

Willkommen Zuhause!  
**Möbel Engelhardt**  
 Sie finden unsere  
**Prospekte online** unter:  
  
 Am Hohlen Weg 1 • Hofgeismar  
 Telefon 05671 2639  
 www.moebel-engelhardt.com

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

# HEIMAT NACHRICHTEN

HOFGEISMAR  
 WOLFHAGEN

Ihre Wohnmobil-Vermietung direkt in Hofgeismar  
**Reisemobile Gockert**  
 Meer – Freiheit – Mieten  
 www.reisemobile-gockert.de  
**SOMMERURLAUB SCHON GEPLANT?**  
 Wir haben noch wenige Buchungslücken in den Sommerferien.  
 Schnell sein lohnt sich! **Aktuell im Reisezeitraum Juni (1.6.–30.6.)**  
**den kleinen V337 für 2 Personen für nur 115 €/Tag mieten.** (Mindest-Mietzeit: 5 Nächte)  
 Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.  
 Täglich tel. erreichbar  
 Mo.–Fr. 8–19 Uhr,  
 Sa.–So. 10–19 Uhr  
**Carlsdorfer Str. 1b | 34369 Hofgeismar | Tel. 05671 7666188**

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

**„Alles aus einer Hand“**

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

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

## Treffen auf fast neutralem Grund

Trendelburg und Bad Karlshafen unterzeichnen feierlich Vereinbarung zur Zusammenarbeit

**Bad Karlshafen/Trendelburg** – Nicht exakt auf der Mitte zwischen den beiden Rathäusern, doch nahe der Gemarkungsgrenze und damit fast auf neutralem Grund auf dem Areal des alten Herrenhauses in Wülmersens fand die offizielle Besiegelung der künftigen Zusammenarbeit der beiden Städte Bad Karlshafen und Trendelburg statt.

Nachdem die beiden Parlamente in getrennten Sitzungen jeweils auf ihrem Gemeindegebiet die einstimmigen Beschlüsse zur Gründung des Gemeindeverwaltungsverbandes Weser-Diemel gefasst hatten, erfolgte nun eine gemeinsame symbolische Sitzung mit der offiziellen Unterzeichnung mehrerer Exemplare der Satzungen.

„Da wir uns noch nicht richtig kennen“ forderte Bad Karlshafens Stadtverordnetenvorsteherin Maria Luise Niemetz alle 35 Teilnehmer auf, sich mit Namen und Funktion vorzustellen. Dann folgte eine symbolische gemeinsame und einstimmige Abstimmung über den neuen Verwaltungsverband, der die Arbeit und die Kosten der Verwaltungen entlasten soll.

Die stellvertretende Trendelburger Stadtverordnetenvorsteherin Kerstin Baumann erinnerte an die ersten Gespräche der Bürgermeister Klug und Otto im Jahr 2010, die Kooperation der Standesämter ab 2019 und den Beschluss zur Machbarkeitsstudie 2019, wonach Liebenau als Mitstreiter leider ausstiegen sei.

Als gutes Vorzeichen wertete ihre Bad Karlshafener Kollegin Niemetz, dass die



Nachdem die Parlamente separat tagten und abstimmten, erfolgte die Unterzeichnung der Verbandsatzung in einer gemeinsamen Sitzung der Stadtverordneten und Stadträte aus Trendelburg und Bad Karlshafen in der Herrenhausruine in Wülmersens. Die Unterschriften leisteten (vorn von links): Erster Stadtrat Michael Görner, Bürgermeister Manuel Zeich, Bürgermeister Marcus Dittrich und Erster Stadtrat Jost Riedel unter den wachsamen Augen der Vorsteherinnen Marie Luise Niemetz und Kerstin Baumann. Später wurde bei Brötchen und Getränken geplaudert.

FOTO: THOMAS THIELE

Unterschriften am gleichen Tag erfolgten wie das Jubiläum 75 Jahre Grundgesetz der Bundesrepublik, das mache Hoffnung. „Es geht nicht darum, wer am Ende das bessere Ergebnis hat, sondern dass es insgesamt ein gutes Ergebnis wird,“ nannte sie als Ziel. In einem kleinen Exkurs wies sie auf den Wert der Demokratie hin, die immer auch Kompromisse erfordert,

aber der beste Weg sei, damit alle in Würde leben können.

Als Leitfaden und Warnung gab Bad Karlshafens Bürgermeister Marcus Dittrich einen Satz des früheren Stuttgarter Oberbürgermeister Manfred Rommel mit auf den Weg: „Die Summe der Einzelinteressen ergibt nicht das Gemeinwohl, sondern Chaos“. Dittrich versicherte:

„Es muss sich keiner sorgen, dass die Verwaltungsleistung schlechter wird oder es längere Wege gibt. Vielleicht werden die Leistungen sogar noch besser als bisher“. Es gehe auch darum, Arbeitsplätze zu sichern. Er dankte allen, die an dem langwierigen Prozess mitgewirkt haben, für ihren Einsatz.

Manuel Zeich als Trendelburger Bürgermeister nann-

te den Schritt historisch und notwendig, um die beiden Städte zukunftsfähig aufzustellen. Leider sei Liebenau als dritter Partner mit Bauchschmerzen ausgestiegen. Zeich: „Wir werden die Arme ausbreiten und wenn die Bauchschmerzen vorbei sind, können sie gerne wieder mitmachen in der kommunalen Familie“.

tty  
 » TEXT RECHTS

### Darum geht es

Um kommunale Leistungen, insbesondere für ihre Einwohner, auch künftig zweckmäßig und wirtschaftlich erbringen zu können und dauerhaft sicherzustellen, bündeln die Städte Trendelburg und Bad Karlshafen ihre Verwaltungskompetenz in einem gemeinsamen Gemeindeverwaltungsverband mit Namen Weser-Diemel. Der Sitz ist in Trendelburg, weiterer Verwaltungsstandort ist Bad Karlshafen. Die Verbandsmitglieder übertragen dem Verband die verwaltungsmäßige Erledigung ihnen obliegender Geschäfte der laufenden Verwaltung. Zu den übertragenen Geschäften gehören das Kassenwesen, das Haushalts- und Rechnungswesen sowie die Informations- und Kommunikationstechnologie.

Zu den Organen gehören die Verbandsversammlung mit je vier ehrenamtlichen Vertretern aus jeder Kommune sowie der Vorstand mit den Bürgermeistern beziehungsweise dessen Vertretern. Der Vorsitz wechselt jährlich. Der Vorstand entscheidet über die laufenden Verwaltungsangelegenheiten, die nicht der Verbandsversammlung zugewiesen sind, insbesondere die Aufstellung der Haushaltssatzung, die Einstellung, Beförderung und Entlassung von Bediensteten.

tty

*Eine Nacht in Venedig*  
 Freitag, 19. Juli 2024  
**Sommerball auf Burg Trendelburg**  
 Beginn 18.30 Uhr – nur mit Reservierung & Abendgarderobe/Kostüm!  
 22. Juni Märchendinner  
 Nur noch wenige Plätze frei!  
 Hotel Burg Trendelburg  
 Steinweg 1 | 34388 Trendelburg  
 Telefon 05675 90 90 | info@burg-hotel-trendelburg.com

MEISTER DER ELEMENTE  
  
**Ein Team. Ein Ziel. Ihre Solarwärme.**  
 WIR BERATEN SIE GERNE:  
**SCHRECKERT**  
 Schreckert GmbH  
 Unterer Semmetweg 1 | 34311 Naumburg  
 Tel. 05625-923950 | www.schreckert.de

SUZUKI SERVICE  
 DFSK  
 BAIC  
 SERES  
 STEEDA GERMANY  
 Ford  
 Neuwagen | Gebrauchtwagen  
 Service | Teile & Zubehör  
 Autovermietung  
**Autohaus Fiege**  
 Autohaus Fiege GmbH & Co. KG  
 Dragonerstraße 15, 34369 Hofgeismar  
 Tel.: 05671 99689-0  
 www.autohaus-fiege.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**

**Monteur:in**  
 für Bauelemente (m/w/d)  
  
 www.teamdudeck.de  
**Dudeck**  
 Metall GmbH  
 Liebenau Hueda ☎ 05676 989 128

# becker

Gültig ab Mo., den 03.06.2024

**Hochwertige Damen- & Herren-Armbanduhren**  
verschiedene Modelle & Farben

**29.98** je

**Kuppelzelt für 4 Personen**  
310 x 240 cm, grün

~~STATT 49,50~~  
**39.98**

**Versch. Schlafsäcke**  
z.B.: Mumenschlafsack, 80x210 cm, rot

**12.98** je

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

**19.98**

**Mädchen Strandkleid**  
rot/weiß gestreift, mit Kordelzug, 100% Baumwolle, versch. Größen

**2.49** je

**Kinder Zehenpantlette**  
grün/blau/weiß, versch. Größen

**1.99** je

**Herren Zehenpantlette**  
grün/blau/weiß, versch. Größen

**2.99** je

**Bestway Fast-Set Pool**  
blau/weiß, Ø 305 x 76 cm, 3-lagig, Tritech™ Material

**49.50**

**Bestpool Maxi o. Mini Tabs o. Chlorgranulat**  
1kg 6.99 je

**6.99** je

**NovaClad Algenbekämpfungsmittel**  
5L 4.99 je

**4.99** je

**Flowclear Dosierschwimmer**  
16,5cm 6.99 je

**6.99** je

**Bestway Pool- und Spa-Teststreifen**  
8x125g=1kg 3.99 je

**3.99** je

**PH-Plusgranulat**  
1kg 5.99 je

**5.99** je

**Chocomel**  
Schokoladengetränk, 750 ml 1.29 je

**1.29** je

**High Protein Pudding o. Mousse**  
versch. Sorten 200g 0.39 je

**0.39** je

**Gewürz Quark**  
versch. Sorten 185g 0.45 je

**0.45** je

**Birkel Minuto**  
Kartoffeltopf oder Käseknudeln 47/70g 0.99 je

**0.99** je

**Outdoor-Küche/Sideboard**  
180 x 90 x 60 cm Metall, schwarz

**199.50**

**180 x 100 cm + 60 cm erweiterbar**

**99.00**

**220 x 100 cm**

**99.00**

**220 x 100 cm**

**299.50**

**280 x 100 cm Ausziehbar auf 380 cm**

**299.50**

**Sommerstaude**  
z.B.: Coreopsis oder Löwenmäulchen, versch. Farben 12/13 cm Topf

**1.49** je

**Agaphantus Lilie**  
8-20 Blüten, 20 cm Topf

**9.99** je

**Löwenmäulchen**  
19 cm Topf

**3.99** je

**Pyramidenpflanze**  
z.B.: Thunbergia, Passiflora, oder Dipladenia 17/19 cm Topf

**0.59** je

**Nelke**  
versch. Farben, 10,5 cm Topf

**0.99** je

**Blumenampel**  
Größen ab 2.99 je

**2.99** je

**Einkochtopf**  
weiß/schwarz, 27 Liter, 30-100° C emaillierter Wasserbehälter

**59.50**

**6 Einmachgläser**  
à 473 ml 2.99 je

**2.99** je

**Einmach-/Vorratsglas**  
500 ml, Ø 8,5cm 0.99 je

**0.99** je

**Gläser-Set**  
à 39 cl 3.99 je

**3.99** je

**Schicke Glaskaraffe**  
1 Liter, Glas, Edelstahl Deckel, inkl. Sieb um Obst und Eiswürfel zurückzuhalten

**7.99** (ohne Deko)

**Polsterbettgestell**  
schwarz, Liegefläche BxL: 140 x 200 cm, ohne Matratze & Lattenrost & Deko

**49.50**

**Jersey Spannbettlaken**  
versch. Farben  
• 90/100 x 200 cm 3.99 je  
• 180 x 200 cm 5.99 je

**3.99** je

**BBQ-Pavillon**  
anthrazit, pulverbeschichtetes Aluminium & verstellbares Lamellendach aus Aluminium, 2 Ablageflächen

**299.50**

**Gartentisch Carina**  
Tischplatte aus Akazienholz in Teak-Optik, Gestell aus pulverbeschichtetem Stahl

**99.00**

**Gartentisch Lynn**  
Tischplatte aus Akazienholz, Gestell aus pulverbeschichtetem Aluminium

**99.00**

**X-Fuß Gartentisch**  
Gestell aus Aluminium, Tischplatte aus massivem Robinienholz

**299.50**

**XL-Gartentisch mit Glasplatte**  
anthrazit, Tischplatte aus 5 mm starkem Sicherheitsglas, Tischgestell aus pulverbeschichtetem Aluminium

**299.50**

**Weiße Wein**  
frisch Fruchtig, 750 ml 1.29 je

**1.29** je

**Kleine Kaap**  
Pinotage, Rosé, 750 ml 2.99 je

**2.99** je

**Auction House**  
Shiraz 750 ml 2.49 je

**2.49** je

**Imbuko**  
Iswithi Pinotage, 750 ml 2.49 je

**2.49** je

**Telegraph Road**  
Semillon Chardonnay, 750 ml 1.99 je

**1.99** je

**Kuumba**  
Pinotage 750 ml 2.49 je

**2.49** je

**Dornfelder**  
Rheinhessen, trocken, halbtrocken oder lieblich 750 ml 2.99 je

**2.99** je

**Jonathan Haus**  
Pinot Noir, Weißburgunder Mauerberg o. Spätburgunder Weißherbst 750 ml 2.99 je

**2.99** je

**Einmach-/Vorratsglas**  
500 ml, Ø 8,5cm 0.99 je

**0.99** je

**Gläser-Set**  
à 39 cl 3.99 je

**3.99** je

**Schicke Glaskaraffe**  
1 Liter, Glas, Edelstahl Deckel, inkl. Sieb um Obst und Eiswürfel zurückzuhalten

**7.99** (ohne Deko)

**Polsterbettgestell**  
schwarz, Liegefläche BxL: 140 x 200 cm, ohne Matratze & Lattenrost & Deko

**49.50**

**Jersey Spannbettlaken**  
versch. Farben  
• 90/100 x 200 cm 3.99 je  
• 180 x 200 cm 5.99 je

**3.99** je

**Solarleuchte**  
Glas/Metall, Ø12 x 56 cm 5.99 je

**5.99** je

**Solarlampe zum Hängen**  
Kunststoff, schwarz 9 x 15 oder 11 x 13 x 14,5cm 3.99 je

**3.99** je

**Moskovskaya „Shotz“**  
Mystic Forest, Blackberry oder Popcorn, 17% Alc. vol. 500 ml 4.99 je

**4.99** je

**Moskovskaya „MSK“**  
Vodka + Lemon, Vodka + Spicy Ginger 10% Alc. vol. 250 ml 0.99 je

**0.99** je

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

**399.50**

**Holzlasur o. Holzgel**  
Langzeit- & Wetterschutz, versch. Farben 5L 15.00 je

**15.00** je

**5tlg. Flachpinselset**  
beinhaltet versch. Größen 1.99 je

**1.99** je

**Nitro Universalverdünnung**  
1L 2.99 je

**2.99** je

**Polsterbettgestell**  
schwarz, Liegefläche BxL: 140 x 200 cm, ohne Matratze & Lattenrost & Deko

**49.50**

**Taschenfederkern-Matratze**  
90 x 200 cm, gute Durchlüftung, Bezug abnehmbar, waschbar bis 60 °C

**59.50**

**Qualitäts-Topper**  
80 x 200 cm, Polyester, waschbar

**10€** ohne Matratze

**Relaxliege**  
schwarz o. grau, ca. 180 x 75cm, Gestell aus Holz, inkl. Auflage und Nackenrolle

**59.50** je

**Kopfkissen oder Bettdecken**  
für natürlich gesunden Schlaf

**12.99** je

**Schicke Bettbank**  
Holz/Metall, Auflage in anthrazit, hellgrau oder altrosa, B x H x T: ca. 140 x 42 x 40 cm

**69.50**

**Chocomel**  
Schokoladengetränk, 750 ml 1.29 je

**1.29** je

**High Protein Pudding o. Mousse**  
versch. Sorten 200g 0.39 je

**0.39** je

**Gewürz Quark**  
versch. Sorten 185g 0.45 je

**0.45** je

**Birkel Minuto**  
Kartoffeltopf oder Käseknudeln 47/70g 0.99 je

**0.99** je

**Outdoor-Küche/Sideboard**  
180 x 90 x 60 cm Metall, schwarz

**199.50**

**180 x 100 cm + 60 cm erweiterbar**

**99.00**

**220 x 100 cm**

**99.00**

**220 x 100 cm**

**299.50**

**280 x 100 cm Ausziehbar auf 380 cm**

**299.50**

**Sommerstaude**  
z.B.: Coreopsis oder Löwenmäulchen, versch. Farben 12/13 cm Topf

**1.49** je

**Agaphantus Lilie**  
8-20 Blüten, 20 cm Topf

**9.99** je

**Löwenmäulchen**  
19 cm Topf

**3.99** je

**Pyramidenpflanze**  
z.B.: Thunbergia, Passiflora, oder Dipladenia 17/19 cm Topf

**0.59** je

**Nelke**  
versch. Farben, 10,5 cm Topf

**0.99** je

**Blumenampel**  
Größen ab 2.99 je

**2.99** je

**Weiße Wein**  
frisch Fruchtig, 750 ml 1.29 je

**1.29** je

**Kleine Kaap**  
Pinotage, Rosé, 750 ml 2.99 je

**2.99** je

**Auction House**  
Shiraz 750 ml 2.49 je

**2.49** je

**Imbuko**  
Iswithi Pinotage, 750 ml 2.49 je

**2.49** je

**Telegraph Road**  
Semillon Chardonnay, 750 ml 1.99 je

**1.99** je

**Kuumba**  
Pinotage 750 ml 2.49 je

**2.49** je

**Dornfelder**  
Rheinhessen, trocken, halbtrocken oder lieblich 750 ml 2.99 je

**2.99** je

**Moskovskaya „Shotz“**  
Mystic Forest, Blackberry oder Popcorn, 17% Alc. vol. 500 ml 4.99 je

**4.99** je

**Moskovskaya „MSK“**  
Vodka + Lemon, Vodka + Spicy Ginger 10% Alc. vol. 250 ml 0.99 je

**0.99** je

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

**399.50**

**Holzlasur o. Holzgel**  
Langzeit- & Wetterschutz, versch. Farben 5L 15.00 je

**15.00** je

**5tlg. Flachpinselset**  
beinhaltet versch. Größen 1.99 je

**1.99** je

**Nitro Universalverdünnung**  
1L 2.99 je

**2.99** je

**Polsterbettgestell**  
schwarz, Liegefläche BxL: 140 x 200 cm, ohne Matratze & Lattenrost & Deko

**49.50**

**Taschenfederkern-Matratze**  
90 x 200 cm, gute Durchlüftung, Bezug abnehmbar, waschbar bis 60 °C

**59.50**

**Qualitäts-Topper**  
80 x 200 cm, Polyester, waschbar

**10€** ohne Matratze

**Relaxliege**  
schwarz o. grau, ca. 180 x 75cm, Gestell aus Holz, inkl. Auflage und Nackenrolle

**59.50** je

**Kopfkissen oder Bettdecken**  
für natürlich gesunden Schlaf

**12.99** je

**Schicke Bettbank**  
Holz/Metall, Auflage in anthrazit, hellgrau oder altrosa, B x H x T: ca. 140 x 42 x 40 cm

**69.50**

**Chocomel**  
Schokoladengetränk, 750 ml 1.29 je

**1.29** je

**High Protein Pudding o. Mousse**  
versch. Sorten 200g 0.39 je

**0.39** je

**Gewürz Quark**  
versch. Sorten 185g 0.45 je

**0.45** je

**Birkel Minuto**  
Kartoffeltopf oder Käseknudeln 47/70g 0.99 je

**0.99** je

**Moskovskaya Vodka**  
500ml 6.99 je

**6.99** je

**Magnum Double Chocolate**  
4x69g=276g 1.89 je

**1.89** je

**Eichetti Eiskonfekt**  
Tafelchen oder Cups 500g 2.99 je

**2.99** je

**Milka Schokolade**  
versch. Sorten 87-100g 0.58 je

**0.58** je

**Krimskoye**  
rot-mild oder weiß-halbtrocken, 12,5% Alc. vol. 750 ml 7.99 je

**7.99** je

**Lindt**  
Jahresartikel-Beutel, gemischt 750g 4.99 je

**4.99** je

**fuzetea**  
Grüner Tee Mango Kamille oder Schwarzer Tee Holunderblüte 1,25l 0.79 je

**0.79** je

**Cornetto Freedom**  
4x90ml=360ml 0.99 je

**0.99** je

**Tablerone**  
Frucht & Nuss 100g 1.11 je

**1.11** je

**Frühlings Domino-Steine**  
versch. Sorten 175g 1.49 je

**1.49** 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.



# Den Waldtieren auf der Spur

Die Kita Deisel war eine Woche lang auf Entdeckungstour

**Deisel** – Seit vielen Jahren veranstaltet die Kita Deisel zweimal im Jahr eine Waldwoche. Diesmal ging es in Kooperation mit dem Naturpark Reinhardswald und Hessen Forst auf Entdeckungsreise in der Nähe des Sportplatzes Gottsbüren.

Die fröhlichen Stimmen der Kinder aus der Kita Deisel sind schon von Weitem zu hören. Sie bauen Hütten, balancieren über Baumstämme und untersuchen Käfer mit einer Becherlupe. Eine andere Gruppe ist mit Förster Stefan Bach auf dem Pirschpfad unterwegs und begegnet tatsächlich einem Fuchs. Der ist zum Glück nur ausgestopft und die Kinder können sich gefahrlos einen Stempel für ihre Entdeckung abholen.

Die Waldtage gibt es in der Kita Deisel seit über zehn Jahren. Vergangenes Jahr hat sich Leiterin Nicole Nehrlich mit dem Naturpark Reinhardswald und Hessen Forst erstmals professionelle Unterstützung mit ins Boot geholt. Förster und Waldpädagoge Stefan Bach hat mit Natur- und Umweltpädagogin Ulrike Flotho das Konzept entwickelt, das die Kinder den Wald mit allen Sinnen erleben lässt.

Forstamtsleiter Holger Pflüger-Grone und Manuela Greipel vom Naturpark Reinhardswald liegt das Thema Umweltbildung sehr am Herzen. Umweltschutz spielt dabei eine wichtige Rolle, so Ulrike Flotho: „Ich schütze,



was ich kenne.“ Zum Abschluss des Waldtages finden sich die Kinder zum gemeinsamen Essen zusam-

men. Sie werden viel zu erzählen haben, wenn sie nach Hause kommen.

**Kontakt:** Wer sich für das Angebot interessiert, kann sich an Holger Pflüger-Grone und Stefan Bach wenden: stefan.bach@naturpark-reinhardswald.de

◀ **Den Wald mit allen Sinnen erleben:** das machen die Kita-Kinder Hannes und Emil Kulka (von links), Kira Stromberg und Oliver Rohrberg.

FOTO: DOROTHEE KÖNEMANN

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

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

Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt | Bahnhofstr. 4 | 34369 Hofgeismar  
**Ihre Spezialisten für medizinische Fußbehandlung**  
**Behandlung von:**  
▶ eingewachsene Nägel ohne OP  
▶ Nagelpilzinfektion  
▶ Hühneraugen/ Warzen  
▶ Druckstellen  
▶ und vielem mehr  
**Kassenleistung für:**  
▶ Diabetiker  
▶ Neuropatiker  
▶ Patienten mit Querschnittsyndrom  
**Wir finden für jedes Fußproblem eine Lösung!**  
Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter  
**Schmidt** Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt  
0 56 71-608 77 11  
**Mrs. Schmidt's Fußliebe**  
in der Podologischen Fachpraxis Nicole Schmidt  
Montag bis Mittwoch  
*Wellness und Beauty für gesunde Füße*  
*Für ein gutes Fußgefühl, das man sehen kann*

## Neuer Prospekt zeigt Sehenswürdigkeiten

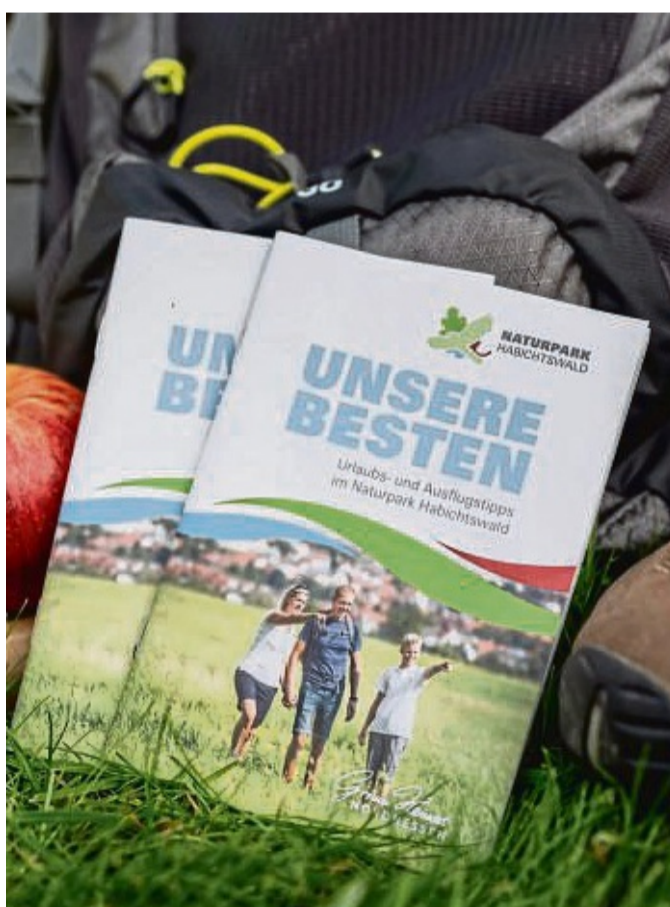
**Wolffhager Land** – Er ist klein, handlich und enthält die wichtigsten Freizeitangebote und Sehenswürdigkeiten im Naturpark Habichtswald: der neue Prospekt „Unsere Besten“ der touristischen Arbeitsgemeinschaft (TAG) Naturpark Habichtswald.

Das das kleine Heft im für touristische Prospekte eher ungewohnten A6-Format herkommt, ist eine bewusste Entscheidung gewesen, erläutert Heike Dietrichkeit, Geschäftsführerin der TAG. „Wir wollten speziell für den Hestentag in Fritzlar einen informativen Streuflyer im Hosentaschenformat auflegen, der die Menschen für die Angebote im Naturpark Habichtswald begeistert“, so Dietrichkeit.

Denn der Naturpark wird während des gesamten Hestentags mit einem eigenen Stand auf der Sonderfläche Natur auf der Spur vertreten sein.

Natürlich hat auch das Thema Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle bei den Überlegungen gespielt. Statt vieler unterschiedlicher Prospekte können die Besucher des Hestentags am Naturpark-Stand nun ein Heft mitnehmen, das alle wesentlichen Informationen bündelt.

Neben den vielfältigen Wander- und Radangeboten fehlen auch Hinweise auf die Trekkingplätze, die Veranstaltungsreihen „Erlebnis Natur“ und „GartenLiebe“ und Familienangebote nicht. Naturpark-Tipps zu besonderen Angeboten und Hinweise auf



Naturpark Habichtswald: Prospekt 2024 Unsere Besten

FOTO: NATURPARK HABICHTSWALD /NH

den Bergpark Wilhelmshöhe und Kassel runden die Informationen in dem Prospekt ab. QR-Codes auf den Seiten verlinken direkt zu den weiterführenden Informationen auf der Homepage des Naturparks.

Wer Interesse an dem neuen Prospekt hat, muss dafür nicht extra den Hestentag in Fritzlar besuchen. Auch wenn das Team des Natur-

parks ein vielfältiges Informations- und Mitmachangebot bereithält und sich auf viele Stand-Besucher freut, ist das Heft in den Touristinformationen und Rathäusern der Mitglieds-Kommunen erhältlich.

Darüber hinaus kann es auf der Homepage unter naturpark-habichtswald.de heruntergeladen oder bestellt werden.

## Der Verkauf von Gold lohnt sich!

Anzeige

Wir bewerten und kaufen Erbgold, Altgold, Zahngold oder auch Feingold und Barren.



„Gerade in den aktuellen Zeiten lohnt sich der Verkauf von Gold, der Preis bleibt auf hohem Niveau stabil“, sagt Georges Khalil.

„Mein Angebot ist fair und unverbindlich, meine Expertise der angebotenen Waren ist völlig kostenfrei“, betont er und schafft damit gute Voraussetzungen für einen soliden und transparenten Goldverkauf. Seit über 10 Jahren betreibt er das kleine Ladengeschäft im Zentrum von

Hofgeismar. Seine Kunden schätzen den freundlichen Umgang und die Atmosphäre.

Der Goldpreis ist hoch und hat sich auch auf den internationalen Goldmärkten auf einem hohen Niveau etabliert. Der Goldankauf am Töpfermarkt ist gerade jetzt eine gute Adresse, um erfolgreich zu verkaufen. Selbstverständlich ist ein Verkauf kein Muss, wenn der angebotene Preis nicht zusagt. Meistens jedoch sind die Kunden von Georges Khalil positiv überrascht. „Wir begutachten die Ware gemeinsam und ermitteln den Wert, viele meiner Kunden freuen sich dann darüber, dass sie für alte Dinge wieder erwarten noch gute Preise erzielen können.“

Ob spontaner Besuch im Ladengeschäft oder vorab mit telefonischer Terminvereinbarung, beides ist möglich. Georges Khalil hat sein Geschäft Montag bis Freitag von 10.30 Uhr bis 15.00 Uhr und Samstag von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr geöffnet. Telefonisch ist er unter Tel. 0173 5762768 für Interessierte erreichbar.

**GOLD ANKAUF HOFGEISMAR**

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



**Töpfermarkt 6**  
**34369 Hofgeismar**

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

☎ 0173 5762768

**SOFORT BARGELD**

# „Singen ist gesund und macht klug“

Lippoldsberger Kantorei feierte 100-Jähriges mit Freunden und viel Musik

Lippoldsberg – Pfarrer Christian Trappe verwies in seiner Predigt auf wissenschaftliche Erkenntnisse zum positiven Effekt des Singens: „Singen ist gesund und macht klug.“ Beim Festgottesdienst zum 100. Geburtstag der Lippoldsberger Kantorei ging der Pfarrer der Frage nach, warum Menschen singen. Sein Ziel: Der eine oder andere solle sich fragen „Warum singe ich eigentlich nicht öfter?“

Natürlich drehte sich beim Geburtstagsfest der Kantorei in und um die Lippoldsberger Klosterkirche alles um den Chorgesang. Dabei wurde auch auf die besondere Verbindung des Kirchenbaus mit der Musik hingewiesen: „Die Kirche wurde um den Klang der Musik herum gebaut“, beschrieb es Trappe. Das Gewölbe verstärkte den Klang, der schlicht gehaltene Raum lenke nicht ab.

Auch Bezirkskantor Dirk Wischerhoff, der die Gratulation von Kirchenkreis und Landeskirche überbrachte, verwies auf die lange Tradition der Musik in dieser Kirche. Der Bedeutung der Kirche sei es auch zu verdanken, dass hier bis heute eine hauptamtliche Kantorenstelle erhalten werden konnte. Wesertals



Kantor Martin Seimer dirigierte nicht nur die Kantorei und das Orchester, sondern gleich alle Besucher des Jubiläumsgottesdienstes.

FOTOS: MARKUS LÖSCHNER

Bürgermeister Cornelius Turrey dankte den Sängerinnen und Sängern für ihre engagierte Arbeit.

In der voll besetzten Kirche bekamen Freunde und Weggefährten der Kantorei während des Gottesdienstes Kostproben der klanglichen Möglichkeiten von Kantorei und Klosterkirche. Neben den Sängerinnen und Sängern wirkte ein kleines Orchester mit Musikern aus Wesertal bis Göttingen mit. Peer Schlechta unterstützte an der Orgel.

Neben Ausschnitten aus der Bach-Kantate BWV 29, etwa der markant-flotten Instrumentaleinleitung und dem Satz „Wir danken dir“ gab es ein feierliches Laudate von Knut Nystedt und als Kontrast das eindringliche „Locus iste“ von Anton Bruckner. In dessen dramatischen Pausen verfehlte der Nachhall der Klosterkirche seine Wirkung nicht. Bei einigen Stücken war die Gemeinde zum Mitsingen aufgerufen – so auch beim abschließenden Hallelujah-Kanon.

Im Anschluss an den Gottesdienst erläuterte Martin Seimer die Ausstellung zur Geschichte der Kantorei. Er spielte auf einem historischen Harmonium aus Vernawahlshausen und es gab barocke Triosonaten zu hören. Nach einem idyllischen Mittagessen vor der Klosterkirche hatten sich die Gesangsvereine Lippoldsberg und Gieselwerder angesagt. Ebenso traten der Lippoldsberger Kinderchor und Posaunenchor beim Geburtstagsfest auf.



Im Freien ging es nach dem Gottesdienst weiter: erst mit einem gemeinsamen Mittagessen, dann mit viel Gesang.

zlf

**Flohmarkt  
Metro  
02.06.**

**Rixer**  
Bauernladen  
Hausmacher  
Wurstwaren  
Grillspezialitäten  
Wildbraten  
Aus eigener Haltung  
frisch auf Bestellung!  
Hähnchen  
Party-Service  
Mittwoch ab 12 Uhr  
Schnitzel mit wechselnden Belegen 8,- €  
Donnerstag - Eintopf 5,- €  
Um Vorbestellung wird gebeten!  
Aus eigenem Anbau  
Erdbeeren  
Auch zum Selbstpflücken!  
Direkt am Rixer Bauernladen!  
Spargel Kg 11,-  
Frisch geerntet  
aus eigenem Anbau!  
Kohlrabi, Salat  
Kartoffeln  
Freilandeier  
Mo - Fr 9-13 & 14-18 Uhr  
Sa 9-13 Uhr  
Familie Peter Koch  
34393 Grebenstein-  
Friedrichsthal Nr. 5  
05674-1355



## Schützen im Amt bestätigt

VfB-Sparte Eberschütz blickt auf Erfolge und geplante Projekte

Eberschütz – Neuwahlen standen auf der Tagesordnung bei der Schützenabteilung des VfB 06/20 Eberschütz in der Jahreshauptversammlung. Im Wesentlichen wurden die Vorstandsmitglieder in ihren Ämtern bestätigt, teilt der Verein mit.

Das sind: der Schützenmeister Michael Tebus und sein Stellvertreter Siegbert Mrozik, die Kassiererinnen Inge Tebus, die Schützenmeisterin Sabine Rode, die Jugendwar-

tin Karina Tebus und ihr Stellvertreter Daniel Trupke sowie die Schriftführerin Heidi Rode.

Neu ins Amt gewählt wurden Emma Albrecht als stellvertretende Schriftführerin, Wanja Schläger als stellvertretender Schießmeister, stellvertretende Kassiererinnen Tine Kleppe, die Fahnenträgerin Colin Rode und Lukas Andreas sowie Hans Kaczor als Medienbeauftragter.

Die Schützenabteilung ver-

fügt über 67 Mitglieder, heißt es weiter. Sehr erfreulich für den Verein ist die Teilnahme von zehn Jugendlichen an verschiedenen Wettkämpfen. Im Sportjahr 2022/23 wurde Emma Albrecht Rundenwettkampfsiegerin in der Juniorinnen-Klasse.

Michael Tebus bedankt sich für den Einsatz der Mitglieder innerhalb der Abteilung und besonders für die breite Unterstützung beim Umbau des Schießstands, der

verbandsseitig gefordert wurde. Außerdem plant der Verein eine Umstellung auf eine elektrische Zählanlage, die Planung gehe nun in die finale Phase.

Die Schützenabteilung des VfB 06/20 Eberschütz verfügt über eine Mannschaft Luftpistole und zwei Mannschaften Luftgewehr. Wer interessiert ist, kann zum Training freitags von 18 bis 19.30 Uhr kommen und sich informieren. [vfb-eberschuetz.de/](http://vfb-eberschuetz.de/) vsa

◀ Sie machen in ihrer Funktion in der Schützenabteilung weiter: Hans Kaczor (von links), Inge Tebus, Emma Albrecht, Karina Tebus, Heidi Rode, Daniel Trupke, Michael Tebus, Siegbert Mrozik, Tine Kleppe, Wanja Schläger und Sabine Rode.

FOTO: SCHÜTZEN VFB EBERSCHÜTZ / NH

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**  
PROFESSOR  
WOLFHAGEN

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

Herausgeber:  
NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168,  
34121 Kassel  
Verantwortlich für den Inhalt nach  
§ 55 Abs. 2 RStV:  
Frank Schmid  
Leitung Geschäftskunden:  
Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)  
Anzeigenverkauf:  
Tel.: 0 56 71 / 50 90 27  
E-Mail: [anzeigen@nh-wochenzeitungen.de](mailto:anzeigen@nh-wochenzeitungen.de)  
Layout und Gestaltung:  
DIGITALE KREATIV AGENTUR  
Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co.  
KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1,  
34123 Kassel  
Zustellung: VTS Nord GmbH  
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel,  
Tel.: 05 61 / 203-23 23  
E-Mail: [vertriebsleitung@hna.de](mailto:vertriebsleitung@hna.de)  
Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024  
Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an [vertriebsleitung@hna.de](mailto:vertriebsleitung@hna.de), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.



**Verrauchtes DRK-Gebäude:** Doch was wie ein ernster Brand aussieht, war bloß inszeniert. Die Feuerwehr rettete unter anderem mit der Drehleiter mehrere Personen aus dem Gebäude. FOTO: PAUL BRÖKER

### Bauchgesänge und andere Ungereimtheiten

**Hofgeismar** – Die nächste Abendveranstaltung in der Stadtbücherei Hofgeismar ist am Freitag, 28. Juni, um 19.30 Uhr unter dem Titel „Murzarella – Music-Puppet-Comedy – Bauchgesänge und andere Ungereimtheiten“.

Sabine Murza, alias Murzarella, Deutschlands einzige Bauchrednersängerin, hat den Schlager singenden Kakadu Dudu, die freche Kanalratte Kalle, der Heavy-Metal-Songs im Repertoire hat, und Adelheid, die kapriziöse Buchhalterin, die Opernarien schmettert, mit im Gepäck. Murzarella lässt die Puppen nicht tanzen, sondern singen.

Der Kartenvorverkauf ist gestartet. mai

**Tickets** für 21,20 Euro in der Stadtbücherei, Tel. 0 56 71/ 99 91 00, der Tourist-Info Tel. 0 56 71/99 92 22 oder online unter: tickets.hofgeismar.de.

### Info-Abend zu Tauffeier

**Trendelburg/Deisel** – PfarrerIn Jennifer Schwarz und die Kirchenvorstände Trendelburg laden für Sonntag, 30. Juni, 11 Uhr zum Tauffest im Grünen ein. Familien, die ihre Kinder taufen lassen möchten, und taufinteressierte Erwachsene sind zu einem Info-Abend am Dienstag, 28. Mai, um 18 Uhr im Gemeindehaus in Deisel willkommen. mai

**Weitere Informationen** im Pfarramt/Gemeindebüro unter Tel.: 0 56 75/3 88 oder pfarramt.trendelburg@ekkw.de

# Menschenrettung bei Starkregen

Pfingstübung lockte trotz schlechten Wetters über 100 Zuschauer an

**Wolfhagen** – Auch prasselnder Dauerregen hielt die Verantwortlichen am Dienstagabend nicht davon ab, die traditionelle Pfingstübung wie geplant abzuhalten. Belohnt wurden sie mit über 100 Zuschauern.

Die Schauübung am Dienstag nach Pfingsten hat in Wolfhagen Tradition. Sie gibt es schon seit über 100 Jahren, wie Stadtbrandinspektor Sebastian Swoboda erklärte. Seit den 1970er-/80er-Jahren seien auch die Kräfte vom THW-Ortsverband und vom DRK-Ortsverband daran beteiligt. „Davor war das eine alleinige Übung der Wolfhager Feuerwehr“, so Swoboda.

Trotz Regens hatten die zahlreichen Zuschauer, darunter viele Kinder, auch diesmal einiges zu bestaunen. Kurz nach 18 Uhr eilten unter Sirenengeheul die

Fahrzeuge von Feuerwehr, THW und DRK an den Einsatzort in der Ippinghäuser Straße 2, das Domizil des DRK-Kreisverbandes Region Kassel.

„Für die Übung haben wir einen Gebäudebrand inszeniert, bei dem mehrere Personen im Gebäude vermisst wurden“, berichtet der Stadtbrandinspektor. Die Aufgabe der Feuerwehr sei es gewesen, die Personen zu retten. Dazu benutzte die Feuerwehr zum einen die Drehleiter, zum anderen kämpften sich zwei Trupps unter Atemschutz ins Gebäude vor, um die vermissten Personen zu finden und aus der Gefahrensituation zu befreien.

Anschließend sollten die Verletzten, die zum Teil realistisch präparierte Wunden aufwiesen, vom Roten Kreuz versorgt werden. Das Techni-

sche Hilfswerk simulierte auf einer nahe gelegenen Treppe das Freischneiden eines umgestürzten Baumes, um den Einsatzkräften den Weg zu räumen. Da das THW derzeit nach dem Hochwasser an der Saar und am Rhein im Einsatz ist, sei auch nur eine beschränkte Anzahl an Kräften zum Einsatz gekommen, so Swoboda.

Insgesamt seien circa 50 Kräfte der Kernstadt-Feuerwehr, des DRK und des THW im Einsatz gewesen. Die Feuerwehr setzte drei ihrer angereichten Fahrzeuge ein, darunter die Drehleiter. Es waren noch mehr Fahrzeuge angereicht, die jedoch nicht zum Einsatz kamen. Denn aufgrund des Regens fand nur eine abgespeckte Version der Übung statt, wie Swoboda erklärte. Eigentlich hätte die Übung bis zu 45 Minuten dau-

ern sollen, doch wegen der Witterung war bereits nach etwa 30 Minuten Schluss. „Ich war überrascht, dass trotz des Regens so viele

Schaulustige zur Übung gekommen sind. Damit habe ich persönlich nicht gerechnet“, sagte Swoboda.



**Verletzte evakuiert:** Der DRK-Ortsverband versorgte nach erfolgreicher Rettung die verletzten Personen. Das THW simulierte, wie ein Weg freigeschnitten wird.

# JOB+ JAZUBI BÖRSE HOFGEISMAR

AUSBILDUNG  
PRAKTIKUM  
TRAINEE  
JOBWECHSEL  
WEITERBILDUNG  
SENIOR EXPERTS

**21. JUNI 2024**  
**9–16 UHR**

STADTHALLE HOFGEISMAR












[www.hofgeismar.de](http://www.hofgeismar.de)





Die Bauarbeiten auf dem Sportplatz in Mariendorf sind vorerst zu Ende. Die Heimspiele des Sportvereins sollen nun wieder im heimischen Heidepark stattfinden. Vieles strahlt in einem neuen Glanz. Auch das Schild am Eingang der Sportstätte wurde erneuert. Der zweite Vorsitzende Nils Dippel (Foto) ist zufrieden mit dem Verlauf – doch zu tun gibt es auch in Zukunft genug.

FOTO: JULIAN BRÜCKMANN

## Der Ball rollt wieder

### Heimspiele des SV Mariendorf künftig im heimischen Heidepark-Stadion

**Immenhausen** – So laut war es schon lange nicht mehr im Heideparkstadion des SV Mariendorf. Doch statt Jubel und gängigen Fußballphrasen ertönen Maschinengeräusche sowie der Klang von Spaten und Hacke.

Seit Jahren hat der Fußballverein des Immenhäuser Stadtteils Probleme mit seinem Geläuf. Unebenheiten und Löcher machten das Fußballspielen in der jüngeren Vergangenheit schier unmöglich – und gefährlich. Zudem erklärten Maulwurf und Wühlmaus den Platz am Heideweg zu ihrem Zuhause. Sie verursachten tiefe Rillen und Gänge. Temporäre Arbeitseinsätze oder Ausbesserungen der betroffenen Stellen halfen oft nur für kurze Zeit.

Die Mannschaft musste ihre Heimspiele in Immenhausen austragen. Mal auf dem Kunstrasenplatz, mal auf dem Jahnplatz. Ein Hin und Her. Die Unzufriedenheit unter den Spielern und Fans hat dadurch zugenommen. „Es ist kein Dauerzustand, aktuell fühlen wir uns nirgends so

richtig heimisch“, sagt der zweite Vorsitzende Nils Dippel. Das sei auch zulasten der Zuschauerzahlen und Organisatoren gewesen.

Nun hat der Verein beschlossen, selbst aktiv zu werden und hat finanzielle Mittel für eine Fertigstellung der bereits vorhandenen „Wühlmaussperre“ bereitgestellt. In Eigenleistung wurde mit einer Bodenfräse ein langer Graben an den Seiten des Platzes entlang gezogen und mit Schotter aufgefüllt. Die Sperre soll die Artengeschützten Tiere fernhalten.

Bereits vor einiger Zeit wurde in Zusammenarbeit mit Dirk Reinhardt von der Stadt Immenhausen an drei Seiten des Platzes eine Barriere errichtet. Anschließend wurde der Schotter verdichtet und mit Erde abgedeckt. Rund zehn Stunden dauerten die Arbeiten. „Für den Sommer sollten wir nun endlich eine Grundlage geschaffen haben, um den Platz langfristig in einen bespielbaren Zustand zu versetzen“, sagt Dippel. In der Sommerpause steht noch

eine turnusmäßige Tiefenlockerung inklusive Besandung an. Diese wird von der Stadt Immenhausen bereitgestellt. Dann sollte einer Zukunft im Heidepark-Stadion nichts mehr im Wege stehen.

#### Vorstandswechsel und neue Sparten

Ohnehin hat sich in den vergangenen zwei Jahren viel getan beim Sportverein Mariendorf. Der Vorstand wechselte, mit der Abteilung Darts und Wandern wurden bereits zu Beginn des Jahres zwei neue Sparten gegründet und eine zweite Mannschaft nimmt seit dieser Saison am Spielbetrieb teil. „Von so einer Entwicklung habe ich damals geträumt. Hätte es mir jemand auf einem Blatt Papier gegeben, hätte ich es sofort unterschrieben.“, sagt Dippel. Das Geheimrezept? Seit Langem stellt sich der Verein intern von selbst auf. Besetzt wichtige Positionen mit Spielern aus den eigenen Reihen. „Wir versuchen so



Der Graben für die Wühlmaussperre: Alexander Sporr an der Bodenfräse.

FOTO: PRIVAT/INH

ein Zugehörigkeitsgefühl zu verantwortlichen zu sensibilisieren.“

Dippel selbst kam bereits im Alter von 17 Jahren zum SVM. Mittlerweile bildet der 23-Jährige zusammen mit dem ersten Vorsitzenden Tobias Enders den Kopf des 175-Mitglieder-Vereins. Das Problem war bis zuletzt eben nur der Platz. Im Laufe des Jahres wurden Ballfangzaun und Flutlicht erneuert sowie die Kabinen und Duschen saniert. „Wir haben jetzt so viel modernisiert. Wäre schade, wenn wir jetzt nicht im heimischen Stadion spielen könnten.“ Doch diese Zeiten scheinen erst mal vorbei. Kürzlich bestritt die erste Mannschaft bereits ein Spiel in Mariendorf – da sich die Saison dem Ende neigt, leider vorerst das Letzte. Auch in Zukunft werden weiter Schubkarren rollen. Denn: Arbeit gibt es noch genug. Doch die Geräuschkulisse soll künftig wieder vor allem von jubelnden Zuschauern kommen – dann vielleicht sogar eine Liga höher. Die Chancen, in die Kreisliga A aufzusteigen, stehen für Mariendorf derzeit sehr gut. red

## 400 Unterschriften für Erhalt des Glasmuseums übergeben

### Museumsverein engagiert sich auch für hauptamtliche Leitung – Ort sei wichtig für Tourismus und Kultur

**Immenhausen** – Mehr als 400 Unterschriften für den Erhalt des Glasmuseums in Immenhausen hat der Museumsverein an Bürgermeister Lars Obermann übergeben. Vorsitzender Erhard Siebert überreichte die Petition während der Jahreshauptversammlung. Der Grund für die Unterschriftensammlung war die beabsichtigte vorläufige Nichtbesetzung der frei werdenden Leitungsstelle für das Museum.

Die meisten Unterschriften hätten die Mitglieder der Gesellschaft der Freunde der Glaskunst in Immenhausen gesammelt, sagte Siebert.

Mehr als die Hälfte stamme von Besuchern aus der näheren Umgebung sowie aus dem gesamten Bundesgebiet und den Niederlanden. Der Vorsitzende sieht das als „Beweis für das ungebrochene Interesse an diesem einzigen Spezialmuseum für Glas in Hessen“.

Für Immenhausen sei das Museum ein wichtiger Ort der Kultur und bedeutsam für den Tourismus in der Stadt. Siebert betonte, dass das Glasmuseum auch in Zukunft Sonderausstellungen zeigen müsse, um seine Bedeutung zu behalten. Diese Ausstellungen erforderten



Erhard Siebert  
Museumsverein



Lars Obermann  
Bürgermeister

aber eine professionelle hauptamtliche Leitung.

Die Vereinsmitglieder beschlossen in der Versammlung, auch künftig die ehrenamtliche Betreuung des Museums an den Wochenenden zu übernehmen. Sie seien auch bereit, weiterhin Füh-

rungen anzubieten. Die jetzige Lösung ohne hauptamtliche Leitung sähen sie nur als Übergangslösung. Die Verantwortung für das Museum liege bei der Stadt, habe es in der Versammlung geheißen. Diesen Wünschen wolle sich Bürgermeister Ober-

mann nicht verschließen, berichtete Siebert. Die Besetzung der im Stellenplan vorgesehenen Stelle sei aber von der Genehmigung durch die Stadtverordnetenversammlung abhängig. Administrative Tätigkeiten solle ein Mitarbeiter der Stadtverwaltung künftig übernehmen. Dazu gehörten Telefon- und E-Mail-Kontakte.

An der Mitgliederversammlung nahmen auch einige Kommunalpolitiker teil, sagte Siebert. In der Versammlung sei vorgeschlagen worden, die Museumsräume künftig verstärkt auch für andere kulturelle Zwecke zu

nutzen und das Museum „breiter aufzustellen“. Genannt wurden beispielsweise Kurse der Volkshochschule.

Außerdem soll sich eine Arbeitsgruppe mit der Zukunft des Glasmuseums beschäftigen. In der AG sollen sich Vertreter der Parlamentsfraktionen und des Museumsvereins mit dem Thema beschäftigen. ber

FOTOS: D. BINIENDA-BEER/P. DA COSTA/ARCHIV

**Service:** Das Glasmuseum soll ab 5. Juni mittwochs und donnerstags von 14 bis 17 Uhr sowie freitags bis sonntags von 13 bis 17 Uhr geöffnet sein. Montags und dienstags bleibt es geschlossen.

# Damit jeder Handgriff sitzt

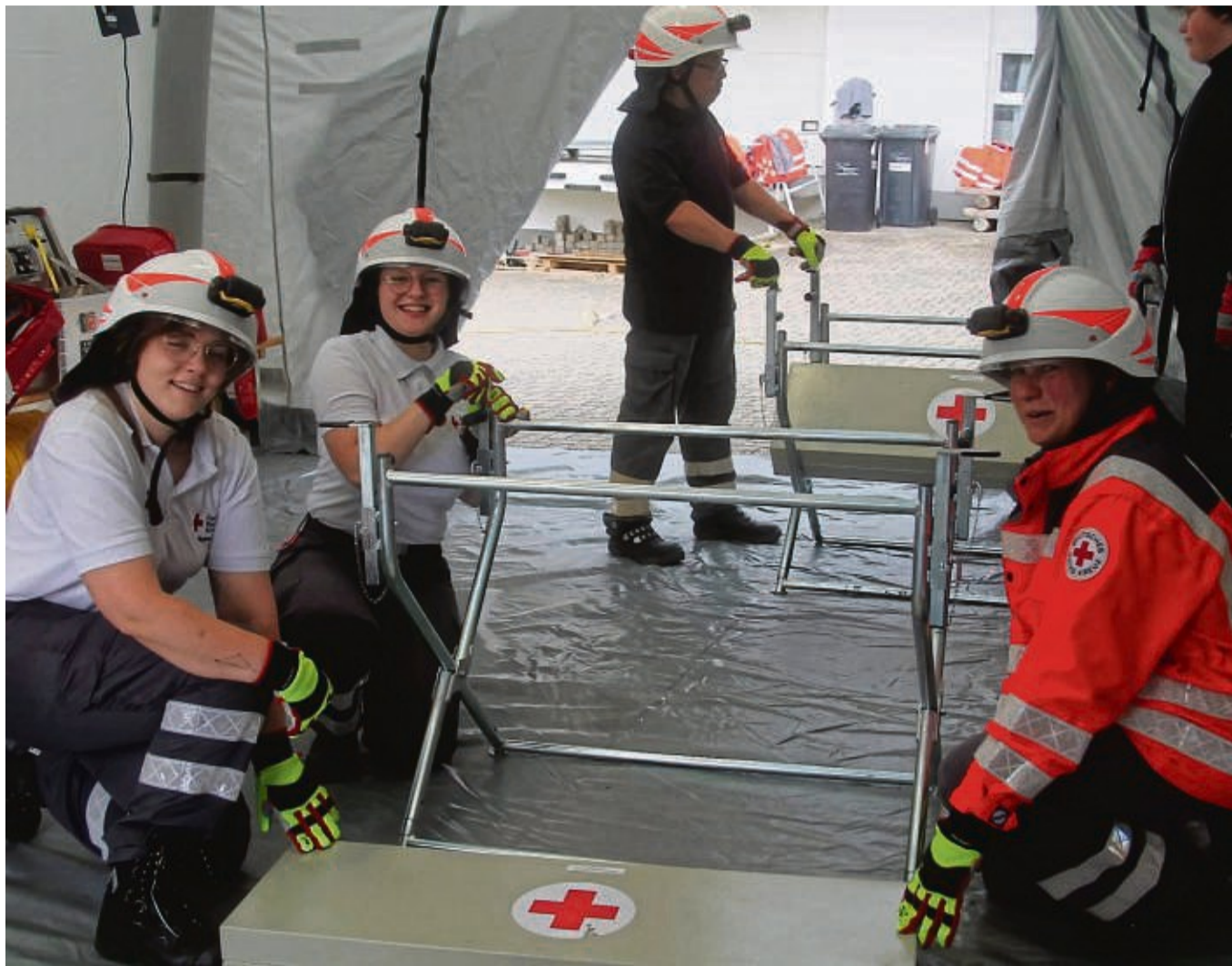
DRK übt für möglichen Einsatz bei der Fußball-EM

**Wolfhagen** – Eines wünschen sich alle Fußball-Fans: Die vom 14. Juni bis 14. Juli in Deutschland stattfindende Fußball-Europameisterschaft der Männer möge – wie 2006 die Weltmeisterschaft in Deutschland – wieder ein Sommermärchen werden. Dazu gehört auch, dass die sportliche Großveranstaltung ohne große Probleme über die Bühne geht, von Katastrophen verschont bleibt.

Das verantwortliche Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hat sich in Kooperation mit den zuständigen Rettungsdiensten dennoch intensiv auf größere Lagen vorbereitet – durch eine Medizinische Task Force des Bundes, kurz:

MTF. Dies ist eine standardisierte, sanitätsdienstliche, arztbesetzte Einheit zur medizinischen Versorgung einer großen Anzahl von Verletzten. Zum Beispiel bei einer Massenpanik in einem der Stadien.

Zu dieser Medizinischen Task Force gehört auch der Kreisverband Region Kassel des Deutschen Roten Kreuzes (DRK). Zum Einsatz kämen die Helfer aus dem Wolfhager Land und dem Altkreis Kassel dann, wenn etwas bei den sechs Spielen in Dortmund passieren würde, erklärt der verantwortliche Zug- und Bereitschaftsleiter im DRK-Stützpunkt



Übung macht den Meister: Lea Pairan, Paula Uthof und Caro Ries bauen eine sogenannte Patientenablage auf.

FOTO: REINHARD MICHL

Wolfhagen, Thomas Uthof. Und damit die ehrenamtlichen DRK-Helfer dann auch fit sind und jeder Handgriff sitzt, werden sie schon seit

Wochen intensiv geschult. Auch am Samstag wurde im Wolfhager Stützpunkt wieder intensiv trainiert. Aufgabenschwerpunkte

waren dabei die medizinische Erstversorgung von Schwerverletzten und akut Erkrankten sowie der Aufbau und Betrieb von Patienten-

ablagen und Sichtungsstellen, das Schaffen von Möglichkeiten zur weiteren Behandlung bei verzögerten oder kurzfristig fehlenden

Transportmöglichkeiten von Patienten in ein Krankenhaus.

Bereits im Januar wurden alle Wolfhager Helfer in der Herz-Lungen-Wiederbelebung unter ärztlicher Aufsicht geschult. Danach gab es eine Weiterbildung zum sicheren Umgang mit den vom Bund neu zugeteilten Materialien: der Beckenschlinge, mit der beim Patienten eine Beckenfraktur geschient wird, oder auch eines Tourniquets, das zum Abbinden bei starken Blutungen eingesetzt wird. Die fachliche Aufsicht und Anleitung lag bei Ortsvereinsarzt André Raum, Chefarzt in der Kreisklinik Wolfhagen. Auch der Aufbau eines Behandlungszeltes und die Handhabung eines neuen Aggregats für Licht und Wärme wurden immer wieder geübt. Dabei kam auch ein neues Batteriespeichersystem zum Einsatz, das über Fotovoltaik, Windkraft sowie einen Generator gespeist wird.

Thomas Uthof: „Wir sind optimal für Einsätze vorbereitet, hoffen aber, dass dieser Kelch an uns vorübergeht.“ Da war er sich einig mit Frank Brunst, der als stellvertretender Kreisbrandinspektor zuständig ist für den Katastrophenschutz im Landkreis Kassel und am Samstag beim Übungsbetrieb dabei war.

zh

## Tipps & Service

### Leserthema „Tag der Apotheke am 7. Juni“

## Tag der Apotheke

Redebedarf über politischen Rahmen



FOTO: PANTHERMEDIA / YURI ARCURS

Am Tag der Apotheke am 7. Juni machen die Apotheken-Teams auf ihre Rolle in der Gesundheitsversorgung aufmerksam.

So auch in diesem Jahr, in dem das Leistungsspektrum der Apotheken und ihre Bedeutung für die Arzneimittelversorgung auf ganz besondere Weise im Fokus des Tags der Apotheke 2024 stehen. Unter dem Aktionsmotto „Wir müssen reden. Die Apotheke.“ wollen die Apothekenteams in diesem Jahr mit Politikerinnen und Politikern ins Gespräch kommen.

Viele Apotheken nutzen den Tag der Apotheke zudem für besondere Aktionen und informieren über Gesundheitsthemen. Etliche von ihnen präsentieren sich nicht nur an ihrem eigentlichen Standort, sondern auch auf kleinen und großen Veranstaltungen in den Innenstädten und anderen stark frequentierten Plätzen.

red

## Gesund im Sommer

Urlaub 2024: Das gehört in die Reiseapotheke

Endlich Urlaub: Die meisten Menschen fieberten der schönsten Zeit des Jahres entgegen und freuen sich auf entspannte Tage am Strand und spannende Entdeckungstouren durch fremde Gefilde. Damit das Ferienvergnügen ungetrübt bleibt, ist eine gut sortierte Reiseapotheke wichtig – und gerade in Zeiten des Klimawandels stellen sich hier neue Herausforderungen an Reisende. Apotheker Martin Beutling aus Oberhausen erklärt, was es zu beachten gilt: „Sonenschutz ist natürlich das A und O. Lichtschutzfaktor 50 ist obligat – und an den exponierten Stellen empfehle ich Sunblocker. Wer unter Sonnenallergie oder Akne leidet, sollte Emulgatoren vermeiden und auf Gele zurückgreifen.“

Durch den Klimawandel können sich die Verbreitungsgebiete von Infektionskrankheiten wie Malaria, Denguefieber oder Zika-Virus ausweiten. „In Europa

wurden zwar noch keine durch Insekten wie die Tigermücke übertragenen Krankheiten nachgewiesen, dennoch ist es sinnvoll, sich mit Repellents gegen sie zu schützen“, so der Experte. Denn auch die Häufigkeit von infizierten Stichen einheimischer Mücken habe seiner Erfahrung nach zugenommen. Zudem sollte man sich über die aktuellen Risiken am Reiseziel informieren und entsprechende Prophylaxe wie Malariatabletten und Impfungen in Betracht ziehen. „In der Apotheke können wir hierzu kompetent beraten“, betont Beutling.

### Erhöhtes Risiko für Hitzeerkrankungen

Mit den im Zuge des Klimawandels steigenden Temperaturen erhöht sich außerdem das Risiko für hitzebedingte Erkrankungen wie Hitzschlag oder Dehydrie-

rung. Darum sollte man unbedingt kühlende Gele und Elektrolytlösungen einpacken – letztere sind auch hilfreich bei Durchfallerkrankungen. „Generell gehören Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden in jede Reiseapotheke. Dazu Schmerz- und Fiebermittel, ein Fieberthermometer, Verbandszeug, Desinfektionsmittel, Augentropfen sowie Blasenpflaster – und natürlich alle Medikamente, die dauerhaft eingenommen werden müssen“, so Beutling.

Der Apotheker empfiehlt darüber hinaus, sich sicherheitshalber ein Breitbandantibiotikum vom Arzt verschreiben zu lassen und mitzunehmen. Nicht zuletzt können veränderte Klimabedingungen zu einer Zunahme von Allergenen wie Pollen führen. Daher sollten Antihistaminika und andere allergielindernde Medikamente in der Ausstattung nicht fehlen – falls man zu Heuschnupfen und Co. neigt.

djd

**HUBERTUS APOTHEKE**  
 Apotheker Parzefall  
 Bahnhofstraße 3  
 34369 Hofgeismar  
 Tel.: 0 56 71 - 99 36 0  
 Fax: 0 56 71 - 99 36 29  
 E-Mail: info@hubertus-apotheke-hofgeismar.de

**SCHLOSS-APOTHEKE**  
 Apothekerin Torill Schulze  
  
 Wilhelmsthaler Straße 54  
 34379 CALDEN  
 Telefon 05674 4488  
 Fax 05674 7316  
 schlossapothekecalden@t-online.de

**Rosen-Apotheke**  
 seit 1864  
  
 Inh. Anja Claus  
 Karlshafener Str. 8  
 34388 Trendelburg  
 Telefon 05675 353  
 info@rosen-apotheke-trendelburg.de  
 www.rosen-apotheke-trendelburg.de

# 205 Züchter im Kreisverband

Kreisschau wird Höhepunkt der Rassekaninchenzüchter

**Hofgeismar/Wolfhagen** – Sowohl der Mitglieder- als auch der Tierbestand im Kreisverband der Rassekaninchenzüchter sind weiter zufriedenstellend.

Das sagte Vorsitzender Hartmut Elsner in der Jahreshauptversammlung des Kreisverbandes Hofgeismar-Wolfhagen, die jetzt im Vereinshaus des K 20 Sielen „Diemeltal“ stattfand.

Allerdings musste der K 100 Hueda Ende 2023 aufgelöst werden. Der Kreisverband hat aktuell 205 Mitglieder in elf Kleintier- bzw. Kaninchenzuchtvereinen sowie den beiden Kreativ- und Handarbeitsgruppen. Das sind sechs weniger gegenüber 2023. Im vergangenen Jahr wurden in den Vereinen mehr als 1000 Jungtiere aufgezogen.

Das bedeute nach Verbandsangaben allerdings ein Minus von 179 Tieren.

Hartmut Elsner (Niederelungen) bedankte sich bei den Verantwortlichen des K 118 Deisel für die vorbildliche Ausrichtung der Kreisschau. Die hatte der Verein im November 2023 in der Mehrzweckhalle in Deisel organisiert.



Ein Teil des neuen Vorstandes bei der Verabschiedung von Robert Gante (dritter von rechts): Heike Schulze, Bernhard Dierkes, Elke Krollpfeiffer, Thomas Heisler, Hartmut Elsner sowie Klaus Eichhorn-Götte.

FOTO: W. ELIAS/NH

Meister von Bernd Dettmar (Greibenstein/ mit Loh-Rexeschwarz) bei der Bundes-Kaninchenzucht in Leipzig sowie Hessenmeisterin von Marie Brake (Carlsdorf/ mit Kleinsilber gelb) bei der Hessenschau in Gießen heraus. Vorsitzender Elsner verabschiedete Robert Gante aus dem Kreisverbandsvorstand. Er überreichte ihm als Dank und Anerkennung für seine ehrenamtliche Arbeit eine Plakette des Landesverbandes der Kaninchenzüchter Kurhessen. Gante war seit der Fusion der beiden ehemaligen Kreisverbände Hofgeismar und Wolfhagen im Jahr 2015 als stellvertretender Vorsitzender im Amt.

Über die dringende Empfehlung des Landesverbandes gegen die Kaninchenkrankheit RHD-2 (Rabbit Haemorrhagic Disease) hinaus hat der Verband für die Kreisschau Ende November in Zierenberg eine Impfpflicht beschlossen. Man wolle seitens der Ausrichter im Falle einer Tiererkrankung kein Risiko bezüglich eventueller Entschädigungsansprüche der Aussteller eingehen. Der K 52 Wahlsburg wird am 26./27. Oktober wieder seine traditionelle allgemeine Schau in der Schwülmetalhalle in Vernawahlshausen ausrichten.

Die nächste Kreisversammlung (Herbstversammlung) findet am Sonntag, 10. November, um 9 Uhr im Vereinsheim des K 20 Sielen „Diemeltal“ statt.

ber

## Plakette des Landesverbandes

Zuchtwart Jörn Meimbresse (Deisel) berichtete über die Erfolge von Züchterinnen und Züchtern des Kreisverbandes im vergangenen Jahr. Er stellte insbesondere die Titel Deutscher

## Wahlen: Johannes Haack folgt auf Robert Gante

Der bisherige stellvertretende Kreisvorsitzende Robert Gante (Gottsbüren) stellte sich nicht noch einmal zur Wahl. Für ihn wurde Johannes Haack (Udenhausen) für die Amtszeit von drei Jahren einstimmig gewählt. Neuer Beisitzer wurde Klaus Eichhorn-Götte (Breuna). Kassierer Bernhard Dierkes (Trendel-

burg) sowie die Leiterin der Handarbeits- und Kreativgruppen, Elke Krollpfeiffer (Greibenstein), wurden wiedergewählt (jeweils einstimmig, Amtszeit vier Jahre). Klaus Eichhorn-Götte wurde gleichzeitig zum stellvertretenden Schriftführer bestimmt. In das Ehrengericht wurden für vier Jahre Kurt Ulott

(Breuna), Gerhard Niemeier (Hofgeismar), Horst Möller (Greibenstein) und Tina Meimbresse (Deisel) gewählt. Für die Landesverbandstagung der kurhessischen Rassekaninchenzüchter am 11. Mai 2024 in Frankenberg (Kreisverband Waldeck-Frankenberg) wurden fünf Delegierte des Kreisverbandes gewählt.ber

# Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

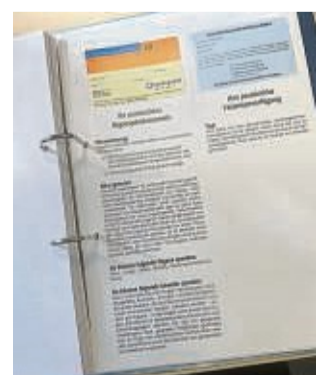
Sich mit Themen wie dem Ernstfall auseinandersetzen, ist natürlich nicht immer leicht. Allerdings betrifft Vorsorge jedes Alter. Es hilft, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen – und so die Liebsten in schwierigen Zeiten zu entlasten. Warten Sie damit nicht, bis es zu spät ist!



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



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



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

# 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 gekauftes 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 interessierten 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 Grillwetter: „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 Einstiegsmo- dell ginge da bei 3000 Euro los. Bis auf die Ablage sei so ein Gerät mit Seitenkocher, Infrarotbrenner und Schubladen sofort einsetzbar. „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 Drehspießkorb 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.

• Drehspießkorb  
Einen Drehspieß haben ja bereits viele Grills. Aber jetzt haben die Hersteller weitergedacht und einen Drehspießkorb 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 herabstumpfendem 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 Gewürzmischung eignet 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 butterzart 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 butterzart 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.

tmn

# Unsere aktuelle Kollektion



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



**7,90 €**  
für Abonnenten

## HNA Filzshopper

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

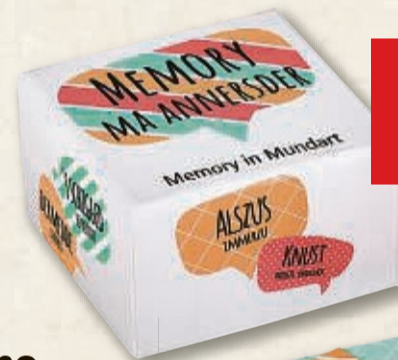
**9,99 €**

## HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



**5,90 €**  
für Abonnenten



## HNA Mundart-Memo

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



**6 €**

## HNA Kindergartenfreunde-Buch

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

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

**HNA**  
**Shop**

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

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

# 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

schon 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](https://levato.de/hna)

oder Tel. 06131 9204746  
akademie@levato.de

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

HNA  
AKADEMIE  
&  
Levato

Preis:  
39 €

# 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 Grübelei, 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 durchaus positiv. Grübeln dagegen bringt Betroffene meist nicht weiter – im Gegenteil.

„Die Gedanken kreisen um negative Themen“, erklärt Julia 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.



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

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 Grübelei kann bei Depressionen, Angsterkrankungen, Zwangsstörungen, Essstörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen

gen dazu beitragen, die jeweilige Krankheit aufrechtzuerhalten. 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 Angsterkrankungen 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 Be-

rufsverbandes 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 Grübelei 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 Grübelei vermittelt ihnen ein Gefühl von Kontrolle.

Zugleich hält Grübeln Betroffene 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 Ruminationsfokussierte 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, hilfreichere 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 Zukunftssorgen leiden und überzeugt sind, alles durchdenken zu müssen, um auf Schlimmes vorbereitet zu sein.

Hier wird zunächst die Frage bearbeitet, mit welchem Ziel die Betroffenen grübeln und ob das Grübeln tatsächlich diesen Zweck – vorbereitet zu sein – erfüllt. Außerdem sollen sie sich täglich 15 Minuten „Grübelzeit“ reservieren, aber möglichst außerhalb dieser Zeit nicht grübeln. „Diese zeitliche Begrenzung schafft Entlastung“, sagt Funk.

Sinnvoll sind außerdem achtsamkeitsbasierte Ansätze. Entsprechende Übungen oder Trainings richten den Blick auf das Hier und Jetzt, was eine hilfreiche Strategie gegen das Gedankenkreisen sein kann. Dazu kann gehören, dass man seine Gedanken vorbeiziehen lässt wie Wolken am Himmel oder vorbeifahren lässt wie Autos auf einer Straße. Solche 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.

Und: „Zwangsgedanken sind oft mit einem konkreten Handlungsdrang verbunden“, erklärt Funk. Zum Beispiel, sich beim Gedanken an Schmutz die Hände zu waschen.

tmn

## Scheinbar hilflos

Wie Sie Jungvögeln richtig helfen

Trotz des verzweifelten Piepsens: Jungvögel sind gewöhnlich nicht auf menschliche Hilfe angewiesen. Manchmal aber eben doch. So erkennen Sie, wenn Handlungsbedarf besteht.

Zu Zeit sind jede Menge Jungvögel zu sehen und zu hören. Nicht immer wirken sie fit. Zwitschernde Vögelchen im Gebüsch oder auf einer Wiese, die scheinbar verlassen sind, lösen beim Menschen einen gewissen Helferinstinkt aus. Aber Vorsicht ist geboten, denn die Kleinen sind oft nicht hilflos und auch nicht verwaist.

Beobachten statt Zugreifen Bei den rufenden Vögeln handelt es sich oft um Ästlinge. Anders als die Nestlinge haben sie ihre Augen geöffnet und sind bereits gefiedert. Im Fliegen sind sie noch

nicht so geübt. Sie müssen auch weiterhin von ihren Eltern mit Insekten gefüttert werden. Durch die Rufe verständigen sie sich.

Wie erkennt man also, ob die Vögelchen Hilfe brauchen? Etwa eine Stunde sollte man aus weiter Entfernung beobachten, ob die Vogeleltern den Nachwuchs noch umsorgen. Wenn kein Elternteil auftaucht, kann das Vögelchen aufgenommen und versorgt werden. Tragen Sie dabei am besten Handschuhe.

### ■ In diesen vier Fällen sollten Sie direkt handeln:

#### 1. Unmittelbare Gefahr

Wenn der rufende Vogel auf oder an einer Straße sitzt oder sich ungeschützt in unmittelbarer Nähe eines Beutegreifers wie beispielsweise eine Katze befindet, sollte man ihm schnell helfen und

in eine schützende Hecke setzen.

#### 2. Nestlinge unterwegs

Nestlinge haben noch geschlossene Augen und keinerlei Federn. Die Altvögel halten sie normalerweise rund um die Uhr warm und füttern sie. Falls Sie so einen Babyvogel finden, sollten Sie nach seinem Nest suchen und ihn zurücklegen. Finden Sie kein Nest, muss er in eine Auffangstation gebracht werden.

#### 3. Vogel ist verletzt

Wenn der Jungvogel offensichtlich verletzt ist, sollte man professionelle Hilfe vom Tierarzt oder einer Vogelauffangstation holen. Dann den kleinen Findling am besten in einen mit Küchenpapier ausgelegten und mit Luftlöchern versehenen Karton setzen und zu einem Tierarzt, Tierschutz- oder Vogelhilfeverein bringen.



**Ein Kleiber-Jungtier** schaut aus seinem Vogelhäuschen und reißt hungrig seinen Schnabel auf.

FOTO: KATRIN REQUADT/DPA

#### 4. Jungvogel ist nass oder zu heiß

Sollte der Jungvogel nass sein, sollte man ihn zunächst in der Wärme trocknen lassen. Dazu können Sie ihn auf eine ganz normale Wärmflasche setzen, die mit lauwarmem Wasser gefüllt und in

ein Handtuch eingewickelt wurde.

Vorsicht: Der Vogel darf nicht überhitzen! Fängt er an zu hecheln oder wirkt schwach, ist dies ein Zeichen, dass es ihm zu warm ist. Haben Sie ihn bereits in diesem Zustand angetroffen, sollten

Sie ihn zunächst an einen kühlen, schattigen Ort bringen.

Wichtig: Braucht ein Vogel trotz Erste-Hilfe-Maßnahmen weiter Unterstützung, sollten Sie ihn ebenfalls zu einem Tierschutz- oder Vogelhilfeverein bringen.

tmn

# 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 entsteht 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-TMND/PA

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 Brennspiritus 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 Einziter eine helle und sommerlich freundliche Ausstrahlung.

### Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

### Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



**HNA**  
**Shop**



129 €

### Hundestrandkorb

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



1.599 €



1.999 €



2.999 €

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

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

# 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.

Fazit: Von den Socken raten die Tester ab, denn es lässt sich auch nicht aus-



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

FOTO: ACE/DPA

schließen, 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 waagrecht, hielten aber stand. Aber: Nach mehreren Runden löste sich der Stoff einer Fahne und schlussendlich haben alle Modelle „sichtlich gelitten - und sind teils verbogen.“

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 auch bei höheren Geschwindigkeiten. Wichtig: Grundsätzlich die Herstellerangaben für die sichere Nutzung beachten.

### • Magnetfahnen:

Ganzflächig magnetische Fahnen haben im Test gut abgezogen. 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 angebracht: 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, wengleich 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 Deko darf die Rundumsicht nicht 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

## Familienanzeigen

zum günstigen Preis!

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



Jetzt buchen unter:

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

0800 203-4567 (gebührenfrei)

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

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

Muster FR 5-32

60 Jahre  
Muster

nur  
60 €

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

Größe: 1 Spalte/  
100 mm hoch



Größe: 2 Spalten/  
60 mm hoch

Muster FR 5-12

Liebe Katrin,  
genieß den Tag, denn die beste Zeit  
ist jetzt und heute.  
Nimm dir Zeit für die Dinge,  
die dich wirklich glücklich machen!  
Alles Liebe  
zum Geburtstag  
Schön, dass es dich gibt!  
Dein Steffen  
Musterhausen, den 12. September 20..

nur  
72 €

## Über Geld spricht man

Wie Sie Ihrem Kind den Umgang mit Geld beibringen

Wie können Eltern ihre Kinder eigentlich an den Umgang mit Geld heranzuführen? Am besten, indem sie mit ihnen offen über Finanzen sprechen. Doch das ist nicht alles.

Damit Heranwachsende den Umgang mit Geld lernen können, ist es entscheidend, zu Hause offen über Geld zu sprechen. „Eltern sind wichtige Vorbilder, auch beim Thema Geld“, sagt Stefanie Zahrt, Referentin für Finanzbildung beim Deutschen Sparkassen- und Giroverband.

So sollten Mütter und Väter ihr eigenes Ausgabeverhalten im Alltag und die dahinterstehenden Beweggründe in regelmäßigen Geldgesprächen mit ihren Kindern benennen, rät Zahrt.

Außerdem kann es helfen, Kindern und Jugendlichen mit zunehmendem Alter schrittweise Verantwortung für bestimmte eigene Ausgaben zu übertragen – etwa die



**Bargeld ist gut, ein Konto aber auch?** Für Kinder und Jugendliche gibt es besondere Girokonten mit Schutz vor Verschuldung.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMM/DPA

Kleidung oder die Handykosten. Dafür sollten die Eltern ihnen eigene Budgets einräumen.

Auf diese Weise wachsen Jugendliche Schritt für Schritt in die finanzielle Eigenständigkeit hinein. „Auch das Zurücklegen von Reserven und das Investieren, etwa an der Börse, sollten Eltern begleiten und gemeinsam mit den Kindern ausprobieren“, sagt Zahrt.

tmm

**vitos:**

**Werden Sie Teil  
unseres Teams!**

**Examierte  
Pflegefachkraft (m/w/d)  
Erzieher (m/w/d)  
Ergotherapeut (m/w/d)**



**Wir suchen qualifizierte  
Assistenzkräfte (m/w/d)**

für die Vitos Besondere Wohnform an den  
Standorten in Haina, Bad Emstal und Kassel

Jetzt informieren & bewerben!

→ [www.vitos.de/bpd-haina](http://www.vitos.de/bpd-haina)

Ein Unternehmen des LWVHessen



## 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.“

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

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

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bad Emstal</b><br/>Sand</li> <li><b>Bad Karlshafen</b><br/>Stadt</li> <li><b>Breuna</b><br/>Niederlistingen</li> <li><b>Calden</b><br/>Westuffeln</li> <li><b>Grebenstein</b><br/>Stadt</li> <li><b>Habichtswald</b><br/>Dörnberg<br/>Ehlen</li> <li><b>Hofgeismar</b><br/>Beberbeck<br/>Hümme<br/>Kelze<br/>Stadt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Immenhausen</b><br/>Stadt</li> <li><b>Naumburg</b><br/>Elbenberg<br/>Heimarshausen</li> <li><b>Trendelburg</b><br/>Deisel<br/>Eberschütz<br/>Gottsbüren<br/>Langenthal<br/>Stammen</li> <li><b>Wesertal</b><br/>Gieselwerder</li> <li><b>Wolfhagen</b><br/>Niederelsungen<br/>Wenigenhasungen</li> </ul> |
|---|--|

**Bewerben Sie sich jetzt:**

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



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

**Kimm!**

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

**Philippstraße 23**

Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NORBERT KIMM**  
34127 Kassel - Telefon 8 70 03 96  
[www.hinzu-kimm.de](http://www.hinzu-kimm.de)

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

**Ankauf**

**NEU - ABHOLSERVICE!**

**WIR HOLEN IHRE  
GERÄTE BEI IHNEN  
ZUHAUSE AB.**  
**money point**

Friedrichsplatz 6 - 0561-9701105  
[www.moneypoint-kassel.de](http://www.moneypoint-kassel.de)

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

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

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

**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

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

**Auto-Ankäufe**

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 944 - 36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

**Bekanntschaften**

**Häusliche Witwe**, 62 J., mit weibl.-schmeichelnder 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

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

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

**HNA | ZUSTELLER**

**Pressezusteller (m/w/d)**

**Werden Sie Teil unseres Teams!**



Aktuell suchen wir in

- **Bad Emstal-Sand**
- **Habichtswald-Dörnberg**  
(als Stammzusteller)

Mindestalter 18 Jahre.

... Informieren Sie sich unverbindlich:



**VTS Nord GmbH  
Vertrieb für Hofgeismar**

Tel. 0561 203 3370 | WhatsApp 0151 61666277  
[vts-hofgeismar@hna.de](mailto:vts-hofgeismar@hna.de)

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

**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.



Mit uns steht  
**Ihnen**  
die Welt offen

**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

[www.localjob.de](http://www.localjob.de)



# 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.



[hna.de/gratistablet](https://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](https://www.hna.de/ueber-uns/datenschutz)

Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter [hna.de/agb](https://hna.de/agb)

Wenn ich die Abonnementdauer 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 Begrüßungsschreiben/SEPA Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739

6K24S0T1V