte Vorwäsche als Bestandteil des Waschprogramms reicht laut ACE bei hartnäckigen Ablagerungen ebenso wie bei Sahara-Staub nicht aus.

Was muss ich vor Fahrt durch die Waschstraße tun?

Grundsätzlich müssen Antennen eingefahren oder abmontiert werden. Fenster

und Schiebedach werden vor dem Waschgang geschlossen, logisch? Ja, aber lieber noch mal gucken. Dann müssen noch die Scheibenwischer, respektive der Regensor, abgeschaltet werden. Das gilt auch für mögliche Öffnungsmechanismen, wie etwa eine per Fußbewegung zu öffnende Heckklappe.

Wichtig: Bei unvertrauten Autos einen Blick in die Be-

dienungsanleitung werfen, um nach etwaigen Hinweisen für einen Waschanlagenmodus zu suchen. Den Anweisungen des Waschanlagenbetreibers sollte man eh immer folgen. Die wichtigsten Angaben findet man meist an der Einfahrt. Da ist meist auch vermerkt, wie etwa mit dem Motor oder der Gangwahl umzugehen ist. Auch können besondere

Fahrzeuge von der Durchfahrt ausgeschlossen sein.

Welches Programm soll ich wählen?

Bei ausreichender Vorwäsche hält der ACE ein Basisprogramm für ausreichend. Je nach Umfang kann allerdings ein teureres Programm ein besseres Reinigungsergebnis und möglicherweise einen länger anhaltenden Schutz vor neuen Verschmutzungen erzielen. Auch hält der Autoclub nach dem Winter eine Unterbodenreinigung für sinnvoll, um Schmutz und Streusalz zu beseitigen. Wer sich regelmäßig für eine Felgenwäsche entscheidet, kann verhindern, dass etwa dort haftender Bremsabrieb den Lack der Räder angreifen kann.

Ich bin durchgefahren – welche Arbeiten fallen noch an?

Am besten arbeitet man noch manuell nach. Das heißt in allen Bereichen, wo kein Wasser hinkommt. Das kann im Bereich der Türen sein, zum Beispiel. Hier können ein Mikrofasertuch und Wasser helfen. Wer Wasser-rückstände abwischt, vermeidet Kalkflecken. Das Auto nimmt man nach der Durchfahrt besser genau in Augenschein, damit etwaige Schäden sofort dem Betreiber gemeldet werden können. Allerdings: Die Verantwortung für diese liege nur dann beim Betreiber, wenn Fehler der Waschanlage nachweisbar und ein Fehler der Benutzer ausgeschlossen sind. tmn

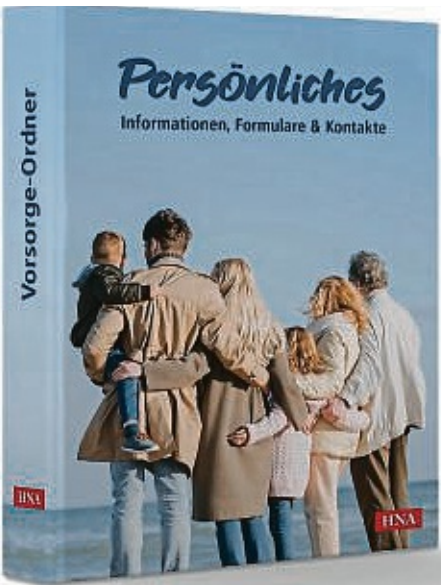
Jetzt um die Vorsorge kümmern!

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

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

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

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



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

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

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

Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

1. Persönliches

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

counts nutzen Sie? Auch Versicherungen und 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 Erbschaftssteuer.

6. Todesfall

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



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

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

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

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

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

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



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

Anzeige

Andere Voraussetzungen als Männer

Seelische Frauengesundheit: Fünf Dinge, die jeder wissen sollte

Psychische Probleme und Erkrankungen können jeden von uns betreffen. Doch Frauen und ihre mentale Gesundheit sind andern Einflüssen ausgesetzt als Männer. Welche das sind und warum das wichtig ist.

Frauen unterscheiden sich nun mal von Männern, irgendwie – das ist soweit bekannt. Dazu gehören auch Unterschiede im Bereich der psychischen Gesundheit beziehungsweise psychischer Erkrankungen. Frauen haben da andere Voraussetzungen und teilweise auch andere Symptome als Männer. Wieso das so ist und was es bedeutet, erklärt Prof. Dr. Stephanie Krüger. Sie ist unter anderem Chefärztin der Zentren für Seelische Frauengesundheit an den Vivantes Klinika Spandau und Humboldt in Berlin.

1. Warum es wichtig ist, die seelische Gesundheit von Frauen spezifisch zu betrachten und zu behandeln

Frauen haben eine andere hormonelle Situation als Männer, das sei das Entscheidende, sagt Prof. Krüger. „Daher sind seelische Erkrankungen im Zusammenhang mit hormonellen Veränderungen spezifisch für Frauen. Dazu gehören Schwangerschaft, Wochenbett, Wechseljahre, die Prämenstruelle dysphorische Störung PMDS, auch hormonelle Veränderungen im Rahmen von onkologi-



Aufgrund hormoneller Unterschiede zu Männern und individueller Symptome ist eine spezifische Betrachtung der seelischen Gesundheit von Frauen von Bedeutung.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN/DPA

schen Erkrankungen.“ Und: Medikamente wirken bei Frauen aufgrund des Körperbaus anders, auch was die Nebenwirkungen angeht. „All das sind Themen, die haben wir bei Männern nicht, und deswegen muss es eine spezifische Beratung von Frauen geben.“

2. Es sind mehr Frauen betroffen, als man vielleicht denkt

Wie häufig treten denn solche hormonell (mit-) bedingten seelischen Erkrankungen auf? Schwangerschafts- und Wochenbettdepressionen betreffen etwa 20 Prozent der Frauen, PMDS haben bis zu 60 Prozent aller Frauen leicht und ungefähr 10 bis 15 klinisch relevant ausgeprägt, erklärt Krüger, psychisch relevante Wechseljahresbeschwerden etwa 20 bis 25 aller Frauen.

3. Symptome können bei Männern und Frauen unterschiedlich sein

Natürlich gibt es auch bei den Anzeichen etwa für eine Depression Überlappungen, aber eben auch Unterschiede: Männer neigen zu auffälligem Verhalten (Acting Out) wie übermäßiges Arbeiten oder Alkoholmissbrauch, während Frauen eher emotionale und körperliche Symptome zeigen (Acting In), er-

klärt die Medizinerin: Acting In bedeutet, Frauen haben mehr Symptome auf der Gefühlsebene, häufiger auch körperliche Symptome.

4. Es gibt spezifische Hilfen

Frauen sollten die medizinischen Möglichkeiten nutzen, um ihre Symptome zu lindern, auch medikamentös, rät Krüger, denn: „Es gibt ganz viele Frauen mit einer identischen Symptomatik,

und man kann eine Menge machen.“ Scham oder Zurückhaltung seien da völlig unangebracht. Gerade weil immer noch viel stigmatisiert und bagatellisiert werde: „Es gibt Studien, die belegen, dass junge Frauen nicht so ernst genommen werden wie junge Männer mit psychischen Symptomen. Sie werden oft als hysterisch abgestempelt, und da gibt es sicherlich noch sehr viel zu tun.“

5. Frauen können und sollten selbst was für sich tun

Durch bewusste Lebensgestaltung können Frauen Einfluss auf ihr seelisches Wohlbefinden nehmen: „An meiner Genetik kann ich ja nun mal nichts ändern, aber ich kann etwas an meinem Arbeitsleben und möglichen Belastungen in meinem familiären und privaten Leben ändern. Da kann ich schon Dinge beeinflussen, wie ich damit umgehe und wie viel Zeit ich mir für mich selbst nehme“, betont Prof. Dr. med. Stephanie Krüger.

„Auch wenn der Begriff Achtsamkeit gerade womöglich überstrapaziert wird – es ist wichtig, im Alltag regelmäßig in sich hineinzuhören: „Wie geht es mir? Bin ich an meinen Grenzen angekommen?“ Wenn eine Frau etwa in den Wechseljahren Symptome hat wie starkes Schwitzen und Gereiztheit, sollte sie sich vielleicht ein bisschen zurücknehmen und nicht powern ohne Ende.

tmn

Was Ihr Smartphone alles kann!

Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

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

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

In diesem Online-Kurs lernen Sie:

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter: levato.de/hna

oder Tel. 06131 9204746
akademie@levato.de

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

HNA
AKADEMIE
&
Levato

Preis:
39 €

Grillen wird weiblicher

Fragen und Antworten: Trends rund um Rost und Brenner

Sie wollen wissen, wer beim Grillkauf am Ende über das Modell entscheidet und was sich hinter smartem Grillen verbirgt? Zwei Branchenkenner geben Einblicke und verraten auch, welche Marinade out ist.

Eine Batterie Bratwürste, ein paar Nackensteaks, dazu gekaufte Knoblauchbaguette: Diese drei Zutaten und ein Holzkohle-Rundgrill mit drei Beinen für 20 Euro - mehr braucht man nicht, um glücklich zu sein? Das galt vielleicht mal. Doch heute kann man damit bei Freunden oder Nachbarn eher keinen Staat mehr machen.

„Heute braucht es Vielfalt und Kreativität auf dem Grill, der wiederum komplette Menüs möglich machen sollte, reichlich Temperaturzonen zwischen 80 und 900 Grad bietet und so für perfekte Röstaromen sorgt“, beschreibt „Grillfürst“-Chef Joachim Weber die aktuellen Wünsche seiner Kunden. Bei dem Grillfachhändler, der über 80 Marken im Sortiment hat, werden Grillfans in jedem Preissegment fündig. „Bis auf die Einmalgrills, die es oft an der Tanke gibt“, schränkt Weber ein.

Auch Volker Elm, Inhaber der Grillschule „Kostbar“ und ehemaliger Präsident der German Barbecue Association bestätigt: „Deutschlands Hobbygriller sind experimentierfreudiger geworden und geben mehr Geld fürs Grillen aus.“ Die zwei Enthusiasten an Rost und Brenner sprechen über Trends bei Ausstattung, Zubehör und die Must-haves beim Brutzeln.

Holzkohle oder Gasgrill – was läuft besser?

„Ganz klar Gasgrill“, sagt Joachim Weber. Die seien nicht nur auf der Überholspur, sondern gingen ab wie ein Raketenantrieb. „Gasgrills machen in unseren Fachgeschäften 90 Prozent aus. Holzkohlegrills sind inzwischen nur noch ein Nischenprodukt. Da verkaufen wir sogar mehr Pelletgrills.“ Die Gründe gegen Holzkohle liegen für ihn auf der Hand: „Man kann nie sofort losgrillen, mal ist die Glut da, mal ist sie weg, Funkenflug und ewig bleibt was von der Holzkohle übrig, bis man lauter Restsacke hat.“

Was muss ein Grill haben und wie viel darf er kosten?

Die Auswertung von 70 000 verkauften Grills bei „Grillfürst“ im vergangenen Jahr sprechen für Joachim Weber eine klare Sprache. Die Kunden geben im Schnitt zwischen 1000 und 2000 Euro aus. „Wer in einen hochwertigen Grill investiert, möchte heute meist einen Smartgrill und ist dann mit rund 1500 Euro dabei. Einen solchen Grill hat jeder Hersteller im Programm. Er startet ähnlich einem Thermomix ein Programm, das über das Handy gekoppelt ist und misst permanent die Temperatur“, erklärt Weber.

Der Profi nennt ein Beispiel: So packt man einen Krustenbraten um 9 Uhr morgens auf den Grill und startet ein Programm mit niedriger Zieltemperatur. Zum Schluss



Geht es um den Grillkauf, hat Frau oft das letzte Wort – sie legt Wert auf Design. An nützlichem Zubehör sind beide interessiert, etwa einer Grilltemperatursteuerung für Gasgrills. Der «Grill Control» wird einfach auf den Drehknopf übergestülpt und startet das Programm.

FOTOS: GRILLFÜRST/DPA

sollte der Grill dann noch mal mit 350 Grad richtig Power geben und Punkt 18 Uhr ist der Braten fertig. Ähnlich funktioniere das mit einem Steak. „Wer jetzt denkt: „Als Grillmeister will ich das aber selbst übernehmen“, den kann ich beruhigen: Einen Smartgrill kann man auch unsmart nutzen.“

Was ist typisch beim Kauf eines neuen Grills?

„Grillen wird weiblicher“, sagt Joachim Weber. Er beobachtet, dass überwiegend Paaren zum Kauf kommen: „Und dabei hat dann die Frau beim Thema Design das Sagen.“ Die Frauen interessieren sich zudem detailliert für Grilltechniken und zeigen, dass sie gern selbst am Grill stehen. Allerdings ließen sich Männer nur ungern die Grillzange aus der Hand nehmen.

Auffällig sei auch ein gewisses Grillwettertrüsten: „Es kommt erstaunlich oft zu Impulskäufen nach Grilleinladungen bei Freunden oder Gartennachbarn und kurz vorm Wochenende oder Brückentagen. Dann erklären Käufer: „Der Nachbargrill konnte dies oder das. Das will ich auch.“

Und der Grill-Profi hat noch einen Trend ausgemacht: Outdoorküchen. „Da das kein definierter Begriff ist, versteht zwar jeder etwas anderes darunter“, so Weber. Aber eine Grillstation wird meist dazugezählt. Ein Einstiegsmo­dell ginge da bei 3000 Euro los. Bis auf die Ablage sei so ein Gerät mit Seitenkocher, Infrarotbrenner und Schubladen sofort einsatzbereit. „Das Geschäft damit verdoppelt sich jedes Jahr, im vergangenen Jahr haben wir allein 500 davon verkauft.“

Was sind die Trends beim Zubehör?

• Grillsteuerung für den Drehknopf

Wer für das Smartgrillen nicht gleich in einen brandneuen Grill investieren will, rüstet auf – etwa mit einer Gasgrillsteuerung. „So ein



Da fällt nichts mehr durch den Rost: Ein Drehspeißkorb liegt beim Zubehör im Trend, eignet sich zum Grillen von Gemüse, aber auch Pommes.

Grill Control passt auf jeden Gasgrill der Welt. Er wird einfach auf einen Drehknopf gesteckt. Mithilfe eines Temperaturfühlers und einem smarten, akkubetriebenen Adapter für den Drehregler steuert er das eingestellte Programm“, erklärt Joachim Weber. Kosten: rund 225 Euro.

• Drehspeißkorb
Einen Drehspeiß haben ja bereits viele Grills. Aber jetzt haben die Hersteller weitergedacht und einen Drehspeißkorb entwickelt. „Er lässt sich etwa mit mariniertem Grillgemüse, Pommes oder Maronen füllen und ist sehr praktisch“, erklärt Weber. Kosten: rund 60 Euro

• Blazing-Glas
Das ist ein Glas, das aussieht wie ein Ceranfeld mit Riffelmuster. Es wird mit seinen Ständern über die Infrarotzone eines Gasgrills gestellt - perfekt für gebrandete Steaks. Weber: „Das Glas hält über 1000 Grad aus, schützt vor herabtropfendem Fett und verhindert Flammenbildung – selbst bei mariniertem Schweinebauch.“ Kosten: rund 120 Euro.

Was sind die Trends auf Rost und Brenner?

• Steaks
„Amerikanische Trends sind auch bei uns angekommen“, sagt Volker Elm. Wenn Fleisch gegrillt werden soll, trauen sich Grillfans zunehmend etwas und würden zu Edelstücken greifen, etwa zu Tomahawk-, Porterhouse und Flank Steaks.

• Geflügel
Aus der Grillschule plaudert Volker Elm, wie man eine Maispoularde oder Hähnchenkeulen vor dem Grillen smart würzt: „Dazu hebt man die Haut nach oben und schiebt seine Gewürzmischung hinein. So schützt man das Gewürz vorm Verbrennen und das austretende Fett nimmt die Aromen mit ins Fleisch“. Als Gewürzmix eigne sich eine Mischung aus geräucherter Paprika, Pfeffer, Salz und Knoblauch.

Wer es indisch mag, nimmt Tandoripaste. Asiatisch wird es mit Teriyakisauce und geröstetem Sesamöl. „Die Mischungen kann man kurz vorm Schluss auch zusätzlich nochmal als Lack darüber pinseln. Dann wird eine Handvoll weißer und schwarzer Sesam darüber gestreut – das wird herrlich crunchy.“

• Salat
Für den Grill-Enthusiasten ist auch gegrillter Salat schwer angesagt: Er nimmt dazu Romanasalate und halbiert sie längst zu zwei Schiffchen. Mit einem Zucker-Salz-Öl-Gemisch pinselt er die Schnittflächen ein und packt sie mit dieser Seite auf den Grill. „Die Röstaromen zaubern einen tollen nussig-süßen Geschmack“, sagt Volker Elm. In Stufe 2 werden die Schiffchen dann noch veredelt. „Aus Tomaten, Knoblauch, Pinienkernen und Parmesan mixt man ein Pesto Rosso und trägt es wie bei einem Brötchen auf die



Durch stundenlanges Grillen bei niedrigen Temperaturen von etwa 100 Grad werden die Fleischfasern so zersetzt, dass ein butterzartes Pulled Pork entsteht.

Schnittfläche auf. So kommen die Schiffchen nochmals auf der runden Rückseite für 10 Minuten mit direkter Hitze auf den Grill.“

• Spargel
Gegrillter Spargel, der mit Bauchspeck umwickelt und mit einem Stäbchen fixiert wird, ist der Hit für den Frühsommer. „Er kommt für 15 Minuten bei 150 Grad auf den Grill“, sagt Joachim Weber.

• Pulled Pork
Sogenannte Longjobs nach dem Motto „low and slow“ (niedrige Temperatur und langsames Garen) liegen im Trend. Dazu zählt etwa das klassische Pulled Pork. Dazu wandert der Schweinebraten für 10 bis 12 Stunden bei 100 Grad in den Grill. Weber: „Dadurch werden die Fasern so zersetzt, dass ein butterzartes Fleisch herauskommt.“

Für gute Würze: Marinaden oder Trocken-Rubs?

„Out ist simples Pfeffern und Salzen, genau wie Flüssigmarinaden. Auch Zeiten für fertig eingelegte Geschichten sind vorbei, genau wie einfach nur Senf und Ketchup“, zählt Volker Elm auf. Stattdessen setzt der Grillehrer aus Fulda auf selbst gemachten Frucht-Ketchup. Hier zwei Rezepte:

• Pflaumen-Ketchup für Rind
Eine rote gewürfelte Zwiebel und 2 Knoblauchzehen andünsten, 3 EL Tomatenmark hinzufügen und einreduzieren, dann mit einer klei-

nen Büchse Dosentomaten tomatisieren. Dann 100 g getrocknete Pflaumen würfeln und 10 bis 20 Minuten mit köcheln lassen und mit 1 bis 3 Chilischoten abschmecken. Zum Schluss pürieren.

• Erdbeer-Senf für Geflügel, Wild und Bratwürsten
„Dafür ist grobkörniger Senf perfekt, der für Crunch und Knackigkeit sorgt“, so Volker Elm. Er nimmt grobkörnigen Senf (200 g) und überreife Erdbeeren („Die haben mehr Aroma“) und püriert sie – fertig! Elm: „In Gläsern abgefüllt hält sich der Erdbeer-Senf im Kühlschrank ein halbes Jahr.“

• Fertig-Rubs
„Ich favorisiere trockene Gewürzmischungen, die ins Fleisch einmassiert werden. Dabei nutze ich sogenannte Fertig-Rubs“, sagt Joachim Weber und begründet das so: „Wenn ich alle Gewürze einzeln kaufe und selbst mische, habe ich 20 angefangene Tütchen, Gläser und Döschen. Brauche ich die dann zwei Jahre später erneut, ist das Aroma futsch und ich benötige sie wieder neu. Deshalb greife ich gleich zu Fertig-Rubs.“

Und welche Geschmacksrichtung? Für den „Grillfürst“-Chef sind Salz-Pfeffer-Paprika-Mischungen out, genau wie „Magic Dust“-Mischungen mit viel zu viel Zucker. In dagegen seien Ingwer-Zitronen-Rubs, die sich vor allem für zu grillenden Fisch- und Meeresfrüchte-Geschichten eignen.

tmm

Drei Irrtümer über Schimmel

Schimmel an der Wand nicht mit Essig entfernen

Schimmel in der Wohnung ist weithin gefürchtet. Wie kann ich ihn vermeiden oder beseitigen? Darüber gibt es einige Irrtümer. Diese drei sollten Sie kennen.

Hinter den Schrank oder in den Abstellraum geguckt und auf einmal Schimmel entdeckt? Dann ist der Schreck oft groß, und die sind Fragen zahlreich: Woher kommt er? Wie konnte das passieren? Und vor allem: Wie wird man den Schimmel wieder los?

Um die Antworten ranken sich auch so manche Irrtümer. Die Verbraucherzentrale NRW räumt mit einigen gängigen auf:

1. Irrtum: Schimmel entsteht nur durch falsches Lüften

Das stimmt laut den Verbraucherschützern nicht. Schimmel in Wohngebäuden entstehe demnach da, wo Pilzsporen einen geeigneten Nährboden und ausreichend Feuchtigkeit finden. Die Feuchtigkeit könne aber verschiedene Ursachen haben: Bauschäden etwa, Sturmschäden, Hochwasser, undichte Wasserleitungen, Feuchte im Neubau oder Wärmebrücken.

Aber auch zu niedrige Temperaturen können ein Grund sein oder zu viel Feuchtigkeit in der Raumluft. Für Schimmelschäden durch letzteres sei aber meist eine Kombination aus schlecht gedämmten Gebäuden, Wärmebrücken



Kleinere Schimmelflecken lassen sich mit Haushaltsreiniger entfernen. Zu Essig sollte man aber besser nicht greifen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

und nicht ausreichendem Heizen und Lüften verantwortlich, so die Verbraucherschützer. Das mache die Suche nach der Ursache schwierig. Und nicht immer ließe sich durch ein „normales“ Heiz- und Lüftungsverhalten Schimmel in alten und schlecht gedämmten Gebäuden vermeiden.

Ihr Rat: Bei der Ursachenforschung zunächst mögli-

chen Bau- oder Wasserschäden nachgehen. Sind sie repariert, können die Materialien, die von Schimmel befallen sind, entfernt und die betroffenen Bauteile anschließend getrocknet werden.

2. Irrtum: Wärmedämmung führt zu Schimmel

Genau das Gegenteil sei der Fall, so die Verbraucherschützer.

Der Grund: Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte. Bei alten Gebäuden besteht deshalb oft Schimmelgefahr an Wänden oder an Fenstern, wenn diese Stellen sehr kalt sind. Denn kühlt die Luft dort ab, kann die überschüssige Feuchtigkeit nicht mehr durch die Luft gebunden werden. Schlägt sie sich auf kalten Wänden oder Fenstern

nieder, kann dort Schimmel entstehen. Wenn die Wand jedoch gedämmt und Fenster gut abgedichtet sind, sei die Temperatur an deren Oberfläche nicht viel niedriger als in der Raumluft, so die Verbraucherschützer. Damit sinkt auch die Schimmelgefahr.

Gut zu wissen: Temperatur und Feuchtigkeit kann man mit einem Thermo-Hygrome-

ter kontrollieren. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte vor Oberflächen nicht zu lange über 50 Prozent liegen.

3. Irrtum: Gegen Schimmel hilft Essig

Essig ist zwar ein praktischer Reinigungshelfer. Doch fürs Abwischen von Schimmel auf Wänden eignet er sich nicht, informiert die Verbraucherzentrale NRW.

Grund: Auf mineralischen Putzoberflächen werde die Säure des Essigs meist neutralisiert. Und letztlich bekämen Schimmelpilze damit nur noch mehr Wasser und ein zusätzliches Nährsubstrat zum Wachsen.

Will man einen kleinen, oberflächlichen Schimmelbefall selbst beseitigen, könne man stattdessen zum normalen Haushaltsreiniger greifen, heißt es von den Verbraucherschützern. Bei porösen Oberflächen wie Putz können Sie auch eine 70- bis 80-prozentige Alkohollösung wie verdünnten Brennspritus nutzen, der schnell trocknet. Vorsicht: Lüften Sie dabei gut und halten Sie Zündquellen fern.

Die Verbraucherschützer empfehlen außerdem den Schimmel nur mit Handschuhen und Mundschutz zu entfernen. Ist der Schimmelschaden größer oder schon älter und tiefer in den Putz eingedrungen, müssen Fachleute ran. Sonst können nicht entfernte Pilzbestandteile später wieder weiterwachsen oder die Raumluft belasten.

tmn

Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

Strandkorb Düne „Single“

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

Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



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).

Bitte aussteigen!

So lässt sich das Gedankenkarussell stoppen

Hätte ich doch bloß, was wäre, wenn, und warum bin ich so? Zu viel, ja krankhaftes, Grübeln belastet Betroffene, und es scheint kaum unter Kontrolle zu kriegen. Doch das geht, erklären Expertinnen.

Hoffentlich verliere ich meinen Job nicht! Warum bin ich eigentlich immer so schlecht drauf? Wie versorge ich meine pflegebedürftigen Eltern? Solche oder ähnliche Sorgen kennen viele Menschen. Und dass man darüber länger nachdenkt, ist auch nicht ungewöhnlich. Aber meist kommen andere Herausforderungen des Alltags dazwischen und dann lässt man das Thema wieder ruhen – so ist das eigentlich.

Doch bei manchen Menschen nimmt die Grübeleien, die auch Overthinking genannt wird, überhand: Sie schlafen schlechter und können kaum an etwas anderes denken. Was dahintersteckt und wie man gegensteuern kann, erklären zwei Expertinnen.

Nachdenken ist etwas anderes

Zunächst einmal: Grübeln ist etwas anderes als intensives Nachdenken über ein Thema. Lösungsorientiertes Nachdenken zum Beispiel ist positiv. Grübeln dagegen bringt Betroffene meist nicht weiter – im Gegenteil.

„Die Gedanken kreisen um negative Themen“, erklärt Ju-

lia Funk das Phänomen des Overthinkings. Und sie kreisen immer weiter und dichter – wie eine Spirale.

Den Betroffenen fällt es sehr schwer, sich von den negativen Gedankenspiralen zu lösen. Und etwas kommt noch hinzu: „Die Gedanken gehen dann oft mit einer negativen Bewertung der eigenen Person einher“, sagt Funk, Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Typische Beispiele: Grübeln über die eigene negative Stimmung – warum geht es mir so viel schlechter als allen anderen? Oder Sorgen um die Zukunft – was wäre, wenn ich meinen Job verliere? In der Forschung wird solches Grübeln repetitives, negatives Denken genannt.

Wann wird Grübeln krankhaft?

Grübeln allein ist zwar noch keine seelische Erkrankung und muss auch nicht zwangsläufig negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Möglich ist das aber, und zwar auf verschiedene Arten.

So grübeln etwa Menschen, die bestimmte psychische Störungen haben, mehr als psychisch gesunde Personen. Und: Die Grübeleien kann bei Depressionen, Angsterkrankungen, Zwangsstörungen, Essstörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen dazu beitragen, die jeweilige Krankheit aufrechtzuer-

halten. Das Versinken in negativen Gedanken kann auch ein Symptom für eine Depression sein.

Wiederum haben psychisch gesunde Menschen, die viel grübeln, ein höheres Risiko, psychische Störungen wie Depressionen oder Angststörungen zu entwickeln. Einfach aufhören mit dem Grübeln – das würden viele gern, aber: Grübeln kann zu einer Gewohnheit werden. „Das Gedankenkreisen ist dann an bestimmte Trigger geknüpft“, erläutert Funk. Zum Beispiel am Morgen erst zu grübeln, statt aufzustehen.

Zum Grübeln neigten besonders Menschen, die perfektionistisch sind, sagt Christa Roth-Sackenheim. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit einer Praxis in Andernach und zweite Vorsitzende des Berufsverbandes Deutscher Psychiater. „Sie überlegen im Nachhinein ständig, was sie hätten besser machen können.“

Und: Auch Menschen, die es nicht ausstehen können, wenn der Tisch nicht aufgeräumt ist oder wenn die Schuhe nicht paarweise stehen, sind eher von Grübeleien betroffen. Also Menschen, denen Ordnung wichtig ist.

Manche Menschen grübeln auch, weil sie alles durchdenken wollen, damit sie nicht überrascht werden, wenn etwas Schlimmes passiert. Die Grübeleien vermittelt ihnen ein Gefühl von Kontrolle.

Zugleich hält Grübeln Be-

troffene in einem passiven Zustand – sie finden keine Lösung, kommen nicht ins Tun.

Stopp! So findet man aus der Spirale

Wie können sie aus ihrem Gedankenkarussell aussteigen? In der Psychotherapie gibt es verschiedene Ansätze, die helfen können.

Einer ist die Rumination: fokussierte Kognitive Verhaltenstherapie. Rumination steht eigentlich für Wiederkäuen, beschreibt hier aber sich wiederholende negative Gedanken. Diese Therapie soll vor allem Menschen mit Depressionen helfen.

Hier wird im ersten Schritt analysiert, wann das Grübeln auftritt. Danach werden andere, hilfreiche Gewohnheiten etabliert. Außerdem bekommen die Betroffenen ein Training in konkretem Denken. Julia Funk erläutert, was dahintersteckt: „Sie führen sich belastende Situationen, über die sie oft grübeln, bildhaft vor Augen und überlegen dann Schritt für Schritt, was sie konkret tun können, um diese Situationen besser zu meistern, statt von einem zum nächsten negativen Gedanken zu springen.“

Ein weiterer Therapieansatz ist die Metakognitive Therapie. Diese Art der Therapie richtet sich vor allem an Menschen, die stark unter Zukunftsorgen leiden und überzeugt sind, alles durchdenken zu müssen, um auf Schlimmes vorbereitet zu sein.



FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TM/N/DPA

Auch mal länger darüber nachzudenken, was hätte besser laufen können oder was wohl kommen mag, ist normal. Doch wenn man die Grübeleien nicht mehr abstellen kann, kann das belastend sein.

Vergleiche können helfen, sich klarzumachen: Gedanken sind etwas Flüchtiges.

Grübelzwang versus Zwangsgedanken

Vom pathologischen Grübeln, also der Rumination, abgrenzen lassen sich sogenannte Zwangsgedanken. Julia Funk erklärt die Unterschiede: „Zwangsgedanken treten oft in Form von mentalen Bildern auf, beim Grübeln sind die Gedanken eher verbal.“ Außerdem sind Zwangsgedanken häufig ich-dyston, wie Fachleute sagen. Betroffene haben dann das Gefühl, als würden diese Gedanken nicht zu ihnen gehören. Auch das ist beim Grübeln anders.

tmn

Stellenangebote

Wir möchten unser Team verstärken.

Wir suchen ab sofort:

Kfz-Mechatroniker (m/w/d)

Lagerist (m/w/d)

Service-Berater (m/w/d)

Das bieten wir Ihnen:

- die Arbeit in einem überregional bekannten Autohaus
- eine abwechslungsreiche, interessante und systemrelevante Tätigkeit in einem motivierten Team
- einen krisensicheren Arbeitsplatz in einem Mittelstandsunternehmen
- attraktive Entlohnung
- ein sehr gutes Arbeits- und Betriebsklima

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Angabe Ihres Gehaltwunsches und möglichen Eintrittstermins: info@autopark-borken.fsoc.de oder auf dem Postweg.

Autopark Borken
www.autopark-borken.de
Lise-Meitner-Straße 1 · 34582 Borken · Tel. (0 56 82) 70 88-0

Besonders preiswert!

Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

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

Frauenpower?

„Familie und Haushalt unter einen Hut zu bekommen, ist schon manchmal stressig. Trotzdem will ich nebenbei mein eigenes Geld verdienen. Als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zustellerin habe ich einen Job, der Spaß macht und sich trotzdem mit Familie und Haushalt vereinbaren lässt.“

© Foto: Liechten - www.fotolia.com

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 **samtags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

■ Fritzlar

Geismar
Lohne
Obermöllrich
Stadt

■ Morschen

Altmorschen
Eubach
Wichte

■ Niedenstein

Metze

■ Spangenberg

Pfieffe
Schnellrode
Stadt

■ Wabern

Hebel

Bewerben Sie sich jetzt:

☎ Tel. 0561 203-1506

📞 WhatsApp: 0151 61666277

🌐 www.hna-zusteller.de

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner! ...hin zu...

Kimm!

NEUE:

- Wäschetrockner ab € 129,-
- Waschmaschinen ab € 199,-
- Geschirrspüler ab € 199,-
- Einbaueherd mit Cr.-Feld € 299,-

Philippstraße 23

Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!

NORBERT KIMM

34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96

www.hinzu-kimm.de

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.

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

Bekanntschaften

Häusliche Witwe, 62 J., mit weibl.-schmeichelender Figur, bin eine prima Autofahrerin, Hausfrau u. Köchin, eher zurückhaltend u. mag keinen Streit. Die Trauerzeit ist vorüber u. ich fühle mich zu jung um alleine zu bleiben. Freu mich auf Deinen Anruf üb. PV, wenn Du eine liebe, ehrliche Frau vermisst. **Tel. 0176-34488463**

Waltraud, 71 J., aber mein Alter sieht man mir nicht an, bin schlank u. immer gepflegt. Ich koche vorzüglich, liebe die Natur u. suche einen aufrichtigen Mann bis ca. 82 J. Fassen Sie sich ein Herz u. rufen Sie üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen u. mich vorstellen. **Tel. 0152-24910120**

Verschiedenes

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

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

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

Ihr Anruf ist Geld Wert!
Kaufe Nähmaschinen, altes Spielzeug, Roh-Bernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, Handtaschen, Abendgarderobe, Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelins, Bilder, Schallplatten, Military 1.-+ 2. WK, Silberbestecke (auch versilb.) und Zinn. Zahle sofort bar.
KS 0157 833 44 373

Anzeigen lesen – in Ruhe auswählen.

Jetzt das HNA ePaper abonnieren und ein GRATIS-Tablet sichern!

Das neue
Samsung Tab
A9+ WiFi
gratis.



Lesen Sie die HNA als ePaper
für mindestens 24 Monate für
derzeit 28,50 €/Monat
(inkl. gesetzl. USt.) und Sie
erhalten gratis das Samsung
Tab A9+ WiFi.

Das Angebot ist gültig bis 31. Juli 2024
und nur solange der Vorrat reicht.

ePaper
HNA

hna.de/gratistablet 0800 203-4567 (gebührenfrei)



Coupon bitte per Post senden an: HNA Hessische/Niedersächsische Allgemeine · Kundenservice · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

☒ Ich bestelle die HNA digital als ePaper

für mindestens 24 Monate für z. Zt. 28,50 €/Monat (inkl. gesetzl. USt.).
Das Tablet erhalte ich nach positiver Bonitätsprüfung per Post zugeschickt.
Zum Abruf des HNA ePapers und der Onlinenutzung des Tablets ist eine
WLAN-Verbindung notwendig.

☒ MEIN DANKESCHÖN: Samsung X210N Galaxy Tab A9+ WiFi 64 GB
(Graphite, Bildschirmdiagonale 11 Zoll/27,81 cm)

Das Abonnement soll beginnen: ☐ sofort ☐ ab:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail (Wichtig für ePaper-Nutzung)

Ich erteile der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

Ich bin damit einverstanden, dass mir die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG

☐ per Telefon ☐ per elektronischer Post (E-Mail, SMS)

weitere interessante Medienangebote unterbreitet.

Hinweis: Der Nutzung meiner Daten für Werbezwecke kann ich jederzeit beim
Verlag (kundenservice@hna.de) widersprechen.

Datum, Unterschrift

Das Angebot ist gültig bis 31. Juli 2024.

Hinweise zum Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie unter
www.hna.de/ueber-uns/datenschutz

Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter hna.de/agb

Wenn ich die Abonnementsdauer nicht einhalte, wird mir die Prämie in Rechnung gestellt. Mit
dem Auftrag ist keine Abbestellung der HNA inkl. Prämienverpflichtung verbunden, auch nicht
von im selben Haushalt lebenden Personen. In den letzten sechs Monaten waren weder ich
noch ein Mitglied meines Haushaltes Abonnent der HNA inkl. Prämienverpflichtung. Im Falle
eines Widerrufs ist das **Tablet mit dem nicht beschädigten Verpackungssiegel** umgehend
an den Verlag zurückzuschicken. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungs-
schreiben/SEPA Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739