

Wir üben unsere Praxis gemeinsam aus
mit langjähriger Erfahrung

Rechtsanwälte und Notare a.D.

Hans-Jürgen Möller
Ulrich Görnandt

Bahnhofstr. 44 | 34346 Hann. Münden | Tel. 05541 2400 & 05541 1001
Mail: ranotmoeller@aol.com | Kanzlei.Goernandt@gmail.com

Anwaltsgehilfe (m/w/d) gesucht!

HEIMAT
NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

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

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

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

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

DKKD im Kino erleben
Filmvorführung am 2. Juni
im Mündener Kino.

Wer Wird Kirschkönigin?
Vier Kandidatinnen stehen
in Witzenhausen zur Wahl.

Aufbruch zu neuen Ufern
Ziegenhagenim Geo-Na-
turpark Frau Holle-Land.

HSC LANDWEHRHAGEN WIRD 75 JAHRE ALT Drei Tage lang wird gefeiert

Festmeile an der Sporthalle

Richtig krachen lassen will es der HSC Landwehrhagen vom 7. bis zum 9. Juni. Dann wird der 75. Geburtstag des Handballsportclubs an der Sporthalle in Landwehrhagen zelebriert.

Landwehrhagen – „Wir standen vor der Entscheidung: Klein oder groß feiern“, berichtet Dirk Zeidler, erster Vorsitzender des Vereins. Die Entscheidung fiel dann auf „groß“.

Seit etwa zwei Jahren wird das Fest geplant. Man habe sich mit Daniel Zarnitz aus Beverungen (Landkreis Höxter) einen Festwirt organisiert, der ein „1000-Mann-Zelt“ stellen wird. Der Wirt übernimmt den kompletten Service. Zusätzlich sei Kontakt mit Schauspieler Torsten Piepenschneider hergestellt worden. Dieser wird ein Karussell für Kinder und mehrere Bunden aufstellen „je nachdem was verfügbar ist“, so Zeidler.

„Unser Ziel ist es, die Menschen in Landwehrhagen und ganz Staufenberg zusammenzuholen“, sagt Sebastian Bornmann, der für den Verein die Öffentlichkeitsarbeit unternimmt. So verwandelt sich von Freitag bis Sonntag der Platz um die Sporthalle zur Festmeile.

Eröffnet wird das Ganze am Freitagabend ab 18.30 Uhr mit einem Festkommers, bei dem alle Vereine aus Landwehrhagen und alle Interessierten eingeladen sind.

„Unser Gedanke war, alle Generationen auf die Bühne zu holen“, berichtet Zeidler. „Wir wollen den Schnitt der



Plakate wurden aufgestellt. Der Vorstand und die Mitglieder des HSC Landwehrhagen werben für ihr Fest. Unser Bild zeigt Dirk Zeidler (von links), Daniel Reiners, Tobias Bauer, Sebastian Bornmann, Winfried Schütze, Heiko Schütze und Jens Header.

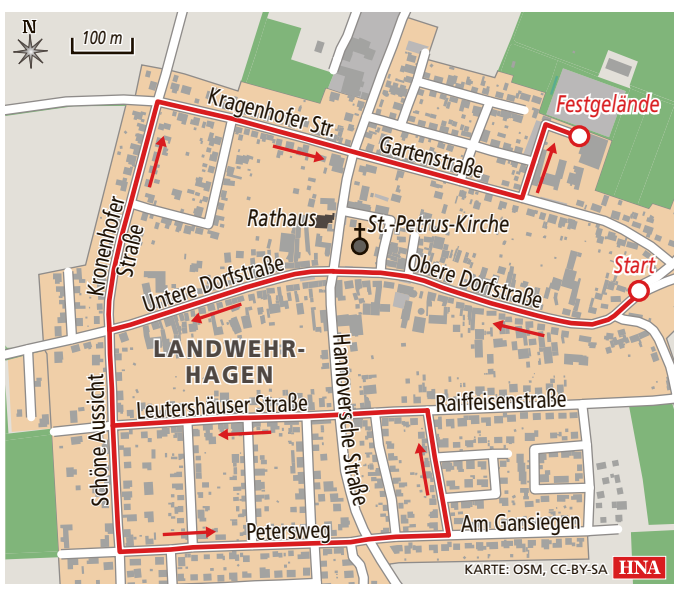
FOTO: HSC LANDWEHRHAGEN

siebeneinhalb Jahrzehnte zeigen.“ Dabei sei auch ein Mitglied, das 1951 eingetreten ist sowie Karl-Otto Lambrecht, der, so Zeidler, seit 1967 als Schiedsrichter aktiv ist. Auch Grußworte werden nicht zu kurz kommen, dabei wird auch eine Delegation eines Partnervereins aus Kirchgelers bei Lüneburg sein. „Der Kontakt besteht seit den 1980er-Jahren“, so Zeidler. Die Bekanntschaft sei „zufällig im Mallorca-Urlaub entstanden.“

Danach übernimmt die „Acht-Mann-Band“ Böhmisches Mährisches Blechgewitter die Bühne.

Voll auf Landwehrhagens Straßen wird es am Samstag ab 14 Uhr. Der HSC organisiert mit Vereinen aus ganz Staufenberg einen Festumzug. Mit dabei sind bis jetzt etwa 40 Wagen, Fahrzeuge und Gruppen aus ganz Staufenberg, darunter die

FESTUMZUG HSC-LANDWEHRHAGEN



Feuerwehren aus den Ortsteilen und die Treckerstamm-tisch Escherode. Dieser Umzug, so Zeidler, soll sich vier Kilometer durch den Ort

schlängeln. Begleitet werde der Umzug von zwei Marschformationen, der Kasseler Show und Brass Band und The Devils aus Witzenhau-

sen. Im Anschluss, ab 20 Uhr, nimmt die Eventband Madison das Publikum mit auf eine musikalische Reise.

Der Abschluss wird am Sonntag, 9. Juni, ab 9.30 Uhr gemacht. Es wird einen Gottesdienst geben, so Zeidler. Danach Frühschoppen mit musikalischer Untermalung der Swinging Blue Jeans von der Chorgemeinschaft Landwehrhagen sowie dem Musikexpress Hemeln, der in diesem Jahr seinen 50. Geburtstag feierte.

„Der Kartenvorverkauf läuft bereits“, so Vorsitzender Zeidler. Auch wurden Ende April zahlreiche große und kleine Plakate in der Umgebung aufgehängt, um fleißig Werbung für das Fest zu machen.

„Der Vorverkauf läuft gut an“. Es gibt Tickets für die einzelnen Tage, sowie auch ein Kombiticket. Eigentlich sei auch ein Handballspiel für

das Festprogramm erdacht worden. Dabei sollten Ehemalige gegen die aktuellen Mannschaften spielen. Aber das marode Dach der Landwehrhäger Sporthalle machte diesem Plan einen Strich durch die Rechnung.

Laut Bornmann und Zeidler habe der HSC Landwehrhagen momentan etwa 200 Mitglieder und sei damit einer der größten Vereine in Staufenbergs.

„Wir wollen zeigen, dass das Vereinsleben zu einem Dorf dazu gehört“, so Dirk Zeidler. Nicht nur alle Landwehrhäger und Staufenberger, sondern alle Menschen aus der Umgebung sind zum Feiern eingeladen.

red

Karten: Erhältlich bei Rewe Grimm in Landwehrhagen sowie online unter: hslandwehrhagen.de. Tickets kosten: Freitag: 9 Euro, Samstag, 14 Euro, Sonntag: 5 Euro. Dauerkarten: 23 Euro.

WENN
versichern,

Wir laden Sie herzlich ein,
am Freitag von 10 bis 15 Uhr
in unseren neuen Räumen
vorbeizuschauen.

DANN
persönlich!

ERÖFFNUNGS-
FEIER AM
07.06.

Vertretung Benjamin Tetzler
Bergstr. 1 34346 Hann. Münden
Tel. 05541 5785 tetzler@vgh.de
www.vgh.de/benjamin.tetzler

VGH
fair versichert

Wir suchen
für sofort

Lehrkraft
(m/w/d)

für Mathematik
bis Oberstufe.

Witzenhäuser
Nachhilfe

Telefon
05542 999812
0172 5268218

www.witzenhausen-nachhilfe.de

Lossetal
Ambulanter Intensivpflegedienst

- 24-Std.-Versorgung im eigenen Apartment mit Bad und Küche
- Heimbeatmung invasiv und nicht-invasiv mit Überwachung der Vitalfunktionen
- Trachealkanülenmanagement
- Grundpflege und Behandlungspflege Kostenübernahme erfolgt über die gesetzliche Krankenkasse
- ärztliche und therapeutische Versorgung direkt vor Ort usw.

Ambulanter Intensivpflegedienst
Lossetal
Fröbelstraße 1, 34298 Helsa
(05605) 929 79 50
info@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.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

becker

...IMMER
WAS BESONDERES

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.:
Mumienschlafsack,
80x210 cm,
rot
12.98 je

**Doppel-
hubpumpe**
47,5 x 19,7 x
Ø 9,9 cm,
schwarz
7.99
Camping-Gas-Kocher

34x27x11 cm, Piezozündung

inkl. Koffer

15.00
Faltbares Feldbett
Metall/Oxford-Gewebe, anthrazit,
190 x 63 x 42 cm
19.98
**BadesHORTS Herren o.
Jungen**
blau/weiß
mit
Taschen,
versch.
Größen
2.99 je

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

**Kinder
Zehenpantolette**
grün/blau/weiß,
versch.
Größen
1.99 je

**Herren
Zehenpantolette**
grün/blau/weiß,
versch.
Größen
2.99 je

Bestway
Fast-Set Pool
blau/weiß, Ø 305 x 76 cm, 3-lagig
Tritech™ Material
Schwimmnudel
6 x 150 cm,
versch. Farben
2.99 je

inkl.


49.50
Bestpool
**Maxi o. Mini
Tabs o. Chlor-
granulat**

1kg

6.99 je

NovaCid
**Algenbe-
kämpfungsmittel**

5L

5.99 je

Bestpool
**Bestfloc
Kartuschen**

Pool flockmittel

6.99 je

Flowclear
**Dosier-
schwimmer**

16,5cm

4.99 je

Bestway
**Pool- und
Spa-
teststreifen**

8x125g=1kg

3.99 je

**PH-Plus-
granulat**

1kg

5.99 je

1L=1,99
1L=1,99
1L=1,99
1L=1,99
1L=1,99
1L=1,99
1L=1,99
1L=1,99
1L=1,99
1L=1,99
1L=1,99
1L=1,99
Chocomel
Schokoladen-
getränk,
750 ml
1.29 je

1L=1,72
1L=1,72
1L=1,72
1L=1,72
1L=1,72
1L=1,72
1L=1,72
1L=1,72
1L=1,72
1L=1,72
1L=1,72
**Gewürz
Quark**
versch. Sorten
185g
0.45 je

1kg=2,43
1kg=2,43
1kg=2,43
1kg=2,43
1kg=2,43
1kg=2,43
1kg=2,43
1kg=2,43
1kg=2,43
1kg=2,43
1kg=2,43
Moskovskaya

Vodka

500ml

6.99 je

1L=13,98
1L=13,98
1L=13,98
1L=13,98
1L=13,98
1L=13,98
1L=13,98
1L=13,98
1L=13,98
1L=13,98
Magnum Double

Chocolate

4x69g=276g

1.89 je

1kg=6,85
1kg=6,85
1kg=6,85
1kg=6,85
1kg=6,85
1kg=6,85
1kg=6,85
1kg=6,85
1kg=6,85
1kg=6,85
Eichetti Eiskonfekt
Tafelchen
oder Cups
500g
2.99 je

1kg=5,98
1kg=5,98
1kg=5,98
1kg=5,98
1kg=5,98
1kg=5,98
1kg=5,98
1kg=5,98
1kg=5,98
1kg=5,98
1kg=5,98
Milka Schokolade

versch. Sorten

0.58 je

1kg=6,66/5,80
1kg=6,66/5,80
1kg=6,66/5,80
1kg=6,66/5,80
1kg=6,66/5,80
1kg=6,66/5,80
1kg=6,66/5,80
1kg=6,66/5,80
1kg=6,66/5,80
1kg=6,66/5,80
1kg=6,66/5,80
**Frühlings
Domino-
steine**
versch. Sorten
175g
1.49 je

1kg=8,51
1kg=8,51
1kg=8,51
1kg=8,51
1kg=8,51
1kg=8,51
1kg=8,51
1kg=8,51
1kg=8,51
1kg=8,51
1kg=8,51
Toblerone
Frucht & Nuss
100g
1.11 je

1kg=11,11
1kg=11,11
1kg=11,11
1kg=11,11
1kg=11,11
1kg=11,11
1kg=11,11
1kg=11,11
1kg=11,11
1kg=11,11
1kg=11,11
Krimskoye
rot-mild
oder weiß-
halbtrocken,
12,5% Alc. vol.
750 ml
7.99 je

1L=10,65
1L=10,65
1L=10,65
1L=10,65
1L=10,65
1L=10,65
1L=10,65
1L=10,65
1L=10,65
1L=10,65
1L=10,65
Lindt
Jahresartikel-
Beutel, gemischt
750g
4.99 je

1kg=6,65
1kg=6,65
1kg=6,65
1kg=6,65
1kg=6,65
1kg=6,65
1kg=6,65
1kg=6,65
1kg=6,65
1kg=6,65
1kg=6,65
**Outdoor-
küche/
Sideboard**
180 x 90 x 60 cm
Metall, schwarz
199.50
II. Wahl/1002457
II. Wahl/1002457
II. Wahl/1002457
II. Wahl/1002457
II. Wahl/1002457
II. Wahl/1002457
II. Wahl/1002457
II. Wahl/1002457
II. Wahl/1002457
II. Wahl/1002457
II. Wahl/1002457
BBQ-Pavillon
anthrazit,
pulverbeschichtetes
Aluminium &
verstellbares
Lammellendach
aus Aluminium,
2 Ablageflächen
299.50
II. Wahl/1002838
II. Wahl/1002838
II. Wahl/1002838
II. Wahl/1002838
II. Wahl/1002838
II. Wahl/1002838
II. Wahl/1002838
II. Wahl/1002838
II. Wahl/1002838
II. Wahl/1002838
II. Wahl/1002838
Solarleuchte
Glas/Metall,
Ø12 x 56 cm
5.99 je

Ø8 x 34 cm
3.99 je

4.99 je

4.99 je

4.99 je

4.99 je

4.99 je

4.99 je

4.99 je

4.99 je

4.99 je

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

1L=9,98
1L=9,98
1L=9,98
1L=9,98
1L=9,98
1L=9,98
1L=9,98
1L=9,98
1L=9,98
1L=9,98
1L=9,98
Moskovskaya
„Shotz“
Mystic Forest,
Blackberry
oder Popcorn,
17% Alc. vol.
500 ml
4.99 je

1L=9,98

Mit der Kraft des Heiligen Geistes

Marit Günther neue Superintendentin im Kirchenkreis Göttingen-Münden

Hann.Münden – Feierlich, von Trompete und Orgel begleitet, zog Marit Günther in einer kleinen Prozession mit kirchlichen Mitarbeitern und Amtskollegen in die St. Blasius-Kirche ein. An ihrer Seite waren Regionalbischöfin Dr. Adelheid Ruck-Schöder sowie Superintendent Dr. Frank Uhlhorn. Pastor Andreas Risse begrüßte die Anwesenden, besonders auch die Vertreter von Stadt, Landkreis und Ökumene zu diesem festlichen Anlass am Pfingstsonntag.

„Vieles wandelt sich, aber der Ursprung bleibt“, war eine Kernaussage Risses. Pfingsten als Geburtstag der Kirche sei für diesen Anlass sehr geeignet. Anschließend sangen Gemeinde und Chor „Großer Gott wir loben dich“. „Durch die Kraft des Heiligen Geistes eröffnen sich immer wieder neue Wege“, sagte Pastorin Almuth de Buhr-Böckmann und sprach im Wechsel mit der Gemeinde Psalm 118.

Im Anschluss daran fand die Zeremonie zur öffentlichen Einführung unter Beteiligung von Freunden und Studienkollegen Marit Günthers statt. Steffen Magerhans, Vorsitzender der Kirchenkreissynode, übergab zuvor die Ernennungsurkunde zur Superintendentin.

In ihrer Ansprache schilderte Regionalbischöfin Dr. Adelheid Ruck-Schröder Marit Günthers Werdegang im Rahmen von Kirche und Diakonie und hob den Enthusiasmus von Marit Günther für ihre neue Aufgabe im Kirchenkreis hervor. Ihr Herz brenne für diese Aufgabe, sagte sie. Das anschließend gesungene Lied „Schenke mir Gott ein Herz, das lebt und schlägt“ hatte einen direkten Bezug dazu.

Bei der Zeremonie zur Segnung als Superintendentin assistierten Regionalbischöfin Dr. Adelheid Ruck-Schröder, Superintendent Dr. Frank Uhlhorn, Sarah Töws, assistierende Pfarrerin, Sonja Dreyer, Kirchenamt, Inga Rohoff, Diakonin, und Monika



Pfingstpredigt: Die Inspiration und das Durchdringen des Heiligen Geistes standen im Mittelpunkt der Predigt von Marit Günther in der St. Blasius-Kirche am Sonntag.

FOTOS: HARALD SCHMIDT



Segenszeremonie: Unser Bild entstand als Sarah Töws, assistierende Pfarrerin, Marit Günther die Hände auflegte und die Segensworte sprach. Rechts neben ihr Regionalbischöfin Dr. Adelheid Ruck-Schröder, Superintendent Dr. Frank Uhlhorn und Sonja Dreyer vom Kirchenamt.

FOTO: HARALD SCHMIDT

ZUR PERSON

In der Doppelspitze

Seit dem 1. April bildet Marit Günther nach Angaben des Kirchenkreises zusammen mit Dr. Frank Uhlhorn als leitenden Superintendenten eine Doppelspitze im Kirchenkreis Göttingen-Münden. Die 47-Jährige ist demnach für den Amtsbereich zwei und damit die Regionen „FriedO/Rosdorf“, „Adelebsen/Nörten/Untergericht“ und „Münden-Mitte/Obergericht“ zuständig. „Pastorin Günther studierte Evangelische Theologie in Bielefeld, Bonn, Oslo und Heidelberg sowie Kunstgeschichte in Bonn.“ Nach ihrem Aufbaustudiengang Diakoniewissenschaft in Heidelberg habe die gebürtige Bielefelderin ein Gemeindevikariat in Recklinghausen absolviert. „Es folgten ein Sondervikariat beim 31. Deutschen Evangelischen Kirchentag in Köln und eine Anstellung als Pfarrerin im Evangelischen Kulturbüro RUHR.2010“, heißt es weiter. „Von 2010 bis 2016 war sie Pfarrerin in Dortmund und Teil des Leitungsgremiums des Kirchenkreises Dortmund. Anschließend arbeitete sie als Beauftragte für den Dortmunder Kirchentag 2019.“ Zuletzt war sie in Frankfurt Geschäftsführerin der „Jugend-kultur-kirche sankt peter gGmbH“.

red

Stasi-Unterlagen: Vortrag zur Akteneinsicht

Asbach-Sickenberg – Im Grenz-museum Schiffersgrund, Platz der Wiedervereinigung 1, finden am Donnerstag, 6. Juni, eine Bürgerberatung sowie ein Vortrag zum Thema „Die operative Foto- und Abhörtechnik der Stasi“ statt.

Referent Detlev Vreisleben, Ingenieur für Nachrichtentechnik, erklärt anhand originaler Technik die verschiedenen Methoden der Überwachung des Staatssicherheitsdienstes der DDR. Im Vorfeld beantworteten Mitarbeiter des Erfurter Stasi-Unterlagen-Archivs Fragen zum Thema Akteneinsicht. Die Veranstalter weisen darauf hin, dass für die Antragstellung ein Personaldokument erforderlich ist, heißt es in einer Pressemitteilung. Zudem steht ein Mitarbeiter des Thüringer Landesbeauftragten zur Aufarbeitung der SED-Diktatur für eine Beratung zu Fragen der Rehabilitation von SED-Unrechtlern zur Verfügung. Dabei geht es zum Beispiel um politische Haft, berufliche Benachteiligung oder auch Einweisung in Jugendwerkhöfe und Kinderheime. Die Bürgerberatung findet von 13 bis 18 Uhr statt und der Vortrag beginnt um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.

zlm/sff

DKKD im Kino erleben

Filmvorführung am 2. Juni im Mündener Kino

Hann. Münden – Eintauchen in das Festival Denkmal-Kunst-Kunst-Denkmal (DKKD) und das auf der großen Leinwand. Dazu haben Interessierte aus nah und fern am Sonntag, 2. Juni, im Mündener Kino an der Langen Straße die Gelegenheit. Beginn ist um 11 Uhr. Der Eintritt zu der Matinee ist frei.

„Der Film soll den Geist des Festivals, den Spirit, der über der ganzen Stadt lag, verdeutlichen und transportieren“, berichtet Heike Tauer-Schneider. Sie ist Teil des aktuellen Transformationsvorstandes des Ausrichtervereins Denkmalkunst.

Gestartet wird die Filmreihe mit Ansprache, danach wird der Film gezeigt. Im Anschluss sollen noch Kurzfilme gezeigt werden.

Bei dem DKKD-Film haben Schüler aus Münden mitgearbeitet, sie zeigten sich für die Dreh- und Schnitarbeiten



Tausende Besucher lockte das DKKD-Festival im Herbst 2022 nach Münden. Das Festival kann nun im Mündener Kino noch einmal erlebt werden.

ARCHIVFOTO: MICHAEL CASPAR

verantwortlich. Gezeigt wird ein Kaleidoskop an Eindrücken des Festivals, das im Oktober 2022 in der Mündener Innenstadt stattfand.

Gezeigt werden Konzerte, Künstler und die Stimmung der Besucher wird eingefangen. Das Werk und mehr

Kurzfilme haben eine Spielzeit von rund einer Stunde.

Der Hauptfilm trägt den Titel „So bunt war DKKD“. In den Kurzfilmen geht es noch einmal um einzelne Projekte im Zuge des Festivals, so um „Else trifft Kunst“ von Diana Schimek. Zehn dieser Elsen,

Frauenfiguren, wurden an Künstler gegeben, die die Bilder in ihrem eigenen Stil vollendeten.

Dieses Projekt entstand aus einer Idee während des DKKD, wird in dem kurzen Film klar. Das Ergebnis wurde in einer Ausstellung präsentiert. In einem anderen der Kurzfilme steht ein Graffiti-Projekt im Geschwister-Scholl-Haus auf dem Plan.

Zahlreiche Besucher strömten in die Mündener Innenstadt und besuchten das Festival. Es fand in zahlreichen leerstehenden Fachwerkhäusern statt, die so zum Teil seit Langem wieder einmal für die Öffentlichkeit geöffnet wurden. Etwa 200 Ehrenamtliche wirkten mit.

Momentan finden Gespräche statt, in denen es um die Zukunft des Festivals gehen soll. „Wir sind auf einem guten Weg“, berichtet Heike Tauer-Schneider. „Wir sind

gut vorbereitet und arbeiten Hand in Hand“, fügt sie hinzu. Geplant sei, dass das nächste DKKD-Festival im Jahr 2026 stattfinden soll.

Bereits 2022 gab es einen kurzen DKKD-Film. Dieser wurde als Werbeclip für das Kunstfest im Mündener Kino und auch Online gezeigt.

jed

Infos: Online unter: denkmal-kunst-kunstdenkmal.de/hann-muenden/

TEAM 4

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge

☎ 05 61-89 99 90

GOLDANKAUF KASSEL

MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD

• ALTGOLD
• Zahngold (auch mit Zähnen)
• Goldmünzen
• Goldbarren
• Silberschmuck und Münzen
• Erbschlässe/DM, kompl. Münzsammlungen
• LUXUSUHREN

Seriös und transparent

Unkompliziert & schnell

Sofort Bargeld!

Obere Königsstraße 37a • 34117 Kassel • Telefon 0561 50 555 15
(direkt am Opernplatz, unterhalb Brillen Fielmann)

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10.00–18.00 Uhr • Sa. 10.00–15.00 Uhr

www.goldankaufkassel.de

Wer wird Kirschenkönigin?

Vier Kandidatinnen stehen in diesem Jahr zur Wahl



Ihren ersten großen Auftritt hatten die Kandidatinnen beim Kirschblütenfest der Absatzgenossenschaft Unterrieden.

FOTO: PER SCHRÖTER

Witzenhausen – Endgültig zurück zu den Wurzeln heißt es in diesem Jahr bei der Wahl der Witzenhäuser Kirschenkönigin. Nachdem der traditionsreiche Brauch in den vergangenen Jahren von der Corona-Pandemie geprägt war und man nicht zuletzt deswegen 2023 Schwierigkeiten hatte, ein neues Königinnenhaus zu finden, stellen sich diesmal gleich vier Kandidatinnen für die mögliche Thronfolge der amtierenden Kirschenkönigin Michelle I und ihrer einzigen Prinzessin Jessica zur Wahl.

Kürzlich hatten sie unter anderem beim Kirschblütenfest der Absatzgenossenschaft ihre erste Präsentation in der Öffentlichkeit. „Wir freuen uns wahnsinnig, dass wir wieder so viele Kandidatinnen haben“, sagt Katja Lindemann-Grünwald von der

Pro Witzenhausen GmbH, die seit Jahren sowohl die Kesperkirmes Anfang Juli als auch die damit verbundene Wahl der Kirschenkönigin veranstaltet.

Wie vor Corona wird die neue Kirschenkönigin sowohl von den Einwohnern Witzenhausens als auch von einer elfköpfigen Jury gewählt, der sie sich am 7. Juni bei einem Jury-Abend im Witzenhäuser Rathaussaal stellen müssen. Die Krönung der 56. Witzenhäuser Kirschenkönigin wird dann feierlich am Sonntag, 14. Juli, im Rahmen der Kesperkirmes stattfinden.

■ Die Kandidatinnen

Alina Funda (19) wurde in Bad Hersfeld geboren und lebt seit 18 Jahren in Unterrieden. Dort ist sie in der Freiwilligen Feuerwehr aktiv und



Alina Funda
Unterrieden

hilft in der Jugendfeuerwehr. Die restliche Freizeit verbringt sie gerne auf dem Rücken von Pferden. Alina Funda macht in Heiligenstadt eine Ausbildung zur Sozialassistentin und möchte danach



Kristin Werner
Dohrenbach

Erzieherin werden. „Als Kirschenkönigin möchte ich andere Menschen für die Schön-

heit und Vielfaltigkeit Witzenhausens begeistern“, sagt die 19-Jährige.

Kristin Werner (30) wurde in Witzenhausen geboren und lebt jetzt in Dohrenbach. In ihrer Freizeit geht sie gerne mit ihrem Hund Pino spazieren und unterstützt ihren Freund bei der Jagd. Kristin Wegener arbeitet als stellvertretende Hauswirtschaftsleitung und Ausbilderin auf



Jana Schmidt
Witzenhausen

Burg Ludwigstein. „Ich möchte aus mir rauskommen und lernen, vor Leuten zu reden“, begründet sie ihre Kandidatur. „Außerdem liebe ich Kir-

schen und würde gerne Witzenhausen als Kirschenkönigin repräsentieren.“

Jana Schmidt (25) ist gebürtige Witzenhäuserin und bereits ein „alter Hase“ in Sachen Kirschenkönigin. 2015 hatte sie sich als 17-Jährige bereits einmal zur Wahl gestellt, als ihre Schwester Nina zur 49. Kirschenkönigin ge-



Kosma Niemann
Hübenthal

wählt wurde. „Ich liebe Herausforderungen, reise gerne, lerne neue Menschen und Orte kennen und möchte an mir selbst wachsen“, begründet sie ihre erneute Kandidatur. Seit ihrer Kindheit ist die

Schulbegleiterin in der DLRG aktiv und geht gerne mit Hund Samu spazieren.

Kosma Niemann (17) ist in Göttingen geboren. Sie lebt seit einigen Jahren in Hübenthal und hat sich in ihre neue Heimat verliebt. „Es wäre toll, diese schöne Stadt mit meiner Persönlichkeit vertreten zu dürfen und mich gleichzeitig selbst weiterzuentwickeln“, sagt die 17-Jährige, die in Göttingen eine Ausbildung als Steueranwältin macht und für die Kirschmarmelade zu ihren Lieblingsgerichten zählt: „Die habe ich immer zusammen mit meiner Oma von Kirschen aus ihrem Garten gekocht“, erzählt die Kandidatin.

per

Weitere Informationen gibt es unter: kirschenland.de

Die Zirkus-Saison ist eröffnet

Kinder- und Jugendprojekt Circulo weht neues Zelt ein

Witzenhausen – Akrobatik, Trapez, Diabolo, Clownerie, Einradfahren – das und vieles mehr können Kinder und Jugendliche beim Mitmachzirkus Circulo lernen. Am Donnerstagnachmittag gab die Gruppe der 8- bis 14-Jährigen

den Zuschauern, die sich vor dem Zirkuszelt am Werra-Ufer versammelt hatten, eine erste Kostprobe.

In der Vorstellung traten unter anderem Jongleure auf, die sich bunt lackierte Keulen zuwarfen, Trapezartisten zeigten verschiedene Übungen und eine Tuchkünstlerin schwang sich geschickt an zwei blauen Tüchern in die Lüfte. Für das leibliche Wohl wurde mit Kuchen und Popcorn gesorgt, auch ein Kinderschminken wurde angeboten. Das neue Zirkuszelt, in dem die Kinder auftraten, konnte dank des Herzenspreises der VR-Bank Mitte und einer Crowdfunding-Aktion angeschafft werden.

Mit der Vorstellung wurde der Zirkussommer in Witzenhausen offiziell eingeläutet. Bis Ende Oktober bietet das Team des Circulo verschiedene Kurse an. Während die Eltern-Kind-Gruppe und die beiden Kurse zum „Zirkus spielen“ (für Kinder im Alter



Läuten den Zirkussommer ein: Nelson (7/links) und Nora (9) zeigten bei der Eröffnungsshow des Kinder- und Jugendzirkus Circulo am Donnerstag ihr Können auf der Tonne und am Trapez.

FOTO: LEA DIEDERICH

Anmeldungen möglich auf drk-wiz.de/kurse/kurse-fuer-kinder-und-jugendliche, weitere Informationen: [instagram.com/zirkuscirculo](https://www.instagram.com/zirkuscirculo)

von 6 bis 8 und 8 bis 14 Jahren) bereits ausgebucht sind, gibt es noch freie Plätze beim Jugendvariété für Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren. Das Training findet dienstags von 18.15 bis 20.15

Uhr statt. Anmeldungen für diesen Kurs sind noch möglich.

Darüber hinaus gibt es jeden Donnerstag von 16 bis 18 Uhr ein offenes Angebot, bei dem Interessierte auch ohne

Anmeldung willkommen sind. Während der Sommerferien und an den hessischen Feiertagen legt der Kinder- und Jugendzirkus eine Pause ein.

ldi

BRANDNEU in WITZENHAUSEN
Sexy Lady mit heißen Kurven & gr.OW
Exklusive Massagen + Spitzenservice
sexnord.net **0160 153 7050**

Biete Gartenarbeit inkl. Entsorgung
☎ 05542 505525 oder 0170 7666634

Flohmarkt
Metro
02.06.

HEIMAT
NACHRICHTEN
HANN. KREIS
WITZENHAUSEN

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.: 05 61 / 203 17 23
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Eintauchen in Fantasiewelten

Ausstellung von regina Meixner im Stadtcafé Münden

Hann. Münden – Stimmungs- volle Landschaften mit wil- den Blumen im Vordergrund, Sonnenuntergänge, ein Bir- kenwald im Frühling, ein kleiner Bachlauf, das tosende Meer. Auf einem Bild zieht ein Sturm auf. Regina Meix- ner malt für ihr Leben gerne. Ihre Werke werden ab 1. Juni im Mündener Stadtcafé an der Langen Straße ausge- stellt.

„Ich will etwa 20 meiner Bilder zeigen“, sagt die Künst- lerin. Ihre Ausstellung trägt den Titel „Fantasie verleiht Flügel“. Der Titel beschreibt ihre Arbeitsweise. „Meine In- spiration entsteht in meinem Kopf, in meiner Vorstellung, in meiner Fantasie“, Auf ih- ren Acryl-Gemälden auf Lein- wand mischt sich also Realität mit Fantasie. Das meint nicht etwa magische Wesen, sondern, dass die Landscap- ten, die sie abbildet, ihrer Vorstellung entspringen. „Ich war in Italien und habe an einer Bootsfahrt teilgenom- men“, berichtet sie, um die Entstehung eines ihrer Bilder zu veranschaulichen. „Ein Gewittersturm zog auf, das Meer wurde wilder. Ich emp- fand die Situation aber kei- nesfalls als bedrohlich, son- dern einfach nur „Wow“.

Aus diesem Erlebnis ist ein Werk entstanden, das das Meer, den Horizont und Blu- men zeigt.

„Die Blumen habe ich ein- gefügt, die waren das ‚Wow‘ und in Wirklichkeit nicht da“, sagt Meixner und lacht.



Stellt ihre neusten Werke im Stadtcafé aus: Regina Meixner ist „schon immer“ künstlerisch tätig. In ihren Bildern mischen Fantasie und Realität.

FOTO: JENS DÖLL

Im Café zeigt sie nun ihre neusten Werke. Die Idee aus- zustellen, kam ihr spontan, sie habe einfach im Café an- gefragt, ob dies möglich sei. Bis zum 31. August können Interessierte sich die Ausstel- lung während der Öffnungs- zeit des Stadtcafés anschau- en.

Mit Kunst beschäftigt sich Meixner „schon immer“, be- richtet die gelernte Industrie- kauffrau und Diplom-Inge- nieurin für Landschaftspla- nung. Ich male, nähe, stricke, bastle und fotografiere auch sehr gern“, fasst sie zusam- men. Besonders liebt sie Blu- men, wobei es ihr die Wild- blumen besonders angetan haben.

Etwa 200 Acrylgemälde hat sie bis jetzt gemalt. Werke von ihr wurden bereits im Ro- senhof ausgestellt, im Zuge der Ausstellung „Ich bleib zu- hause.“

„Angefangen habe ich mit Aquarellmalerei, ich habe mit Glasmalfarben und auch

mit Textilfarben gemalt“, er- zählt Meixner. Während der Lockdowns während Corona ist sie auch zum Malen mit Acrylfarbe gekommen. „Wir sollten alle zu Hause bleiben und ich hatte noch Leinwand und die geschenkte Acrylfar- be, die ich fast schon verges- sen hatte. So begann ich mit den Acrylfarben zu experi- mentieren und war von der Leuchtkraft der Farben ein- fach nur begeistert.

In Hann. Münden ist Regi- na Meixner nicht unbekannt. In der Rosenstraße betrieb sie den sogenannten „Bunten La- den“, in dem die Kunsthand- werkerin selbst geschneider- te Bekleidung, gefilzte Hüte, Schals und viele weitere Ac- cessoires verkauft hatte.

Den Laden musste sie aber wegen der Corona-Pandemie aufgeben. Auch bei dem Pro- jekt „Laden auf Zeit“ hat sie 2022 in der Langen Straße noch einmal einen Laden als Kunsthandwerkerin betrie- ben.

jed

Aufbruch zu neuen Ufern

Ziegenhagen ist Partner vom Geo-Naturpark Frau Holle-Land

Ziegenhagen – Die Tafel am Ortseingang ist unüberseh- bar: Ziegenhagen gehört jetzt zum Geo-Naturpark Frau Hol- le.

Für Ortsvorsteher Manfred Harbusch ist es zugleich Zei- chen für einen hoffnungsvol- len Neustart im Tourismus, wie er am Freitag bei der Übergabe erklärte. „Wir sind Teil von Witzenhausen, aber auch vom Geo-Naturpark“, erklärte er.

Der Fremdenverkehr hat in dem Stadtteil eine lange Tra- dition. Verkehrsgünstig mit Anschluss an das Bahn- und Fernstraßennetz gelegen, aber ruhig – so präsentiert sich von je her der Ort zwis- chen den Höhenzügen des Kaufunger Waldes. Bilder aus dem Jahr 1948 zeugen vom beginnenden Fremdenver- kehr, der damals noch Som- merfrische hieß. Auf dem Hö- hepunkt erreichte man in der Gemeinde 1981 rund 46 000 Übernachtungen.

Von den sieben Lokalen gibt es nur noch eines, doch das floriert. Und aktuell wer- den 66 Betten vorgehalten. Immer noch spielt der Touris- mus eine wichtige Rolle, wo- zu auch der Erlebnispark Zie- genhagen beiträgt. Pro Jahr zählt man 30 000 Besucher. Das Dorf empfiehlt sich nicht nur für Wanderer und Rad- touristen, sondern auch für Workshops und Seminare.

Eine Chance sieht der Orts- vorsteher in der Positionie- rung als ökologisches Well- nessdorf mit den Angeboten



Schild wirbt für Tourismus: Bernie Gerstenberg (von links), Bürgermeister Lukas Sittel, Claudi Krabbes (Geo-Natur- park), Johannes Siebold (Geschäftsführer Pro Witzenhau- sen), Iris Neumann-Brüske (Chefin Verkehrs- und Heimat- verein), Marco Lenarduzzi und Ortsvorsteher Manfred Har- busch freuen sich über die Einweihung.

FOTO: WERNER KELLER

des Waldbadens und Yogas. Die Wassertretstelle und das gut ausgebaute Wanderwe- genetz sowie der Kurpark bü- rgen für Entspannung. Seit 2022 trägt man den Titel „Er- holungsort“.

Die Ziegenhäger operieren nicht im luftleeren Raum. In enger Zusammenarbeit mit dem Geo-Naturpark Frau Hol- le Land wurde schon 2021 ein Leitfaden erarbeitet: Be- standsaufnahme und Hand- lungsanweisung. Dabei zeig- te sich die hohe Motivation der Einwohner, man will an die glorreichen 80er anknüp- fen. Damals warb man noch mit dem Prädikat Kneippkur- ort. Touristen haben im Um-

land tolle Möglichkeiten: Hann. Münden, Witzenhau- sen, Göttingen und Kassel sind schnell erreichbar.

Der Teppich der Hinweista- feln des Geo-Naturparks wird nach Auskunft von Chef Ma- rio Lenarduzzi dichter: Ge- plant sind 80 Standort, an den Kreisgrenzen und in Or- ten, mit denen man eine Part- nerschaft hat.

Witzenhausens Bürge- rmeister Lukas Sittel sprach sich dafür aus, bei der Touris- musförderung über den Tel- lerrand hinaus zu blicken: Man müsse den gesamten Werra-Meißner-Kreis im Blick haben, erklärte er beim Pressegespräch.

wke

Fliegen ab Kassel

Nur bis 15.06.2024 50,- € Gutschein auf alle Ausflüge

z.B. Ausflugspaket Zypern Bad der Aphrodite, Paphos, Limassol statt ~~175,- p. P.~~ jetzt nur noch 125,- €

Italien

23.09.-30.09.24

8 Tage pro Person ab € 849,-

Zypern

14.10.-21.10.24

8 Tage pro Person ab € 999,-

Andalusien

17.10.-24.10.24

8 Tage pro Person ab € 869,-

Madeira

07.11.-14.11.24

8 Tage pro Person ab € 969,-

Frölich-Reisen

momento Reisen für mich

Frölich-Reisen GmbH

Telefon: 05602 / 800 70

www.fliegen-ab-kassel.com

Scannen & sparen

Hemeln – Freude bei den Fußballern des TSV Jahn Hemeln: Bei der von der VR-Bank Südniedersachsen initiierten Kampagne „Wir tun Gutes“ – die diverse Projekte im sozialen und sportlichen Bereich unterstützt – hatten sich die Jahnler beworben und können Spielbetrieb beider Mannschaften heutzutage unerlässlich sind. Ein solches Equipment wird vorausgesetzt und dient zudem als „tragbares Büro“ für viele weitere Aufgaben. Des Weiteren wurden neue Spiel- und Trainingsbälle angeschafft.

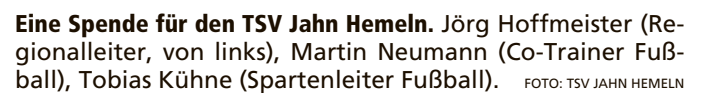
Geschäftsstelle des Sportvereins

Regionalleiter Jörg Hoffmeister staunte bei der Übergabe im Jahner Vereinsheim nicht schlecht, was aus der ehemaligen Volksbank Filiale geworden ist. Diese wurde nämlich nach ihrer Schließung im Frühjahr 2021 von Hemelns Sportverein gekauft und wird seit der Renovierung und einigen Umbauarbeiten als Geschäftsstelle genutzt.

ir

Neuer Laptop und neuer Drucker

Nach dem Entscheid einer Jury wurde die Sparte Fußball des TSV berücksichtigt. Ziel war die Anschaffung eines neuen Laptops und Druckers für das heimische Sporthaus in der Westkurve, die für den



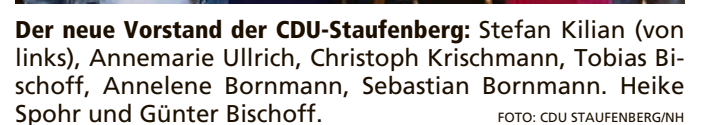
Die CDU Staufenberg wählte Vorstand

Staufenberg – Die CDU Staufenberg hat vor kurzem Tobias Bischoff zum neuen Parteivorsitzenden der CDU Staufenberg gewählt. Das berichtet Sebastian Bornmann von der CDU-Ortsgruppe.

In der Gaststätte König von Hannover in Landwehrhagen votierten die Mitglieder der CDU einstimmig für den Projektmanager aus Benterode. Sebastian Bornmann gibt seinen Vorsitz nach acht Jahren ab und wird Bischoffs Stellvertreter.

Den geschäftsführenden Vorstand vervollständigen Annemarie Ullrich als Schrift-

führerin und Annelene Bornmann als Schatzmeisterin. Beisitzer im Gemeindevorstand sind weiterhin Heike und Katharina Spohr, Knut Gertler, Hilmar Sengler, Christoph Krischmann, Ann-Katrin Buhse und Tim Jordan-Winnekehnicht. Neu im Vorstand sind Stefan Kilian und Günther Bischoff. „Der Gemeindevorstand soll die Gemeinde abbilden in der wir leben“, wird Bischoff zitiert. „Männer und Frauen, jung und erfahren. Ich freue mich darauf, mit dieser tollen Mischung Staufenberg weiter zu gestalten.“ jed





Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen



Getränkequelle
...klingelt, wenn's durstet...

Adressen gültig.

NEU

Angebote gültig vom 03.06. – 08.06.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

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



-29%
5.99
5.49**
1l = 0,61 €



Veltins Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 € ANGEBOT 11,99	Warsteiner Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 € -20% 11,99 10,99** 1l = 1,30 €	Weltenburger Kloster Bier hell, alkoholfrei, Aktion! Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 € ANGEBOT 14,99	Corona Extra Kasten = 20 x 0,35 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 2,25 € -30% 15,99 14,99** 1l = 2,21 €
Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 € ANGEBOT 15,99 14,99** 1l = 1,50 €	St. Georgen Bräu Anna Festbier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 € ANGEBOT 15,99 Nur für kurze Zeit	Mönchshof Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,30 € -24% 12,99 11,99** 1l = 1,20 €	
Schneider Weisse Original, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 1l = 1,60 € -20% 15,99	Licher Bier diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,40 € Pfand, 1l = 2,02 € 4,29 3,99	top frisch Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,42 € JETZT mit noch mehr Magnesium & Calcium! 3,99 3,49	TWENTYFOUR 7 Energy koffeinhaltig, 1l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 1,39 € ANGEBOT 1,39
Keiler Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 1l = 1,40 € 15,99 13,99 + 4er Pack GRATIS! Entspricht einem Kastenpreis von 11,66 €	Underberg Karton = 12 x 0,02 l, 1l = 37,46 € -22% 8,99	Havana Club & Cola koffeinhaltig, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 6,03 € Malibu Pineapple 0,25 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 7,96 € ANGEBOT 1,99	
Ritter Zahony Müller-Thurgau Völkacher Kirchberg, trocken, halbtrocken, 1l - Flasche, 1l = 3,49 € -22% 3,49	Kessler Zink Weisswein diverse Sorten, 1l - Flasche, zzgl. 0,05 € Pfand, 1l = 3,99 € 4,49 3,99 3,49** 1l = 3,49 €	Freixenet Sekt diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1l = 5,99 € -36% 4,49	Selters Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,46 € -35% 5,49
top frisch Orangensaft 1l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1l = 1,66 € -28% 1,66	Five Lakes Vodka, 0,7 l - Flasche, 1l = 12,84 € -22% 8,99 8,49** 1l = 12,84 €	Gordon's* diverse Sorten, 0,7 l - Flasche, 1l = 14,27 € -29% 9,99	
Southern Comfort 0,7 l - Flasche, 1l = 14,27 € -26% 9,99 + 1 Flasche top frisch Ginger Ale 1 l GRATIS!* zzgl. Pfand 0,25 €	Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen. Jetzt downloaden! www.logo-getraenke.de Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen! 1x Samsung Galaxy S24 1x 2 Konzerttickets für AC/DC in Hannover		

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

Pachtvertrag bis 2028

15 Parteien beim Internationalen Gemeinschaftsgarten



Geschenkkorb: Bürgermeister Tobias Dannenberg (dritter von links) und Katrin Meyer vom städtischen Fachdienst Umwelt (vierte von links) erhielten von (von links) Pastor Ernst-Ulrich Göttges, Nortrud Riemann (Orga-Team), Hobby-Gärtner Ghazi Al Hamo Al Hasso sowie Ursula Zakikhany und Ursel Busch (beide Orga-Team) einen Korb mit Gemüse.

FOTO: STADT HANN. MÜNDE

Hann. Münden – Der Internationale Gemeinschaftsgarten (IGG) in Hann. Münden trägt sprichwörtlich Früchte. Seit der Gründung werden Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Bohnen, Weintrauben und Kräuter geerntet.

Das Projekt der Evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Hann. Münden wird mindestens auch bis ins Jahr 2028 Bestand haben. Das teilt die Stadtverwaltung von Hann. Münden mit.

Der seit 2022 gültige Pachtvertrag mit der Stadt sei entsprechend verlängert worden. Das rund 650 Quadratmeter große Areal am Hochbad biete aktuell 15 Parteien die Gelegenheit, eigenes Gemüse und eigene Früchte anzubauen.

„Unsere Idee war es, die Begegnung und Integration von Menschen durch gemeinsame Gartenarbeit zu fördern und ein niedrigschwelliges Angebot ohne Vereinsreglement zu schaffen“, wird Pastor Ernst-Ulrich Göttges zitiert.

Zur Zeit gärteln in dem Garten gemeinsam Menschen, die beispielsweise aus Syrien, Albanien und Afghanistan stammen. Aber auch Schulklassen und Konfirmanden würden sich aktiv beteiligen.

„Trotz mancher Sprachbarrieren und unter Beachtung kultureller Unterschiede ist es ein friedvolles Miteinander und das Angebot wird dankend angenommen, das zur Integration beitragen soll. Was noch fehlt, ist ein etwas jüngerer Publikum“, wird Göttges weiter zitiert.

Um den Erfolg des IGG und die Verlängerung des Pacht-

vertrags zu feiern, erhielt Bürgermeister Tobias Dannenberg aus den Händen von Ernst-Ulrich Göttges und des Orga-Teams, bestehend aus Ursula Zakikhany, Ursel Busch und Nortrud Riemann sowie Hobby-Gärtner Ghazi Al Hamo Al Hasso, einen Korb voller Gemüsesorten.

Wer im Internationaler Gemeinschaftsgarten Gemüse und Obst anbaut, brauche nichts weiter mitzubringen als Arbeitseifer, denn Gartengeräte würden gestellt, heißt es in der Mitteilung weiter. Zudem gebe es auch für Anfänger Tipps von erfahrenen Gärtnern.

jed

HINTERGRUND

Kontakt zum Gemeinschaftsgarten

Wer den IGG nutzen möchte, zahlt eine Gebühr von 25 Euro pro Jahr plus einen Euro für jeden Quadratmeter bewirtschafteter Grundfläche. Interessierte sowie Helfer können sich online über den IGG informieren. Kontakt zum Orga-Team ist über die E-Mail-Adresse igg.hann.muenden@gmx.de oder via Telefon möglich. Die Kontaktdaten sind auf der Internetseite muenden.reformiert.de/igg.html hinterlegt.

jed



Feierliche Übergabe: Innenminister Roman Poseck (Dritter von links) überreichte Witzenhauses Bürgermeister Lukas Sittel (rechts daneben) den Förderbescheid für das neue Staffel-Löschgruppenfahrzeug. Mit Sittel freuten sich (von links) der Landtagsabgeordnete Hans-Jürgen Müller, Stadtbrandinspektor Claus Demandt, Landtagsabgeordneter Stefan Scheider, Kreisbrandinspektor Christian Sasse und Vize-Stadtbrandinspektor Lars Jatho.

FOTO: PER SCHRÖTER

Land fördert Löschfahrzeug

Witzenhausen investiert 550 000 Euro in die Zukunft

Witzenhausen – Die Stadt Witzenhausen investiert 550 000 Euro in die Anschaffung eines Staffel-Löschgruppenfahrzeugs für ihre Freiwillige Feuerwehr. Das Land Hessen fördert das Projekt mit 101 000 Euro. Am Freitag überreichte Innenminister Roman Poseck (CDU) den Förderbescheid an Witzenhausens Bürgermeister Lukas Sittel.

Das neue Staffel-Löschfahrzeug ist speziell für die Bekämpfung von Vegetationsbränden ausgerüstet, verfügt unter anderem über einen 3000-Liter-Wassertank und wird in Witzenhausen das in die Jahre gekommene Löschgruppenfahrzeug 16 ersetzt.

„Im Rahmen des Klimawandels wird das Thema Vegetationsbrand die Feuerwehren immer mehr beschäftigen und daher begrüße ich es sehr, dass man sich hier auf diese Herausforderung einstellt“, sagte Innenminister Poseck. Er betonte, dass das Land Hessen bei Beschaffungen dieser Art nur unterstützen könne, die Hauptlast der Investition aber bei den Kommunen bleibe. „Ich danke der Stadt Witzenhausen, dass hier ein Schwerpunkt auf die Feuerwehr gesetzt wird“, sagte Poseck und lobte das ehrenamtliche Engagement der dortigen Einsatzkräfte. „Ohne sie geht es nicht und es ist ein

großes Glück für uns alle, dass es sie gibt“, so Poseck.

Bürgermeister Lukas Sittel dankte dem Minister und betonte, dass es sich um eine Förderung für einen „wichtigen Teil der Gesellschaft“ handle. Neben den 101 000 Euro vom Land wird die Stadt nach der Beschaffung des Staffel-Löschgruppenfahrzeugs noch einen Förderbetrag von 29 000 Euro vom Werra-Meißner-Kreis erhalten. Damit muss Witzenhausen die stattliche Summe von 420 000 Euro aus der Stadtkasse stemmen.

per Video: Wie geht die Feuerwehr bei Wald- und Vegetationsbränden vor? Das beantworten wir im Video unter zu.hna.de/wald-brand

Anzeige

Jetzt um die Vorsorge kümmern!

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

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

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

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



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

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

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

Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

1. Persönliches

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

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

2. Finanzen

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

3. Vollmachten

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

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

4. Krankenhauseinweisung

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

5. Testament

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

6. Todesfall

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



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

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

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

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

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

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



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

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

Achten statt rumpöbeln

Arbeitskreis bietet Workshop am Sonntag an

Witzenhausen – Wenn bei einem schönen Event, einem Konzert, beim Erntefest oder bei der Kirmesdisco mit Freunden auf der Tanzfläche ein Störenfried dazukommt, ist die gute Laune schnell dahin. Auch eine Schlägerei ist dann manches Mal die Folge. „Das gibt es bei uns nicht mehr“, sagen die Studentinnen und Studenten der Universität Kassel am Standort Witzenhausen, die sich in ihrem Klub für ein achtsames Miteinander einsetzen.

Linda Zaiser, Anna Ellenberger, Johannes Mörschel und Ruben Rupprath engagieren sich beim Arbeitskreis Awareness. „Das heißt“, erläutern sie, „dass wir hier bei uns keinerlei Gewalt und Rumpöbel, Diskriminierung und Beleidigung dulden“. Mehrere pinke Plakate machen darauf aufmerksam, dass in diesem Party-Bereich ein freundschaftliches Miteinander geboten sei, „wir uns gegenseitig wahrnehmen und achten, ist das zentrale Anliegen“, erklärt Ellenberger.

Dieses Konzept habe sich beim Internationalen Studierenden Klub bereits seit vier Jahren etabliert. Bei Feiern und Konzerten sind also immer zwei Freiwillige dabei, die sich um die Partygäste sorgen. Sie haben pinke Westen an und sind mit ihrer freundlichen Persönlichkeit vor Ort, wenn Hilfe benötigt wird. „Meistens wird zu viel Alkohol getrunken, dann nerven diese Leute rum, beleidigen die anderen, spucken oder fassen die Frauen



Sie engagieren sich gegen Diskriminierung: Johannes Mörschel (hinten, von links), Linda Zaiser, Ruben Rupprath (vorne, von links) und Anna Ellenberger machen auf ihre Awareness-Arbeit aufmerksam und möchten mehr Menschen dafür gewinnen, mitzumachen.

FOTO: SILVIA KLEPS

„Das heißt, dass wir hier bei uns keinerlei Gewalt und Rumpöbel, Diskriminierung und Beleidigung dulden.“

Arbeitskreis

einfach an“, berichtet Linda Zaiser und erläutert, dass deshalb auch immer eine Frau und ein Mann als Ansprechpartner anwesend seien, um die Situation zu klären. Das

sei für alle Parteien wichtig. Und sie betonen: „Wir sind keine Rausschmeißer, wir bieten das Gespräch an, um die Betroffenen zu schützen“. Keinesfalls dürfe eine mögliche Aggression eskalieren.

Diesen Umgang mit schwierigen Situationen zu lernen, bietet der Arbeitskreis jetzt in einem Kursus an und möchte weitere dafür begeistern, sich gegen Diskriminierung und Ausgrenzung einzusetzen. Diese Form der Streitschlichtung und Acht-

bundesweiten Awareness-Konferenz erörtert, erklären die Initiatoren, und werde beispielsweise bei Veranstaltungen wie Rock am Ring, Rock im Park oder auf der Fanmeile bei Fußballspielen genutzt. Mit Geld aus dem Bundesförderprogramm „Demokratie leben“ im Werra-Meißner-Kreis könne dieses Projekt jetzt in die Tat umgesetzt werden.

Der Awareness-Workshop findet am kommenden Sonntag, 26. Mai, im Internationalen Studi-Klub Witzenhausen,

auf dem Campus an der Steinstraße in Witzenhausen statt, los geht es um 11 Uhr und endet gegen 18 Uhr.

Es gehe darum, mehr Sicherheit in der Awareness-Arbeit zu bekommen ebenso wie um den Erfahrungsaustausch. An Beispielen würden verschiedene Situationen trainiert, und nicht zuletzt soll für dieses Thema sensibilisiert werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt.

zsi

Eine Anmeldung ist erforderlich unter zu.hna.de/awareness

Menschen für starkes Europa und gegen Rechts

„Es geht nicht mehr nur noch um Eisbären, sondern um das Ende ganzer Gesellschaften.“

Antonia Vollbrecht

Witzenhausen – Rund 80 Menschen sind am vergangenen Wochenende in Witzenhausen auf die Straße gegangen, um sich für ein demokratisches Europa stark zu machen – und um die Bekämpfung von Fluchtursachen wieder mehr zu fokussieren. „Es geht nicht mehr nur noch um Eisbären, sondern um das Ende ganzer Gesellschaften“, betont Antonia Vollbrecht von der Letzten Generation eindringlich über die kontinuierlich steigenden Temperaturen sowie die Folgen in den Fluchtgebieten, „früher haben wir Donald Trump kritisiert, doch jetzt ziehen wir selbst Mauern und Stacheldraht um Europas Grenzen herum“, hieß es bei der Kundgebung in Witzenhausen.

elv



Breite Unterstützung vor Ort und für Europa: Am Samstagnachmittag setzten Teilnehmer ein starkes Zeichen gegen den Rechtsruck.

FOTO: ELVAN POLAT

Was Ihr Smartphone alles kann!

Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

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

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

In diesem Online-Kurs lernen Sie:

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter: levato.de/hna

oder Tel. 06131 9204746
akademie@levato.de

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



HNA
AKADEMIE
&
Levato

Preis:
39 €

NORMA®

+++ Breaking News +++ Breaking News +++ Breaking News +++ Breaking News +++ Breaking News +++ Breaking News +++

BIO-GESAMTSIEGER!

zur aktuellen
DLG Bio Prüfung **2024**

NEU

Zum
15. Mal
in Folge

Bio-Kerne XXL
Kürbiskerne 300-g-Beutel (1 kg = 9,30)
oder Sonnenblumenkerne 1-kg-Beutel
(1 kg = 2,79)
je Beutel

billiger
zum Vergleich: z.B. Sonnenblumen-
kerne 650-g-Beutel = 1,89

2,79*
1,2 kg

Bio-Getreide XXL
Buchweizen oder
Haferkleie
1,2-kg-
Beutel
(1 kg = 3,33)
je Beutel

billiger
zum Vergleich: z.B. Rote
Linsen 500-g-Beutel = 1,65

2,99*
1 kg

**Bio-Saft
Zitrone**
2x250-ml-
Flasche,
ohne Pfand
(1 l = 5,98)
je Flasche

**DOPPEL
PACK**

2,99*
2er-Pack

**Bio-Agaven
Dicksaft**
dunkel oder
hell, 500-ml-
Squeeze-
flasche (1 l = 6,98)
je Squeeze-
flasche

3,49*
500 ml

Bio-Kokosöl nativ, kaltgepresst
Verfeinert mit seinem frischen Aroma
sowohl die exotische
als auch die heimi-
sche Küche. Das Öl
eignet sich als hocherhitzbares
Speiseöl hervorragend zum
Kochen und Braten.
920-g-Bügelglas (1 kg = 7,60)

6,99*
920 g

Bio-Hülsenfrüchte XXL
Kichererbsen, Berglinsen oder
Rote Linsen 1-kg-Beutel (1 kg = 2,99)
je Beutel

billiger
zum Vergleich: z.B. Rote
Linsen 500-g-Beutel = 1,65

2,99*
1 kg

Bio-Gewürze XXL
Pfeffer schwarz ganz, Paprika edelsüß,
Kümmel ganz oder Kurkuma gemahlen
145-g-Beutel (1 kg = 20,62)
je Beutel

2,99*

**Bio-Bouillon
Gemüse**
540-g-Dose
ergibt 27 Liter
(1 l = 1,14)

3,79*
ergibt 27 Liter

**Ouzo
plomari**
Mehr als 120
Jahre Tradition
Die unvergleichbare Spirituosen-
Spezialität aus Griechenland.
40% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 12,84)
je Flasche

25% billiger
UVP 11,99
8,99*

**Recla Original Südtiroler
Speck**
geschützte
geografische Angabe
150-g-Packung
(1 kg = 19,93)

14% billiger
UVP 3,49
2,99*

**Cantucci
traditionelles
Gebäck**
aus Italien mit Mandeln
400-g-Packung
(1 kg = 6,23)

**UVP 3,99
2,49***
400 g

**Waldhimbeer-
geist/
Pflaumen/
Kirschbrand**
40% vol,
0,7-l-Flasche
(1 l = 15,70)
je Flasche

10,99*

**Premium Platt-
pfirsiche Spanien, Kl. I,**
Kal. A/AA, Sorte: Paraguay
• Süß und vollaromatisch, mit saftigem
Fruchtfleisch • Ideal zum Snacken, für
Smoothies und Marmelade, 1,5-kg-Schale
(1 kg = 2,39)
je Schale

große Früchte
3,59*
1,5 kg

➔ BIS ZU 62% SPAREN

Ronley Joggjeans-Bermuda für Herren • Hoher Baumwollanteil
je Bermuda

Mid Blue
Dark Blue
Light Blue

9,99*
24 Auch online

**Ronley T-Shirt
4er-Pack für Herren**
• Mit Rundhalsausschnitt
• Uni: 100% Baumwolle,
Grau-Melange:
85% Baumwolle,
15% Viskose
• Größen M-XXL

2x Navy
2x Royal
2x Schwarz
2x Grau-Melange
2x Weiß

**je 4er-Pack
11,99***

campella Komfort-Pantoletten für Damen und Herren
• Softes Obermaterial in hochwertiger Lederoptik • **Gepolsterte Deck-
sohle aus chromfrei gegerbtem Echtleder** • Leichte PU-Laufsohle
• Damen-Größen 38-41
• Herren-Größen 41-45
je Paar

**TOP
PREIS-LEISTUNG
billiger**
statt 15,99 €
14,99*
UVP 29,95
49% billiger

**Ellenor Twill-Capri-
Hose 3/4
für Damen**
• Hoher Baumwoll-
anteil mit Elasthan
• Größen
S (36/38) -
XL (48/50)

je Capri-Hose
9,99*
24 Auch online

**Ellenor Longtop mit Spitze 2er-Pack
für Damen** • 95% Baumwolle, 5% Elasthan
• Leicht tailliert • Größen S (36/38) - XL (48/50)
je 2er-Pack

**Mit
hochwertiger
Spitze**

Lila + Schwarz
Coral + Grau

9,99*

Ally Sak Sabots für Damen und Herren • Textiles Obermaterial
• Weiche Textil-Decksohle • Ultraleichte Phylon-Laufsohle • Damen-Größen
38-41 • Herren-Größen 41-44
je Paar

**49%
billiger**
UVP 29,95
14,99*

Ellenor Capri-Jeggings
für Damen • 95% Polyester, 5% Elasthan
• **Seamless-ohne störende Nähte**
• Größen
S (36/38) -
XL (48/50)
je Jeggings

6,99*

Loody Taillesslips 4er-Pack
seamless, für Damen • Rundum keine Nähte
• Perfekte Passform durch Elasthan
• Größen M (40/42) - XL (48/50)

je 1x Blau, Mint, Mauve, Flieder

**je 4er-Pack
10,99***

**relaxvital Wolken-Slipper
für Damen und Herren**
Extra dicke und flexible Sohle
für ein Laufgefühl wie auf Wolken
• Optimaler Halt • Passen sich
der Fußform an und unter-
stützen das Fußgewölbe
• Damen-Größen 37-41
• Herren-Größen 42-45
je Paar

**62%
billiger**
UVP 39,99
14,99*

bella casa Wachstum-Tischdecke
Ecotex, mit geprägter Oberfläche
• Strapazierfähig und schmutzabweisend
• Aus robustem PVC je Tischdecke

ca. 100 x 140 cm
(1 m² = 2,85)
3,99*

ca. 130 x 160 cm
(1 m² = 2,40)
ca. 140 x 220 cm
(1 m² = 3,24)
4,99*

ca. 140 x 190 cm
(1 m² = 2,63)
ca. 140 x 220 cm
(1 m² = 2,27)
6,99*

power Garden Drahtgitter 5 m
• Für Trennwände, Zaunanlagen, Tierhaltung u.v.m.
• Maschenweite ca. 12,7 mm
3 Jahre Garantie

PVC-ummantelt

ca. 5 m x 0,5 m
(1 m² = 4,80)
11,99*

ca. 5 m x 1 m
(1 m² = 3,60)
17,99*

KRAFT XXL-Naturseile
Hohe Reißfestigkeit

Baumwoll-
seil 60 m
(1 m = 1,17)
Jute-Schnur
400 m
(1 m = 0,33)

Sisal-Schnur
220 m
(1 m = 0,55)

**je Ausführung
9,99***

**Kfz-Lack-Spray
400 ml (1 l = 9,98)**

3,99*

* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Letzter gezeigter Preis aus KW 23/23. Farben abweichend.

24 Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter www.norma24.de bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

DIE NEUE **NORMA-APP** IST DA!

DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

➔ Filialangebote
➔ Online-Prospekte
➔ Norma24-Onlineshop

Hier gratis
downloaden
oder updaten



NORMA®

www.norma-online.de

NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

Unsere aktuelle Kollektion



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



7,90 €
für Abonnenten

HNA Filzshopper

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

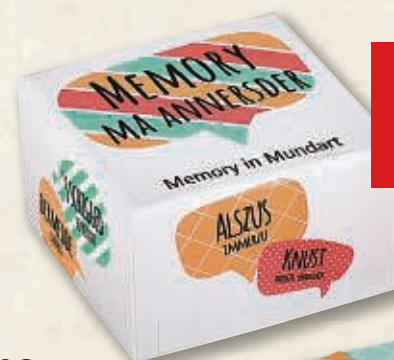
9,99 €

HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



5,90 €
für Abonnenten



HNA Mundart-Memo

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



HNA Kindergartenfreunde-Buch

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

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

6 €



HNA
Shop

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

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

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

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

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

Holzkohle oder Gasgrill – was läuft besser?

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

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

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

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



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

FOTOS: GRILLFÜRST/DPA

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

Was ist typisch beim Kauf eines neuen Grills?

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

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

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

Was sind die Trends beim Zubehör?

• Grillsteuerung für den Drehknopf

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



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

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

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

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

Was sind die Trends auf Rost und Brenner?

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

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

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

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



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

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

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

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

Für gute Würze: Marinaden oder Trocken-Rubs?

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

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

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

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

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

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

tmm

Drei Irrtümer über Schimmel

Schimmel an der Wand nicht mit Essig entfernen

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

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

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

1. Irrtum: Schimmel entsteht nur durch falsches Lüften

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

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



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

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

Ihr Rat: Bei der Ursachenforschung zunächst mögli-

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

2. Irrtum: Wärmedämmung führt zu Schimmel

Genau das Gegenteil sei der Fall, so die Verbraucherschützer.

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

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

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

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

3. Irrtum: Gegen Schimmel hilft Essig

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

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

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

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

tmn

Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

Strandkorb Düne „Single“

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

Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



129 €

Hundestrandkorb

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



1.599 €



1.999 €



2.999 €

Jetzt bestellen unter: shop.hna.de

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

Andere Voraussetzungen als Männer

Seelische Frauengesundheit: Fünf Dinge, die jeder wissen sollte

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

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

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

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



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

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN/DPA

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

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

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

3. Symptome können bei Männern und Frauen unterschiedlich sein

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

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

4. Es gibt spezifische Hilfen

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

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

5. Frauen können und sollten selbst was für sich tun

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

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

tmn

Immobilienverkauf

[www.Hann.Muenden-ist.net](#)

Immobilienankauf

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

Auto-Ankäufe

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

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

Verkauf

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

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

Philippistraße 23

Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!

NORBERT KIMM

34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96

[www.hinzu-kimm.de](#)

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE

Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,

34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472

Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, [www.tm-store.de](#)

Ankauf

NEU - ABHOLSERVICE!

WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.

money point

Friedrichsplatz 6 ☎ 0561-9701105

[www.moneypoint-kassel.de](#)

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

Telefon 0173 2650986

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

Stellenangebote

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.

■ Bad Sooden-Allendorf

Kleinvach

Sooden

Weiden

■ Bühren

■ Großalmerode

Epterode

Rommerode

Stadt

Trubenhausen

■ Hann. Münden

Stadt

■ Hess. Lichtenau

Stadt

■ Neu-Eichenberg

Hermannrode

■ Scheden

Dankelshausen

■ Staufenberg

Dahlheim

Spiekershausen

Uschlag

■ Witzenhausen

Ellingerode

Ermschwerd

Hundelshausen

Stadt

Unterrieden

Bewerben Sie sich jetzt:

☎ Tel. 0561 203-1506

📞 WhatsApp: 0151 61666277

🌐 [www.hna-zusteller.de](#)

HEIMAT NACHRICHTEN

„Du bringst neu Würze in die Küche!“

Senioren- und Therapiezentrum HELSA

Wir suchen eine

Küchenhilfe

(m/w/d) – GfB (538,- € Basis)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Senioren- und Therapiezentrum Helsa

Fröbelstraße 6, 34298 Helsa

(05605) 808 - 0

Frau Katharina Braun

[heimleitung@haus-helsa.de](#)

[www.haus-helsa.de](#)

Lossetal

Ambulanter Intensivpflegedienst

KEINE TOUREN

Unser Team freut sich über Verstärkung

Pflegefachkraft

(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst

3.900 €* Brutto

plus Zulagen & Weihnachtsgeld

*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung mit DIGAB-Qualifikation

Jetzt bewerben!

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa

(05605) 929 79 50

Frau Lena Bigge

[pdl@ai-lossetal.de](#)

[www.ai-lossetal.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.

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



Das neue
Samsung Tab
A9+ WiFi
gratis.

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

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

ePaper
HNA

hna.de/gratistablet

0800 203-4567 (gebührenfrei)



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

☒ Ich bestelle die HNA digital als ePaper

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

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

Das Abonnement soll beginnen: ☐ sofort ☐ ab:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail (Wichtig für ePaper-Nutzung)

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

IBAN

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

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

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

weitere interessante Medienangebote unterbreitet.

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

Datum, Unterschrift

Das Angebot ist gültig bis 31. Juli 2024.

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

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

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