

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

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

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

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

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

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDE
WITZENHAUSEN

MATRATZENBERATUNG MIT RÜCKENMESSUNG

Jeder Mensch ist einzigartig – jeder Rücken auch!

Individuelle Matratzen abgestimmt auf Körperbau und Rückenform

Ihr Termin 05545 / 6312

Di.–Fr. 10–17 • Sa. 10–14 Uhr
Beratung mit Termin Di.–Fr. 17–19 Uhr

BETTEN KRAFT

A7 KS-GÖ / Abf. Hedemünden • Müндener Str. 9 • P vor der Tür
Auswahl auf über 1.500 m² • www.betten-kraft.de


Gimte
Ein Sieg für die listigen Lurche.



Hann.Münden
Bettina Sangerhausen erhielt Landesmedaille.



Bad Sooden-Allendorf
Teresa Elin Hennemuth veröffentlicht erstes Buch.



44. Jhg. ■ Nr. 27

6. Juli 2024

Radler wollen Mut machen

Tour soll Zeichen für mehr Offenheit für psychische Erkrankungen setzen

Witzenhausen – Mit einer Radtour durch ganz Deutschland wollen die Teilnehmer ein Zeichen setzen für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen wie der Depression. Kürzlich machte die „Mut-Tour“ Station in Witzenhausen.

Bereits zum zwölften Mal radeln Menschen mit und ohne Depressionserfahrung im Rahmen der Mut-Tour auf Tandems durch Deutschland, um ein Zeichen zu setzen für mehr Offenheit, Wissen und Mut im Umgang mit psychischen Erkrankungen, insbesondere Depressionen. In elf Etappen legen jeweils unterschiedliche Teams dabei in drei Monaten mehr als 3800 Kilometer zurück. In Gesprächen am Wegesrand sowie bei den Zwischenstopps in rund 100 Städten berichten die Teilnehmer dabei von ihren Erfahrungen mit der eigenen Erkrankung und suchen den offenen Austausch über die Bedürfnisse von sowohl Betroffenen als auch Angehörigen.

„Man liest und hört immer wieder Berichte über Depressionen und andere psychische Erkrankungen, aber haben darf man sie nicht“, sagt Emelie Tusch, die sich am vergangenen Samstag mit drei Männern und zwei weiteren Frauen in Erfurt getroffen hat und zusammen mit ihnen die siebentägige Etappe bis nach Bad Nauheim bestreitet. Wegen dieser oftmals am eigenen Leib erlebten Inakzeptanz halten einige der Teilnehmer auf Fotos einen Smiley vors Gesicht, um auch diejenigen Betroffenen zu repräsentieren, die es sich einfach nicht erlauben können, ihre Depression öf-



Mit ihren Tandems machten die Teilnehmer der Mut-Tour Station am Witzenhäuser Corvinushaus und wurden von Pfarrerin Kerstin Ortmann (Siebte von links), Bürgermeister Lukas Sittel (Vierter von rechts) sowie den Mitgliedern der „Nachbarschaftsküche“ und anderer Initiativen begrüßt.

fentlich zu machen, weil sie dadurch Gefahr laufen würden, beruflicher Benachteiligung oder gar Mobbing ausgesetzt zu werden.

„Unser Ziel ist es, offen über Depression zu sprechen und den Menschen klar zu machen, dass es sich dabei um eine Erkrankung handelt, die behandelbar ist“, betont Hans Hansenson. „Wir möchten den Menschen Mut machen, Hilfe anzunehmen und in den Dialog zu treten“,

sagt er. Außerdem gehe es darum, die Perspektive Angehöriger von Menschen mit psychischen Erkrankungen in den Fokus zu rücken. „Wir erleben es bei unseren Stopps immer wieder, dass sich die Menschen für das Thema interessieren und dass sich durch offene Gespräche Berührungsängste und Vorurteile abbauen lassen“, ergänzt Mark Allmann. Die Teilnehmer der Mut-Tour auf der anderen Seite würden

weit über die Dauer der Etappenphasen hinaus ein Gemeinschaftsgefühl erfahren, das sie auch im Alltag nachhaltig unterstützt. „Und dann sind da noch die tollen Landschaften wie hier im Werra-Meißner-Kreis mit der Werra, da macht es einfach auch richtig Spaß, zusammen mit anderen draußen unterwegs zu sein“, so der Bremer.

Ihr eigentliches Ziel hätten die Teilnehmenden des vierten Tandem-Etappenteams

bereits erreicht. „Wir haben schon etliche tolle Gespräche geführt und die Akzeptanz der Menschen, die wir treffen, ist überwältigend“, sagt Teamleiterin Dominique Seeger. Ihr Dank ging an die Evangelische Studierendengemeinde Witzenhausen und die Initiative Nachbarschaftsküche, die für ihren Zwischenstopp in der Kirschenstadt im Corvinushaus eine Mahlzeit zubereitet und eine Austauschrunde rund um das

Thema Depressionen veranstaltet hatten.

per
mut-tour.de
mut-atlas.de

Wir suchen
Lehrkraft (m/w/d)
Für Mathematik bis Oberstufe für sofort oder später

Nachhilfe
Witzenhausen
Telefon
05542 999812
0172 5268218

www.witzenhausen-nachhilfe.de

Sie vermissen die aktuelle Ausgabe?
Sie haben Fragen zur Zustellung?

0561 / 203 2323

zustellung@mms-team.de



Fanwochen bei Stressless®!

Bis zu 400,- sparen!

HARTMANN
WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.–Fr.: 9–18 Uhr | Sa.: 9–14 Uhr
www.hartmann-wohndeide.de

Unsere Angebote vom 11.07. bis 13.07.2024

Feine Leberwurst	100 g	1,39 EUR
Gek. Hinterschinken	100 g	1,99 EUR
Kochwurst	100 g	1,19 EUR
Schweinebraten	1 kg	9,90 EUR

Freitag:
Jägerschnitzel mit Pommes
8,90 €/Portion

Fleischerei Fleckenstein
SÄLZERSTR. 3 | GroBalmerode
Tel. 05604 5801
info@fleischerei-fleckenstein.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
07.07. – 13.07.2024

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Erste Plätze für Kita und Schule

Werra-Meißner-Kreis verleiht Umweltpreis

Witzenhausen – „Der Umweltpreis zeigt auf, dass der Werra-Meißner-Kreis nicht nur Teil des Problems, sondern auch Teil der Lösung ist“, sagt Kreisbeigeordneter Dr. Philipp Kanzow im Bezug auf mehr Nachhaltigkeit bei seiner Begrüßungsrede zur Verleihung des Umweltpreises am Dienstag im Zeichensaal der Universität Kassel in Witzenhausen.

13 Gruppen, darunter Schulklassen, Vereine, private Initiativen und das erste Mal sogar ein Dorf bewarben sich mit ihren nachhaltigen Konzepten für den 30. Umweltpreis. In der Kategorie Kinder bis elf Jahre gewann der Awo-Waldkindergarten Hollefüchse aus Hessisch Lichtenau. Mit Bratpfannen und Töpfen wird im Sandkasten der Kindertagesstätte (Kita) gespielt. Nur Schippen wurden als Spielzeug für den Sandkasten neu angeschafft. Die Kita versorgt sich bewusst mit gebrauchten Spielmaterialien und ausrangierten Gegenständen, die zu Sandkastenspielzeug umfunktioniert werden. Auf dem Weg zum öffentlichen Spielplatz in Hessisch Lichte-



Alle 13 Bewerbergruppen nach der Preisverleihung des 30. Umweltpreises.

FOTO: HENDRIC WOLTMANN

nau wird auch der Sperrmüll auf der Straße genauestens unter die Lupe genommen. Ein Tisch, den sie jetzt „Klippi“ nennen, ist in der Kita als Werkbank im Einsatz. Den Kindern werden zudem die Themen Nachhaltigkeit, Natur und Tiere mit vielen weiteren Projekten nähergebracht. So etwa das richtige

Verhalten bei Begegnungen mit dem Wolf und dass dieser den Menschen nicht als Nahrung wahrnimmt.

Den ersten Platz in der Kategorie weiterführende Schulen, Vereine und private Initiativen mit Öffentlichkeitsbeteiligung erhielt die Klasse 10b mit Lehrer Kamil Daniek von der Johannisberg-Schule

Witzenhausen. „Es steht ein bisschen als Symbol, was wir alles gemacht haben“, sagt Schülerin und Preisträgerin Leonie Schneider zum selbstentwickelten Kleid der Klasse. Als Denkanstoß auf die Fast-Fashion-Mode haben Sie ein Ballkleid aus Zeitungspapier kreiert. Die Klasse hat demnächst ihren Abschluss

und Ballkleider werden meist nur wenige Male getragen.

Zuvor beschäftigten Sie sich mit der Modeindustrie, wobei die Umweltfolgen der Mode ein zentrales Thema waren. Dabei ging es auch um das Hinterfragen des eigenen Kleiderschranks. Dort hängen durchschnittlich bei jedem Menschen 95 Klei-

dungsstücke, wovon, laut Kamil Daniek, aber nur 30 regelmäßig getragen werden.

Nachdem sie sich mit dem Thema beschäftigt hatte, initiierte die Klasse eine Kleiderbörse an der Schule und sie plädiert dafür, Kleidungsstücke wie Ballkleider zu mieten und kaputte Kleidung zu flicken. Die ersten Preise wurden mit je 700 Euro dotiert. Für die Zweitplatzierten gab es je 500 Euro und für die Drittplatzierten 300 Euro. Als Preis für die Nichtplatzierten gab es einen Kirschbaum.

Die Plätze in der Kategorie Kinder bis elf Jahre: Awo-Waldkindergarten Hollefüchse Hessisch Lichtenau, zweiter Platz Naturkindergarten Oberrieden, dritter Platz Kita Wiesenwichtel Ulfen.

Die Bestplatzierten in der Kategorie weiterführende Schulen, Vereine und private Initiativen mit Öffentlichkeitsbeteiligung: Erster Platz Johannisberg-Schule Witzenhausen, zweite Plätze Berufliche Schule Eschwege Claus Fischer und das Dorf Bischhausen und dritte Plätze Berufliche Schule Eschwege Thomas Mülverstedt und Södinggauschule Herleshausen. **ZWO**

400 Verstöße in der ersten Stunde

Baustelle auf A7: Höchstgeschwindigkeit von 60 km/h



A7: Zehn Kilometer zieht sich eine Baustelle von Hedemünden bis zum Dreieck Drammetal.

FOTO: STEFAN RAMPFEL

Hann. Münden/Göttingen – 400 Verstöße in einer Stunde gegen die Höchstgeschwindigkeit von 60 km/h registrierten die Polizei und der Landkreis Göttingen bei einer Messaktion auf der A7 am vergangenen Dienstag. Die höchste gemessene Geschwindigkeit soll laut einer Mitteilung der Polizei bei 129 km/h gelegen haben.

Ort der Aktion war die Autobahnbaustelle auf der A7 zwischen der Anschlussstelle Hedemünden und dem Autobahndreieck Drammetal. Dort soll bis in den Spätherbst eine rund zehn Kilometer lange Baustelle bestehen.

Gegenwärtig werden im Mittelstreifen Kanäle saniert und Schutzeinrichtungen erneuert. Dazu sind umfangreiche Erdbewegungen erforderlich. Lkw müssen mit sehr geringer Geschwindigkeit von dem linken Fahrstreifen in die Baustelle ein und umgekehrt auch wieder aus dem

Baufeld in den fließenden Verkehr einfahren, heißt es in der Mitteilung.

Aufgrund von Vorgaben der Berufsgenossenschaft sei aus arbeitsschutzrechtlichen Gründen die Geschwindigkeit im Bereich der jeweils aktuell genutzten Baustellenzufahrten auf 60 km/h begrenzt.

Die Streckenabschnitte mit der Geschwindigkeitsreduzierung auf 60 km/h werden im Laufe der Bauzeit variieren, heißt es von der Polizei. Im übrigen Baustellenbereich gilt Tempo 80. Darüber hinaus gilt im gesamten Baustellenbereich ein Überholverbot für Lkw, Busse und Pkw mit Anhängern.

Angesichts der Vielzahl der festgestellten Überschreitungen müssen Verkehrsteilnehmer in der Baustelle zwischen Hann. Münden-Hedemünden und dem AD Drammetal jederzeit mit weiteren Kontrollen rechnen, heißt es von der Autobahnpolizei. **jed**

www.rb-becker.de

ab Mo., den 08.07.2024

Badepantlette
Größe: 36-45, versch. Farben **3,99 je**

Hr. Zehentrenner
grün/blau/weiß versch. Größen **2,99 je**

Kinder Zehentrenner
grün/blau/weiß versch. Größen **1,99 je**

Autan
z.B.: Zeckenschutz, Multi-Insect-, Tropical-, Botanicalspspray oder Akauf-Gel

Fenster-Flyengitter
130 x 150 cm **1,59 je**

KETER Geräteschrank High Store
Außenmaß inkl. Dachüberstand B x T: 140 x 73,6 cm, Kunststoff **DUOTECH**, holzoptik, grau o. anthrazit **199,00 je**

Aufbewahrungsbox Grande Store
Außenmaß inkl. Dachüberstand B x T: 190,5 x 109,3 cm, Kunststoff **DecoCoat**, holzoptik **299,50 je**

Gin Mare
Alc. 42,7% vol. 500ml **7,99 je**

Vodka Moskovskaya
Alc. 38% vol. 500ml **4,99 je**

OSBORNE Carlos.I
Brandy de Jerez, 40% Alc. vol., 700ml **9,98 je**

Moskovskaya Shotz
Moskovskaya+ Apfel & Waldmeister, Blackberry oder Popcorn, 17% Alc. vol. 500 ml **4,99 je**

Kuppelzelt für 4 Pers.
310 x 240 cm, grün **39,98 je**

Camping-Gas-Kocher
34x27x11 cm, Piezozündung **15,00 je**

Butangas
für z.B. Campingkocher, 220g **1,49 je**

Faltarmlehnstuhl
mit Getränkehalter, 600D Polyester, versch. Farben, max. 120 kg **9,98 je**

ISO Matte
180 x 50 x 7 cm, versch. Farben **4,99 je**

Schlafsack
190 x 74 cm, +10/-20°, versch. Farben & Ausführungen **12,98 je**

Feuerschale
Gusseisen, Ø 60 cm **29,50 je**

Gartenhaus Vasa
natur, Außenmaß inkl. Dachüberstand B x T: 280 x 300 cm, unbehandeltes Fichtenholz, ohne Dacheindeckung, Sockelmaß B x T: 240 x 240 cm, Wandstärke 28 mm, Firshöhe 238 cm **799,50**

Holz-Carport
natur, Außenmaß inkl. Dachüberstand B x T: 304 x 510 cm, Lärchenholz, PVC-Dacheindeckung, Durchfahrtsbreite 213 cm, Pfostenstärke 12 cm **399,50**

Gläser-Set
à 39 cl, 4er Pack **3,99 je**

Glaskaraffe
1, Glas/Edelstahl Deckel, inkl. Sieb um Obst und Eiswürfel zurückzuhalten **7,99 je**

Glaskrug
1,5l, Glas/Kunststoff, versch. Farben **3,99 je**

Heringsfilets
in versch. Saucen 200g **0,99 je**

Hirtenkäsewürfel in Öl
versch. Sorten 350g **1,39 je**

Chocomel
Schokoladengetränk 750ml **1,19 je**

Arti ice pop Stangen-Wassereis
600 ml **0,99 je**

Thunfisch
geschnitzelt, in Sojaöl 185g **0,99 je**

Deutsche Markenbutter
250g **1,49 je**

Knack & Back
Mehlkorn-Brötchen 325g **1,19 je**

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

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzenhausen/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
HANN. MÜNDEN / WITZENHAUSEN

nh-wochenzeitungen.de

IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024

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



Weiter geht's nach Kassel: Gestern Morgen ist die Mut-Tour-Gruppe in Arnshausen (Thüringen) gestartet. Nachdem sie mittags in Hann. Münden Station gemacht hatten, ging es für (v.l.) Dominique Seeger, Mark Allmann, Sonja Rückl und Hans Hansenson weiter nach Kassel. FOTOS: TANJA TEMME

Traute zeigen bei Depressionen

Mut-Tour machte gestern Station auf dem Marktplatz in Münden

Hann. Münden – Fünf Millionen Menschen leiden in Deutschland an Depressionen. Für einen offeneren Umgang mit der Erkrankung wollen die Teilnehmer der Mut-Tour werben. Gestern Mittag machte eine Gruppe des Projekts Station auf dem Marktplatz in Hann. Münden.

Zwölf Mut-Tour-Teams sind seit Anfang Juni auf Tandems und wandernd in ganz Deutschland unterwegs, um das Thema Depressionen in den Fokus zu rücken. Ganze drei Monate lang wollen sie sich für ihre Sache stark machen.

„Psychische Erkrankungen werden immer noch stigmatisiert und tabuisiert“, sagte Teilnehmerin Emely Tusch, genau dagegen kämpften sie bei ihrer Tour, indem sie Aufklärungsarbeit machten.

Wie wichtig es ist, zu der Erkrankung zu stehen und sich dagegen behandeln zu lassen, zeigen allein die

Selbstmordzahlen auf. 9200 Menschen begehen jährlich in Deutschland Suizid, die zuvor an einer Depression erkrankt waren. „Eine Depression ist eine Krankheit wie jede andere auch, die gut behandelbar ist“, bemerkt Mitfahrerinnen Dominique Seeger, leider könne sie im schlimmsten Fall tödlich enden.

Auf dem Tandem für mehr Offenheit

Obwohl fast jeder schon mal mit dem Thema Depressionen in seinem Umfeld in Berührung gekommen sei, werde laut Seeger längst noch nicht offen genug damit umgegangen: „Am Arbeitsplatz traut man sich zwar zu sagen, dass man am nächsten Tag einen Zahnarzttermin hat, aber dass man zum Psychologen muss, wird kaum jemand äußern“, gibt sie als



Aufklären: Gerd Krämer gehört einem Team der Mut-Tour an, das gestern in Münden Halt machte.

Beispiel für die Scham im Umgang mit psychischen Erkrankungen.

„Deshalb radeln wir nun eine Woche lang von Erfurt bis nach Bad Nauheim“, erklärt Gerd Krämer, der einem der Tandem-Teams angehört. Der 68-Jährige aus der Nähe von Stuttgart war einst an einer Depression erkrankt und be-

teilt sich deshalb nun an der Tour.

„Bei uns in Deutschland gibt es sehr viele Hilfsangebote – wer sich über längere Zeit antriebslos fühlt, niedergeschlagen ist oder auch Schlafstörungen und Ängste hat, sollte sich auf jeden Fall Unterstützung holen“, rät er Betroffenen.

Da seit der Coronakrise Depressionen noch mal zugenommen hätten, in Zeiten von Digitalisierung, Leistungsdruck und Konkurrenzdenken längst kein Rückgang in Sicht sei, habe das Mut-Projekt auch nach zwölfjähriger Dauer nichts an Aktualität verloren, hieß es. Allein das in den vergangenen zehn Jahren dreimal so viele Antidepressiva wie bis dahin verordnet worden seien, zeige auf, wie sehr sich die Erkrankung verbreite.

Insgesamt werden die Mut-Tour Gruppen dieses Jahr radelnd oder auf Schusters Rappen fast 4000 Kilometer zurücklegen. „Wir sind beispielsweise heute Morgen in Arnshausen in Thüringen losgefahren und werden heute Abend in Kassel übernachten“, berichtet Krämer. Meist lege das tägliche Pensum bei 50 Kilometern, es könnten aber auch schon einmal 70 werden. Da die Gruppe mit

möglichst vielen Menschen in Kontakt treten möchte, schlafen sie meist im Freien in Zelten. Zufall ist es auch nicht, dass sie mit Tandems auf Tour sind: „Einerseits nehmen uns damit mehr Leute wahr - andererseits ist ein Tandem ein Gefährt, bei dem man sich gegenseitig helfen muss, was ein gutes Symbol für unsere Mut-Tour ist“, ergänzt Seeger.

An der Tour selbst nehmen neben Betroffenen auch viele Angehörige von depressiv Erkrankten teil. „Aber wir haben auch viele Teilnehmer, die sich in irgendeiner Form mit uns verbunden fühlen“, sagt Emely Tusch.

Auch während der Fahrt bekommt das sechsköpfige Team viel Zuspruch von Passanten: „Einige winken uns zu, andere schenken uns ein Lächeln und wiederum andere stellen interessiert Fragen“, berichten die Mut-Macher. zta

Ein Sieg für die listigen Lurche

15 Amateurmansschaften beim Dorfturnier in Gimte

Gimte – „Die listigen Lurche“ vom TSV Jahn Hemeln haben bei den offenen Dorftourneieren für Vereine, Familien und Freunde anlässlich des 30-jährigen Bestehens des 1. FC Gimte den ersten Platz errungen. Auf Platz zwei landete die Mannschaft des „TuSpo Weser Gimte“ vor der „SpVgg Klabusterbeeren“, ebenfalls vom TuSpo Weser Gimte.

15 verschiedene Amateur-/Spaßmannschaften mit 120 Spielerinnen und Spielern sowie Kindern und Jugendlichen haben sich auf dem Festplatz an der Weser eingefunden.

Insgesamt standen 34 Spiele von jeweils acht Minuten an. Neben den Mannschaften waren viele Gimter und auswärtige Gäste als Zuschauer gekommen, die die einzelnen Teams bei Speisen und Ge-



Die strahlenden Sieger: Die listigen Lurche vom TSV Jahn Hemeln gewannen beim Dorfturnier in Gimte.

tränken, Waffeln, Kaffee und Eis anfeuerten. Für den Nachwuchs gab es Kinderschminken und eine Hüpfburg. Zudem haben sich 29 Personen

als potenzielle Stammzellsperer bei der DKMS registrieren lassen. „Wir werden noch einmal innerhalb des Vereins werben, in der Hoff-

nung, dass wir am Ende 50 Spender zusammenbekommen“, sagt dazu Moritz Knudsen vom Festausschuss des Vereins.



Das Spiel der Firmenmannschaft WMU und des Bonaforthers Sportvereins.

FOTO: PETRA SIEBERT

Außerdem wurden auch Spenden für die DKMS gesammelt, die der 1. FC Gimte auf 200 Euro aufgestockt hat. zpy

TEAM 4

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge

☎ 05 61-89 99 90



Froh über das neue Pflaster und Abwassersystem: Fred Kaduhr, Ortsbürgermeister von Speele, vor der alten Schule. Im Hintergrund ist der Eingang zur DGA zu sehen. FOTO: JENS DÖLL

Keller sind wieder trocken

Arbeiten an der DGS in Speele abgeschlossen

Speele – Bei Starkregen lief Wasser in den Keller der alten Schule in Speele, die Teile der Dorfgemeinschaftsanlage (DGS) des kleinen Ortes enthält.

„Das Wasser stand manchmal zehn bis 20 Zentimeter hoch, direkt vor dem Heizungsraum“, berichtet Ortsbürgermeister Fred Kaduhr.

Die Pommernstraße, die direkt an der Dorfgemeinschaftsanlage vorbeiführt, liegt höher als das Gebäude, zudem seid das Rohrsystem für die Führung des Regen-

wassers marode gewesen.

Nun ist die Gefahr gebannt, denn vor Kurzem wurden die Arbeiten, die im vergangenen Jahr begonnen hatten, abgeschlossen. An der Dorfgemeinschaftsanlage wurden eine neue Drainage verlegt sowie ein neuer Kanal mit einer Tauchpumpe gebaut, um im Notfall Wasser abpumpen zu können. Allein die Abdichtungsarbeiten hätten vier Wochen gedauert, berichtet Stefan Müller vom Staufenberger Gemeindevorstand.

Mitarbeiter an der Baustelle gearbeitet.

Es musste bis auf drei Meter Tiefe gegraben werden, so Fred Kaduhr.

Nach diesen Arbeiten wurde der Weg entlang der alten Schule zum Eingang der Dorfgemeinschaftsanlage neu gepflastert. Dieser ist ungefähr zwei Meter breit und 45 Meter lang.

Insgesamt hätten die Arbeiten, die vom Staufenberger Gemeindevorstand vorgenommen wurden, knapp 29 000 Euro gekostet, wobei ein

Großteil auf die unterirdischen Arbeiten entfallen sind.

In der alten Speeler Schule ist der Saal der Dorfgemeinschaftsanlage untergebracht. Zudem beinhaltet der Bau das Dorfarhiv im ehemaligen Lehrerzimmer. In dem Raum befand sich auch mal ein Arztzimmer, in dem ein Landarzt aus Landwehrhagen Patienten behandelte.

Das Obergeschoss ist als Gemeindevohnung vermietet, so Kaduhr.

Preis für engagierte Bürger

Großalmerode zeichnet Einsatz aus

Großalmerode – Bereits zum dritten Mal wurde in Großalmerode der Bürgerpreis während des Sommerfests der Vereine und Verbände auf dem Wilhelm-Speck-Platz verliehen.

„Wir möchten damit Vereine und Einzelpersonen würdigen, die sich sozial, karitativ oder kirchlich für die Stadt engagieren und einen überdurchschnittlichen Beitrag für das Gemeinwohl leisten“, erläutert Bürgermeister Finn Thomsen die Idee hinter dem Preis.

Angesichts zahlreicher Bewerbungen musste die Jury eine sorgfältige Auswahl treffen. Um das herausragende Engagement aller förderungswürdigen Bewerber hervorzuheben, entschied man sich in Großalmerode in diesem Jahr dafür, drei Preisträger auszuzeichnen:

■ Manfred Herrmann wurde für sein außerordentliches Engagement geehrt, sei es politisch, kirchlich, beim Heimatfest und für das Allgemeinwohl.
■ Der Feuerwehrverein Laudenbach erhielt den Preis für die Unterstützung des Brandschutzes durch die erfolgreiche Spendenakti-

on für die Drohneneinheit der Freiwilligen Feuerwehr Großalmerode sowie seine kulturellen Arbeiten am Standort Laudenbach.

■ Vincent Koch wurde posthum für sein unermüdetes Engagement in zahlreichen Organisationen, insbesondere für die Jugendlichen in seiner Heimatstadt Großalmerode, geehrt. Sein Bruder Tizian Koch nahm den Bürgerpreis stellvertretend entgegen.

Die finanzielle Unterstützung für den Bürgerpreis wird von der VR-Bank Mitte bereitgestellt.

Benita Sievers von der VR-Bank erklärte auf der Bühne vor zahlreichen Gästen: „Die Gemeinschaft in den Vereinen zu stärken und das ehrenamtliche Engagement in der Region zu fördern und zu würdigen, ist ein wichtiges Anliegen der Mitmachbank. Mit den vielfältigen Fördermöglichkeiten der VR-Bank und unserer gesellschaftlichen Verantwortung 'Herz für die Region' können wir genau dort Unterstützung leisten, wo Hilfe benötigt wird.“

hbk



Bei der Übergabe des Bürgerpreises: Stephanie Oetzel (vorn von links), Dirk Mühlhans, Silke Franke-Mühlhans alle drei von der Feuerwehr Laudenbach, Tizian Koch, Manfred Herrmann und hinten Bürgermeister Finn Thomsen und Benita Sievers von der VR-Bank Mitte. FOTO: FINJA MIETHNH

Bernd Quittkat ist neuer Präsident

Lions-Club Hessisch Lichtenau hat eine neue Führung

Hessisch Lichtenau – Wenige Tage nach dem 25-jährigen Betsehen fand die Präsidentenübergabe des Lions-Clubs Hessisch Lichtenau im Landhotel Hubertus in Velmeden, statt.

Der scheidende Präsident Jörg Goldmann bedankte sich, wie der Club mitteilt, für die gute Zusammenarbeit im abgelaufenen Lions-Jahr und wünschte seinem Nachfolger Bernd Quittkat viel Erfolg. Quittkat bedankte sich



Jörg Goldmann (links) bedankte sich für die gute Zusammenarbeit im abgelaufenen Lions-Jahr und wünschte seinem Nachfolger Bernd Quittkat viel Erfolg. FOTO: LIONS-CLUB HESSISCH LICHTENAU

für das Vertrauen, das er von der Mitgliederversammlung zum Präsidenten 2024 bis 2025 gewählt wurde.

Anschließend stellte er sein Programm für den Zeitraum Juli bis Dezember dieses Jahres vor: ein Tagesausflug, ein Vortragsabend, ein Grillabend mit Vortrag, die traditionelle Aktion zum Waffelnbacken und sieben Clubabende mit unterschiedlicher Tagesordnung.

red

Tanzworkshop für Kinder und Eltern

Ziegenhagen – Einen gemeinschaftlichen Tanzworkshop für Kinder, ihre Eltern und Familien gibt es am Sonntag, 7. Juli, im Dorfgemeinschaftshaus Ziegenhagen, Sebastian-Kneipp-Straße 23. Dazu laden die Veranstalter Theaterkunst und Kommunikation, Lernort Dorf Ziegenhagen und die Kulturoase ein.

Beginn ist um 10 Uhr, Ende gegen 16.30 Uhr. Das Thema ist „Umwege“, nicht der gerade Weg, sondern die Abenteuer stehen im Mittelpunkt. Die Teilnahme ist kostenlos, ein Mittagimbiss wird angeboten, Vorerfahrung ist nicht nötig, heißt es in der Mitteilung.

Informationen: Eine Anmeldung ist erforderlich bei Karin Schulze unter Tel. 0 55 45/8 99 99 13. sps

Thomas Henning neuer Lions-Präsident

Andreas Borchert übergab das Amt symbolisch mit einem Staffelstab

Hann. Münden – Alljährlich versammeln sich Ende Juni die Mündener Lions, um ihren scheidenden Präsidenten zu verabschieden. Sein Nach-

folger wird gleichzeitig in sein Amt eingeführt. So geschahen auch vor Kurzem im Clublokal „Letzter Heller“.

Der scheidende Präsident, Andreas Borchert zeigte sich besonders erfreut über den Besuch des derzeitigen Präsidenten des Lions Clubs Gotha, Thomas Balling, und dessen Nachfolger Fernando Condreas.

In seinem Präsidentenjahr, so zog Borchert ein Resümee, hätten sicherheitspolitische Themen wie Vorträge zur Cyberkriminalität und Clan-Kri-

minalität, aber auch zur Opferhilfe Platz gefunden. Themen mit lokalem Bezug hätten das Programm abgerundet. Weiterhin sprach er erfolgte Fördermaßnahmen karitativer und gesellschaftlicher Art an, unter anderem die Unterstützung des Hospizes Hann. Münden. Diese Aktivitäten fanden gemeinsam mit dem Lions-Förderverein statt. Der scheidende Präsident hob besonders das Wirken des Sekretärs Franz von Luckwald hervor. Nach einem Jahr sei nun die Zeit ge-

kommen, um das Amt an seinen Nachfolger zu übergeben. Symbolisch übergab er dazu einen Staffelstab an Thomas Henning, den früheren Superintendenten des Kirchenkreises Münden. Dieser dankte seinem Vorgänger und dessen Vorstandsmitgliedern für ein abwechslungsreiches Jahr. In dem vor ihm liegenden Jahr möchte er den Blick nach vorne richten und Maßnahmen diskutieren, die darauf abzielen, auch bei jüngere Personen Interesse am Lions Club zu wecken. jed



Thomas Henning (links) erhält den Staffelstab von Andreas Borchert. FOTO: LIONS CLUB MÜNDEN

**Flohmarkt
Metro
07.07.**

NORMA®



Kulinarische Reise

ab Montag, 8. Juli

Nudeln
DELVERDE Spaghetti, Eiche oder Tortiglioni
1-kg-Packung (1 kg = 1,69) je Packung

55% billiger
zum Vergleich: UVP 500-g-Packung = 1,69

1,69*
1 kg

Obazda
Klassisch, Lauchzwiebel oder Meerrettich 60% Fett i.Tr., 125-g-Becher (1 kg = 11,92) je Becher

31% billiger
UVP 2,19

1,49*

Loacker Maxi Waffeln
Napolitaner, Vanille, Zitrone oder Cremkakao
200-g-Packung (1 kg = 9,95) je Packung

UVP 2,99

1,99* **33% billiger**

granini® Trinkgenuss
Versch. Sorten z.B. Orange oder Multivitamin 50% Fruchtgehalt, 1-l-Flasche, zzgl. -25 Pfand (1 l = 1,39) je Flasche

UVP 2,29

1,39* **39% billiger**

Premium Plattformirsche Spanien, Kl. I, Kal. A/AA, Sorte: Paraguay • Süß und vollaromatisch, mit saftigem Fruchtfleisch

- Ideal zum Snacken, für Smoothies und Marmelade 1,5-kg-Schale (1 kg = 1,99) je Schale

große Früchte
1,5 kg
2,99* (Abbildung ähnlich) **XXL**

Südtiroler Speck
ca. 700-g-Stück, Ware einzeln ausgepreist (1 kg = 13,99)

21% billiger
UVP 1 kg = 17,90
z.B. 700g

9,79*

BERLINKI Würstchen Classic XXL
30 Stück, 1,5-kg-Packung (1 kg = 5,92)

UVP 11,69

8,88* **24% billiger**

Prosciutto Crudo original
italienischer Rohschinken 150-g-Packung (1 kg = 19,93)

UVP 5,99

2,99*

Echt ungarische Kolbasz/Balaton
Salami classic oder mittelscharf, 200-g-Packung (1 kg = 13,95) je Packung

UVP 4,19

2,79* **33% billiger**

Premium Kultur-Heidelbeeren
Deutschland, Märkische Höfe Beelitz/Brandenburg Kl. I, 500-g-Schale (1 kg = 7,98) je Schale

500 g!
3,99* (Abbildung ähnlich)

Instant Nudeln
5er mit Gemüse-, Rindfleisch- oder Hühnerfleischgeschmack (classic oder scharf) 5x60-g-Packung, ergibt 5x300 ml (1 l = -99) je 5er-Pack

1,49*
5er-Pack

Sriracha Chili-sauce
süße, scharfe oder sehr scharfe Sauce, 455-ml-Flasche (1 l = 6,57) je Flasche

UVP 4,49

2,99* **33% billiger**

Original thailändisches Lager Bier seit 1933 6x0,33-ml-Dose, zzgl. 6x -25 Pfand

SINGHA (1 l = 2,52) je 6er-Pack

UVP 7,14

4,99* **30% billiger**

Glückskekse
14 Stück einzeln verpackt, 84-g-Packung (1 kg = 20,12)

UVP 2,99

1,69* **14er-Pack**

„Dumara“ Riesen-Wassermelone
Italien/Spanien, Kl. I, ca. 8-kg-Stück je Stück

ca. 8 kg!
7,69* **XXL**

➔ BIS ZU 55% SPAREN

XXL-Oval-Sonnenschirm
ca. 4,6 x 2,7 m

- Ovale Form - ideal für große rechteckige Gartentische • Wetterfeste, strapazierfähige Bespannung
- Einfache Bedienung durch Handkurbel
- Robustes, pulverbeschichtetes Gestänge
- Haubenbelüftung für angenehmes Klima

3 Jahre Garantie

99,-*
Auch online

WALTER® 3 in 1 Li-Ion Akku-Rasentrimmer
20V • Längverstellbare Teleskopstange

- Kraftvoller 20V Li-Ion Akku für eine lange Betriebszeit
- Schnittbreite ca. 300 mm • Schnittwinkel einstellbar 0° bis 90° • Praktische Führungsrolle

3 Jahre Garantie

24% billiger
UVP 79,90

59,99*
Auch online

Nola® Unkrautbrenner

- Piezoelektrische Zündung
- Punktgenaue Flamme
- Handgriff mit Feinregulierventil der Brennstärke

3 Jahre Garantie

Inkl. Universal-Gasdruckdose!

36% billiger
UVP 24,99

15,99*
je Unkrautbrenner

WALTER® Li-Ion Akku Gras- und Strauchschere 12V

- Einfacher Schneidmesserwechsel
- Schnittbreite Grasschere 100 mm
- Schnittlänge Strauchschere 200 mm

3 Jahre Garantie

2 in 1 -
Gras- und Strauchschere in Einem

33% billiger
UVP 59,99

39,99*
Auch online

WALTER® Li-Ion Akku-Säbelsäge 12V

- Schnitttiefe max. 105 mm
- Hublänge 13 mm

3 Jahre Garantie

Bügelauflauf für rüttelfreies Arbeiten

33% billiger
UVP 59,99

39,99*
Auch online

WALTER® 2 in 1 Elektro-Teleskop-Kettensäge/Heckenschere
Kettensägenauflauf 710 Watt

- Automatische Kettenschmierung • Schwertlänge ca. 250 mm
- Mit werkzeugloser Kettenspannung

Heckenschere 450 Watt • Schnittlänge 410 mm • Max. Schnittstärke 16 mm • Arbeitswinkel einstellbar

2 in 1 Heckenschere & Kettensäge

Arbeitswinkel jeweils 4-stufig einstellbar

21% billiger
UVP 114,90

89,99*
Auch online

Nola® Universal-Gasdruckdose
338g / 600ml (1 kg = 8,85)

25% billiger
UVP 3,99

2,99*
je Gasdruckdose

PowerGarden® Gartenkleingeräte „Kork-Touch“
Werkzeugkopf aus pulverbeschichtetem Karbonstahl

- 1 Federrechen ca. 40 cm
- 2 Volumenschaufel ca. 37 cm
- 3 Pflanzschaufel ca. 32 cm
- 4 Unkrautkelle ca. 34 cm
- 5 Kultivator ca. 31 cm
- 6 Sichelhacke ca. 28 cm
- 7 Fugenkratzer ca. 27 cm
- 8 Kleinrechen ca. 29 cm

„Kork-Touch“ vereint die Haptik von Naturkork mit der Widerstandsfähigkeit eines Hochleistungskunststoffes

5,99*
je Artikel

PowerGarden® Gartenabfalltasche/ Pop-Up-Sack
selbststehend, mit Trage- und Entleerungsgriffen

Pop-Up-Sack, ca. 272l Fassungsvermögen: • Reißfestes Kunststoffgewebe • Ø ca. 67 x 76 cm

Pop-Up-Sack, ca. 100l Fassungsvermögen: • Reißfestes Nylongewebe • Ø ca. 47 x 60 cm

3 Jahre Garantie

Alle Modelle in allen Farben erhältlich

4,99*
je Ausführung

100 Liter **272 Liter**

PowerGarden® Universal-Sichtschutz
in 2 Größen erhältlich: ca. 1 x 10 m (1 m² = 1,30) ca. 1,8 x 5 m (1 m² = 1,44)

- Universell einsetz- und individuell zuschneidbar
- Witterungsbeständiges und langlebiges Gewebe
- Einfache und schnelle Befestigung • Inkl. 12 Kabelbinder als Befestigungshilfe

3 Jahre Garantie

12,99*
je Ausführung

PowerGarden® Schutznetze • Individuell zuschneidbar

Teich- und Laubschutznetz
ca. 5 x 6 m • Inkl. 8 Kunststoff-Erdspieße

- Maschenweite ca. 17 x 17 mm (1 m² = -33)

9,99*
je Ausführung

Absperrnetz ca. 1 x 8 m • Mit 3 integrierten Spannschnüren • Enge Maschenweite ca. 16 x 16 mm (1 m² = 1,25)

Vogelschutznetz 3er-Set je ca. 4 x 5 m • Leicht und engmaschig • Maschenweite ca. 15 x 15 mm (1 m² = -17)

Vogelschutznetz „Premium“ ca. 4 x 6 m • Extra robust und langlebig • Geflochtene Maschen ca. 25 x 25 mm (1 m² = -42)

3REBLON® Pfanne „Parma“
mit cremefarbener Anti-Haft-Beschichtung • Hochwertiger Aluguss • Soft-Touch-Griff • Außen glänzende Silikonbeschichtung, dadurch pflegeleichte Reinigung • Backofenfest bis 150°C

4 Jahre Garantie

17,99*
Pfanne Ø ca. 20 cm

19,99*
Pfanne Ø ca. 24 cm

21,99*
Pfanne Ø ca. 28 cm

24,99*
Schmorpfanne Ø ca. 28 cm

Hochrand-Schmorpfanne
Ø ca. 28 cm x Höhe 7,8 cm

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

Auch erhältlich:
Bremsattel Lack Rot oder Schwarz, Klarlack

3,99*
je Ausführung

PowerGarden® Bewässerungszubehör
„Bluepoint“ • Kompatibel mit gängigen Stecksystemen

3 Jahre Garantie

6,99*
je Ausführung

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

DIE NEUE NORMA-APP IST DA! **NEU** **DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!**

- ➔ Filialangebote
- ➔ Online-Prospekte
- ➔ Norma24-Onlineshop

Hier gratis downloaden oder updaten

NORMA®
www.norma-online.de

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

Bettina Sangerhausen geehrt

58-Jährige erhielt Landesmedaille für Einsatz für das Nähcafé



Blick zurück auf die Anfänge: Bettina Sangerhausen stellt 2017 bei einer Veranstaltung im Bürgertreff Arbeiten aus dem Nähcafé vor. ARCHIV-FOTO: PETRA SIEBERT

Hann.Münden – Bettina Sangerhausen hat für ihr Engagement im Mündener Nähcafé für Frauen die Verdienstmedaille des Landes Niedersachsen erhalten. Seit 2015 ist die 58-Jährige für das Nähcafé als Ehrenamtliche der Diakonie in Münden (Diakonieverband Göttingen-Münden) in Kooperation mit dem Verein Bürgertreff aktiv, wie aus einer Mitteilung der Stadt hervor geht. Die Mündener Stadtverwaltung hatte die 58-Jährige auch für die Auszeichnung vorgeschlagen.

Die Landesmedaille ist die höchste Auszeichnung, die das Land verleiht. „Sie wird als Zeichen ehrender Anerkennung vom Ministerpräsidenten an Persönlichkeiten verliehen, die sich durch außergewöhnliche Leistungen und hervorragende Verdienste um das Land Niedersachsen verdient gemacht haben“, heißt es auf der Internetseite des Landes.

Göttingens Landrat Marcel Riethig überreichte Bettina Sangerhausen die Medaille im Namen des niedersächsischen Ministerpräsidenten Stephan Weil vor einigen Tagen im Corvinushaus. An der Feierstunde nahmen auch langjähriger Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter wie Helga Hillebrecht vom Kirchenvorstand der evangelisch-lutherischen Stadtkirchengemeinde, Eleonore Dehnerdt, unter anderem aktiv für die „Amtlich anerkannten Blühstellen“ und der Initiative „Münden blüht und summt“, Andreas Borchert vom Vorstand des Mittelaltdorfes Steinrode sowie Bürgermeister Tobias Dannenberg und Julia Mink von der Flüchtlingsberatung der Diakonie.

In Riethigs Laudatio hieß es laut Mitteilung: „Frau Sangerhausen erhält die Auszeichnung für ihren persönlichen Einsatz, für den Dienst an ih-

ren Mitmenschen. Geehrt wird stets der Mensch, nicht die Tat. Somit ist Frau Sangerhausen ein Vorbild für andere, die ihrem Engagement nachhelfen mögen. Das Nähcafé wurde 2015 aus der Taufe gehoben. In einer Zeit, in der Geflüchtete in großer Zahl bei uns aufgenommen wurden. Das Nähcafé schlug soziale Brücken und sorgte für Verbindungen unter den Menschen und Integration. Hier können sich unterschiedliche Kulturen begegnen und ein Gefühl von Schutz, Geborgenheit und Heimat erfahren.“

„Viele hätten diese Auszeichnung sicher auch verdient“, sagte Bettina Sangerhausen im Gespräch mit unserer Zeitung. „Aber ich freue mich natürlich sehr darüber. Ich nehme es als Ansporn, weiterzumachen, auch wenn es über solche langen Zeiträume mal Durststrecken gibt.“ Als vor neun Jahren viele Geflüchtete, vor allem Familien, in die Stadt gekommen waren, sei es darum gegangen ein integratives Angebot zu schaffen, sagte sie mit Blick auf die Anfänge.

„Damals gab es sehr viele Kleiderspenden und es mussten Blusen oder Hosen angepasst oder ausgebessert werden. Im Nähcafé konnten wir Nützliches mit dem Angelegenheiten verbinden und so entstand die Idee, ein festes Angebot für den Veranstaltungskalender des Bürgertreffs zu entwickeln.“

Damals wie heute sei der Bürgertreff, aber auch konkret das Nähcafé auf Mittelaltdorfes Steinrode sowie Bürgermeister Tobias Dannenberg und Julia Mink von der Flüchtlingsberatung der Diakonie.

Informationen zum Nähcafé erhalten Interessierte per E-Mail unter bettina.sangerhausen@evlka.de sowie auf der Internetseite diakonie-muenden.wir.de/termine.

Angebote gültig vom 08.07. – 13.07.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

Jetzt zugreifen! und sparen!

3 Kasten! **2 Kasten!**

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,92 €

10,99 **19,98** **26,97**

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen **GetränkeOJelle** Adressen gültig.

ab 01.07.2024 auch in Waldeck-Sachsenhausen

GETRÄNKE • FACHMARKT

Logo

QR-Code

<p>Bitburger Premium Pils, Radler naturtrüb, „Stubbi“, Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,36 €</p> <p>8,99</p>	<p>St. Bonifatius Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 / 4,50 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>9,99</p>	<p>Oberbräu Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>15,99 14,99</p>	<p>Paulaner Oktoberfest Bier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,70 €</p> <p>16,99</p>
<p>Störtebeker Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,70 €</p> <p>16,99 15,99</p>	<p>Corona Extra Kasten = 20 x 0,35 l, zzgl. 3,60 € Pfand, 1l = 2,39 €</p> <p>16,99 15,99</p>	<p>Veltins Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>11,99</p>	<p>Paulaner Spezi, Zero koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,10 €</p> <p>10,99</p>
<p>Paulaner Weißbier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>14,99 13,99</p>	<p>Rosbacher Mineralwasser* diverse Sorten, 2 Kasten á 12 x 1l, zzgl. 6,60 € Pfand, 1l = 0,50 €</p> <p>11,98</p>	<p>Schweppes diverse Sorten, teilweise chininhaltig, Kasten = 6 x 1l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,67 €</p> <p>9,99</p>	<p>Almdudler Original Kräuterlimonade, 1l-Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 1,29 €</p> <p>1,29</p>
<p>Kulmbacher Bier edelherb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>11,99</p>	<p>Red Bull Original* koffeinhaltig, Pack = 4 x 0,25 l, zzgl. 1,00 € Pfand, 1l = 3,96 €</p> <p>3,96 3,49</p>	<p>Puschkin Ice Mint, Vodka, 0,7 l-Flasche, 1l = 9,27 €</p> <p>6,49 5,99</p>	<p>Bad Brückener Schorle Apfel, Johannisbeere, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>9,99 8,99</p>
<p>Carl Zuckmayer diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 5,32 €</p> <p>3,99 3,49</p>	<p>Martini Fiero, Bianco 0,75 l-Flasche, 1l = 6,65 €</p> <p>4,99</p>	<p>Lörch Alte Williams Christ-Birne, Alter Mirabellenbrand, 0,7 l-Flasche, 1l = 14,99 €</p> <p>10,49 9,99</p>	<p>Jack Daniel's Whiskey Old No. 7, Honey, 0,7 l-Flasche, 1l = 22,84 €</p> <p>15,99</p>

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

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

1 x 2 Premiertickets für das Musical Bonifatius am Domplatz Fulda

1 x Weber Gasgrill Spirit E325 S

Google Play, App Store, www.logo-getraenke.de

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

„Poesie für dein inneres Licht“

15-jährige Autorin veröffentlicht ihr erstes Buch

Bad Sooden-Allendorf – „Papiermond – Poesie für dein inneres Licht“ – So heißt das erste Buch der 15-jährigen Teresa Elin Hennemuth. In Kooperation mit dem Verlag „Weg und Vision“ aus Bad Sooden-Allendorf hat sie auf 100 Seiten ihre Gedanken und Gefühle niedergeschrieben.

„Ich schreibe, seit ich klein bin“, erzählt Teresa. Anfangs verfasste sie hauptsächlich Geschichten, doch ihre Leidenschaft für Poesie entwickelte sich bei einem schulischen Poetry-Slam-Projekt. Themen wie Selbstakzeptanz und Mut spielen eine zentrale Rolle in ihren Werken, ebenso alltägliche Herausforderungen von Jugendlichen. „Ich war immer sehr schüchtern“, erklärt sie. „Das Schreiben hat mir geholfen, mehr aus mir herauszukommen und mich selbst zu zeigen.“

Die Idee, ihre Texte in einem Buch zu veröffentlichen, entstand während eines zweiwöchigen Praktikums beim Verlag „Weg und Vision“. In dieser Zeit arbeitete sie mit Autor und Verleger Stefan Reinmuth intensiv an ihren Werken. „Diese Wochen haben mir sehr geholfen, aus einem anderen Blickwinkel und mit einem Ziel vor Augen auf meine Texte zu schauen“, erklärt Teresa.

Ihr Buch „Papiermond“ ist in drei Teile gegliedert: Sehnsucht, Wachstum und Mutausbuch. Im ersten Teil geht es laut der Autorin darum, die Auslöser für die eigenen Sorgen und Probleme zu er-



Sie möchte Menschen inspirieren und ermutigen: Teresa Elin Hennemuth (15) hat ihre Texte in ihrem Buch „Papiermond“ veröffentlicht.

FOTO: LEA DIEDERICH

kennen. „Man weiß noch nicht, wie man aus diesen Sorgen ausbrechen kann und sucht nach einer Lösung“, erklärt die Autorin. Im zweiten Teil, „Sehnsucht“, beschäftigt sie sich mit den eigenen Grenzen und der Suche nach Lösungen. In „Mutausbuch“ findet sie ihre innere Kraft, schafft es auszubrechen und inspiriert andere mit ihrer gewonnenen Stärke.

Die Autorin hat bereits zwei Lesungen gehalten und plant weitere Auftritte: Am 13. Juli bei der Open Stage von „Kultur am Walde“ in Waldkappel sowie am 13. Oktober um 15 Uhr im Café

Clown in Bad Sooden-Allendorf. Zudem findet morgen um 19.30 Uhr eine Online-Lesung statt, für die Interessierte sich anmelden können.

Anfangs sei sie sehr nervös gewesen, doch das habe sich schnell gelegt. „Wenn man sich selbst zeigt, merkt man, dass sich die Menschen, denen man begegnet, auch mehr öffnen“, sagt sie. Bei Lesungen legt sie besonderen Wert auf den Austausch mit den Zuhörern.

„Ich würde mir wünschen, dass Leser meines Buches erkennen können, dass sie sich das Leben bauen können, was sie möchten“, sagt sie.

Außerdem betont sie die Bedeutung, zu zeigen, dass auch Jugendliche etwas zu sagen haben. „Oft wird jungen Menschen gesagt, sie müssten das Leben erst gelebt haben“, erklärt sie. „Doch auch Jugendliche sollten zeigen, was sie können; von ihnen kann man ebenso etwas lernen.“

„Papiermond“ ist für 12,80 Euro erhältlich auf der Website des Verlags, in Bad Sooden-Allendorf bei der Buchhandlung Frühauf, Physiotherapie Astrid Richter, Eden Gesund & mehr sowie im Café Clown. Anmeldung zur Online-Lesung unter weg-und-vision.de/shop/teresa-hennemuth.

Einsatz für den Naturschutz

Nabu erneuert Präsenz im Kreisverband Werra-Meißner

Werra-Meißner – Nach Jahren der Zwischenlösung durch den Landesverband ist ein neuer Nabu-Kreisvorstand für den Werra-Meißner-Kreis gewählt worden. Dadurch wurde der im Februar 2017 gewählte Interimsvorstand, der sich aus Mitgliedern des Landesvorstands zusammensetzte, abgelöst.

Auf der Mitgliederversammlung des Kreisverbands im Großalmeröder Ortsteil Rommerode übergab der Landesverband die Weiterführung des Nabu-Kreisverbands zurück in den Landkreis. Die neuen Vorstandsmitglieder bündeln teils jahrzehntelange Erfahrungen im Nabu und werden nun wieder vor Ort sein können, um die vielen Mitglieder, die Nabu-Orts-

gruppen und auch andere am Naturschutz interessierte Personen zu unterstützen, berichtet der Kreisverband.

Zu seiner konstituierenden Sitzung Mitte Juli nahm der Nabu-Kreisvorstand seine Arbeit auf.

Die neuen Vorstandsmitglieder sind Martin Kabuth, Hessisch Lichtenau, Erster Vorsitzender, Jürgen Serr, Witzenhausen, Zweiter Vorsitzender, Jürgen Fahrenbach, Witzenhausen, Schatzmeister, Jürgen Schwedhelm, Sontra, Schriftführer. Zu Beisitzern wurden gewählt Karl-Heinz Voß, Waldkappel und Christine Kabuth, Hessisch Lichtenau.

Kontakt: NABU-Kreisvorstand, per E-Mail an info@NABU-Werra-Meissner.de und unter Tel. 0 56 02/9 19 05 54



Die Vorstandsmitglieder sind: Jürgen Schwedhelm (von links), Jürgen Serr, Jürgen Fahrenbach, Karl-Heinz Voß, Christine Kabuth und Martin Kabuth.

FOTO: MARTIN KABUTH / NABU-KREISVERBAND WERRA-MEISSNER-KREIS

Leserreisen 2024

Italien – Sizilien

Schatzkammer der Geschichte

Sizilien ist reich an herrlichen Landschaften und Kulturdenkmälern aus der wechselvollen Geschichte. Von griechischen Tempeln, römischen Denkmälern bis hin zu barocken Domen, bietet Ihnen die stolze Insel eine Vielzahl an Sehenswürdigkeiten. Dazu kommt die herrliche Landschaft am Fuße des Ätna. Hier wachsen Zitronen und Orangen. Sie sehen malerische Ortschaften und Dörfer an der Küste und im Hinterland.

Reisetermin: 23. bis 30. Oktober 2024

Inklusivleistungen:

- DERTOUR-Sonderflug ab/bis Kassel nach Catania
- Transfers lt. Reiseverlauf
- 7 Nächte in Hotels der Mittelklasse und gehobenen Mittelklasse
- 7x Frühstück, 7x Abendessen
- deutschsprachige Reiseleitung
- Reiseführer
- DER Servicepauschale (35 € pro Buchung, nicht erstattbar)

Zusatzleistungen:

- Ausflugspaket:** 299 € p. P.
3 ganztägige Ausflüge mit deutschsprachiger Reiseleitung: Syrakus und Noto • Ätna mit Weinverkostung • Forza d'Agro und Taormina
- Minikreuzfahrt Äolische Inseln:** 120 € p. P.
- Ausflug Messina:** 66 € p. P.

Reisepreis p. P. im Doppelzimmer ab 1.317 €

Einzelzimmer ab 1.584 €

Reisenummer: LR 2024 DER FL03

Reiseveranstalter: DERTOUR · Eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH

Limitierte Plätze!

Flug ab/bis Kassel

Exklusiv für HNA-Abonnenten
25 € Nachlass bei einem Buchungswert bis 2.000 €
+ 50 € Nachlass bei einem Buchungswert über 2.000 €



Leicht und wendig

Trends von der Fahrradmesse Eurobike

Rund ums Fahrrad hat sich komplettes wirtschaftliches System entwickelt. Auf der Messe Eurobike zeigt die Branche, wie das Fahrrad Verkehr und Alltag ändern kann.

Die Nationalspieler Ilkay Gündogan und Leroy Sané auf Fahrrad-Spritztour zwischen ihren Spielen bei der Fußball-Europameisterschaft - für Wasilis von Rauch von Zukunft Fahrrad sind solche Bilder ein wichtiger Beleg. „Das Fahrrad ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen.“ Vor allem in der elektrifizierten Variante haben sich für das Zweirad völlig neue Nutzergruppen und Einsatzmöglichkeiten erschlossen.

Bis einschließlich Sonntag (7. Juli) zeigen rund 1800 Aussteller bei der Eurobike auf dem Frankfurter Messegelände ihre Produkte, Innovationen und Weiterentwicklungen. Im Trend liegen in nahezu allen Fahrradklassen leichtere und wendigere Modelle. Der ganz große Wurf ist nach Einschätzung der Veranstalter zwar nicht dabei, dafür aber zahlreiche pfiffige Details für die Herausforderungen des Fahrradalltags.

Praktische Cargo-Bikes

Die Zeit großer und schwerfälliger Lastenfahräder scheint vorbei, wenn man auf neue Modelle wie das Carrie (ab 5.800 Euro) des

Herstellers Riese und Müller aus Darmstadt schaut. Auf 20-Zoll-Rädern sind enge Kurven kein Problem und die abschließbare Gepäckkiste lässt sich leicht zum Transport der Kinder umbauen. Ein ähnliches Fahrkonzept verfolgt das Urbanox (ab 6.300 Euro) des Hamburger Herstellers Avnson, das obendrein klappbar ist. „Der gesamte Hinterrahmen des Fahrrads kann auf die Ladefläche geklappt werden“, sagt Entwickler Sahabi Arouna. So findet das schmale Lastenrad seinen Platz auch in Berliner Altbaufuren oder in den Fahrradabteilen der Deutschen Bahn, weil es kompakt am Vorderrad an den entsprechenden Bügeln aufgehängt werden kann.

Ausstattungstrend Blinker

Ab diesem Sommer hat der deutsche Gesetzgeber den Weg freigemacht für Blinker am Fahrrad, sofern sie von einem Akku elektrisch gespeist werden. Systeme wie Turntec (199 Euro) vom Lichtspezialisten Busch & Müller stehen grundsätzlich auch für den nachträglichen Einbau bereit, der allerdings recht aufwendig und damit teuer ausfallen dürfte. „Das ist ein Thema, dass erst zur nächsten Eurobike richtig Fahrt aufnehmen wird, wenn viele Hersteller das in ihren neuen Rädern für die Saison 2026 anbieten“, sagt Fahrrad-Experte Gunnar Fehlau. Bis dahin könnte der Helm „Hyp-E“ (299 Euro) von Abus weiter-



Im Vorderrad eines Prototyps des Münchner Herstellers Hepha ist ein Doppelschloss von 2Lock verbaut. Es kann per Bluetooth programmiert werden und im Falle eines versuchten Diebstahls buchstäblich um Hilfe rufen.

FOTO: FRANK RUMPENHORST/DPA/DPA-TMN

helfen. Der kann nicht nur blinken, sondern auch ein knallrotes Bremssignal absetzen.

Licht wie am Motorrad

Ebenfalls von Busch & Müller stammt der Scheinwerfer „Briq-XL“ (450 Euro), der es bei 150 Lux Lichtstärke und Kurvenausleuchtung mit den meisten Motorrad-Schein-

werfern aufnehmen kann. Auch Fernlicht ist möglich.

Das Fahrrad, das um Hilfe ruft

Ein Schloss ist an dem E-Bike-Prototyp Urban 7 des Münchener Start-Ups Hepha nicht zu sehen. Dennoch macht es Dieben das Leben extrem schwer. In der Vorderradnabe steckt nämlich ein Doppel-

schloss der Firma 2Lock aus Regensburg, das über Bluetooth mit einer App des Nutzers verbunden ist. Es blockiert zum einen die Rotation des Rades und verhindert zum anderen effektiv den Ausbau der Vorderachse. Macht sich jemand fremdes am Rad zu schaffen, wird zudem eine laute Frauenstimme abgespielt, die um Hilfe

ruft. Vor allem Gelegenheitsdiebe werden so abgeschreckt, sagt Hepha-Chef Alex Thubass.

Neuer Standard bei Ventilen?

Schlauchhersteller Schwalbe hat sich vorgenommen, das Thema der Fahrradventile zu revolutionieren. Statt hergebrachter Blitzventile (werden leicht rausgeschraubt), Schrader-Autoventile (nichts für dünne Reifen) oder französischer Presta-Rennventile (fummelig) soll das „Klik Valve“ mit einem Klick eine feste Verbindung zwischen Ventil und Pumpe herstellen. Die neuartigen Ventile sind nachrüstbar (Stück 5,95 Euro) und eine erste passende Pumpe vom deutschen Ausrüster SKS gibt es ebenfalls.

Vollautomatisches Getriebe und Motor in einer Box

Aus dem Automobilbau kommen die Entwickler von Pinion im baden-württembergischen Denkendorf. Ihre Motor-Getriebe-Einheit MGU ist vor allem für E-Bike-Vielfahrer eine wartungsarme Option. Sie kommt zur Eurobike erstmals in einer vollautomatischen Variante. Priorität habe jedoch immer der Mensch, verspricht der Hersteller: Die Gangwahl der Automatik lässt sich jederzeit händisch überschalten. Erste Fahrer mit der neuen Pinion-Box sind auf der Frankfurter Messe zu sehen.

Stellenangebote

Verkauf

Auto-Ankäufe

Frauenpower?

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

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

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

- Bad Sooden-Allendorf**
Kleinwach
Sooden
Weiden
- Bühren**
- Großalmerode**
Epteroode
Rommerode
Stadt
Trubenhäuser
- Hann. Münden**
Stadt
Volkmarshäuser
- Hess. Lichtenau**
Stadt
- Scheden**
Dankelshäuser
- Staufenberg**
Dahlheim
Lutterberg
Spiekershäuser
Utschlag
- Witzenhausen**
Ellingerode
Ermschwerd
Hundelshäuser
Stadt
Unterrieden

Bewerben Sie sich jetzt:
Tel. 0561 203-1506
WhatsApp: 0151 6166277
www.hna-zusteller.de

HEIMAT NACHRICHTEN

Lossetal

Ambulanter IntensivpflegeDienst

KEINE TOUREN

Unser Team freut sich über Verstärkung

Pflegefachkraft

(m/w/d) - Tag- und Nachtdienst

3.900 €* Brutto

plus Zulagen & Weihnachtsgeld

*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung mit DIGAB-Qualifikation

Jetzt bewerben!

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa
(05605) 929 79 50
Frau Lena Bigge
pd@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

„Du gibst den Worten Kraft!“

Senioren- und Therapiezentrum **HELSA**

Wir suchen eine/-n Logopäden/-in

(m/w/d) - Voll- oder Teilzeit für unsere eigenständige Praxis

Klienten aller Altersklassen

Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 0
Frau Katharina Braun
heimleitung@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Sie vermissen die aktuelle Ausgabe?

Sie haben Fragen zur Zustellung?

0561 / 203 2323

zustellung@mms-team.de

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

Ankauf

NEU - ABHOLSERVICE!

WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.

money point

Friedrichsplatz 6 - 0561-9701105
www.moneypoint-kassel.de

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

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

Besonders preiswert!

Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

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

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

Bekanntschäften

Beamter in Pension, 70 J., gepflegt, charmant, gut situiert, jung geblieben, vielseitig int. u. absolut kein Langweiler. Möchte nach schwerer Zeit wieder glücklich sein. Schöne gemeinsame Unternehmungen, nette Gespräche usw., darauf freue ich mich. PV, Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos. Tel. 0800-2886445

Heidemarie, 76J., gesunde Witwe, gutausseh., kinderlos u. aus Einsamkeit oft ganz traurig. Zu gerne hätte ich noch einmal einen vertrauensv. Partner, um dem Alleinsein zu enttrinnen. Ist in Ihrem Leben noch Platz für mich? Dann melden Sie sich gleich üb. PV, ich könnte Sie kurzfristig besuchen u. mich vorstellen. Tel. 0176-43632696

Doris, 64 J., mit Top-Figur, naturverbunden, koche gerne (aber lieber für 2). Welcher ehrl. Mann hat ein Herz für mich u. wünscht sich eine treue, hübsche Frau wie ich es bin? Dann trau Dich, ruf jetzt üb. PV an u. beende unser Alleinsein. Tel. 0176-57889239

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Vererbung von Wertpapieren

So geht es steuersparend

Bar oder im Ganzen? Wer ein Wertpapierdepot vererben möchte, kann das entweder im Ganzen tun oder die Anteile verkaufen und den Barwert weitergeben. Aus steuerlicher Sicht macht das einen Unterschied.

Sollen Wertpapiere eines Depots vererbt werden, stellt sich aus steuerlicher Sicht die Frage: Besser die Anteile veräußern und den Erlös als Bargeld vermachen oder das Depot übertragen, wie es ist? Nach Einschätzung des Bunds der Steuerzahler hängt das von vielen Faktoren ab -

etwa dem Depotwert, den etwaigen Gewinnen durch Kurssteigerungen sowie dem Verwandtschaftsgrad zwischen Erblasser und Erbnehmer und dem damit verbundenen geltenden Freibetrag.

Der feine Unterschied: Wird das Aktienpaket als Ganzes vererbt, fällt unter Umständen Erbschaftsteuer an, wenn das Vermächtnis den geltenden Freibetrag des Begünstigten übersteigt. Bei Eheleuten liegt dieser Freibetrag bei 500 000 Euro, bei Kindern beträgt er je 400 000 Euro, bei Enkeln je 200 000 Euro, bei Geschwistern und entfernten Verwandten oder Bekannten 20 000 Euro. Werden die Depot-Anteile zuvor

veräußert, werden etwaige Gewinne zusätzlich noch mit der Einkommensteuer beziehungsweise Abgeltungsteuer belegt.

Werden Aktien vererbt, wird für die steuerliche Bewertung der Kurswert am Todestag des Erblassers angenommen. Spätere Kurschwankungen spielen dann keine Rolle mehr. Hat das Depot bis zu diesem Stichtag Gewinn gemacht, rät der Bund der Steuerzahler, das Aktienpaket im Ganzen zu übertragen. So kann eine Versteuerung der Gewinne zunächst vermieden werden - unter Umständen sogar komplett.

Insbesondere, wenn das Depot an Kinder oder Enkel

übertragen wird, die noch keine oder nur geringe eigene Einkünfte haben, kann das vorteilhaft sein. Denn sie können die Aktien dann über die Jahre hinweg selbst Stück für Stück verkaufen und so ihren Sparer-Pauschbetrag von derzeit 1000 Euro jedes Jahr neu ausnutzen. Schöpfen sie auch den Grundfreibetrag (von 11 604 Euro im Jahr 2024) nicht aus, bleiben sogar noch größere Gewinne unversteuert.

Übersteigt der Gewinn die Freibeträge, profitieren Geringverdiener und Menschen ohne Einkommen unter Umständen noch von einem anderen Vorteil: Liegt der persönliche Steuersatz unter



Wenn ein Depot vererbt werden soll, stellt sich aus steuerlicher Sicht die Frage: verkaufen oder übertragen?

FOTO: LAURA LUDWIG/DPA-TMM

dem Abgeltungsteuersatz von 25 Prozent, wird der Gewinn nur mit diesem versteuert. „Das kann im Rahmen der Günstigerprüfung über die Steuererklärung mit Abgabe der Anlage für Kapitalerträge beantragt werden“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. tmm

Fünf clevere Tipps

So sparen Sie Wasser im Alltag

Fünf Tipps, wie man Wasser spart und sogar mittelfristig die eigenen Finanzen schonen kann.

Bei CO₂ achten schon viele auf ihren Fußabdruck. Auch beim Wasser lohnt es sich, öfter und genauer hinzuschauen. Denn der Wasserfußabdruck berücksichtigt neben dem direkten Wasserverbrauch auch das „virtuelle Wasser“, das in Produkten und Lebensmitteln steckt.

Laut Umweltbundesamt nutzt jede Person in Deutschland im Schnitt zum Trinken, Waschen, Putzen und Kochen täglich knapp 130 Liter Trinkwasser im Haushalt. Der sogenannte konsumin-

duzierte Wasserverbrauch, also Wasser, das etwa für Herstellung und Transport von Gütern und Lebensmitteln verwendet wird, beträgt täglich rund 7200 Liter pro Kopf (das ist ungefähr viermal so viel Wasser wie im Bodensee). Davon stammen nur 14 Prozent des Wassers aus Deutschland selbst, aber 86 Prozent aus dem Ausland. Um den Wasserfußabdruck zu reduzieren, können Verbraucher verschiedene Maßnahmen ergreifen:

1. Bewusster Konsum, Verschwendung vermeiden: Der Kauf regionaler und saisonaler Produkte sowie die Reduzierung von Fleischkonsum können den indirekten Wasserverbrauch senken. Eben-

so, wenn man vermeidet Lebensmittel wegzuschmeißen.

2. Wassersparende Haushaltsgeräte: Moderne Wasch- und Spülmaschinen verbrauchen deutlich weniger Wasser als ältere Modelle. Geschirrspüler und Waschmaschine sollte man nur vollbeladen laufen lassen.

3. Bewusste Hygiene: Sparspültaste bei der Toilettenreinigung nutzen, Duschen statt Vollbad nehmen, Wasserspar-Duschkopf einbauen.

4. Im Grünen aufs blaue Gold achten: Im Garten und auf dem Balkon in den Morgen- oder Abendstunden gießen sorgt dafür, dass Pflanzen das Wasser besser aufnehmen können. Lieber seltener gießen und gut durch-

feuchten, als täglich ein bisschen. Am besten: Regenwasser sammeln und zum Gießen verwenden.

5. Regenwassernutzung im Haus: Die Installation einer Regenwasser-Sammelanlage oder Zisterne kann den Trinkwasserverbrauch erheblich reduzieren. Viele Kommunen fördern solche Anlagen finanziell.

Durch diese Maßnahmen können Haushalte nicht nur Wasser, sondern auch Geld sparen. Beispielsweise entfällt bei Installation einer Zisterne die Niederschlagsgebühr, die je nach Region zwischen 150 und 300 Euro pro Jahr für ein durchschnittliches Einfamilienhaus betragen kann. Die ressourcen-



Morgen- oder Abendstunden sind die besten Zeiten, um Garten- und Balkonpflanzen zu gießen.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMM

schonende Anschaffung erhöhen auch den Wert eines Grundstücks, so Stefanie Binder von der BHW Bausparkasse. Sie empfiehlt, bei Neubauten eine Zisterne gleich mit einzuplanen. „Das spart Kosten für den Aushub und das Verlegen von Leitungen.“ 2023 war das wärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnung. Die Verringerung des Wasserfußabdrucks ist ein Beitrag zum Umweltschutz und zur Anpassung an den Klimawandel. Jeder Einzelne kann durch bewussten Konsum und clevere Wasserspartechiken einen Unterschied machen. tmm

Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

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

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

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

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



Sie möchten vorsorgen?

Dann bekommen Sie hier Ihr persönliches Exemplar:

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

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

Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

1. Persönliches

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

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

2. Finanzen

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

3. Vollmachten

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

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

4. Krankeneinweisung

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

5. Testament

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

6. Todesfall

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

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

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

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

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

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



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



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



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

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.