

medi fit

Wo **Deine Ziele** Wirklichkeit werden.

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

Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen

Karriere mit
Herz und
Hand

HEIMAT NACHRICHTEN

HOFGEISMAR
WOLFHAGEN

Ihre Wohnmobil-Vermietung direkt in Hofgeismar

Reisemobile Gockert

Meer – Freiheit – Mieten
www.reisemobile-gockert.de

ACHTUNG!!!
IM SPÄTSOMMER, HERBST (-FERIEN) UND WINTER
NOCH WOHNMOBILE FREI!

(In den Sommerferien noch 1 Buchungslücke zu vergeben)
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Carlsdorfer Str. 1b | 34369 Hofgeismar | Tel. 05671 7666188

Täglich tel. erreichbar
Mo.-Fr. 8-19 Uhr,
Sa.-So. 10-19 Uhr

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
- Gasprüfung
- Service für Wohnwagen
- 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!

Baumstümpfe weichen für Wege

Arbeiten im geplanten Windpark Reinhardswald gehen weiter

Reinhardswald – Auf Flächen des zukünftigen Windparks Reinhardswald werden seit gestern die verbliebenen Baumstümpfe gerodet. In diesen Bereichen – insgesamt etwa so groß wie dreieinhalb Fußballfelder – sollen die Wege zu den 18 geplanten und genehmigten Windkraftanlagen entstehen.

Langsam frisst sich die Stubbenfräse in den Stamm. Auf dem Waldstück direkt an der Straße Richtung Helmarshausen hat die Fräsmaschine noch einiges vor sich. Hier sollen später einmal Schwerlasttransporter rangieren können, um die einzelnen Teile der Windräder an die Standorte bringen zu können. 100 Meter etwa werden die Lastzüge sein, allein ein Rotorblatt misst 75 Meter, erklärt Ralf Paschold, Investor und Geschäftsführer der Windpark GmbH. Er ist froh, dass die Arbeiten weiter gehen.

Neben den rund 20 Baumstümpfen auf dieser Fläche sind zwei längliche Pfützen zu sehen – eingezäunt mit Absperrband. Es ist ein „temporäres Laichgewässer“, wie Ralf Paschold erklärt.

Weil sich in solchen Fahrspuren Amphibien ansiedeln, hatte das Bündnis Märchenland vor kurzem Alarm geschlagen. Die Sorge: Bei den weiteren Arbeiten zum Windpark könnten Tiere zu Schaden kommen und damit Naturschutz missachtet werden.

„Wir halten alle Vorgaben ein“, betont der Investor erneut. Die unabhängige Ökologische Baubegleitung überprüft die Flächen und schicke wöchentlich eine Doku-



mentation an die Obere Naturschutzbehörde. Die abgesperrten Bereiche seien keine Reaktion auf die Kritik des Aktionsbündnisses Märchenland. Es habe keinen Anlass gegeben, nicht mit den Rodungen zu starten.

Während die Fräse Zentimeter für Zentimeter Stamm in Späne verwandelt, erklärt Ralf Paschold, dass auch schon Ameisenhaufen auf den Baufeldern umgesiedelt worden seien. Auch auf Bodenbrüter wie den Wiesenpieper habe man ein Auge.

Nach den Rodungsarbeiten stehen im Herbst die ersten Erdarbeiten an: „Der Ober- und Unterboden wird dann abgeschoben, die Fläche geschottert, damit der Schwerlastverkehr die Flächen nutzen kann.“ Bis dahin, schätzt Paschold, seien die Pfützen

ausgetrocknet, die Tiere weitergezogen. Die Baumstümpfe, auch Stubben genannt, werden entweder zerhackselt und auf der Fläche verteilt, andere sollen im Ganzen im Wald zu einem Wildkatzenversteck umgewandelt werden, erklärt Paschold – eine Vorgabe in der Genehmigung.

Das Aktionsbündnis Märchenland hält an seiner Kritik fest und sieht auch weiterhin Tiere in Gefahr. Eine reine Absperrung reicht nicht, sagt Annette Müller-Zitzke gestern. Molche, die sich in Pfützen tummeln, seien auch auf den Flächen ringsherum unterwegs. Für die Ehrenamtlichen sind sie der Beweis für ein Habitat. „Wir haben auch Molche an nicht abgesperrten Bereichen gesehen.“

red



Die Späne fliegen: Für spätere Rangierflächen zu Baufeldern werden Baumstümpfe gerodet.

Mit Absperrband sollen die zu Laichgewässer gewordenen Pfützen vor den Rodungsarbeiten geschützt werden. Windpark-Investor Ralf Paschold zeigt im Reinhardswald eine dieser Stellen. FOTOS: VALERIE SCHAUB

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
30.06. – 06.07.2024

Angebot gilt nach Gutscheinvorgabe 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

SERES

Tageszulassung
Sofort verfügbar!

**SERES 3 EV 100 % elektrisch,
120 kW/163 PS**

Fahrzeugpreis 30.950,- €

CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km, 18 kWh/100km – zugrundeliegende Treibstoffart: Elektro, Energieeffizienzklasse: A+. Auf Grundlage der gemessenen CO₂-Emission unter Berücksichtigung der Masse des Fahrzeugs ermittelt.

Autohaus Fiege GmbH & Co. KG
Dragonerstr. 15 · 34369 Hofgeismar
Tel.: 05671 99689-0 Fax: 05671 99689-9
E-Mail: info@autohaus-fiege.de
www.autohaus-fiege.de

AUTOHAUS FIEGE HOFGEISMAR

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

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

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

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

0561 93711200

TRENDELBURGER.DE

SONNTAGSMARKT

14. JULI

FRÜHSTÜCK

DIEMEL RADWEG

Test: Ortsteilgrenzen unverändert

Zweitägige Grenzwanderung mit Musik sorgte für gute Laune

Grebenstein – In den vergangenen fünf Jahren werden sich die Grenzen der Ortsteile von Grebenstein wahrscheinlich nicht geändert haben, aber man kann ja nie wissen. Deshalb lud die Stadt zur traditionellen Grenzwanderung ein, die nur alle fünf Jahre stattfindet.

Rund 150 Personen nahmen an zwei Tagen die Gelegenheit wahr, und überzeugten sich davon, dass alles seine Richtigkeit hat - sie liefen

die rund 35 Kilometer lange Strecke ab. Station machte die Wandergruppe am zweiten Tag auf einer Wiese am Bodenberg.

Dort konnten sich die Wanderer mit Kartoffel- und Krautsalat, Getränken und Spießbraten stärken.

Vorbereitet hatten das Ganze Beate Chiout, Torsten Hackel und Justin Diehl vom örtlichen Rewe-Markt, die bereits zum vierten Male für die begehrte Stärkung sorgten.



Noch Kraft für ein Tänzchen: Trotz langer Wanderung hatten Elenore und Siegfried Markl noch Lust auf ein Tänzchen. FOTO: LUTZ HERZOG



Verdiente Pause am Bodenberg: Nach musikalischer Unterhaltung der TMG und Mittagessen ging es auf den letzten Teil der Strecke zur Plaisierecke. FOTO: LUTZ HERZOG

Für die musikalische Unterhaltung während der verdienten Pause sorgte die Turn- und Musikgemeinschaft 1980 Grebenstein (TMG), die mit Trecker, Planwagen und bester Stimmung angefahren kam.

Mit bunten Melodien sorgten die Leiterin Susanne Schindewolf-Kramm und ihre 30 Musiker für beste Unter-

haltung, die zu einem Tänzchen auf der Wiese und zum Mitschunkeln einluden.

Bürgermeister Danny Sutor (parteilos) trug ebenfalls zur guten Laune bei - er ging von Tisch zu Tisch und schenkte einen Verdauungsschnaps aus.

Während der Grenzbegehung erfuhren die Teilnehmer auch geschichtliche Hin-

tergründe. Karl Werner Botte von der Geschichtsgruppe des Förderkreises Ackerbü-

rgemuseum Grebenstein erzählte den Gästen von den ehemaligen Grenzen des Erzbistums Mainz, zu dem Hofgeismar gehörte, und Grebenstein, die der Landgrafschaft Hessen unterstellt war.

Zwei Grenzhügel wurden damals mit Dornhecken ge-

pflanzt, um Übergriffe zu verhindern. Auch die ehemaligen fünf Standorte der alten Warten (Wachtürme) konnten in Augenschein genommen werden.

Erst in fünf Jahren ist der nächste Grenzgang fällig. Sollte sich etwas geändert haben, die Wanderer werden es dann in Augenschein nehmen können. plu

Handgemachte Bank zum Verweilen

Geschenk zum Jubiläum der Grupe-Schule



Saßen Probe auf der handgefertigten neuen Bank: (vorne von links) Elternbeirätin Katja Jeppe-Mönnich, Ralf Patock (Stadtsparkasse), Schulleiterin Martina Boye-Griesel, Erster Stadtrat Horst Wolff. Dahinter stehen (von links) Jörg Freitag (Elternbeiratsvorsitzender), Marvin Schirmer (Firma OBS) und Elternbeirat Björn Gibhardt. FOTO: STADT GREBENSTEIN

Grebenstein – Ihren 50. Geburtstag hat jetzt die Heinrich-Grupe-Schule in Grebenstein gefeiert.

Als Geschenk zum Schuljubiläum gab es eine Rundbank im Wert von rund 4000 Euro, überreicht von der Stadtsparkasse Grebenstein, der Stadt Grebenstein, dem Elternbeirat der Schule sowie der Metallbaufirma OBS Schirmer aus Grebenstein.

Auf dem Schulhof soll die neue Bank zum Verweilen

einladen. Es wurde auch gleich ein gutes Plätzchen für das Geschenk, in das Marvin Schirmer drei große Buchstaben HGS eingearbeitet hat, auf dem Pausenhof gefunden.

Probesitzen durften dann gleich schon mal die Elternbeiräte Katja Jeppe-Mönnich und Björn Gibhardt sowie Elternbeiratsvorsitzender Jörg Freitag, Ralf Patock von der Stadtsparkasse Grebenstein, Schulleiterin Martina Boye-

Griesel, Erster Stadtrat Horst Wolff sowie Marvin Schirmer von der Firma OBS. ler/tty

Chor daCapo sucht Sänger für Projekt „Liebe“

Immenhausen – Der Immenhäuser Chor daCapo startet ein Chorprojekt zum Thema Liebe. Unter der Leitung von Chorleiter Guy Kiewe werden die Sänger deutschsprachige Liebeslieder aus vergangenen Jahrzehnten bis zur Moderne einüben.

Dafür sucht der Chor noch weitere Sänger. Notenkenntnisse und eine Mitgliedschaft im Chor sind nicht erforder-

lich, heißt es in der Ankündigung. Die Chorproben finden immer donnerstags von 19.15 bis 21.15 Uhr im evangelischen Gemeindeforum (Kampweg 17) in Immenhausen statt. mai

Kontakt per E-Mail: dacapo.immenhausen@web. **Weitere Informationen** zum Chor und zum Projekt unter dacapo-immenhausen.jimdofree.com

www.rb-becker.de

becker

ab Mo., den 01.07.2024

Spilsand ab Mo., den 01.07.2024

Unkrautfließ 150g/m², 1m breit x 25m lang, schwarz 3,99 €

Lava-Mulch 8-16 oder 16-32 mm rot oder anthrazit 20L 7,99 €

Rindenmulch 3 Sack à 60 Liter 12,50 €

Rheinkies (Zierkies) 2-8, 8-16, 16-32 mm 25kg 4,79 €

Quarzkies, hell (Zierkies) 8-16, 16-32 mm 25kg 4,99 €

Kniekissen 20x26x2 cm, versch. Farben 1,99 €

Gartensäge (klappbar) 23 x 9 x 2,5 cm 3,99 €

Elektro-Heckenschere GHS 620 2-Hand Sicherheitschalter, gegenläufige Messer, 8-fach neigbarer Schneidkopf 35,00 €

Kompressor Pro-Line B2800B/100CT3 400V Drehstrom, 10 bar, 2,2 kW Motor, 100L 499,00 €

Kompressor Fatmax HY 227/10/50V 50L Tank, 10 bar, 2 Zylinder ölgeschmiert START 140,50 € 119,50 €

Druckluftpistole 10 bar, 100 L/Min., inkl. 3 Aufsätzen 4,99 €

Limburger am Stück 200g 1,49 €

Bergader Almzeit am Stück 200g 0,99 €

Alpenfest Käse am Stück versch. Sorten 200g 1,59 €

Bio Schnittkäse Bockshornklee 150g 1,11 €

Latte Macchiato oder Latte Espresso Kaffeemilchmischgetränk 250ml 0,33 €

Knorr Gemüse Bouillon 320g / ergibt ca. 1,6L 1,99 €

Aria Boko Bio Kräuter Garten 160g 1,11 €

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Ralf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode

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

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

HEIMAT NACHRICHTEN
PROFESSOR WOLFFHAGEN

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

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

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.

„Wie Weihnachten und Ostern“

Feuerwehr Westuffeln freut sich über neues Löschfahrzeug



Schlüsselübergabe: Seine ersten Einsätze hat das neue Feuerwehrauto bereits erfolgreich absolviert. Nun übergab Bürgermeister Maik Mackewitz (von links) den symbolischen Schlüssel für das Fahrzeug an Frank Lindner und Heiko Wetterling. Feuerwehrrache Grisu (Bild rechts) hat seinen Platz im neuen Fahrzeug gefunden und begleitet die Feuerwehrleute auf ihren Einsätzen.

FOTOS: GITTA HOFFMANN

Westuffeln – Nach zweijähriger Planung wurde Ende Mai das neue Löschfahrzeug der Freiwilligen Feuerwehr Westuffeln in Dienst gestellt. Seine ersten Einsätze hat es bereits erfolgreich absolviert. Nachdem das neue Feuerwehrauto bereits auf dem Hestentag in Frittlar offiziell der Feuerwehr Westuffeln übergeben worden war, folgte nun die Vorstellung und Weihe am Feuerwehrgerätehaus. „Heute ist der Tag, an dem für Feuerwehrfrauen und Feuerwehrmänner Weihnachten und Ostern auf

„ Mit dem neuen Fahrzeug LF10 KatS ist unsere Einsatzfähigkeit die nächsten Jahre gesichert.

Heiko Wetterling

einen Tag fallen,“ drückte Wehrführer Heiko Wetterling seine Freude aus. „Mit dem neuen Fahrzeug LF10 KatS ist unsere Einsatzfähigkeit die nächsten Jahre gesichert.“ Die Beladung des Löschgruppenfahrzeugs 10

für den Katastrophenschutz wurde im Januar zur Firma Ziegler in Giengen an der Brenz gebracht. Im März wurde es abgeholt und das Training an dem neuen Auto konnte beginnen. Bei dem neuen Löschfahrzeug handelt es sich um einen Mercedes Atego 1427 mit einem Gesamtgewicht von 14 000 Kilo. Es hat sechs Zylinder, 272 PS mit Automatikgetriebe und einen Wassertank für 1200 Liter. Zum Vergleich: Das alte Fahrzeug, Baujahr 1992, hatte ein Gesamtgewicht von

7495 Kilo, 141 PS mit Schaltgetriebe und einen Wassertank von 600 Liter.

Wassertank und Teleskoplichtmast

Ein Highlight am neuen Fahrzeug ist neben dem großen Wassertank der Teleskoplichtmast, der im Aufbau integriert ist. Eine Pumpe mit einer Förderleistung von 2000 Litern pro Minute bei einem Druck von 10 bar wurde verbaut. Zusätzlich sind ein Spineboard zur schonenden

Rettung von Menschen sowie eine Wärmebildkamera und ein CO₂-Messgerät verbaut worden. „Wir haben Wert daraufgelegt, dass der Druckbelüfter elektrisch ist und per Akku betrieben werden kann, damit keine Abgase entstehen, wie es bei benzinbetriebenen Geräten der Fall ist“, erklärte der stellvertretende Wehrführer Frank Lindner. „Außerdem wollten wir Schläuche haben, die im Einsatz bei Waldbränden genutzt werden können, sowie eine Pumpe bei Hochwasser.“

330 000 Euro hat das neue Feuerwehrauto gekostet. 80 000 übernahm das Land Hessen. Die restliche Summe brachte Calden auf. „Das ist ein ordentlicher Brocken für die Gemeinde“, betonte Bürgermeister Maik Mackewitz, „doch das ist gut angelegtes Geld.“ Er erläuterte, dass das alte Fahrzeug nicht, wie zunächst geplant, für etwa 9000 Euro weiterverkauft wird. Es wird der Ukraine gegen einen kleinen Geldbetrag zur Verfügung gestellt und persönlich übergeben. 29

Glyphosat darf nicht mehr in den Garten

Ab dem 1. Juli gilt das Verbot für das Pflanzengift – auch in anderen Bereichen

Wolfhager Land – Ab dem 1. Juli dürfen Gärtner das Pflanzengift Glyphosat nicht mehr in ihrem Garten anwenden. Vorausgegangen war eine Zulassung der EU-Kommission, die das Pflanzengift erneut für zehn Jahre zugelassen hat. Dafür gab es jedoch keine benötigte Mehrheit innerhalb der EU-Mitgliedsstaaten. Daher hat das deutsche Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) die nationalen Rechtsgrundlagen angepasst. Das führt dazu, dass Glyphosat ab dem 1. Juli nicht mehr in Gärten eingesetzt werden darf. Außerdem gilt das Verbot bei „Spätanwendung vor der Ernte (sogenannte Sikkation) sowie die Anwendung in Wasserschutzgebieten, Heilquellenschutzgebieten und Kern- und Pflegezonen von Biosphärenreservaten“, heißt es in einer Pressemitteilung des BMEL. Das Pflanzengift wird überwiegend mit einer Spritze aufgetragen. Dabei unterscheidet das Gift nicht zwischen Nutzpflanzen oder Unkraut. Das bedeutet, dass jede Pflanze im Umkreis um die Aussprühstelle abstirbt. In der Landwirtschaft darf Glyphosat weiterhin eingesetzt werden, um etwa vor einer erneuten Aussaat die Fläche von Unkraut zu befreien.



Hier darf Glyphosat weiterhin ausgetragen werden: auf landwirtschaftlichen Feldern. Jedoch gibt es hier strenge Regelungen.

SYMBOLFOTO: STEVEN LÜDTKE/FORUM MODERNE LANDWIRTSCHAFT/DPA

Oder nach der Ernte, um die Felder von Stoppeln zu säubern. Das gilt aber nur so lange, bis noch keine Nutzpflanzen ausgetragen wurden. Das BMEL hat sich eindeutig dafür ausgesprochen, Glyphosat flächendeckend zu verbieten: „Die Artenvielfalt ist wichtiger Bestandteil von krisenfesten und nachhaltigen Agrar- und Ernährungssystemen.“ Das BMEL teilt außerdem die Menge an Glyphosat mit: „In Deutschland lag der jährliche Glyphosatabsatz 2021

bei etwa 4097 Tonnen, 2019 bei 3058 Tonnen.“ Im Wolfhager Land betrifft die Änderung auch kleinere Anbaubetriebe, die keine großen Flächen bewirtschaften. Die Baumschule Pflanzenlust in Nothfelden bewirtschaftet 15 Hektar Fläche. Jakob Peter erklärt auf HNA-Nachfrage, dass Glyphosat in seinem Betrieb noch nie benutzt wurde: „Seit 35 Jahren nutzen wir kein Glyphosat und wir kommen gut ohne zurecht.“ Um aber trotzdem der Unkrautflut Herr zu werden, nutze

man eine einfache Hacke. Aber auch einen Krubber, der hinter einen Traktor gehängt wird, setze man manchmal ein. „Jeder der einen kleinen Garten hat, kann auch mal eine Hacke nehmen“, so Peter. Er gehe auch nicht davon aus, dass Glyphosat flächendeckend in kleineren Gärten eingesetzt wurde. Es sei auch sicherer für die eigenen Nutzpflanzen, wenn man pflanzenschonend mit einem bewährten Werkzeug und nicht mit einem Pflanzengift arbeite.

25J

TEAM 4
Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenumzüge
☎ 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
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



So sehen Sieger aus: Das Foto zeigt die fünf erstplatzierten Mannschaften, die mit ihrem Erfolg auch die Fahrkarte für den Landesentscheid lösten.

FOTOS: REINHARD MICHL

FLÖHMARKT
 Höffner, KS-Fuldabrück
 So., 30. Juni
 Info-Tel. 0561 23235
 www.flohmarkt-mit-herz.de
 Vellmar, Festplatz
 7. Juli / 21. Juli

**Flohmarkt
 Metro
 07.07.**

Rixer
 Bauernladen
 Hausmacher
 Wurstwaren
 Grillspezialitäten
 Wildbraten
 Party-Service
 Mittwoch ab 12 Uhr
 Schnitzel mit wechselnden Beilagen 8,- €
 Donnerstag - Eintopf 5,- €
 Um Vorbestellung wird gebeten!
 Aus eigenem Anbau
Erdbeeren
 Auch zum Selbstpflücken!
 Ab Mo. 3. Juli beginnt die
Gurkensaison
 Frisch geerntet!
Frühkartoffeln Kg 1,-
 Kopfsalat, Kohlrabi, Spitzkohl,
 Zucchini, Romanesco, Brokkoli,
 Blumenkohl, Knoblauch
Freilandeier
 Mo - Fr 9-13 & 14-18 Uhr
 Sa 9 - 13 Uhr
Familie Peter Koch
 34393 Grebenstein-
 Friedrichsthal Nr. 5
 ☎ 05674-1355

Löschangriff mal ohne Wasser

Bundeswettbewerb der Jugendfeuerwehren in Wolfhagen



Hindernis gemeistert: Raphael Jakob und Jonas Mundt vom Team Balhorn.



Wilfried Kramer dekoriert die Naumburgerin Leni Gisselmann mit der Bundeswettbewerbsmedaille in Bronze.

Wolfhagen – Das Element Wasser hat bei den Feuerwehren eine zentrale Bedeutung, schließlich werden damit Brände gelöscht.

Beim alljährlichen Bundeswettbewerb der Jugendfeuerwehren aus der Stadt und dem Landkreis Kassel, der am Sonntag im Wolfhager Liemeckestadion über die Bühne ging und vom Jugendfeuerwehrverband Wolfhager Land unter der Gesamtleitung von Kreisjugendwart Philipp Fischer (Breuna) ausgerichtet wurde, waren die Verantwortlichen sowie vor allem die insgesamt 156 teilnehmenden Mädchen und Jungen aber dankbar dafür, dass das vom Wetterdienst im Vorfeld angekündigte Wasser in Form von Regen ausblieb.

Der faire Wettstreit des Feuerwehrnachwuchses konnte also trockenen Fußes stattfinden.

Im Kampf gegen die Stoppuhr beim Staffellauf und auch bei der Bewältigung der feuerwehrtechnischen Aufgabe eines Löschangriffs mit diversen Hindernissen auf dem Parcours gingen insgesamt 21 Mannschaften unter den kritischen Augen der Wertungsrichter an den



Wolfhagens Kreisjugendfeuerwehrwart Philipp Fischer (Breuna) hatte alles im Griff.

Start. Elf in der Wertung „Gruppe“ mit jeweils neun Mädchen und Jungen, zehn in der Wertung „Staffel“ mit einer sechsköpfigen Teambesetzung.

Wobei beim 400-Meter-Staffellauf nicht nur Kondition und schnelle Beine gefordert waren, sondern auf der Strecke auch das Beherrschen grundlegender Techniken des Feuerwehr-Handwerks. Da ging es dann beispielsweise um die Sicherung eines Strahlrohrs durch einen doppelten Ankerstich oder das exakte Werfen eines Leinenbeutels.

Trocken blieb es auch beim absolvierten Löschangriff mit Abschluss am Knotenbock.

„ Von unseren 29 Altkreisjugendwehren mit insgesamt rund 500 Mädchen und Jungen waren lediglich Naumburg und Balhorn am Start. Aus dem Altkreis Hofgeismar war kein einziges Team vertreten.

Philipp Fischer:

Dabei verzichtete man nämlich auf den finalen Wasserstrahl, der nur akustisch durch den lautstarken Ruf „Wasser marsch“ signalisiert wurde.

Fünf Mannschaften durften jubeln

Jubeln durften nach akribischer Auswertung insgesamt fünf Mannschaften, die mit der jeweils höchsten Punktzahl auf den ersten Platz landeten und sich damit für den Landesentscheid qualifizierten. Im Wettbewerb „Staffel“ waren dies Lohfelden I (Landkreis Kassel), Waldau II (Stadt Kassel) sowie als reine Mäd-



Tempo, Tempo: Staffel-Startläuferin Leonie Riepel vom siegreichen Team Vellmar I auf der Strecke.

chenmannschaft Schauenburg-Breitenbach I. Platz eins in der Wertung „Gruppe“ belegten Vellmar I (Landkreis) und Wolfsanger (Stadt). Kein Kind ging jedoch leer nach Hause. Denn alle teilnehmenden Mädchen und Jungen wurden mit der Bundeswettbewerbsanstecknadel dekoriert.

Die gab es für das erstmalige Mitmachen in Bronze, bei der zweiten Teilnahme in Silber, Gold wurde an die Teilnehmer überreicht, die bereits zum dritten Mal dabei waren. Trotz einer gelungenen Veranstaltung gab es beim Bundeswettbewerb Jugendfeuerwehren der Stadt und dem Landkreis Kassel im

Wolfhager Liemeckestadion nicht nur eitel Sonnenschein, sondern auch etwas Schattten. Wolfhagens Kreisjugendfeuerwehrwart Philipp Fischer: „Von unseren 29 Altkreisjugendwehren mit insgesamt rund 500 Mädchen und Jungen waren lediglich Naumburg und Balhorn am Start. Aus dem Altkreis Hofgeismar war kein einziges Team vertreten.“

Die Naumburger verpassten in der Wertung „Staffel“ als Zweitplatzierte knapp die Qualifikation für den Landesentscheid, die Teilnehmer aus Balhorn belegten im Wettbewerb „Gruppe“ am Ende den vierten Platz.

Schmuck, Antiquitäten & Diamanten Ankauf Kassel

Holländische Str. 33 – 34127 Kassel – Tel. 0561 43074835 – Mobil 0176 22536191

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

Inh. M. Kierpacz

Nutzen Sie die Chance!

Nutzen Sie die Chance!

NUR 6 TAGE GÜLTIG!

Ankaufs-Aktion nur die 6 Tage gültig

Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
01.	02.	03.	04.	05.	06.
Juli	Juli	Juli	Juli	Juli	Juli

Wir zahlen
ZUR ZEIT
Bis zu, **85,- €**
Euro Pro Gramm

Ankauf von:
Pelze, Felle, Mützen, Schals, Lederjacken, Ledertaschen, Dirndl, Trachten, Geweihe, Hummel, Goebel
Kristalle, Gläser, Teller, Vasen, Geschirr, Sets, auch einzeln
Antike Möbel, Ölgemälden, Bronzen, Porzellan, Puppen, Orientteppiche, Instrument, Piano, Orgel, Trompete
Charivari, u.v.m.

Ankauf von:
Goldschmuck, Armbänder, bevorzugt in breiter Form
Ketten, Ringe, auch defekt, Zahngold, mit und ohne Zähne, Weißgold, Goldmünzen, Thaler, Medaillen, auch defekte, Münzen, Goldbarren, Nuggets, Schmelzgold, Platin, Schmuck, Münzen, Schmelzplatin, Paladium
Modeschmuck, vergoldet defekte Uhren
Wir kaufen auch größere Mengen von Nachlässen



Ihre Vorteile:

- ✔ Kostenlose Beratung
- ✔ Kostenlose Wertschätzung
- ✔ Transparente Abwicklung
- ✔ Bargeld sofort

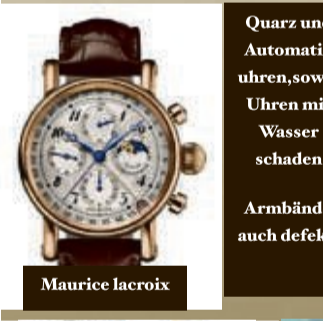
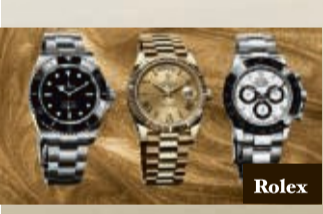


Ankauf von Goldschmuck aller Art:
Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin, sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form) Colliers, Medaillons, Golduhren, - auch defekt, Vb Pelze mit Gold, * Pelzmäntel Pelzjacken Pelzschals Pelzmütze Pelzmuffs Lederjacken, Zu Höchstpreisen

Wir zahlen für Vorwerkstaubsauger bis zu 2500 €!



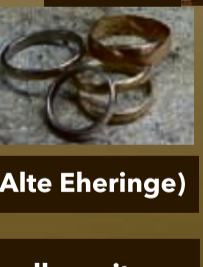
Ankauf von Marken Uhren aller Art auch defekte Uhren, ua, Rolex, Patek, Omega, Cartier, Hublot, Richard Miller



Schmuck, Antiquitäten & Diamanten Ankauf Kassel
Holländische Str. 33 – 34127 Kassel – Tel. 0561 43074835 – Mobil 0176 22536191
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10.00–18.00, Sa. 10.00–15.00 Uhr
Die Spezialisten prüfen Ihre Gegenstände kostenlos auf Echtheit. Unverbindliche Beratung und kostenlose Wertschätzung Ihrer Schätze.
• Parkplätze vor dem Haus kostenlos



KOSTENLOSE BEGUTACHTUNG UND BEWERTUNG IHRES SCHMUCKSTÜCKS (AUCH VOR ORT) HAUSBESUCHE BIS 80 KM KOSTENLOS



Jetzt neu! Ankauf von Schnupftabakdosen, Eisenbahnen, und Instrumente, zu Höchstpreisen.



Wir kaufen auch Modeschmuck



Gemälden, und, Teppiche,

Damit die Erinnerung nicht verblasst

Gedenkveranstaltung der Stadt Immenhausen zum Schicksal des Nazi-Opfers Lilli Jahn

Immenhausen – Damit die Erinnerung nicht verblasst und sich solche Gewalt nicht wiederholt, erinnert die Stadt Immenhausen an das Schicksal der jüdischen Ärztin Dr. Lilli Jahn.

So am Mittwochnachmittag im Park Montagu: Mit Reden und Passagen aus den Briefen der Mutter und ihrer fünf Kinder wurde Lilli Jahn gedacht, die vor 80 Jahren im Konzentrationslager Auschwitz unter ungeklärten Umständen starb.

Der Gedenktag sei wichtig für Immenhausen, sagte Stadtverordnetenvorsteher Carsten Siebert. Er solle das Gedächtnis an alle Opfer des Nationalsozialismus bewahren. Namentlich nannte Siebert neben Lilli Jahn Gerhard Czaplinski und Klara Haase. Mit der Verhaftung und dem Transport Lilli Jahns im Sommer 1943 zunächst in das „Arbeiterziehungslager“ Breitenau sei er seinem Ziel näher gekommen, Immenhausen zu einer judenfreien Stadt zu machen, blickte Siebert zurück.



Eindrückliche Passagen aus dem Buch über Lilli Jahn: Michaela Fleckenstein als Tochter (rechts) und Nadine Carrier-Obermann (nicht im Bild) als Lilli Jahn lasen aus den Briefen der Mutter und ihrer Kinder.

FOTO: BERND SCHÜNEMANN

Bürgermeister Lars Obermann rief dazu auf, sich „als Demokraten viel entschiedener für unsere freiheitliche

Gesellschaft einzusetzen“ – gerade nach den jüngsten Wahlergebnissen. In Immenhausen hätten 548 Menschen

die AfD gewählt. Dabei sei es auch wichtig, für ein tolerantes Europa zu kämpfen, um einen Rückfall in längst über-

wunden geglaubte Verhältnisse zu verhindern.

Michaela Fleckenstein und Nadine Carrier-Obermann

trugen ergreifende Passagen aus den Briefen vor, die sich Lilli Jahn und ihre Kinder nach ihrer Inhaftierung geschrieben hatte.

In einem Brief der Mutter hieß es, dass sie die Tage zähle, „bis ich wieder bei Euch bin“. Sie konnte nach der Inhaftierung nur noch einmal kurz ihre älteste Ilse treffen. Die anderen vier Kinder hat sie nie wieder gesehen.

Jahns Enkel Martin Doerry und die letzte noch lebende Tochter Jahns, Dorothea Trescher, hatten Grußworte geschrieben.

Dabei hob Dorothea Trescher ihre zwiespältigen Gefühle hervor. Immenhausen habe mit Lesungen, Gedenktafel und Stolperstein „beachtliches geleistet“. Aber sie erinnerte auch daran, dass der nationalsozialistische Bürgermeister Groß nie zur Rechenschaft gezogen worden sei.

Lilli Jahns Kinder hätten in Immenhausen kein Mitleid erfahren für das, was mit ihnen und ihrer Mutter geschehen sei.

Entdeckungsreise in die Welt des Aberglaubens

Tillmann Bendikowski hält Vortrag und Lesung zum Buch „Himmel hilf!“

Wolfhagen – Museumsleiterin Beate Bickel wies in ihrer Begrüßung zur Lesung beziehungsweise Vortrag mit Tillmann Bendikowski im Wolfhager Museum auf eine zunehmende Aktualität der Magie, Esoterik und Spiritualität in der Gesellschaft hin. Der Autor führte die Besucher in der Zehntscheune in das Reich der Magie und des Aberglaubens mit spannendem Vortrag zum Thema und Lesung aus seinem Buch „Himmel hilf!“.

Eigentlich sei er durch sein Buch über den Alltag im Mittelalter auf viel Magisches und Mystisches gestoßen und durch Ausstellungen über Magie und Aberglaube, wie beispielsweise im Wolfhager Museum, auf die Aktualität des Themas gestoßen, erklärte der Autor zu Beginn seiner Lesung. In den ersten Sätzen seines Sachbuchs „Himmel hilf!“ beschreibt er einen Soldaten im Ersten Weltkrieg, der einen Glücksbringer, ein geschnitztes Alraunemännchen von seiner Mutter, benutzt, um den Feind abzuwenden. Ob er geholfen hat,



Interessiert verfolgten die Besucher in der Zehntscheune die Lesung von Tillmann Bendikowski im Wolfhager Regionalmuseum.



FOTOS: URSULA NEUBAUER

wisse man nicht, führte Bendikowski fort, das Entscheidende sei, dass der Mensch mit magischen Praktiken Einfluss nehmen wolle.

Gleich im ersten Kapitel stellt der Autor die Angst als eine der Hauptursachen für magische Rituale vor. Angst ist überzeitlich, denn es gibt konstante Ängste, wie beispielsweise Angst vor Krankheiten, Kriege und Naturkatastrophen. Das führt zu einer

Bereitschaft von Sicherheitspraktiken früher wie heute, wie Gebete, Zaubersprüche aufzusagen, Amulette tragen, Orakel befragen und Hexen oder weise Frauen um Rat fragen.

Als Beispiele gab Bendikowski das Rezept mit Zutaten von Einhörnern von Hildegard von Bingen als auch das angeblich magische Blut von Hingerichteten an. Selbst bei der Olympiade

1972 in Deutschland sei eine Wünschelrutengängerin eingesetzt gewesen. Auch Hitlers Vorstellung eines Rassenmenschen beruhe auf einem Blut-Typ und daher auf Aberglaube.

Es habe schon immer einen Markt der magischen Möglichkeiten gegeben im christlichen Leben und im Volksaberglauben, sagte Bendikowski. Die Reformation habe dann zwar den Aberglau-

ZUR PERSON

Dr. Tillmann Bendikowski, geb. 1965, ist Journalist und promovierter Historiker. Als Gründer und Leiter der Medienagentur Geschichte in Hamburg schreibt er Beiträge für Printmedien und Hörfunk und betreut die wissenschaftliche Realisierung von Forschungsprojekten und historischen Ausstellungen. Seit März 2020 ist er als historischer Kommentator im NDR Fernsehen zu sehen, wo er in der Reihe „DAS! historisch“ Geschichte zum Sprechen bringt.

mit auseinandersetzen müssten, auch mit den politischen Folgen des abergläubischen Fundamentalismus.

In einer anschließenden regen Diskussion mit den Besuchern kam zur Sprache, dass besonders Frauen unter dem Aberglauben zu leiden hatten. Junge, hübsche Frauen wurden als Hexen verbrannt und alten Frauen mit dem bösen Blick verleumdet. Auf die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Rechtsradikalismus und Aberglaube wies Autor auf empirische Untersuchungen hin, die dies belegen würden.

Ein Besucher wies zum Abschluss auch auf den Nutzen von Aberglaube als eine Art Beruhigungsspiel. Tillmann Bendikowski meinte, dass man den Aberglauben auch wertschätzen solle, solange er nicht übertrieben und nicht kirchlich und politisch missbraucht werde.

Buch: Himmel hilf!: Warum wir Halt in übernatürlichen Kräften suchen: Aberglaube und magisches Denken vom Mittelalter bis heute (German Edition), C. Bertelsmann Verlag, 2023

Wir haben Küchen für jede Gelegenheit...

40 JAHRE KÜCHEN
Heike Scheutzel
GERHOLD

Küchen und Bäder Studio Gerhold GmbH
Immenhausen/Holzhausen | Kasselweg 1 | Tel. 0 56 73 / 38 28
www.kuechen-gerhold.de

Spenden als Dank

Jasvir Lotz feiert jedes Jahr seine Adoption

Wolfhagen – Jasvir Lotz, Besitzer des Hotels und Restaurants „Zum Chattenturm“ in Wolfhagen, lädt jedes Jahr zum 11. Februar zum Dinner auf Spendenbasis ein. Das eingenommene Geld spendet er an gemeinnützige Organisationen.

Dieses Jahr sind 3000 Euro zusammen gekommen, die der Gastronom jetzt zu drei gleichen Teilen an Heike Scheutzel vom Diakonischen Werk Kassel, an Petra Moser vom Hospizdienst Wolfhager Land und an den Verein für krebserkrankte Kinder in Kassel übergab. Laut Heike Scheutzel soll die Spende den ehrenamtlichen Helfern der Tafel Wolfhagen mit einer kleinen

Dankeschön-Veranstaltung zugutekommen. Petra Moser vom Hospizverein möchte das Geld zur Fort- und Weiterbildung der ehrenamtlichen Mitarbeiter und zur Trauerbegleitung verwenden. Beide freuen sich sehr über die großzügige Spende und bedanken sich beim Ehepaar Lotz.

Vor zehn Jahren kam Jasvir Lotz zum ersten Mal auf die Idee, den 11. Februar mit einem Dinner auf Spendenbasis zu feiern. Dieser Tag ist einer der wichtigsten in seinem Leben, da er als siebenjähriger indischer Junge von einem Wolfhager Paar adoptiert wurde. „Ich habe zwar die ersten Jahre meines Le-

bens in Indien verbracht, aber ich bin eigentlich ein Wolfhager Junge“, sagt Jasvir Lotz. Durch die Adoption habe er einen guten Start ins Leben bekommen und wolle sich sowohl bei seiner Familie als auch bei allen Freunden und Gästen für ihre Unterstützung bedanken, fügt er hinzu. Das Ehepaar Lotz spendet das Essen und die Getränke und ihre Mitarbeiter ihre Arbeitszeit. Zum zehnjährigen Jubiläum in diesem Jahr gab es neben dem Dinner auch Live Musik mit Harald Fuchs, seiner Band und zwei Sängerinnen und einer Samba-Tänzerin.

Das Dinner auf Spendenbasis ist inzwischen bei den



Jasvir Lotz
FOTO: URSULA NEUBAUER

Gästen sehr beliebt, und die Spendenbereitschaft immer größer geworden. Waren es beim ersten Mal nur 500 Euro, so sind dieses Jahr schon 3000 Euro zusammengekommen. Jasvir Lotz und seine Frau Gurpreet überlegen genau, wem sie das Geld zukommen lassen. „Uns geht es gut“, sagt das Ehepaar, das mit dem Spendengeld auch die Arbeit der gemeinnützigen Organisationen und der vielen ehrenamtlichen Helfer würdigen will.

Heftig und bewegend

Westfälisches Landestheater mit Theaterstück über Mord an Walter Lübcke



Theaterstück über Mord an Lübcke: Helge Salnikau (von links) als Attentäter Stefan Ernst, Alexander Ritter als Markus Hartmann, Ulrike Volkers als Irmgard Braun-Lübcke und Neven Nöthig als Walter Lübcke im Stück „Man muss für Werte eintreten – Der Mord an Walter Lübcke“ in der Kulturhalle in Wolfhagen.

FOTO: URSULA NEUBAUER

Wolfhagen – Nach dem Ende des Theaterstücks „Man muss für Werte eintreten – Der Mord an Walter Lübcke“ des Westfälischen Landestheaters in der Kulturhalle Wolfhagen waren die Zuschauer minutenlang still und in sich gekehrt. Jeder musste erst mal verdauen, was er gerade auf der Bühne miterleben durfte. In dem Vier-Personen-Stück wird anhand der Tragödie um den politischen Mord an Walter Lübcke die Entwicklung der rechtsradikalen Strömungen in Deutschland gezeigt.

Nach der Begrüßung durch den stellvertretenden Schulleiter Florian Pohlmann ergriff Vizelandrätin Silke Engler das Wort und gab zu, dass sie mit gemischten Gefühlen zu dieser Theatervorstellung gekommen sei.

Doch sie halte es für wichtig, das Thema künstlerisch aufzuarbeiten und ein Zeichen für die Demokratie zu setzen. Der Autor und Dramaturg Christian Scholze

wies darauf hin, dass das Theater nicht den exakten Tathergang zeigen wolle, sondern erzähle, wie es hätte sein können.

Das Stück beginnt mit einem Blick auf die Familienszene des Ehepaars Lübcke zu Hause auf der Terrasse. „Was unternehmen wir morgen?“, fragt Irmgard Braun-Lübcke ihren Mann, nachdem sie den Enkel ins Bett gebracht hat. Doch es wird keinen Morgen für ihren Mann geben. Das ist vor allem für die Zuschauer beklemmend, da sie wissen, was vor fünf Jahren in Lübckes Haus auf der Terrasse passiert ist.

Das Stück lebt durch die Darstellung starker Kontraste. Auf der einen Seite das Ehepaar, gebildet und politisch aktiv, aber volksnah in einem kleinen Dorf lebend. Auf der anderen Seite die beiden Rechtsradikalen, hasserfüllt auf „die da oben“ und alle Fremden im Land.

Neven Nöthig und Ulrike Volkers spielen das Ehepaar

Lübcke als ganz normale Familie, die sich durch den Rechtsradikalismus im Land unterschiedlich bedroht fühlt. Die Ehefrau sieht den Ernst der Lage mehr als ihr Mann, der sich zu unbedeutend für ein Attentat hält.

Helge Salnikau als Attentäter Stefan Ernst und Alexander Ritter als Markus Hartmann zeigen in erschreckender Deutlichkeit die Gewaltbereitschaft der Rechtsextremisten.

Beide Paare sind fast ständig zusammen auf der Bühne, doch es trennen sie Welten. Jeder lebt in seinem kleinen Kosmos. Walter Lübcke setzt sich in einer Rede in Lohfelden für Flüchtlinge ein und empfiehlt denjenigen, die nicht für demokratische Werte eintreten, das Land zu verlassen. Die beiden Rechtsradikalen sehen in der Rede einen Landesverrat und in Lübcke einen Volksverräter.

Die eigentliche Geschichte wird oft durch Rückblenden mit Nachrichten über Terror-

anschläge von Islamisten oder Übergriffe von gewaltbereiten Ausländern unterbrochen. Das bestärkt Stefan und Markus nur noch mehr in ihrem Fremdenhass. Es ist starker Tobak, wenn sich Stefan Ernst regelrecht in einen Blutausch versetzt. „Wir werden sie jagen! Wir werden sie töten“, schreit er voller Wut und Hass. Und dann ist die Pistole, die er von Markus bekommt, nur ein weiterer Schritt zum Mord. Alexander Ritter spielt Markus als Rechtsradikalen, der sich selber nicht die Finger schmutzig macht, aber andere mit perfiden Mitteln aufhetzt.

Die Verbindung zur AfD ist gewollt. In der Schlusszene wird die Anfangsszene wiederholt: Walter Lübcke ist alleine auf der Terrasse und dann geht das Licht aus! Langer Applaus für die hervorragende schauspielerische Leistung der vier Akteure und den Mut, so ein Stück zu schreiben und aufzuführen.

Nach ein paar Minuten Pau-

se und tiefem Durchatmen entwickelte sich ein reges Gespräch zwischen Gästen, Schauspielern und Autor. Vor allem der Sohn Christoph Lübcke habe nach eigener Aussage während der Theateraufführung tiefe Empfindungen gehabt und dankte den Schauspielern für ihr Engagement. Auch das Theaterensemble sagte, dass sie diesmal besonders aufgeregt waren, da sie über den lokalen Bezug zum Inhalt Bescheid wussten. Des Weiteren diskutierten die Besucher über die Rolle der Jugend auch im Bezug auf Wahlergebnis der Europawahlen und Anfälligkeit gegenüber Rechtsradikalismus. Wie kann man rechtsradikale Strömungen aufhalten oder sind die Gräben in der Gesellschaft schon zu groß, waren die zentrale Frage in der Diskussion.

Das Theaterstück wurde am nächsten Tag vor Schülern der Walter-Lübcke-Schule Wolfhagen aufgeführt.

UN

Für Ende Juli Quartiere für Musiker gesucht

Hofgeismar – Anlässlich des 40-jährigen Bestehens der Partnerschaft mit Maringues wird der Musikverein „Les Enfants de la Limagne“ in Hofgeismar erwartet.

Der Chor wird am Wochenende 27./28. Juli, zu Gast sein und ein Konzert auf dem Weinfest geben. Das kündigt der Städtepartnerschaftsverein an.

Der Maringueser Musikverein, der im Jahr 2017 sein 150-jähriges Bestehen feierte, verfügt über ein breit gefächertes Repertoire. Dazu gehören Kompositionen von Tschaikovsky, Brahms, Johann Strauss, Saint-Saëns und anderen. Auch bekannte Film- und Musicalmelodien werden von dem Orchestergespielt. Bei Musikwettbewerben haben die Musiker zahlreiche Preise gewonnen.

Freundschaftliche Beziehungen

Für das Maringueser Orchester wird es die zehnte Reise nach Hofgeismar sein. Die Ankunft ist für Samstag, 27. Juli – vormittags – vorgesehen, die Abfahrt am Sonntagabend, 28. Juli. Für diese eine Übernachtung sucht der Städtepartnerschaftsverein Hofgeismar Quartiere für die Musiker in Hofgeismarer Familien.

Es bietet sich die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen oder alte aufzufrischen. Der Partnerschaftsverein weist darauf hin, dass gerade heute freundschaftliche Beziehungen zu anderen Ländern von größter Wichtigkeit seien.

ber

Informationen: Wer einen Musiker aufnehmen möchte, kann sich an die Schriftführerin des Vereins, Waltraud Böttner, Tel.: 0 56 71/16 09 oder E-Mail: schriftfuehrerin@staedtepartnerschaft-hofgeismar.de, wenden.



Der Musikverein „Les Enfants de la Limagne“. Für die französischen Musiker aus Maringues sucht der Partnerschaftsverein Quartiere.

FOTO: PRIVAT

Mehrwert-Wochen!

Jetzt Startguthaben sichern und Wohnträume erfüllen.

Jetzt Planungstermin mit unseren Küchen- und Einrichtungs-Profis vereinbaren.



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

Startguthaben sichern!

€ 100,- Startguthaben

€ 200,- Startguthaben

*Gültig bei einem Einkaufswert ab € 1.000,-. Einfach Gutschein ausschneiden und einlösen. Nur gültig vom 02.07. - 03.08.2024. Keine Barauszahlung möglich.

*Gültig bei einem Einkaufswert ab € 2.000,-. Einfach Gutschein ausschneiden und einlösen. Nur gültig vom 02.07. - 03.08.2024. Keine Barauszahlung möglich.

MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Korbach-Meininghausen · www.moebelkreis.de

Abzüge über Abzüge

Fragen und Antworten: Was von der Rente übrig bleibt

Laut Renteninformation sollen Sie 2000 Euro Rente bekommen? Dann sollten Sie wissen, dass nicht der gesamte Betrag bei Ihnen landet. Ein Teil geht bereits weg, bevor das Geld auf Ihrem Konto ist.

Wer mindestens 27 Jahre alt ist, bekommt von der Rentenversicherung einmal pro Jahr die sogenannte Renteninformation zugeschickt. Empfängerinnen und Empfänger finden darauf zum einen den Termin ihres frühesten Renteneintritts sowie die zu erwartende Rentenhöhe. Zwar ist die Angabe zur Höhe der Rentenzahlung eine Prognose, die gewisse Unsicherheiten beinhaltet. Je näher die Rente allerdings rückt, desto belastbarer wird die Zahl. Angehende Ruhestandler können damit also relativ gut abschätzen, wie viel Geld sie im Alter zur Verfügung haben werden.

Aber Achtung: Was für Lohn und Gehalt gilt, gilt auch für die Rente: Brutto ist nicht gleich Netto! Wir beantworten die wichtigsten Fragen zu den Abzügen und rechnen Ihnen vor, was ihnen mit einer Bruttorente von 2000 Euro am Ende bleibt.

Von der Brutto- zur Netto-Rente: Was ist alles abzuziehen?

„Die Antwort ist einfach und schwierig zugleich“, sagt Thomas Hentschel von der Verbraucherzentrale NRW. Einfach, weil schon in der Renteninformation steht, welche Posten herauszurechnen sind: Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung sowie gegebenenfalls Steuern.

Doch bereits an dem Punkt Steuern wird es schwierig. Denn nicht jeder, der eine gesetzliche Rente bezieht, muss darauf tatsächlich Steuern zahlen. Ob das auf einen selbst zutrifft, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Dazu gehören zum Beispiel das Renteneintrittsjahr, etwaige Freibeträge und steuermindernde Ausgaben. Und all das ist von Person zu Person unterschiedlich.



Im Alter müssen viele Menschen genau kalkulieren. Immerhin dürften die Einnahmen deutlich niedriger ausfallen als während der Beschäftigungszeiten.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN

Wie viel geht für die Kranken- und Pflegeversicherung weg?

Diese Aufwendungen werden prozentual berechnet. Rentner zahlen für die gesetzliche Krankenversicherung die Hälfte des allgemeinen Beitragssatzes von derzeit 14,6 Prozent – also 7,3 Prozent. Hinzu kommt der Zusatzbeitrag, den jede Kasse selbst für sich festlegt. Auch diesen tragen Rentner genau zur Hälfte – das macht nochmal etwa ein gutes Prozent aus.

Den Anteil zur Pflegeversicherung von derzeit 4 Prozent für Kinderlose und 3,4 Prozent für Eltern bezahlen Rentnerinnen und Rentner komplett selbst. Von dem in der Renteninformation genannten Betrag gehen damit ungefähr 12 Prozent monatlich ausschließlich für Kranken- und Pflegeversicherung weg.

Rentenberater und Fachbuchautor Thomas Gasch warnt davor, diese Belastung zu unterschätzen: „Die Gesamthöhe der Beiträge kann

das Hauptproblem bei der Rente werden“, sagt er.

In welchem Umfang wird die Rente besteuert?

Wer 2024 erstmals Altersruhegeld beziehen möchte, versteuert davon 83 Prozent. Die restlichen 17 Prozent sind steuerfrei. Bei einer gesetzlichen Jahresrente von 24 000 Euro sind also 19 920 Euro zu versteuern, die übrigen 4080 Euro nicht. Dabei bleibt der steuerfreie Rentenanteil laut Hentschel während der gesamten Rentenbezugszeit konstant.

Weil der zu versteuernde Rentenanteil von Jahr zu Jahr ansteigt, bleibt bei Ruhestandlern mit einem früheren Renteneintritt auch mehr Rente unversteuert. Seit diesem Jahr wächst der zu versteuernde Rentenanteil in 0,5-Prozent-Schritten. Deshalb versteuern Rentnerinnen und Rentner bei einem Renteneintritt 2025 bereits 83,5 Prozent ihrer Rente, bei einem Renteneintritt 2026 84 Prozent. Ab dem Renteneintrittsjahr 2058 soll dann die

gesamte Rente versteuert werden.

Gibt es Freibeträge, die die Steuer mindern?

Ja, die gibt es. An erster Stelle nennt Carola Fischer von der Bundessteuerberaterkammer den steuerfreien Grundfreibetrag von derzeit 11 604 Euro. Darüber hinaus senken Sonderausgaben die Steuerlast. Darunter fallen Fischer zufolge die Rentnerbeiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung. Zudem können außergewöhnliche Belastungen steuerlich geltend gemacht werden. Das können die Kosten für neue Brillen, Zahnersatz oder Unterhaltszahlungen sein.

Auch ein bewilligter Grad der Behinderung (GdB) kann die Steuerlast senken. Bereits ein GdB von 20 bringt Steuerzahlerinnen und Steuerzahler einen zusätzlichen Freibetrag von derzeit 384 Euro pro Jahr ein. Je nach Umfang der Behinderung kann der Freibetrag auf derzeit 11 900 Euro anwachsen. Den entsprechenden Antrag stellen

Betroffene bei ihrem örtlichen Versorgungsamt.

Was wird wirklich versteuert?

Um das herauszubekommen, werden Grundfreibetrag sowie Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen und sonstige Freibeträge von der zu versteuernden Rente abgezogen. Ergebnis ist das zu versteuernde Einkommen. Von dem möchte das Finanzamt etwas abhaben – in der Regel zwischen 7 und 14 Prozent und damit weniger als das, was zu Erwerbszeiten üblich ist.

Wie die Steuerrechnung aussehen kann, zeigt Fischer anhand einer ledigen Person mit einer monatlichen Bruttorente von 2000 Euro bei einem Renteneintritt im Jahr 2024. Der steuerpflichtige Anteil liegt also bei 83 Prozent.

Die jährlichen Renteneinkünfte belaufen sich demnach auf 24 000 Euro, wovon 19 920 Euro zu versteuern sind. Abzüglich der Sonderausgaben in Höhe von maxi-

mal 1900 Euro und außergewöhnlichen Belastungen in Höhe von 500 Euro verbleibt ein zu versteuerndes Einkommen von 17 520 Euro. Nach der sogenannten Grundtabelle für 2024, die zusätzlich den Grundfreibetrag berücksichtigt, wären im Schnitt rund 6,5 Prozent Steuern zu zahlen. Das entspricht etwa 1139 Euro pro Jahr, beziehungsweise 95 Euro pro Monat.

Und wie viel bleibt am Ende übrig von der Summe in der Renteninfo?

Von angenommenen 2000 Euro aus der Renteninformation sind unter dem Strich also mindestens 240 Euro Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge und 95 Euro Steuer abzuziehen. Das sind in Summe 335 Euro, etwa 16,8 Prozent. Von den 2000 Euro Rente verbleiben am Ende also nur rund 1665 Euro im Geldbeutel. Wer einen Sicherheitspuffer einbauen will, sollte besser ein paar Prozentpunkte mehr in Abzug bringen. Denn geringer wird die Belastung eher nicht. Zusätzlich knabbert die Inflation am Geld.

Worauf sollte ich mich für die Zukunft einstellen?

Thomas Gasch packt seine Prognose für gesetzlich Rentenversicherte in einen einzigen Satz: „Die Belastung wird sehr wahrscheinlich steigen.“ Als Gründe nennt er die zu erwartenden höheren Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung, den bis auf 100 Prozent steigenden Steueranteil sowie Rentenerhöhungen, die wiederum die Steuerlast nach oben treibt.

Für private Rentenversicherungen gelten abhängig von den Vertragskonditionen andere Regeln. Bei Betriebsrenten, Mieteinnahmen und Hinzuverdiensten sowie der privaten Krankenversicherung müssen angehende Rentnerinnen und Rentner ebenfalls anders rechnen. Übrigens: Den Solidaritätszuschlag werden die allerwenigsten Bezieherinnen und Bezieher gesetzlicher Rente zahlen müssen. Denn der wird nur für Gutverdiener fällig, die 2024 mehr als 18 130 Euro Einkommensteuer zahlen.

tmn

Genau durchlesen

So prüfen Wohnungseigentümer ihre Jahresabrechnung

Wer Teil einer Wohnungseigentümergeinschaft ist, bekommt dieser Tage seine Jahresabrechnung von der Verwaltung. Das Zahlenwerk sollten Eigentümerinnen und Eigentümer möglichst genau durchlesen.

Mitglieder einer Wohnungseigentümergeinschaft (WEG) erhalten in der Regel bis Ende Juni ihre Jahresabrechnung. Denn wenn nichts anderes festgelegt ist, muss die zuständige Verwaltung diese bis spätestens 30. Juni des Folgejahres vorlegen.

Eigentümerinnen und Eigentümer finden darin Informationen über sämtliche Einnahmen und Ausgaben, die beim Unterhalt des gemein-

schaftlichen Eigentums aufgelaufen sind, sowie Informationen über die Vermögenssituation der WEG.

Der Wohneigentümergeinschaftsverband Wohnen im Eigentum rät dazu, die Aufstellung selbstständig zu prüfen - auch wenn der WEG-Verwaltungsbeirat dazu ohnehin verpflichtet ist. Weil die Kontrolle der Einzel- und Gesamtabrechnung dem Verband zufolge nicht simpel ist, gibt er Eigentümerinnen und Eigentümern einige Tipps für das Vorgehen an die Hand:

■ Belege

Jede Zahlung muss belegbar sein. Die Belege sollten Eigentümer zumindest stichprobenartig und bei größeren Zahlungen immer auf Abweichungen untersuchen. Die entsprechenden Unterla-

gen sollten dabei stets im Original vorhanden sein.

■ Kontostände

Passen die Bankkontostände zu den aufgeführten Einnahmen und Ausgaben? Hierzu können Sie die Kontostände zum Jahresbeginn mit denen zum Jahresende abgleichen. Passen diese nicht mit den Einnahmen und Ausgaben zusammen, muss die Verwaltung erklären, woran das liegt.

■ Vermögensbericht

Der Vermögensbericht einer Jahresabrechnung gibt darüber Aufschluss, wie hoch die Rücklagen einer WEG sind, um künftige Reparatur- und Modernisierungsmaßnahmen zu finanzieren. Sie stammen aus den Hausgeldzahlungen, die die Eigentü-

merinnen und Eigentümer Monat für Monat leisten.

Auch hier lohnt sich ein Blick drauf. Denn falls einzelne Mitglieder mit ihren Zahlungen im Rückstand sind, muss die Verwaltung das Geld samt Verzugszinsen einreiben.

■ Prüfbericht und Eigentümerversammlung

Wollen sich Eigentümer selbst nicht tiefer in die Jahresabrechnung einarbeiten, sollten sie – sofern vorhanden – zumindest den Prüfbericht lesen, den der Verwaltungsbeirat nach seiner Prüfung der Abrechnung im Idealfall erstellt. Spätestens zur Eigentümerversammlung sollten sie nämlich im Bilde sein.

Zwar beschließen Eigentümerinnen und Eigentümer



Stimmt alles? Wohnungseigentümer sollten die Jahresabrechnung genau prüfen – Wichtig sind korrekte Kostenverteilungsschlüssel und die Nachvollziehbarkeit von Zahlungen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

dort nicht mehr die Jahresabrechnung als Ganzes. Wohl aber beschließen sie über sogenannte Abrechnungsspitzen, also mögliche Nachzahlungen, falls das Hausgeld nicht ausreicht hat, um die angefallenen Kosten zu decken. Sind die Abrechnungs-

spitzen fehlerhaft, ist es an den Eigentümern, eine Korrektur der Jahresabrechnung zu verlangen und den Beschluss abzulehnen. In so einem Fall sollten sie die Verwaltung auch nicht entlasten, rät Wohnen im Eigentum.

tmn

Viel Farbe, viel Leinen

Sommerliche Outfit-Ideen fürs Büro

Die Temperaturen steigen, der Schweiß rinnt und jedes Stückchen Stoff scheint eigentlich eines zu viel: Was man dann gut im Büro tragen kann und welche Outfits im Trend sind, weiß eine Stilberaterin.

Wer bei hohen Temperaturen zur Arbeit muss, gerät womöglich schon morgens vor dem Kleiderschrank bei dieser Frage ins Schwitzen: „Wie sommerlich darf das Outfit im Büro eigentlich ausfallen?“

Die Antwort hängt natürlich vom Job und vom jeweiligen Unternehmen ab. Für die Stilberaterin Dunja Heß ist aber klar, dass sich die Vorstellungen davon, was im Sommer als angemessene Kleidung fürs Büro gilt, in den vergangenen Jahren gelockert haben. „Es darf ein bisschen luftiger sein“, sagt sie. „Und Frauen sind da klar im Vorteil.“

Denn was bei ihnen immer gut gehen würde, seien die derzeit im Trend liegenden Kleider und Röcke in Midi-Länge, also Stücke, die unterhalb des Knies auf halber Länge der Wade enden. „Grundsätzlich kann man aber als Frau alles ab Knie abwärts im Büro tragen“, sagt Heß, die auf Business-Outfits spezialisiert ist. „Und das total unabhängig davon, von welchem Büro wir sprechen.“



Bürotauglich bei Hitze: Stilberaterin Dunja Heß empfiehlt Frauen luftige Kleidungsstücke wie Midi-Kleider und weite Hosen aus leichten Stoffen wie Leinen oder Viskose.

FOTO: ONEINCHPUNCH/WESTEND61/DPA-TMN

Je nach Unternehmen und Anlass komme es dann eher auf die Passform der Stücke an - und auf deren Materialien. „Wenn es ein bisschen konservativer sein soll, dann darf es ein festeres Material sein“, sagt Heß. „Aber mittlerweile kann man auch Leinensachen gut in konservati-

ven Bereichen anziehen.“

Außerdem ein Tipp der Stilberaterin: zu leichten Stücken aus Viskose greifen - zu luftigen, weiten Hosen etwa. Oder zu Kleidung in derzeit angesagter Krepp-Optik: „Die ist leicht geriffelt und super angenehm zu tragen im Sommer“, sagt Heß.

Die Krepp-Optik sei derzeit auch bei vielen Matching-Sets zu sehen, also Kombinationen aus Hose und Oberteil in einem Muster und einer Farbe. Für Heß sind diese Zweiteiler überhaupt eine gute Wahl für die Jobgarderobe: „Das sieht sehr schick aus und ist noch ein bisschen fle-

xibler als ein Einteiler oder ein Kleid. Denn man kann auch einfach mal ein einfaches Shirt dazu tragen.“

Geht es um die passende Länge, hat Heß eine einfache Regel parat: „Wenn das Unterteil kürzer ist, sollte es oben höher geschlossen sein. Daran kann man sich orientieren.“

Auf Tops mit rückenfreiem Ausschnitt, der bis unter den BH-Verschluss reicht, oder schulterfreie Oberteile sollte man ihr zufolge im Büro aber besser verzichten. Das gilt auch für die derzeit angesagten asymmetrisch geschnittenen One-Shoulder-Kreationen, bei denen lediglich eine Schulter frei bleibt. „Blusen ohne Ärmel oder ärmellose Oberteile, das geht aber“, so Heß.

■ Neuer Trend: Bermuda-Shorts zum Sakko

Und bei den Männern? Für sie stehen im Büro zwar nach wie vor meist lange Hosen auf der Tagesordnung. „Diesen Sommer gibt es aber tatsächlich einen Trend, dass man Bermuda-Shorts passend zum Sakko kombiniert oder auch zu weißen Hemden“, sagt Heß. „Und das sieht ganz elegant aus und geht in modernen Betrieben mittlerweile auf jeden Fall auch gut.“ Zumindest dann, wenn man darauf achtet, dass die Shorts mindestens knielang sind.

In konservativeren Unter-

nehmen rät sie Männern, an warmen Tagen aber eher an der Wahl der Materialien zu drehen als an der Hosenslänge - und etwa Hosen und, wenn notwendig, Sakkos aus Leinenstoff zu tragen. Der habe zwar den Nachteil, dass er schnell knittere, sei aber immerhin angenehm leicht und luftig.

■ Leichtfüßig in Loafers

Für die Füße können Frauen wie Männer übrigens gleichermaßen auf einen der Trendschuhe des Jahres zurückgreifen: den Loafer, also einen Halbschuh zum Reinschlüpfen. Am besten trägt man ihn ohne Socken. Für Frauen ist der auch in einer besonders luftigen Variante zu haben: als Sling Loafer. „Die haben hinten ein Riemchen und sind natürlich super für den Sommer“, sagt Heß.

■ Mut bei den Farben

Sie rät außerdem, bei der Wahl des Bürooutfits auf Farbe zu setzen. „Gerade Pink, Orange, Blau, Grün. Diese Farben sieht man jetzt überall“, sagt Heß. „Sie sind super fürs Büro geeignet, bringen ein bisschen Stimmung rein. Und auch Männer können gut mal ausprobieren, ein Hemd oder eine Hose in diesen Farben zu kombinieren.“ Ihr Tipp: Eine orange Hose zum weißen Leinenhemd tragen.

tmn

ANZEIGE

Brüchige Nägel?

Diese Tipps sollten Sie kennen ...



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider brechen sie oft ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben.

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Putzmitteln dazu beitragen, dass sie austrocknen und dadurch abbrechen. Wir haben uns angesehen, wie man gegensteuern kann.

Alltagstipps gegen brüchige Nägel

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen. Auch ein Ölbad kann helfen. Einfach eine kleine Schale mit lauwarmem Olivenöl füllen und die Nägel darin etwa zweimal die Woche 10 Minuten „baden“. Eine Alternative zu Olivenöl ist auch Zitronensaft, der zusätzlich unschöne Verfärbungen entfernen kann.

Problemzone: Nährstoff-Haushalt

Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, stößt auch immer wieder auf die Behauptung, dass ein Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen für die brüchigen Nägel verantwortlich sein kann bzw. das Problem noch verstärkt. Tatsächlich ist es so, dass bei einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zufriedenstellende Ergebnisse ausbleiben – ganz egal wie intensiv man die Nägel von außen pflegt. Auch Experten sind sich einig: Die Zufuhr der richtigen Nährstoffe ist eine der

erfolgsversprechendsten Optionen bei brüchigen Nägeln. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo Zellteilung und Regeneration stattfinden. Sie unterstützen somit genau dort, wo es am effektivsten ist. Doch welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollte man nun konkret einnehmen?

Richtige Wahl

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für KonsumentInnen nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen können.

Umso vertrauensereckender ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfiehlt etwa eine deutliche Mehrheit der österreichischen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.* Es enthält eine ausgewogene Zusammensetzung essenzieller Nährstoffe für ein gesundes Nagelwachstum, darunter etwa:

- Silizium (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.
- Natürlicher Schwefel (oft als „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.
- Biotin zur Erhöhung des Keratin-Anteils im Körper, der ebenfalls die Nägel festigt.

Die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hier-



„Ich habe schon viel ausprobiert, da meine Fingernägel immer absplittern und sich regelrecht abgeblättert haben. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden.“

Johanna S. (42)**

zulande schon tausende Anwender mit spür- und sichtbaren Ergebnissen.

Geduld zahlt sich aus

Da Nägel nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, brauchen sie mehrere Monate Zeit, um sich vollständig zu erneuern. Deshalb sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8 bis 12 Wochen hinweg eingenommen werden, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Wer Geduld hat, wird mit spürbaren Ergebnissen belohnt.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel IT IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023. ** Name und Alter geändert

EMPFEHLUNG der Redaktion

Nur für kurze Zeit

gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set. Es enthält eine **Gratis-Tube** der Nr.-1-Fußcreme¹ von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.

Falls nicht vorrätig, bestellen Sie Ihre Apotheke das Set gerne für Sie: **PZN: 19236426** | UVP 19,90 €

¹It. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2023

Mut und Eleganz im Freibad

Interview: So gelingt der erste Sprung vom 10-Meter-Turm

In diesem Sommer wollen Sie etwas tun, was Sie sich bislang nie getraut haben? Einen Sprung im Freibad aus drei, fünf oder zehn Metern Höhe wagen. Ein Trainer für Wasserspringen macht Sie fit dafür.

Hui, das ist höher als angenommen! Der Gedanke dürfte so einigen durch den Kopf schießen, wenn sie das erste Mal auf einen Fünf- oder Zehn-Meter-Turm klettern.

Nun will man nicht versagen, nicht vor lauter Angst wieder umdrehen. Aber eben auch nicht mit einer Arschbombe alle Blicke auf sich ziehen. Wie klappt's? Das weiß Matti Büchner. Er ist Abteilungsleiter Wasserspringen beim Berliner TSC und Bundesstützpunkttrainer, trainiert also die Profis. Und er teilt im Interview wertvolles Wissen für den nächsten Besuch im Freibad.

Die wichtigste Frage zuerst: Wie traue ich mich überhaupt?

MATTI BÜCHNER: Klar, es ist eine ganz schöne Mutfrage. Etwas Nervosität und Aufregung sind auch völlig in Ordnung dabei. Man sieht ja oft im Freibad, dass Kinder, Jugendliche oder Erwachsene zwar ganz mutig auf den Zehn-Meter-Turm klettern, dann wieder den Weg nach unten antreten.

Ich gebe daher immer den Tipp, sich erst einmal an Höhen ranzutasten. Erst das Ein-Meter-Brett, dann drei Meter,



Mit dem Kopf voran ins kühle Nass: Das ist eher für Profis. Wer das erste Mal vom Zehner springt, tut das am besten mit den Beinen voran.

FOTO: ROLF VENNERBERND/DPA

dann fünf Meter. Das machen wir mit unseren jungen Leistungssportlern hier genauso. Die schicken wir erst auf zehn Meter hoch, wenn wir sehen, dass sie genügend Körperspannung haben und sehr gerade eintauchen.

Ich würde immer empfehlen, am Anfang einen Sprung mit den Füßen zuerst zu ma-

chen. Von einem Zehn-Meter-Turm sind es etwa 50 km/h, mit denen man ins Wasser einschlägt, das ist eine Wucht. Deshalb sollte man auch nicht unerfahren gleich mit dem Kopf voran springen: Es kann dann passieren, dass die Rotatorenmanschette, die Teil der Schultermuskulatur ist, diesem Druck

nicht standhält und man sich an der Schulter verletzt.

Was muss ich beim Abspringen alles beachten?

MATTI BÜCHNER: Es kommt natürlich auf die Absprungstelle an. Sind es bewegliche Bretter oder ist es eine Turmplattform? Mit Brettern muss man sich erstmal auseinan-

dersetzen. Viele Menschen kommen damit anfangs gar nicht gut klar. Man muss da nämlich die Bauchmuskeln und Rückenmuskeln anspannen. Tut man das nicht, geben die Muskeln beim Springen nach und man sackt quasi in sich zusammen.

Beim Thema Anlauf sollte man wissen: Wenn man hinten am Turm steht, muss man sich vor dem Loslaufen auf jeden Fall vergewissern, dass darunter niemand im Wasser ist – das sieht man von dort schlecht. Am besten lässt man sich von jemandem am Beckenrand ein Zeichen geben. In der Luft kann man ja nicht mehr anhalten, wenn man einmal angelaufen und abgesprungen ist.

Bei Brettern würde ich Anlauf gar nicht so empfehlen. Die haben so eine fiese Anti-Rutsch-Beschichtung, da kann man sich ordentlich was aufschürfen, wenn man fällt. Also lieber vorne hinstellen, zwei-, dreimal auf der Stelle springen wie auf einem Trampolin – und dann ab ins Wasser.

Und dann braucht man eine sehr hohe Körperspannung, damit einem in der Luft nicht die Beine nach vorn oder nach hinten abhauen. Das geht sonst schnell in Richtung Arschbombe und die ist von einem Zehn-Meter-Turm, vorsichtig gesagt, etwas unangenehm. Das mit der Körperspannung sollte man daher wirklich nicht zu lax nehmen, sondern Po, Bauch, Rücken, Beine, Arme richtig, richtig fest anspan-

nen. So gelingt es dann auch, mit den Füßen zuerst einzutauchen.

Stichwort: Eintauchen. Wie klappt das denn sicher – und im besten Fall auch elegant?

MATTI BÜCHNER: Erst einmal: Nein, man muss sich beim Eintauchen nicht die Nase zuhalten. Durch den Druck, der dann schon in den Nasennebenhöhlengängen herrscht, kommt kein Wasser rein – wenn man unter Wasser nicht gerade einatmet.

Wenn man sich die Nase zuhält, kann das eher schaden, weil beim Eintauchen der Gegendruck gegen die Hand knallt, dann tut man sich im schlimmsten Fall die Nase weh. Dazu kommt: Bei einem Sprung ins Wasser braucht man die Arme eher am Körper, um die Spannung zu halten.

Am besten sollte man vorab checken, wie tief das Wasser ist. Professionelle Sprungbecken sind vier, fünf Meter tief, da wird man in der Regel genug gebremst beim Eintauchen. Im Freibad kann das aber auch weniger sein. Da muss man versuchen, etwas abzubremsen, indem man unter Wasser die Gliedmaßen etwas vom Körper wegstreckt. Aber bitte erst unter Wasser, nicht schon davor.

Beim Kopfsprung sollte man außerdem darauf achten, beim Eintauchen ganz viel Spannung auch in Schultern und Arme zu geben, damit man dort nicht zu locker eintaucht und Verletzungen riskiert.

tmm

Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

Strandkorb Düne „Single“

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

Strandkorb Düne „Zweisitzer“

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

Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

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

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



HNA
Shop



129 €

Hundestrandkorb

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



1.599 €



1.999 €



2.999 €

Jetzt bestellen unter: shop.hna.de

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

Experten
aus der
Region



Anzeige

Als Alternative zur Perücke: Kappen, Mützen, Tücher und Turbane.

FOTO: PRIVAT

Für ein neues Körpergefühl

Bei Haarausfall leidet nicht nur das Aussehen, sondern auch die Seele

Obwohl ständig weiter geforscht wird und Versuche unternommen werden, um Haarausfall als Nebenwirkung der Chemotherapie auszuschließen, ist in den überwiegenden Fällen der Haarverlust unvermeidbar. Betroffene müssen sich nach der Diagnose und den Erläuterungen der geplanten Behandlung, darüber im Klaren werden, was für sie der beste Weg ist: Die Haare abschneiden lassen oder warten bis sie ausfallen? Sich mit Tüchern und Mützen behelfen oder sich für eine Perücke aus dem vielfältigen Angebot entscheiden? „Alles ist möglich, es gibt kein richtig oder falsch“, sagt Regina Arend. Im Salon Arend, die Haarwerkstatt, ist dem Team ein „Rundum-Sorglos-Paket“ für Chemopatientinnen besonders wichtig. Es sollen möglichst keine Fragen offenbleiben. Passendes Shampoo und Bürste, sowie Perückenständer gehören hier zur Perücke dazu und sind im Preis enthalten.

Behandlungsmöglichkeiten geben muss und gibt. Eine kompetente Beratung ist da eine große Hilfe, gern zusammen mit einer Person des Vertrauens. Mutter, Tochter, Partner oder gute Freundin kennen die Betroffene meist schon lange und unterstützen sie sicher gern, den richtigen Weg zu finden. „Entscheiden sich Betroffene für einen Haarsersatz, ist nicht nur Größe, Form, Farbe, Frisur und Haarlänge entscheidend, auch die Passform, Haarqualität und Materialwahl ist wichtig und muss zu den Bedürfnissen passen. Natürlich auch die optimale Personalisierung, sprich das richtige einschneiden der Haarlänge und das ausarbeiten der Proportionen“, sagt Regina Arend. Als Inhaberin eines präqualifizierten Salons und Mitglied im Verband der Zweithaarspezialisten arbeitet sie eng mit Krankenkassen zusammen. Den hohen Anspruch an Qualität spiegelt auch die Zertifizierung nach ISO 9001 wider.



Regina Arend in einer Beratung, um eine erste Auswahl zu treffen.

Mit dem Team im Salon Arend können Frauen ihre Wunschfrisur verwirklichen. „Unsere Kundinnen können wieder Schwimmen, Rad-

und Cabrio fahren, ohne Angst davor zu haben, dass die Frisur anschließend nicht mehr sitzt“, sagt Arend.

Jede dritte Frau hat Haarausfall

Auch ohne Chemotherapie hat Haar nur eine begrenzte Lebensdauer. Beim Haarwechsel kann ein Haarausfall bis zu 100 Haaren am Tag völlig normal sein. Im Laufe eines Lebens reduziert sich die Anzahl der Haare. Die Haarwurzel produziert weniger oder gar nicht mehr. Oft ist dann auch bei Frauen schütteres Haar die Folge. Zusätzliche Gründe können einseitige Ernährung, Fastenkuren, Eisenmangel, Erkrankung der Schilddrüse, Zucker oder Herzerkrankungen sowie allgemeine Hautkrankheiten sein.

Immer häufiger wird auch bei Frauen hormonell bedingter Haarausfall, die sogenannte androgenetische Alopecie, diagnostiziert. Die Vielzahl dieser unterschiedlichen Möglichkeiten zeigen, dass es ebenso viele

Jahrelange Erfahrung

„Sollte auch auf Ihrem Wunschzettel volles Haar stehen, dann vereinbaren Sie einen Termin im Salon Arend“, rät die Expertin. „Unsere jahrelangen Erfahrungen als Friseur im Zweithaarbereich bietet Ihnen einen immensen Erfahrungsschatz.“ Das Ergebnis: eine von natürlich gewachsenem Eigenhaar praktisch nicht zu unterscheidende Haarpracht – und eine wesentlich glückliche und jünger aussehende Trägerin.

Lassen Sie sich verwöhnen...

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

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

Abendbuffet – nach Voranmeldung
(montags bis samstags von 17.30–21.00 Uhr) p. P. **26,50 €**

Genießen Sie unsere *leckeren à la carte-Gerichte*
oder unsere wöchentlich wechselnden Tagesmenüs gerne auf unserer großzügigen Terrasse.

Feiern und Veranstaltungen jeglicher Art – reservieren Sie rechtzeitig bspw. für Ihre Firmen-Weihnachtsfeier!
info@ess-bar-hofgeismar.de www.hotel-viktoria.de

Telefon: 05671 40854 | Erlenweg 2 | 34369 Hofgeismar

Infos und kostenlose Beratung
05673/2678

Probleme mit schütterem Haar, wir haben die Lösung

www.SalonArend.de
Die Haarwerkstatt
In Immenhausen

Tagespflege
Hofgeismar
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen

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

05671 882-139
hofgeismar.gesundbrunnen.org

Gebrauchte Möbel zu einem super Preis!

VIEL ZU SCHADE FÜR DEN SPERRMÜLL!

WIR BIETEN AN:

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

Gebrauchtmöbel Kaufhaus

Am Gasterfelder Holz 1 (Pommernanlage / ehem. Bundeswehrkaserne)
34466 Wolfhagen-Gasterfeld • Telefon 05692 9998098
Öffnungszeiten: Mo. – Do. 7.00 bis 16.00 Uhr • Fr. 7.00 bis 13.00 Uhr

www.agil-wolfhagen.de

Vom Keller bis zum Dach, alles aus einer Hand!

Wir sind Ihr Meisterbetrieb vor Ort für folgende Leistungen:

- Pflastersteinreinigung inkl. Versiegelung
- Dachreinigung und Dachbeschichtung
- Fassadengestaltung, -dämmung
- Sanierungs- und Renovierungsarbeiten im Innenbereich und Bodenbelagsarbeiten

Weitere Leistungen finden Sie unter www.kimm-gbs.de

„Jetzt kompetente und kostenlose Erstberatung sichern!“

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

Unsere aktuelle Kollektion



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



7,90 €
für Abonnenten

HNA Filzshopper

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

9,99 €

HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



5,90 €
für Abonnenten



HNA Mundart-Memo

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



6 €

HNA Kindergartenfreunde-Buch

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

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

HNA
Shop

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

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

Vampire, Dinos und Autos

Survival-Spiele: Sammeln, Basteln und Überleben

Survival-Spiele wie „Minecraft“ haben die Videospielewelt erobert. Der Kampf ums Überleben in einer lebensfeindlichen Umwelt hat Millionen Fans. Wir stellen drei Titel vor, die das Genre bereichern.

„Minecraft“ hat's vorge-macht, alle anderen ziehen nach. „Survival“-Spiele, in denen Spielerinnen und Spieler ums Überleben kämpfen, sind angesagt. In einer gefährlichen Spielwelt sammelt man Nahrung, baut sich eigene Häuser und wehrt Zombies, Dinos oder Aliens ab. Das ist enorm zeitaufwendig, bietet aber viele Möglichkeiten für ein spannendes und actionreiches Spielerlebnis.

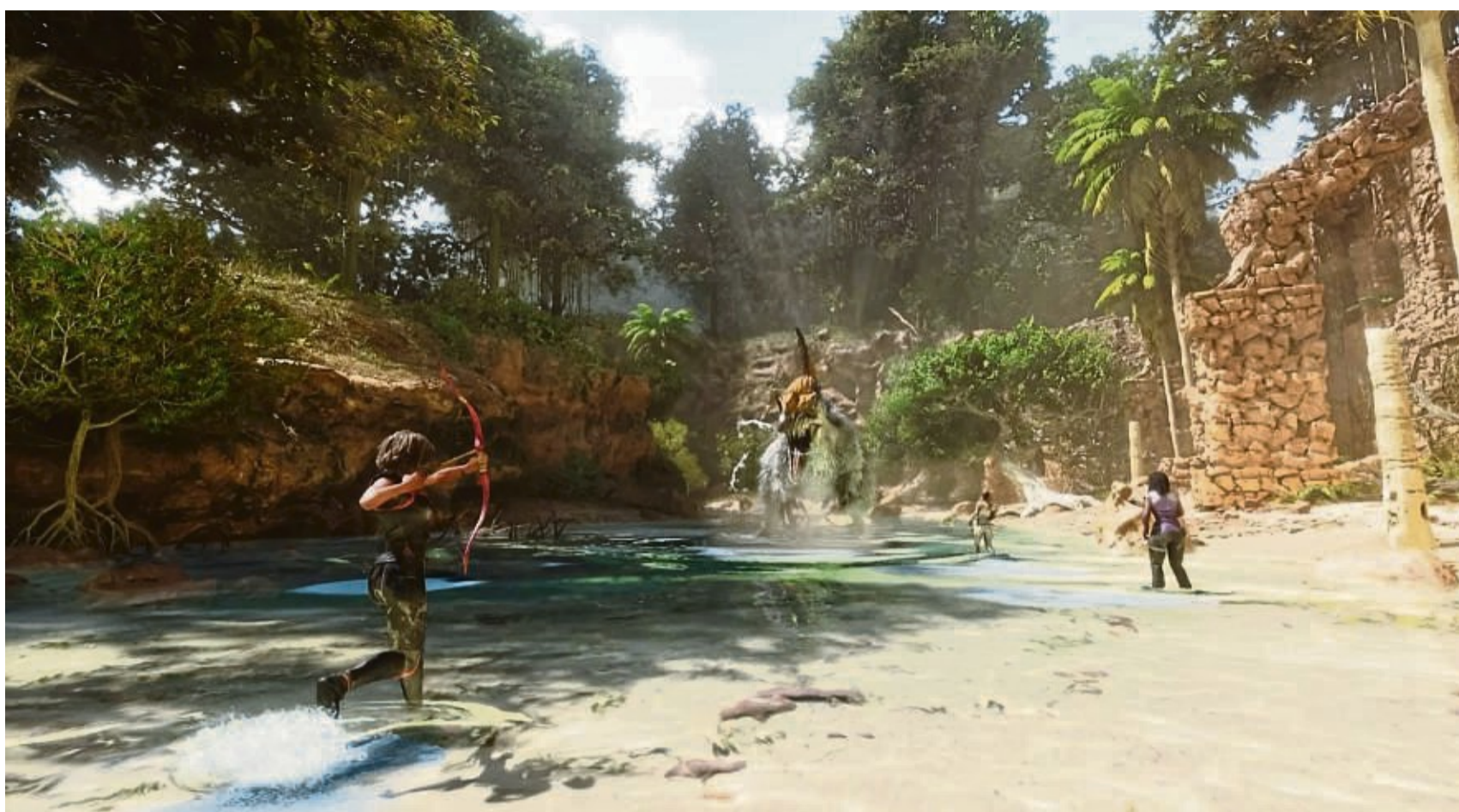
■ „V Rising“ – Bau dein Vampirium auf

Vampire sind in. In Film und Literatur gelten die Blutsauger seit „Dracula“ und der „Twilight“-Saga als echte Dauerbrenner. Im Survival-Abenteuer „V Rising“ von Stunlock Studios verstecken sich die Vampire aber nicht im Dunkeln, sondern basteln an ihrem eigenen kleinen Vampirreich. Allein oder zusammen mit anderen Spielern geht es auf die Jagd nach frischem Blut und großen Palästen.

Unser Vampir muss für sein zukünftiges Imperium erst einmal ein Schloss bauen. Dazu sammelt er nicht nur Rohstoffe und Nahrung, sondern jagt auch Menschen und Tiere. Schließlich braucht er das Blut zum Überleben. Planung ist wichtig, denn auch in dieser Spielwelt ist das Tageslicht für den Vampir tödlich.

Einmal mit allem versorgt, rattern im Schloss nicht nur die Sägewerke, sondern wuseln auch Ratten oder Zombies herum, die ihrem Gebieter einen Teil der Arbeit abnehmen. Abseits vom Schlossbau schickt das Spiel unseren Blutsauger auf die Jagd nach besonders schweren Gegnern, die meist nur mit anderen Mitspielern besiegt werden können.

„V Rising“ ist ein echter Zeitfresser. Es dauert Stunden, bis das erste Schloss steht und noch einige Zeit mehr, bis die Eigenproduktion in Gang kommt. Spielerinnen und Spieler hat das nicht gestört, denn „V Rising“ ist ein Millionenhit. Seit der Veröffentlichung der Vorabversion im Jahr 2022 wurden inzwischen mehr als drei Mil-



Dinos jagen, Dinos bändigen: „ARK: Survival Ascended“ bietet beides.

FOTO: STUDIO WILDCARD/DPA-TMN

lionen Einheiten der Windows-Version verkauft. Die finale Version bringt noch einmal neue Gebiete und Feinde ins Spiel. Seit dem 11. Juni dürfen auch PS5-Besitzer blutsaugend durchs Land ziehen.

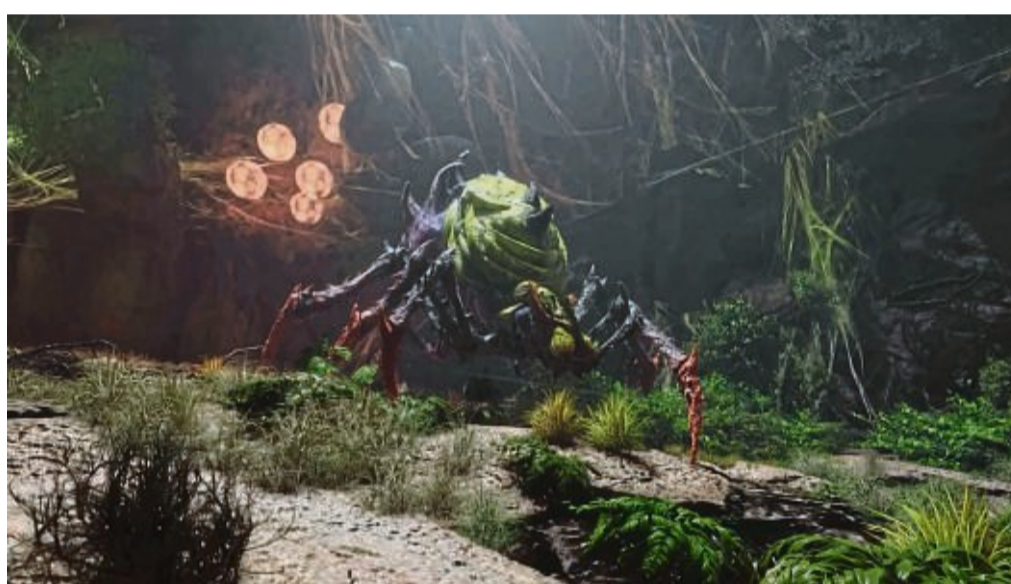
Spielenswert weil: Blutig gut. In „V Rising“ dürfen Spieler und Spielerinnen ihren Traum vom eigenen Vampir-Imperium ausleben.

„V Rising“, Stunlock Studios/Level Infinite für Windows, PS5. USK ab 16.

■ „ARK: Survival Ascended“ – Dinos gehen immer

Wer über Survival-Spiele reden will, kommt an „ARK“ nicht vorbei. Studio Wildcard's Dino-Saga war schon kurz nach ihrer Veröffentlichung im Jahr 2015 ein Riesenhit. Das Entwicklungsstudio mixt das Survival-Genre mit der Jagd nach Dinosauriern und Rollenspielelementen. 2023 erschien eine visuell und inhaltlich aufpolierte Version unter dem Titel „ARK: Survival Ascended“. In allen Versionen können die Spieler zusammen oder gegeneinander antreten.

In „ARK“ muss man sich in einer gefährlichen tropischen Umwelt behaupten. Hunger, Kälte oder Dinosaurier machen das Leben schwer. Um zu überleben, muss man Nahrung und Rohstoffe sammeln, gegen ge-



Auch solche garstigen Viecher bekommt man in „ARK: Survival Ascended“ vor den Bogen.

FOTO: STUDIO WILDCARD/DPA-TMN

fährliche Tiere helfen zunächst Pfeil und Bogen. Mit jedem Spielfortschritt gewinnen die Spieler Erfahrungspunkte, mit denen sie neue Werkzeuge, Waffen oder Gebäude erforschen. Das Besondere an „ARK“ sind die Dinos. Ähnlich wie im erfolgreichen Rollenspiel „Pokémon“ können sie gezähmt werden. Dies bewährt sich im Kampf gegen besonders große Gegner, die am Ende des Spiels warten.

Zahlreiche Erweiterungen haben das Spiel in den vergangenen Jahren vergrößert. Wer alles sehen will, muss hunderte von Stunden an Spielzeit investieren. Damit

nicht genug: „ARK 2“ ist bereits angekündigt und soll im Laufe des Jahres erscheinen. Inzwischen ist auch die Animationsserie „ARK: The Animated Series“ auf dem Streamingdienst Paramount+ erschienen.

Spielenswert weil: Dinos gehen immer. „ARK: Survival Ascended“ bietet einen einzigartigen Mix aus Survival-Abenteuer und Dino-Jagd.

„ARK: Survival Ascended“, Studio Wildcard für Windows, PS5, Xbox Series. USK ab 16.

■ „Pacific Drive“ – Autoschrauben unter erschwerten Bedingungen

Gang rein und Gas geben! Im Survival-Abenteuer „Pacific Drive“ von Ironwood Studio geht es für die Spieler auf eine Reise ins Ungewisse. In ihrem Auto erkunden sie eine surreale Welt, in der die Gesetze der Physik nicht mehr gelten. Statt Häuser zu bauen oder Nahrung zu sammeln, wird das Auto gepflegt, während grausame Monster herumstreifen. Ein spannender Genremix, der Spielern schlaflose Nächte bescheren kann.

Die Story: Spieler landen durch ein ungewöhnliches Naturereignis in einer abgesperrten Zone. Überall schleichen metallische Monster he-

rum und Blitze donnern. Der einzige sichere Ort ist eine kleine Garage im Niemandsland. Um aus dieser Welt zu fliehen, muss man Informationen und Rohstoffe sammeln, mit denen das Auto repariert und verbessert wird. Längere Ausflüge garantieren eine bessere Beute, aber auch ein höheres Risiko. Planung ist deshalb Pflicht, denn ohne vollen Tank und die richtigen Werkzeuge endet die Reise schneller als gedacht.

„Pacific Drive“ ist ein ungewöhnlicher Trip in eine bizarre Welt. Jeder Schritt in einen dunklen Wald und jede Fahrt durch das holprige Niemandsland sorgen für einen Adrenalinkick, wenn man plötzlich von geheimnisvollen Drohnen verfolgt wird. Das Überleben ist hier der blanke Horror. Vieles bleibt selbst nach dem Spielende rätselhaft. Schade, dass jeder Spielschritt sehr kleinteilig ist und den Spielfluss ausbremst. Wer diesen ungewöhnlichen Survival-Trip überleben will, braucht Geduld und starke Nerven.

Spielenswert weil: Spannend und ungewöhnlich. „Pacific Drive“ mixt unterschiedliche Spielgenres zu einem außergewöhnlichen Survival-Abenteuer.

„Pacific Drive“, Ironwood Studios/Kepler Interactive für Windows, PS5. USK nicht geprüft.

tmn



Hauptsache der Tank ist nicht leer: „Pacific Drive“ ist ein ungewöhnlicher Genremix aus Monstern, Survival und Autos.

FOTO: IRONWOOD STUDIOS/KEPLER INTERACTIVE/DPA-TMN



Blutsaugen? Ja bitte! In «V Rising» dreht es sich um Vampire und deren Tagesgeschäft.

FOTO: STUNLOCK STUDIOS/LEVEL INFINITE/DPA-TMN

Kampf gegen die Plagegeister

Fragen und Antworten: Hilfe, frisst der Holzwurm meine Möbel?

Löcher im Schrank, Holzmehl, das aus der Tür rieselt: Kann das etwa ein Holzwurm sein? Was sie über die Plagegeister wissen sollten – und wie man den Insekten zu Leibe rückt.

Wenn Insekten im Holz ihr Unwesen treiben, ist umgangssprachlich oft von Holzwürmern die Rede. Und die wünscht sich schließlich niemand in der hübschen alten Kommode oder im Kleiderschrank. Doch streng genommen gibt es gar keine Holzwürmer.

Es sind oft die Larven des Gewöhnlichen Nagekäfers, die sich in Holzgegenständen breit machen und dort immensen Schaden anrichten können. Nur: Wie vermeidet man das? Und wie wird man die Insekten wieder los? Die wichtigsten Fragen und Antworten.

Wie kommen die Löcher ins Holz?

Die flugfähigen Käfer legen ihre Eier in offenen Holzrisen oder Spalten ab. Die hungrigen Larven fressen sich dann unmittelbar nach dem Schlüpfen in das Holz hinein und dringen dort immer weiter vor – über eine ganz schön lange Zeit hinweg.

„Es dauert Monate bis Jahre, bis sich die Larven nahe der Holzoberfläche verpuppen“, sagt Inga Bellwinkel, Bausachverständige, Architektin und Bauherrenberaterin im Verband Privater Bauherren (VPB) in Krefeld. Anschließend nagen sich die ausgewachsenen Käfer durch das Holz ins Freie.

Übrigens: Es gibt noch mehr holzerstörende Insekten: hunderte Nagekäferarten etwa und auch Hausböcke. Sie alle haben sich auf ihren jeweiligen Lebensraum spezialisiert – einige benötigen bereits geschädigtes Holz, andere ein warmes, trockenes Raumklima, andere lieben kühle und feuchte Ge-



Auch die Larven von Hausböcken können Fraßschäden im Holz verursachen.

FOTO: HUBERT LINK/DPA

genden.

Der Gewöhnliche Nagekäfer ist etwa oft für Schäden an verarbeitetem Holz, an Möbeln und Kunstgegenständen verantwortlich. Weil er kühle Temperaturen bevorzugt, frisst er sich allerdings selten durch Holz in warmen Wohnräumen. Gefährdet sind besonders Holzgegenstände im Dachgeschoss oder im Keller – dort, wo es eher feucht und kühl ist.

Der Hausbock frisst sich hingegen gerne durch das Gehölz von Dachstühlen. Ein Schädlingsbefall droht vor allem bei weichen Hölzern wie Kiefer oder Fichte. Sehr alte Balken oder harte Holzarten wie das Kernholz von Eiche werden vom Hausbock eher ausgelassen.

Und der Braune Splintholzkäfer aus der Familie der Bohrkäfer beschädigt am

häufigsten Möbel, Tür-, Fenster- und Bilderrahmen. Er kann aber auch für Schäden an Leisten, Parkett und Vertäfelungen sorgen.

Wie erkennt man den Befall?

Ein Hinweis sind sichtbare Löcher im Holz. Theoretisch können diese aber auch von einem älteren Befall stammen. Also von einem Befall, der nicht mehr aktiv ist und auch nicht bekämpft werden muss.

Sieht man hingegen kleine Häufchen Holzmehl, ist das ein Zeichen dafür, dass die Schädlinge noch aktiv sind. Auch raspelnde Fraßgeräusche, die aus dem Holz kommen, deuten auf Schädlinge hin.

Übrigens: Es gibt nicht nur holzerstörende Insekten, sondern auch Pilze. Ob der

Schaden am Holz nun durch einen Insekten- oder einen Pilzbefall verursacht wurde, ist für Laien nicht immer feststellbar. Im Zweifelsfall können Sie die genaue Ursache des Holzschadens von Experten bestimmen lassen. Mögliche Anlaufstellen können etwa Bausachverständige, Sachverständige für Holzschutz oder der Deutsche Holz- und Bautenschutzverband sein.

Welche Schäden richten die Insekten an?

„Manche holzerstörende Insekten können Holz bis zur Auflösung durchlöchern, insbesondere in Symbiose mit holzerstörenden Pilzen“, sagt Inga Bellwinkel. Dann ist zum Beispiel die statische Stabilität eines Dachstuhls oder einer Holzbalkendecke nicht mehr gewährleistet

und es besteht Einsturzgefahr.

Bei Möbelstücken besteht die Gefahr, dass Tischbeine oder Rückenlehnen locker werden. „Das kann im Extremfall vor allem bei Stühlen ein Sicherheitsrisiko sein“, sagt Christiane Meier vom Umweltbundesamt. Befallene Gegenstände haben zudem in aller Regel einen erheblichen Wertverlust.

Was kann man gegen einen Befall unternehmen?

Bei der Bekämpfung von Schädlingen ist der Einsatz von chemischen Holzschutzmitteln zumeist nicht nötig. Um den Gemeinen Nagekäfer zu bekämpfen, bieten sich etwa thermische Behandlungsmethoden an. Darum kümmern sich bei größeren Befällen Fachleute. „Bei kleineren Gegenständen

den wie etwa Bilderrahmen kann man selbst eine Bekämpfung im Backofen versuchen“, sagt Meier. Das Holzteil muss dafür mindestens eine Stunde lang durch und durch auf 55 Grad Celsius erhitzt werden.

Eine Alternative: Die befallenen Stücke in der Mikrowelle erhitzen. Das am besten aber nur mit metallfreien Holzteilen tun. Ansonsten kann es in der Mikrowelle zu Funkenbildung und Lichtbögen kommen. Hat man eine Sauna, kann man größere Stücke auch dorthin stellen – auch hier bis im Holzinneren mindestens für eine Stunde lang eine Temperatur von 55 Grad Celsius erreicht wurde. Die Wärme tötet die Larven ab. Die Löcher versiegelt man anschließend mit Wachs, zum Beispiel Bienenwachs.

Auch der Hausbockkäfer und der Braune Splintholzkäfer mögen keine Hitze. Größere befallene Gegenstände wie etwa Möbelstücke behandeln Fachleute beispielsweise mit Heißluftverfahren. Ein Holzfachmann oder ein Restaurator können ein Möbelstück auch in eine Klimakammer stellen.

Wie kann man vorbeugen?

Vermeiden Sie in Räumen mit Holz größere Temperaturschwankungen. Denn sie können zu Rissen führen. Risse, in die die Insektenweibchen später ihre Eier ablegen können.

Außerdem sollten Sie auf dem Dachboden möglichst keine Wäsche trocknen. Die Feuchtigkeit macht sich in dem verbauten Holz breit – das sind für Schädlinge attraktive Bedingungen. In trockenen Räumen fühlen sich Schädlinge indes gar nicht wohl.

Ob nun Dachstuhl, Holzdecken, Möbelstücke oder Türrahmen: Prüfen Sie Holzstühle regelmäßig auf einen möglichen Befall. Denn je früher er erkannt und dagegen vorgegangen wird, desto geringer fallen die Schäden aus.

tmm

Familienanzeigen

zum günstigen Preis!

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



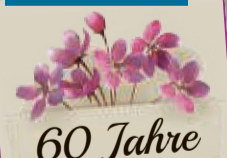
Jetzt buchen unter:

hna-familienanzeigen.de

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

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

Muster FR 5-32



nur **60 €**

Zu eurem **60. Hochzeitstag** gratulieren wir von Herzen und wünschen euch weiterhin viele schöne Jahre bei bester Gesundheit.

Jörg und Claudia
Musterort, den 4. Juni 20..

Größe: 1 Spalte/
100 mm hoch



Größe: 2 Spalten/
60 mm hoch



Muster FR 5-12

nur **72 €**

Tipp für den Strand

Wäschenetz gegen Sand auf Badesachen

Nach einem schönen Tag am Strand bleibt häufig vor allem eines zurück: eine ganze Menge Sand. Wir finden ihn später überall dort, wo er nichts zu suchen hat. Auf den Fußmatten im Auto etwa, in den Schuhen und manchmal sogar im Bett. Bloßes Ausschütteln reicht da in der Regel nicht. Was kann man also tun, um den Sand auf den Badesachen loszuwerden – und zwar bevor er ins Auto oder Bett rieselt?

Tiktok, Instagram und Co. sind voll von Lifehacks, für fast jedes Problem gibt es eine simple Lösung, die nur wenige Handgriffe erfordert und nicht teuer sein soll. Im Fall der sandigen Strandsachen soll ein Wäschenetz die Lösung sein. Es soll im Hack als eine Art Sieb fungieren.

Doch wir wissen, dass das Internet nicht immer die Wahrheit sagt. Deshalb haben wir den Tipp gegen lästige Sandkörner in unserem Hack-Check getestet. Hält der Lifehack, was er verspricht – oder ist er ein Flop?

Und so geht's: Alles, was voller Sand ist, etwa das Handtuch, die Badesachen oder Flipflops, packen wir am besten noch am Strand oder zumindest draußen ins Wäschenetz. Nun das Netz so lange kräftig schütteln, bis kein Sand mehr aus dem Netz kommt. Wichtig ist, dass man ein grobes Wäschenetz verwendet, da die Sandkörner sonst einfach im Netz hängenbleiben.

Fazit: Der Hack funktioniert nicht wirklich gut. Etwas Sand wird man damit zwar los, aber selbst bei längerem Schütteln bleiben immer noch einige Körner zurück – vor allem größere Steinchen. Für sie sind die Maschen des Netzes immer noch zu fein. Bei nassen Badesachen bleibt der Sand gleich ganz kleben. Alles in allem ist der Hack also ein Flop.

Also doch besser: Badeanzug & Co. am Strand ausschütteln, in eine Wet Bag packen, waschen und im trockenen Zustand nochmals ausschütteln.

tmm

Training, Medikamente, Therapie und Co.

Was tun bei Dranginkontinenz?

Wenn Sie häufig plötzlich auf die Toilette müssen, es aber nicht rechtzeitig schaffen, leiden sie möglicherweise an einer Dranginkontinenz. Was das ist und welche Therapiemöglichkeiten es gibt.

Viele sind betroffen und trotzdem ist es ein Tabuthema: Zu „müssen“, ohne zu wissen, ob man es rechtzeitig zum WC schafft. Bei einer sogenannten Dranginkontinenz entleert sich die Blase plötzlich und unkontrolliert, auch bei geringer Blasenfüllung – immer wieder auch nachts. Am häufigsten sind laut Studien Frauen ab 50 Jahren betroffen. Zum Weltinkontinenztag am 30. Juni gibt die Stiftung Gesundheitswissen Rat, was man dagegen unternehmen kann.

Lebensstil

Eine einfache Möglichkeit, die Beschwerden bei Dranginkontinenz zu lindern, ist eine Veränderung der Lebensgewohnheiten. So sollten Betroffene etwa auf Koffein und Nikotin verzichten oder ihre Trinkgewohnheiten anpassen, so die Stiftung. Es könnte zum Beispiel helfen, die Trinkmenge gleichmäßiger über den Tag zu verteilen. Bei übergewichtigen Menschen empfiehlt sich au-

ßerdem eine Gewichtsabnahme.

Blasen- und Beckenbodentraining

Beim Blasentraining wird ein Toilettenplan erstellt, der Toilettengänge zu bestimmten Zeiten vorsieht. Diese sollen auch dann eingehalten werden, wenn kein Harndrang besteht. Mit der Zeit werden die Abstände zwischen den Toilettengängen dann ausgedehnt, zudem werden Techniken zum Unterdrücken des Harndrangs erlernt.

Beim Beckenbodentraining wird hingegen die Beckenbodenmuskulatur trainiert. Diese spielt eine wichtige Rolle dabei, dass wir den Urin halten können. Beide Trainings können auch miteinander kombiniert werden.

In beiden Fällen ist laut Stiftung Gesundheitswissen aber unklar, inwiefern sie bei Dranginkontinenz wirklich helfen können. Die Aussagekraft der bisherigen Studien dazu sei aufgrund der geringen Teilnehmerzahlen nur gering. Zudem würden sie methodische Mängel aufweisen.

Elektrostimulation

Für das Entleeren der Harnblase sind Nervenimpulse verantwortlich. Bei der Elektrostimulation geht es darum, die entsprechenden



Menschen mit Dranginkontinenz müssen plötzlich auf die Toilette und können den Urin oft nicht mehr zurückhalten.

FOTO: JENS KALAENE/DPA-ZENTRALBILD/DPA-TMN

Nerven elektrisch anzuregen. Sie kann mit Nadeln oder Elektroden am Schienbeinnerv oder mit Elektroden am unteren Rücken erfolgen.

Zumindest für den Einsatz einer Nadel gebe es laut Stiftung Gesundheitswissen gute Studienergebnisse für den Erfolg der Behandlung. So hätten sich die Symptome der Betroffenen verbessert. Das

gelte aber nur für Menschen, deren Inkontinenz nicht auf eine körperliche Ursache zurückgeht.

Medikamente

Laut Stiftung Gesundheitswissen kommen in aller Regel zwei verschiedene Arten von Medikamenten zum Einsatz. Eine Art von Medikamenten soll dem übermäßi-

gen Zusammenziehen der Muskeln in der Harnblasenwand entgegenwirken. Die andere Art soll die Muskulatur entspannen und so zu einer gesteigerten Speicherkapazität der Blase führen. Bei der Behandlung kann auch eine Kombination aus beiden Wirkstoffen eingesetzt werden.

Zudem gibt es auch Be-

handlungen mit Botox. Dabei wird das Nervengift in die Muskelwand der Blase gespritzt, um die Blasenmuskulatur vorübergehend zu lähmen. Diese Methode ist aber nicht für alle Patientinnen und Patienten geeignet und kann zu Nebenwirkungen wie einer Infektion der Harnwege führen.

Haben die Beschwerden eine hormonelle Ursache, kommt außerdem eine Behandlung mit Östrogen infrage.

Operationen

Im schlimmsten Fall kommen auch verschiedene Operationen gegen die Dranginkontinenz zum Einsatz. Ein Harnblasenschrittmacher kann über Elektroden etwa die Aktivität der Blasenmuskulatur normalisieren. Möglich ist auch eine Harnblasenvergrößerung durch Teile des Darms. Zuletzt kann außerdem ein Katheter helfen, der den Urin dauerhaft über einen Schlauch aus der Blase ableitet.

Psychotherapie

Manchmal ist die Ursache für eine Dranginkontinenz keine rein körperliche. Auch unterdrückte Aggressionen oder Ängste können laut Stiftung Gesundheitswissen Auslöser sein. In diesen Fällen kann eine Psychotherapie helfen.

tmn

Stellenangebote

Bekanntschäften

Ankauf

Noch in Form?

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

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

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

- Bad Emstal**
Sand
- Bad Karlshafen**
Stadt
- Breuna**
Niederlistingen
- Calden**
Westuffeln
- Grebenstein**
Stadt
- Habichtswald**
Dörnberg
- Hofgeismar**
Beberbeck
Hümme
Kelze
Stadt
- Immenhausen**
Holzhausen
Stadt
- Naumburg**
Elbenberg
Heimarshausen
Stadt
- Trendelburg**
Deisel
Eberschütz
Gottsbüren
Stammen
- Wesertal**
Gieselwerder
- Wolfhagen**
Niederelsungen
Wenigenhasungen
Stadt
- Zierenberg**
Stadt

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

HEIMAT NACHRICHTEN

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!

Aktuell suchen wir in

- Bad Emstal-Sand
- Zierenberg-Burghasungen (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 www.hna-zusteller.de

Regional, persönlich, kompetent

localjob.de
Das regionale Jobportal

www.localjob.de

Roswitha, 73 J., hübsche Witwe, hier aus der Gegend, bin sauber u. ordentlich, liebe alles Schöne, wie kochen, Auto fahren u. die Natur. Möchte der Einsamkeit ein Ende bereiten. Sie auch? Kann Sie gerne besuchen u. wenn wir uns mögen, können wir gerne zusammen ziehen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Gundi, 60 J., hübsch u. auch im Herzen jung geblieben. Ich mag das häusl. Leben, Rad fahren, leckeres Essen zaubern, Fußball, fernsehen zu zweit. Es ist so schade um jeden Tag, den ich ohne DICH verbringen muss. Doch jammern bringt nichts! So hoffe ich, Du liest das u. meldest Dich üb. PV, bis bald. Tel. 0176-34488463

Ich, Rosa, 78 J., bin diese Einsamkeit leid, denn als mein Mann verstarb, blieb ich allein zurück. Verbindet uns das gleiche Schicksal? Ich habe ein Auto u. fahre sicher, führe gerne den Haushalt. Rufen Sie üb. PV an, alles Weitere bereden wir persönlich. Tel. 01520-8293309

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

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!

...hin zu...
Kimm!

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

Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lacktehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

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

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

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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

Ihr Anruf ist Geld Wert!
Kaufe Nähmaschinen, altes Spielzeug, Roh-Bernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, Handtasche, Abendgarderobe, Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelin Bilder, Schallplatte, 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

Immobilienankauf

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. Fa.

www.soziale-manieren.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 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 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