

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

**Jahreswagen
& Gebrauchtwagen**

Reparatur, Wartung und
Unfallinstandsetzung
aller Fabrikate



LUND
Autohaus Georg Lund GmbH

www.autohaus-lund.de
Untere Hofstr. 3 · 05674 894
Grebenstein

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!

Eine ganz starke Truppe

Höhepunkt der Feuerwehrverbandstage in Breuna war der große Festumzug

Breuna – Wasser ist für alle Feuerwehren ein fundamentales Element – zum Löschen von Bränden. Es kann aber auch als störend und im volkstümlichen Jargon als möglicher Spielverderber bezeichnet werden. So wie am Sonntagmorgen beim großen Festumzug im Doppelpack: Anlässlich des Festtagsreitens zum 125-jährigen Bestehen der Freiwilligen Feuerwehr der Kerngemeinde Breuna, die sich gleichzeitig in ihrem Jubiläumsjahr als gastgebender Ausrichter der diesjährigen dreitägigen Verbandstage des Feuerwehrverbandes Wolfhager Land präsentieren konnte.

Ein optischer Höhepunkt der Verbandstage ist immer der jeweilige große Festumzug. Dieser sollte am Sonntag um 13.30 Uhr starten, wurde dann aber um 90 Minuten aufgrund der über Breuna geöffneten Himmelsschleusen nach hinten verlegt. Eine richtige Entscheidung der Verantwortlichen. Denn als sich der Festumzug um 14 Uhr dann in Bewegung setzte, fielen nur noch wenige Regentropfen. Der Umzug bot mit rund 1500 Teilnehmern ein imposantes Bild. Nicht nur alle 29 Ortswehren des Verbandes Wolfhager Land mit rund 950 aktiven Einsatzkräften waren vertreten, sondern auch die Mädchen und Jungen der 27 Jugend- sowie Kinderwehren, zudem mehrere Gastwehren aus Nachbarkreisen. Auch wenn die Farbe Dunkelblau der Feuer-



Heizten den Besuchern mit Pauken und Trompeten ordentlich ein: die Musiker des Spielmannszugs Oberlistingen. Beim Festumzug im Rahmen der Feuerwehrverbandstage beteiligten sich circa 1500 Teilnehmer.

FOTOS: REINHARD MICHL

wehruniformen die prägenden Akzente setzte, so präsentierte sich der durch die Dorfstraßen ziehende menschliche Lindwurm kunterbunt. Unterstützt in ihrer Marschpräsentation wurden die Frauen und Männer, Mädchen und Jungen, die sich ehrenamtlich und aus Überzeugung heraus in den Wehren zusammengefunden haben, dass nur durch gemeinsames Handeln und persönliches Engagement Gefahren abgewendet und Mitbürgern in Not geholfen werden kann, von Abordnungen al-



Die Führungsriege marschierte mit: Sebastian Swoboda (vorne links) von der Feuerwehr Wolfhagen gesellte sich mit seinen Kollegen der anderen Feuerwehren unter die Feiern.

ler Breunaer Vereine. Nicht zu vergessen der Block der Ehrengäste aus allen gesellschaftlichen Schichten sowie die instrumentalen Marschtaktgeber: der Spielmannszug der Freiwilligen Feuerwehr Wolfhagen, der Musikverein Elgershausen, der Spielmannszug Eberschütz und mit Heimvorteil der Spielmannszug aus dem Breunaer Ortsteil Oberlistingen. Nach dem Umzug sorgten alle vier Klangkörper im rasselvollen und wieder intakten Festzelt für Stimmung pur. Intakt wieder deshalb, weil dort am Vorabend bei der öffentlichen Festtagsparty mit der Showband Grumis die auch über das Wolfhager Land ziehenden schweren Gewitter das Zeltdach beschädigten, sodass die Party gegen zwei Uhr abgebrochen werden musste.

zih

www.teamdudeck.de



Dudeck
Metall GmbH

34396 Liebenau-Haueda
Am Kirschbrunnen 05676 989 128

ECKSTEIN
aufback lassen

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

**SONNTAG – SAMSTAG
14.07. – 20.07.2024**

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

**GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL**

**Wir suchen
ab sofort einen**

-Helfer (m/w/d)

für Wartungsarbeiten
im Kälte- u. Klimaanlagenbau

Sie arbeiten in unserem
Wartungs-Team und unterstützen
unsere Techniker vor Ort bei
unsere Kunden.

Sie haben handwerkliches
Geschick, und suchen eine
beständige Tätigkeit in einem
modernen Handwerksberuf mit
Zukunft?

Dann bewerben Sie sich jetzt bei:

HERTEL
KÄLTE - KLIMA

z.Hd. Frau Yvonne Kechel
34396 Liebenau-Lamerden
www.hertel-kaelte.de

IngA

Integration durch Arbeit
im Ev. Kirchenkreis Hofgeismar
gemeinnützige GmbH

**Garten- und
Landschaftsbau**
(Meisterbetrieb)
Garten- und Grabpflege

Bauarbeiten
renovieren, reparieren,
entrümpeln u. v. m.

IngA's Halle | Birkenweg 11 | Hofgeismar
Montag-Freitag 11-18 Uhr

- Secondhand-Kleidung
- Gebrauchtmöbel
- Haushaltswaren
- Umzüge
- Autopflege u. -reinigung
innen + außen
(Teppiche u. Polster auf Anfrage)

Vom 15.07. – 15.08.2024
15% Rabatt
auf Gesamtrechnung
der Autopflege

Bitte nehmen Sie Kontakt auf:
05671 609377
info@inga-hofgeismar.de

JETZT auch Wohnmobile

REWE
Dein Markt
FAMILIE EHLERT



Einkaufen und sparen
mit Deiner REWE-App!

Alles Wissenswerte und
aktuelle Angebote unter
<https://rewe-michael-ehlert.de/>

Bahnhofstr. 17 | 34393 Grebenstein
Telefon 05674 92390
Rewemarkt-ehlert@t-online.de

Für Sie geöffnet: Montag-Samstag von
7 bis 22 Uhr

TRENDELBURGER.DE

SONNTAGSMARKT

14. JULI

FRÜHSTÜCK

**DIEMEL
RADWEG**

Paten für den Habichtswaldsteig gesucht

Extra-Tour H3: Einzelne Abschnitte der Wanderwege müssen betreut und gepflegt werden

Habichtswald – Um die qualifizierten Wanderwege im optimalen Zustand zu erhalten, sucht die Gemeinde Habichtswald als Mitgliedsgemeinschaft der Touristischen Arbeitsgemeinschaft Naturpark Habichtswald für die Extratour H3 in Habichtswald (etwa zwölf Kilometer) engagierte Wegepaten, die gerne einzelne Abschnitte der Wanderwege betreuen möchten.

85 erlebnisreiche Kilometer schlängelt sich der Premiumwanderweg „Habichtswaldsteig“ von Zierenberg durch den schönen Naturpark Habichtswald bis hin zum Edersee mit Nationalpark Kellerwald Edersee. Darüber hinaus präsentieren zehn zertifizierte Rundwanderwege, die „Extratouren“, die schönsten Orte der Region.

Wer gerne wandert und Lust hat, ehrenamtlich die Pflege des Habichtswaldsteigs zu unterstützen, ist als Wegepate genau richtig. Die Hauptaufgabe als Wegepate besteht laut Beschreibung darin, in definierten, nicht allzu langen Abschnitten zweimal bis dreimal jährlich den allgemeinen



Wer möchte sich um den Habichtswald-Steig kümmern? Die Gemeinde sucht Wege-Paten für die wunderschöne Strecke durch den Naturpark Habichtswald.

FOTO: CLAUDIA THONE / NH

Zustand zu überprüfen, Markierungen gegebenenfalls zu erneuern, hinzuzufügen und kleinere Schäden zu beheben.

Zudem werden Infotafeln und Bänke am Weg gesäubert, abgängige gemeldet. Äste, die Informationen oder Markierungen verdecken, können mit der

Rosen-/Astschere zurückgeschnitten werden. Wegepaten melden dem Wegemanagement am Marktplatz in

HABICHTSWALDSTEIG - EXTRATOUR H3



Naumburg, Telefon 0 56 25/79 09 63, oder per E-Mail: info@habichtswaldsteig.de, wo es beim Zustand der Beschilderung, Markierung und Möblierung etwas zu verbessern gibt. Auch ein querliegender Baum oder andere Störungen werden vom Wegepaten erfasst und gemeldet.

Die Gemeinde sucht Wege-Paten für die wunderschöne Strecke durch den Naturpark Habichtswald. Wer Interesse hat, meldet sich bei der Gemeinde Habichtswald, Alexander Ashauer, Breiter Weg 4, Habichtswald oder unter Tel. 0 56 06/59 96 22 sowie per E-Mail: alexander.ashauer@habichtswald.de

www.rb-becker.de

ab Mo., den 15.07.2024

Staubsauger Zyklon HEPA-Filter, Beutellos, 850 W, Zyklon-Vakuum-System, versch. Farben. **49,50** je

Doppelkochplatte 2x 1000W, robustes Stahlgehäuse, 2 Kochplatten Ø15 cm aus Gusseisen, 2 Thermostate. **15,00**

Heißluftfritteuse 3,5 L Korb, 1400 W. **35,00**

Einkochtopf weiß/schwarz, 27l, 30-100° C, emaillierter Behälter. **49,50**

Einmach-/Vorratsglas 500 ml, Ø 8,5 cm. **0,99**

Vorratsglas "Fresh Food" 1000 ml, 8,5 x 18 cm. **0,79**

Einmachglas 500 ml, Bügelverschluss. **1,49**

Brot-/Aufbewahrungsbox Kunststoff/Bambus, 33 x 18,5 x 12 cm, schwarz o. grau. **6,99**

Vorratsdosen-Set 3tlg., Kunststoff, weiß/grün, 0,4, 1 und 1,8l. **1,99**

Landhaus Brammer Gutsherrentopf 780g. **0,99**

Miracel Whip Balance oder Original, 500ml. **0,99**

Rama Streichgenuss fettreduziert, 100% pflanzlich, 900g. **1,99**

Buttermilch Drink versch. Sorten, 500g. **0,49**

18x Vio Bio Orange 18 Flaschen á 0,5L = 9L. **4,99**

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1, 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21, 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78, 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witztenhausen/Kleinalmerode

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deka. 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



Toni Di Napoli & Pietro Pato laden zum Gala-Mitsingkonzert nach Habichtswald ein.

FOTO: PRIVAT

Tenöre4you singen in der Dörnberger Kirche

Toni Di Napoli & Pietro Pato laden zum Gala-Mitsingkonzert ein

Dörnberg – Toni Di Napoli und Pietro Pato, auch bekannt als Duo Tenöre4you, kommen im Herbst nach Dörnberg. Sie sind am Montag, 30. September, zu Gast in der evangelischen Kirche Dörnberg.

Die beiden Musiker präsentieren Lieder in perfekter Pop-Klassik mit einer Mischung aus grandiosem, erstklassigem Live-Gesang in italienischem Stil.

Die Besucher können sich laut Veranstalter auf fantastische Songs und eine elitäre Licht-Show mit den berühmtesten, legendären Welthits aus Pop, Klassik, Musical und Filmmusik freuen.

Um das Publikum aktiv einzubinden, werden Texte angezeigt, die zum Mitsingen einladen sollen.

Die Tenöre4you arbeiten bereits auf großen Bühnen gemeinsam mit Künstlern wie Helmut Lotti, Kim

Fisher, Tom Gaebel, Sandy Mölling, Anita und Alexandra Hofmann und dem Filmorchester Babelsberg. „Seit mehr als zehn Jahren entwickeln und präsentieren die Tenöre4you ihr stilvolles und fabelhaftes Gala-Konzertprogramm in ganz Deutschland und im benachbarten Ausland“, heißt es weiter in der Pressemitteilung.

Beginn des Konzertes in Dörnberg ist 19.30 Uhr.

Karten gibt es im Vorverkauf zu 23 Euro in Ehlen im Pfarramt, Warmetalstraße 5, und in der Apotheke am Habichtswald, Kasseler Straße 11 a, in Dörnberg im Frischmarkt Domrich, Kuhnen 5 und im Geschenkeshop Horst Lieder, Zierenberger Straße 5 sowie in Zierenberg in der Gieseke-Apotheke, Mittelstraße 53. Online können die Karten über tenoere4you.de oder eventim.de bestellt werden. Konzertinformation und Kartenbestellung auch telefonisch unter 02 21/39 76 03 77.

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, 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 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.

Neuer Blick auf Naumburg

EAM sponsert Waldsofa: Rote Liege steht am Weidelsberg

Naumburg – Was gibt es Schöneres, als bei einer ausgiebigen Wanderung oder einem erholsamen Spaziergang die heimischen Sehenswürdigkeiten zu erleben? Freizeitaktivitäten in der Natur werden immer beliebter und animieren die Menschen zunehmend zu Ausflügen in die vertraute Umgebung.

Auch der EAM liegt nach eigenen Angaben die Region und ihre Natur am Herzen. Aus diesem Grund fördert der kommunale Energieversorger die Anschaffung und Aufstellung von Wanderbänken oder Waldsofas in den Kommunen ihres Netzgebietes. Darunter ist auch die Stadt Naumburg.

Stefan Ringlebe, Leiter des EAM Regioteams Baunatal, übergab jetzt ein neues Waldsofa an Naumburgs Bürgermeister Stefan Hable und Jürgen Depenbrock, Geschäftsführer des Naturpark Habichtswald. Das Waldsofa ist mit Zustimmung des Wolfhager Rathauschefs am Weidelsberg auf Ippinghäuser Gemarkung aufgestellt worden und bietet dort die Möglichkeit zu einer kleinen Rast. Von hier aus hat man einen herrlichen Blick auf Naumburg.

„Als konsequent nachhaltig ausgerichteter Energieversorger ist es uns wichtig, den Menschen Naturerlebnisse zu ermöglichen und sie zu Ausflügen in die Region zu moti-



vieren“, erklärte Stefan Ringlebe. Auch Stefan Hable freute sich über die Unterstützung durch die EAM: „Ich bin überzeugt,

dass das Waldsofa an diesem schönen Standort von zahlreichen Spaziergängern und Naturliebhabern genutzt wird“.

Probeliegen auf dem neuen Waldsofa am Weidelsberg mit Blick auf Naumburg: Stefan Ringlebe, Leiter des EAM Regioteams Baunatal (links), Naumburgs Bürgermeister Stefan Hable (rechts) und der Geschäftsführer des Naturparks Habichtswald, Jürgen Depenbrock (hinten). FOTO: STADT NAUMBURG/NH

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



Erfolgreiche Wettkämpfer: die Mannschaft Naumburg I mit Thomas Heger, Martin Roth, Ingo Armbrust, Bernhard Herchenröder, Jan Herchenröder und Paul Jacobi. FOTO: PRIVAT/NH

Naumburger Trupp fährt zum Bezirksentscheid

Drei Feuerwehrmannschaften des Elbe-Städtchens glänzten beim Kreisentscheid – Sieg für Team I

Naumburg – Die Einsatzkräfte der Naumburger Feuerwehr haben fast so etwas wie ein Abo auf die vordersten Plätze bei Leistungswettkämpfen, zumindest, wenn es um die Wettkämpfe auf Kreis- und Bezirksebene geht. Kaum ein Jahr, indem sich nicht ein Team der Kernstadtwehr über Kreis- und Bezirksentscheid für den Wettkampf auf Landesebene qualifiziert hätte. Und auch in diesem Jahr sind die Brandschützer aus der Stadt an der kleinen Elbe auf dem besten Weg, die Region auf Landesebene zu

vertreten, um dann endlich auch mal auf dieser Ebene auf dem Siegerpodest zu landen.

Den Grundstein haben die Naumburger am Sonntag vor einer Woche in Kassel gelegt, wo man erneut die Kreismeisterschaft der Hessischen Feuerwehrleistungsübung des Landkreises Kassel für sich entscheiden konnte. Zusammen mit der Stadt Kassel auf dem Gelände der Hessischen Landesfeuerwehrschule in Kassel ausgetragen. Zwölf Mannschaften

aus dem Landkreis Kassel traten an, wobei Naumburg als einzige Feuerwehr gleich mit drei gut vorbereiteten Teams an den Start ging.

Das Team Naumburg I um den Einheitsführer Bernhard Herchenröder qualifizierte sich mit dem ersten Platz für den Bezirksentscheid am 6. Juli in Hünfeld. Mit Platz drei für die Staffel Naumburg III und Platz vier für Naumburg II wurde das hervorragende Abschneiden der Feuerwehr Naumburg komplettiert.

nom

ABNEHMEN im Liegen

2 Jahre in Beverungen

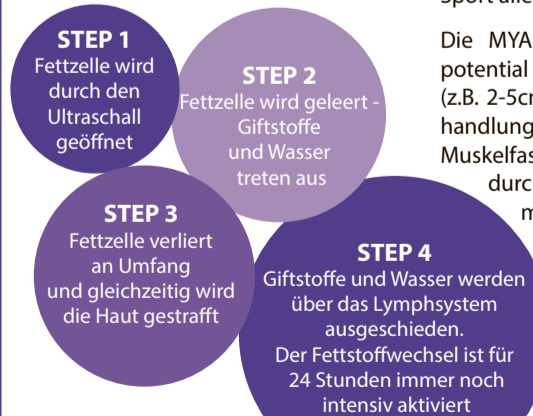
Hallo, wir sind Wioletta Warzecha & Martina Schaperdot und führen seit Juli 2022 das Abnehmen im Liegen Studio in Beverungen.

Das Konzept und die Ergebnisse haben uns mehr als überzeugt, so dass wir selbst von Kundinnen zu Partnerinnen von Abnehmen im Liegen geworden sind.

Wie funktioniert die Behandlung?

Die Behandlung von „Abnehmen im Liegen“ durchläuft 4 Phasen: In unserem Körper gibt es viele Fettzellen. Stell dir vor, sie sehen aus wie Weintrauben. Bei unserer Methode bearbeiten wir diese bzw. die Fettzellen, mit Strom, Ultraschall und Wärme.

Das Prinzip dahinter ist eine Lipolyse (Auflösung des Fettgewebes) mit Hilfe von hochfrequentem Ultraschall in Kombination mit Reizstrom. Das Gerät, welches verwendet wird, heißt MYA PRO.



BEREIT FÜR DEN Sommer?

Unser Geburtstagsangebot für dich:
Hol' dir JETZT deinen Sommerbody für nur 49,90 € statt 149,00 €

Angebot gültig bis 31.08.2024

Die Behandlung ist besonders geeignet, um speziell das Fettgewebe an den Problemstellen zu aktivieren, was mit Sport alleine sehr schwierig ist.

Die MYAPro ermöglicht uns ein enormes Wirkungspotential mit sofort sicht- und messbaren Ergebnissen (z.B. 2-5cm Umfangreduktion schon nach der ersten Behandlung). Es werden weit mehr Muskelfasern stimuliert, als dies durch sportliche Aktivität

möglich wäre. Die Bänder und Sehnen werden hierbei nicht belastet.

Termine nach Vereinbarung

ABNEHMEN
IM LIEGEN

Blankenauer Straße 11 c
37688 Beverungen
Tel. 0176 76895129
info@abnehmenimliegen-beverungen.de
www.abnehmenimliegen-beverungen.de
Mo. - Fr. 8:30 - 19:00 Uhr · Sa. 9:00 - 13:00 Uhr



Familienausflug der besonderen Art: Stefan Rauwolf und David Batke haben mit ihrer Familie gleich zwei Schätzchen ausgefahren.

FOTOS: VIVIEN STREUBEL

Autos mit viel emotionalem Wert

Oldtimer-Ausfahrt in Bad Emstal vereinte Gleichgesinnte

Merxhausen – Bei der 14. ADAC Oldtimer-Ausfahrt Habichtswald konnten stolze Besitzer am Sonntag ihre Schätzchen präsentieren. Der Motorsportclub Emstal (MSC) stellte in Merxhausen wieder ein Highlight für Jung und Alt auf die Beine. Der mit Abstand kleinste Teilnehmer, Beifahrer eines

Volkswagen T3 Joker, war noch nicht einmal drei Jahre alt. Während er zeigte, dass das Hupen schon gut klappt, braucht es für den Rest wohl noch ein paar Jahre: „An die Pedale kommt er noch lange nicht dran“, lachte seine Familie.

Los ging's um zehn Uhr am Klostermuseum, wo dann später auch wieder das Ziel war. Anlässlich des besonderen Tages veranstaltete der Kultur- und Geschichtsverein auf dem Gelände ein Sommerfest mit selbst gebackenem Kuchen, Bratwürstchen und Schlagermusik. Die 52 Autos, die für dieses Ereignis liebevoll herausgeputzt wurden, zogen bei ihrer 120 Kilometer langen Tour durch die Region alle Blicke auf sich. Die Teilnehmer konnten im Vorfeld zwischen einer touristischen Aufgabenstellung und dem „Wandern“ wählen. Bei Ersterem galt es, fünf Aufgaben zu bewältigen, darunter Gleichmäßigkeitsprüfungen und Gatter- und Mittagfahrten. Während auf die Sieger Pokale warteten, waren die „Wanderer“, die die Aufgaben nicht erfüllen mussten und denen es nur darum ging, dabei zu sein, von der Wertung ausgeschlossen. Sie erhielten am Ende aber ein Geschenk als Andenken. Die Einhaltung der Strecke, die die Fahrer am Morgen vor Tourbeginn anhand eines Bordbuches erfuhren, wurde durch verschiedene Kontrollstationen sichergestellt.

Dankbar dafür, dass der angekündigte Regen ausblieb, tauschte man sich über die verschiedenen Schätzchen und deren Besonderheiten aus.

Austausch und Siegerehrung

Während die meisten Autos schon mindestens dreißig Jahre auf dem Buckel haben und somit wahre Oldtimer sind, waren auch sogenannte Youngtimer dabei, die mindestens zwanzig Jahre alt waren. Die Fahrzeuge wurden in verschie-



Stolze Besitzer: Thorsten Naumann und Karin von Schumann präsentieren gut gelaunt ihren BMW 525i aus dem Jahr 1984.

dene Gruppen unterteilt, deren Sieger bei der Siegerehrung entsprechend einzeln vorgestellt wurden, bevor dann noch mal die Gesamtergebnisse und -sieger präsentiert wurden.

Sowohl innerhalb ihrer Klasse, als auch bei der Gesamtwertung, konnten Holger Claus und Judith Köhler mit ihrem VW Golf 2 GT Special, Baujahr 1989, den Sieg erringen. Geehrt wurden die Teilnehmer neben Sonnenschein auch vom neuen Bad Emstaler Bürgermeister Daniel Rudenko, der Mitte Juli sein Amt antreten wird.

Die Autos sind für die meisten nicht einfach nur schön anzusehen, sondern haben vor allem einen emotionalen Wert für die Besitzer. So erklärt zum Beispiel Manuela Martin lächelnd: „So Autos lösen halt immer wieder Emotionen aus, zum Beispiel, wenn man dann denkt, dass das mein erstes Auto war.“



Auto mit emotionalem Wert: Dirk Schäfer und Manuela Martin hängen sehr an ihrem VW Polo L aus 1977.

ANTI-K & TRÖDELMARKT
14. Juli 2024
Homberg (Efze)
 Info's unter: 0174 620 8780

Rixer
Bauernladen
Hausmacher
Wurstwaren
Grillspezialitäten
Wildbraten
Party-Service
 Mittwoch ab 12 Uhr
 Schnitzel mit wechselnden Beilagen 8,- €
 Donnerstag - Eintopf 5,- €
 Um Vorbestellung wird gebeten!

Gurken
 Zum Einkochen & Einlegen
 Auch zum Selbstpflücken

Erdbeeren
 Auch zum Selbstpflücken!

Frisch gemotet!
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

Knusprige Verlockung

Pommes aus der eigenen Küche

Pommes frites sind ein Phänomen. Ob als Snack am Foodtruck oder als Beilage im gehobenen Restaurant – die Kartoffelstäbchen haben fast jeden kulinarischen Bereich erobert. So gelingen sie auch daheim.

Wer hat sie erfunden? Die Belgier. Sie lieben ihre Frites so sehr, dass es sie nicht nur an jeder Ecke gibt, sondern dass sie die knusprigen Stäbchen mit einem eigenen Feiertag ehren. Wie lassen sich aber Pommes zu Hause machen, die genauso gut schmecken wie im Imbiss? Zwei Profis geben Ratschläge für leckeren und gesunden Pommes-Genuss.

■ Tiefgekühlt oder selbst gemacht?

Wer Pommes Zuhause macht, greift meist zu Tiefkühlware (TK). „TK ist bequem und geht schnell“, so Annegret Hager vom Verbraucherservice Bayern. Eine aufwendige Zubereitung entfällt, da die Pommes aus der Verpackung direkt in den Ofen oder die Fritteuse kommen. Dank Tiefkühlung sind sie zudem länger haltbar und lassen sich einfach bevorraten.

Auf mögliche Zusatzstoffe, wie zum Beispiel Dextrose, hat man, genau wie auf die verwendete Kartoffelsorte und das Fett, keinen Einfluss. „Es heißt testen, bis man die Marke gefunden hat, die einem schmeckt“, so die Verbraucherberaterin. Der Geschmack kann jedoch häufig nicht mit selbst gemachten Pommes mithalten.

Aus diesem Grund kommen TK-Pommes für Jannik Degner, Food-Blogger (www.tastybits.de) und begeisterter Hobbykoch aus Lübeck, eher selten auf den Tisch. „Selbstgemachte Pommes schmecken so viel besser“, schwärmt er. Da sie aus frischen Kartoffeln geschnitten werden, ist ihr Kartoffelgeschmack intensiver, und die Konsistenz ist besser. Noch dazu bestimmt der Koch, welche Kartoffelsorte, Öle und Gewürze verwendet werden. Und natürlich können die Kartoffelstäbchen so dünn oder dick, kurz oder lang geschnitten werden, wie man möchte.

■ Frittieren oder backen?

Egal, ob TK oder selbst gemacht, gegart werden müs-



Manchmal muss es eine Sünde sein: Pommes liegen bereit zum Dippen in Ketchup und Mayo.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

sen Pommes auf die ein oder andere Art und Weise. Die Zeitangaben auf den Packungen sind übrigens meist zu kurz, um ein krosses Ergebnis zu bekommen, berichten Degner und Hager unisono. Außer Haus kommen Pommes überwiegend aus der Fritteuse. Die goldenen Stäbchen schmecken ausgebacken in Fett am besten, es geht schnell, und sie werden gleichmäßig knusprig.

Nicht jeder Haushalt besitzt aber eine Fritteuse. „Die Anschaffung einer Fritteuse lohnt sich nur, wenn regelmäßig frittiert wird. Wovon ich aufgrund des Fettgehalts abraten würde“, so Hager. Sie empfiehlt, sich frittierte Pommes besser gelegentlich auf Festen oder im Imbiss zu gönnen und Zuhause auf fettärmere Zubereitungsarten zu achten.

Heißluftfritteusen werden immer beliebter und scheinen ein guter Kompromiss zu sein. Statt in Fett zu schwimmen, werden die Pommes in einem Korb liegend von heißer Luft umströmt. Allerdings gilt auch hier, ein Kauf macht nur Sinn, wenn die Heißluftfritteuse regelmäßig

genutzt wird. Ein Backofen findet sich in jeder Küche. In ihm ist die Zubereitung zudem fettärmer als in der Fritteuse, da die Kartoffelstäbchen nur mit einer geringen Menge Öl benetzt werden.

Degners Tipps für Ofenpommes: Die Pommes auf dem Rost anstatt dem Blech bei Umluft garen, so werden die Pommes von allen Seiten knusprig. Für extra-knusprige Pommes öffnet er zwischendurch kurz die Backofentür, um Wasserdampf entweichen zu lassen.

■ Pommes selbst machen: So geht es

Wer bisher selbst geschnittene Kartoffelstäbchen in den Backofen geschoben oder in die Fritteuse gegeben hat und dachte das fade Ergebnis sein unabdingbar, der irrt sich. Der erste Kniff, um imbissähnliche Pommes zu zaubern, ist die Wahl der richtigen Kartoffelsorte. „Die Belgier schwören auf mehligkochende Sorten, wie zum Beispiel Bintje, weil sie eine Vorliebe für innen fluffige Pommes haben“, berichtet Degner. „Wer ein eher cremig-festes Inneres möchte,

nimmt eine vorwiegend festkochende oder festkochende Kartoffelsorte.“ Für Ofenpommes rät er aber zu einer mehligkochenden Sorte.

Die ausgesuchten Kartoffeln schälen und waschen. Für einen rustikalen Touch lässt man die Schale dran und bürstet die Kartoffeln unter Wasser gründlich ab. Anschließend die Kartoffeln in gleichmäßige Stäbchen schneiden. Wie dick oder dünn die Stäbchen sind, ist Geschmackssache. Für Ofenpommes sind 1 cm dicke Pommes ideal.

„Sind die Pommes geschnitten, werden sie gewässert, um die Stärke abzuwaschen. Das Abwaschen der Stärke macht die Kartoffeln später knuspriger. Im Anschluss die Pommes gut abtropfen“, rät Annegret Hager.

Der Food-Profi aus Lübeck zieht das Wässern und das spätere Vorgaren zu einem Schritt zusammen. „Ich blanchiere die Stäbchen für vier Minuten in kochendem Essigwasser. Das wäscht Stärke ab und gart die Pommes vor“, sagt er. Als Öl empfiehlt Jannik Degner Raps- oder Sonnenblumenöl. „Andere Pflanzenöle, wie Oliven- oder Kokosöl passen ebenfalls. Auch tierische Fette, wie Entenfett, schmecken wunderbar“, so der Food-Blogger.

■ Doppelt schmeckt es besser: das Geheimnis des zweifachen Garens

Wer Zeit hat und ein wirklich optimales Ergebnis will, der gart die Pommes zweimal und lässt sie zwischendurch gut abkühlen. Ob Frittieren, Heißluftfrittieren oder Backen ist dabei egal. Zunächst werden die Pommes bei einer niedrigeren Temperatur erhitzt (in der Fritteuse bei 140 Grad, im Backofen bei 160 Grad), damit das Innere weich wird. Abkühlen lassen und im Anschluss bei einer höheren Temperatur (Fritteuse bei 175 Grad, Backofen bei 220 Grad) fertig garen, bis die

gewünschte Bräune erreicht ist.

Gut zu wissen: Hohe Temperaturen im Backofen machen die Pommes zwar kross, begünstigen jedoch die Entstehung von Acrylamid. „Wählen Sie die Hitze eher mäßig. Ich empfehle 175 Grad, so ist man auf der sicheren Seite“, sagt Ernährungsreferentin Hager. Sind die Pommes fertig, werden sie

klassisch mit Salz und Paprikapulver gewürzt und in Ketchup und Mayonnaise gedippt. Für Abwechslung sorgen würziges Aioli oder fruchtige Chutneys. Mit Kräuterquarkdip und Salat wird aus Ofen-Pommes eine vollwertige Mahlzeit. Und eins ist sicher: Heiß schmecken Pommes am besten. Nach dem Würzen also zügig servieren und genießen. tmn

GOLD ANKAUF HOFGEISMAR

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



Töpfermarkt 6
34369 Hofgeismar

Mo.–Fr. 10.30–15 Uhr,
Sa. 10.30–13 Uhr

☎ 0173 5762768

SOFORT BARGELD

Podologische Fachpraxis Nicole Schmidt | Bahnhofstr. 4 | 34369 Hofgeismar

Ihre Spezialisten für medizinische Fußbehandlung

Behandlung von: <ul style="list-style-type: none"> ▶ eingewachsene Nägel ohne OP ▶ Nagelpilzinfektion ▶ Hühneraugen/ Warzen ▶ Druckstellen ▶ und vielem mehr 	Kassenleistung für: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Diabetiker ▶ Neuropatiker ▶ Patienten mit Querschnittsyndrom
--	---

Wir finden für jedes Fußproblem eine Lösung!



**Podologische
Fachpraxis
Nicole
Schmidt**

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter

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



In einer Fritteuse gelingen die Pommes frites natürlich am besten. Aber die Anschaffung lohnt nur, wenn daheim auch regelmäßig welche zubereitet werden.

FOTO: INA FASSBENDER/DPA/DPA-TMN

Pendeln und Wippen erlaubt

Bürostuhl nicht feststellen

Verharren Sie vor lauter Konzentration bei der Arbeit lange steif in einer Sitzposition? Das wird Ihnen Ihr Rücken nicht danken. Worauf es beim richtigen Sitzen stattdessen ankommt.

Ein guter Bürostuhl kann Beschäftigte, die bei der Arbeit lange sitzen, unterstützen. Wer Beschwerden vorbeugen möchte, sollte aber auch alles an Freiheitsgraden nutzen, was der Stuhl bietet. Das empfiehlt Andreas Stephan, Präventionsexperte bei der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG).

Das heißt etwa: die Rückenlehne nicht feststellen, sondern die Pendelbewegung freischalten und auf die Körpergewichtssituation anpassen. Manche Stühle würden auch ein Wippen mit der Hüfte nach rechts und links zulassen. Das bringt zusätzliche Bewegung und mehr Muskelaktivität.

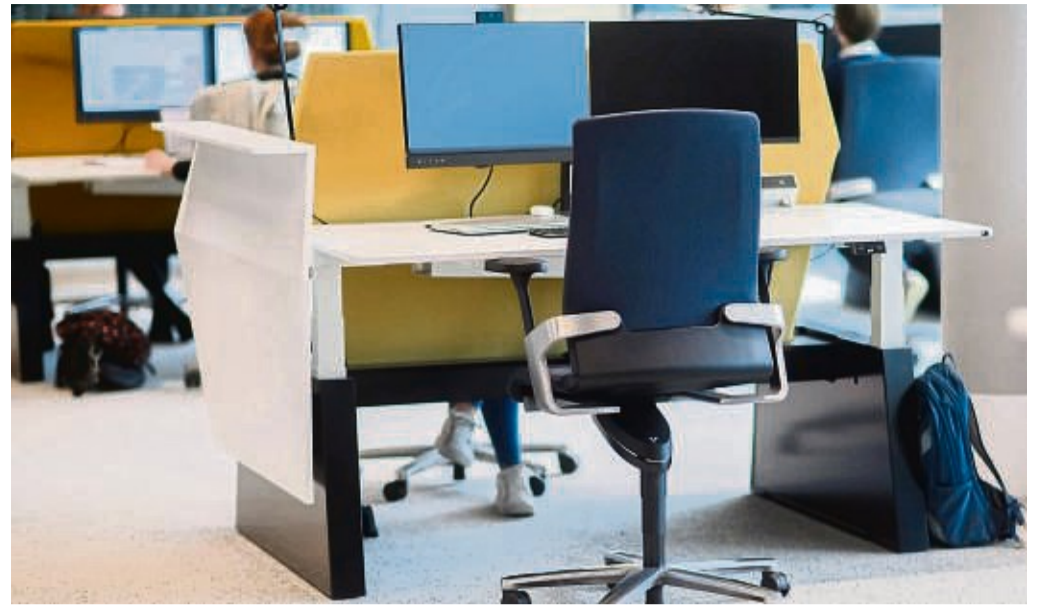
Und auch dynamisches Sitzen ist erlaubt: Ist der Stuhl richtig eingestellt, kann man sich zum Beispiel mal zurücklehnen, die Füße auf den Tisch legen oder sich quer auf den Stuhl setzen. Wichtig ist vor allem, nicht zu lange in einer Position zu bleiben und so viele Positionswechsel wie möglich einbauen.

Im Interview mit dem Magazin „Certo“ rät Präventionsexperte Andreas Stephan außerdem allgemein zur Bewegung. Die lässt sich leicht in den Büroalltag integrieren: Beim Telefonieren aufstehen, Treppen steigen, für Wasser in die Küche laufen, Lockerungsübungen machen.

Auch Sitzalternativen wie ein Sitzball oder Pendelhocker können eine Möglichkeit sein, etwas mehr Bewegung zu integrieren. Eine Dauerlösung sind Sitzball oder Hocker aber nicht, weil die Abstützpunkte etwa für den Rücken fehlen. Das kann auf Dauer zu einer Sitzhaltung führen, die aus ergonomischer Sicht problematisch ist.

Ein Bürostuhl muss Stephan zufolge einige Mindestanforderungen erfüllen. Die Sitzfläche sollte in der Höhe verstellbar sein, auch die Rückenlehne sollte sich einstellen lassen sowie die Vorwärtskrümmung im Bereich der Lendenwirbelsäule gut unterstützen.

Armlehnen sind dem Büroexperten zufolge ebenfalls wichtig. Wer sie auf einer Linie mit der Tischkante einstellt, könne die Oberarme darauf abstützen und so die Haltearbeit in den Schultern verringern.



Rückenlehne frei pendeln lassen und Sitzposition variieren: Dynamisches Sitzen und regelmäßige Bewegung im Büroalltag helfen, Beschwerden vorzubeugen. FOTO: PHILIP DULIANID/PA/DA-TMN

unterstützen. Armlehnen sind dem Büroexperten zufolge ebenfalls wichtig. Wer sie auf einer Linie mit der Tisch-

kante einstellt, könne die Oberarme darauf abstützen und so die Haltearbeit in den Schultern verringern. tmn

tmn

Leserthema „Kram- und Viehmarkt“

Wolfhagen

Wolfhagen feiert vier Tage lang

Vom 18. bis 21. Juli hält der 187. Kram- und Viehmarkt viele Attraktionen bereit

Der 187. Wolfhager Kram- und Viehmarkt vom 18. bis 21. Juli bietet auch 2024 wieder tolle Fahrgeschäfte und spannende Attraktionen für jedes Alter und jeden Geschmack.

Das Traditionsfest wird am Donnerstag, 18. Juli, um 18.30 Uhr mit Freibieranstich im Festzelt eröffnet.

Am Freitag, 19. Juli, findet ab 10 Uhr die erste Wolfhager Landschau statt. Im Bereich hinter der Reithalle erwartet die Besucher eine Plattform rund um die vielfältigen Facetten der Landwirtschaft und der Region.

Der Kreisbauernverband informiert dort über die Themen Landwirtschaft und Biogas, während die kleinen Besucher beim Melken oder beim Mahlen des Getreides selbst Hand anlegen können. Bei der Tierschau werden verschiedene Nutztierarten vorgestellt und ein lehrreicher und unterhaltsamer Einblick in die Welt der Tiere und Züchter geboten.

Die Ausstellung von landwirtschaftlichen Fahrzeugen zeigt moderne Maschinen ebenso wie historische Schätze. Regionale Bauernmarktstände bieten den Besuchern eine Auswahl an frischen und hochwertigen Produkten direkt vom Erzeuger.

Der Reit- und Fahrverein Wolfhagen bereichert das Programm mit einer beeindruckenden Vorführung bei der Reiter und Pferde ihr Können in verschiedenen Disziplinen zeigen. Die Show ist ein Muss für alle Pferdeliebhaber und bietet die perfekte Gelegenheit, die Arbeit des Vereins kennenzulernen.

Am Freitagnachmittag treffen sich die Senioren im Festzelt und genießen Kaffee, Kuchen und ein buntes Rahmenprogramm. Der Familientag lockt mit vergünstigten Preisen auf den Festplatz. Abends heizt die Band „müller-meier-schulze“ im Festzelt ein.

Nach vierjähriger Pause wird sich am Samstag, 20. Juli, endlich wieder der Festzug durch die historische Altstadt schlängeln. Im Anschluss geben alle Spielmannszüge ein Konzert im Festzelt. Am Abend gibt es bekannte Partyknaller von Après Ski bis Ballermann, Stimmungslieder von NDW bis Rock und natürlich auch



Die Alpenbanditen laden am Samstagabend zur bayrischen Party ins Festzelt ein. FOTO: ALPENBANDITEN / NH

aktuelle Charts von der Oktoberfestband „Alpenbanditen“.

Auch am Sonntag, 21. Juli, werden die Alpenbanditen beim Frühschoppen einheizen. Dort wird auch der Gewinner des Festzugs bekannt geben.

Der Abschluss des Viehmarkts ist das traditionelle Höhenfeuerwerk.

- 18.30 Uhr: Eröffnung des Marktes mit Freibieranstich und Eröffnungsböllern
- 19 Uhr: Bramwaldmusikanten im Festzelt
- 22.30 Uhr: Viehmarkts Disco Party mit DJ Danny K. im Festzelt

Freitag, 19. Juli

- 10 Uhr: Wolfhager Landschau „Tiere, Land & Leute“ (hinter der Reithalle)
- 11 Uhr: Öffnung der Fahrgeschäfte und Stände
- 11 Uhr: Zünftiger Frühschoppen im Festzelt mit Band „Alpenbanditen“, Siegerehrung Festzug, Freibierverlosung unter allen anwesenden Vereinen und Gruppen
- 11.30 Uhr: Bekanntmachung aller Gewinnzahlen an der Reithalle mit Beginn der Gewinnausgabe
- 19.30 Uhr: GENESIS Cover Band „Feel Collins“ im Festzelt
- 20 Uhr: Hauptgewinnübergabe
- 23 Uhr: Großes Höhenfeuerwerk

Das Festprogramm

Donnerstag, 18. Juli

- 17 Uhr: Öffnung der Fahrgeschäfte und Stände
- 18 Uhr: Einzug des Spielmannszugs und Mandatsträger ins Festzelt

Quiz

- 19 Uhr: Warm up mit DJ Danny K. im Festzelt
- 21.30 Uhr: Band „müller-meier-schulze“ im Festzelt

Samstag, 20. Juli

- 13 Uhr: Öffnung der Fahrgeschäfte und Stände
- 13.15 Uhr: Festzug „Wir sind Wolfhagen“ durch die historische Altstadt, anschließend Konzert der Spielmannszüge im Festzelt
- 19 Uhr: Warm up mit DJ im Festzelt
- 21 Uhr: Bayrische Partyband „Alpenbanditen“ im Festzelt
- 23 Uhr: Ende des Losverkaufs
- 1.30 Uhr: Saturday Night Party mit DJ MarcoS

Sonntag, 21. Juli

- 10 Uhr: Gottesdienst im Biergarten von Harald Fuchs neben dem Festzelt
- 11 Uhr: Öffnung der Fahrgeschäfte und Stände
- 11 Uhr: Zünftiger Frühschoppen im Festzelt mit Band „Alpenbanditen“, Siegerehrung Festzug, Freibierverlosung unter allen anwesenden Vereinen und Gruppen
- 11.30 Uhr: Bekanntmachung aller Gewinnzahlen an der Reithalle mit Beginn der Gewinnausgabe
- 19.30 Uhr: GENESIS Cover Band „Feel Collins“ im Festzelt
- 20 Uhr: Hauptgewinnübergabe
- 23 Uhr: Großes Höhenfeuerwerk

Zum Schiffchen
HOTEL & RESTAURANT

Alles aus eigener Herstellung!

Besuchen Sie unseren Stand auf dem Festplatz!

Inh.: Jörg Waßmuth • Hans-Staden-Str. 27 • 34466 Wolfhagen
Tel. 05692 98750 • Fax 05692 987511
besucher@hotel-zum-schiffchen.de • www.hotel-zum-schiffchen.de

Jetzt die VR Banking App downloaden

Schnell noch unterwegs den Kontostand checken und auf zum Kram- und Viehmarkt!

Morgen kann kommen. Wir wünschen viel Spaß!

Wir machen den Weg frei.

raiffeisenbank HessenNord eG

LUST AUF EINEN NEUEN?

Autohaus **gude** GmbH & Co. KG

WIR SIND IHR PARTNER, AUCH FÜR 2 RÄDER ... VON VERKAUF BIS WARTUNG

VON GEBRAUCHT BIS NEU, ALLES ZU HABEN!

Kurfürstenstr. 59 Tel. 05692 9865-0
34466 Wolfhagen Fax 05692 5769

Ihr Partner für Auto & **Ford**

JETZT NEU BEI UNS: POISON BIKES UND PROMETHEUS BIKES FÜR KINDER!

BLG SolarProject

Stromrechnung zu hoch? Nicht mit uns!

Fordern Sie noch heute Ihr kostenloses Angebot an!

Wir wünschen allen Viehmarkt-Besuchern viel Spaß!

Mit unseren maßgeschneiderten Lösungen produzieren Sie Ihren eigenen Strom und sparen dabei bares Geld.

Schluss mit überteuerten Rechnungen und Abhängigkeit – setzen Sie auf Solarenergie und gestalten Sie die Energiewende aktiv mit!

34466 Wolfhagen-Istha
Brückenstraße 15 a
Tel. 05692 99723-0
www.blg.eu • vertrieb@blg.eu

K. K. Cramer

• Fachwerksanierung
• Wärmeverbundsysteme

Karlstraße 15a
34466 Wolfhagen
Mobil: 0173 2785342
www.malermeister-cramer.de

Mit Hörgerät am Strand

Was muss ich beachten?

Sand, Sonnencreme, Schweiß – und vor allem Wasser: All das haben die Mikrofon-Öffnungen eines Hörsystems gar nicht gern. Ein Hörakustiker gibt Tipps, wie die Geräte einen Badetag gut überstehen.

Armbanduhr ablegen, Sonnenbrille absetzen: Das sind typische Handgriffe, bevor es von Badehandtuch oder Liege ab ins Wasser geht. Für einige Menschen ist vor dem Baden aber noch ein weiterer Schritt wichtig: Hörgerät ablegen.

Dazu rät der Hörakustiker Eberhard Schmidt allen, die so eine Technik im Alltag benutzen. Und er hat noch weitere Tipps, wie das Hörgerät den Badetag unbeschadet übersteht.

Also sollte ich vor dem Schwimmen das Hörgerät immer ablegen?

Hörakustiker und Hörakustikerinnen raten zumindest dazu, um auf Nummer sicher zu gehen. Die Geräte an sich sind zwar gegenüber Feuchtigkeit unempfindlich, Batterie oder Akku sind gut geschützt, wie Eberhard Schmidt erklärt.

„Doch jedes Hörgerät hat zwei Bauteile, die offen liegen: Mikrofon und Lautsprecher“, so der Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker. Trifft Wasser auf diese feinen Teile, kann durch die sogenannte Kapillarwirkung

des Wassers Feuchtigkeit ins Gerät eindringen – und für Schäden sorgen.

Den kurzzeitigen Kontakt mit Wasser stecken Hörgeräte zwar weg, für das Schwimmen sind sie aber dennoch nicht gemacht. Zumindest die meisten nicht. „Es gibt aber wenige Hörsysteme, die mit speziellen Membranen ausgestattet sind. Sie sind wirklich wasserfest und können auch beim Schwimmen verwendet werden“, sagt Schmidt.

Und was ist mit dem Abducken danach?

Auch hier gilt: sicherheits- halber ohne Hörgerät. „So ein Wasserstrahl hat ja einen gewissen Druck. Und wenn das Wasser dadurch in die Mikrofon-Öffnung gepresst wird, dann tut das dem Gerät nicht gut“, erklärt Schmidt.

Ich habe verbummelt, das Gerät herauszunehmen, nun ist es nass geworden. Und jetzt?

Kein Grund zur Sorge – wenn man jetzt ein paar Dinge beachtet. Der Hörakustiker rät, das Gehäuse trocken- zwischen und die Mikrofon- Öffnung mit einem Bürstchen zu reinigen. So lässt sich die Kapillarkraft des Wassers durchbrechen.

„Und dann muss man dafür sorgen, dass das Gerät getrocknet wird“, sagt Eberhard Schmidt. Dabei helfen Trockenkapseln, die ihm die Feuchtigkeit entziehen – oder auch spezielle elektri-



Batterie oder Akku sind zwar gut vor Feuchtigkeit geschützt. Doch so ein Hörgerät hat auch offene Bauteile.

FOTO: HANS-JÜRGEN WIEDL/DPA-ZENTRALBILD/DPA-TMN

sche Trockenboxen. „Darin ist ein kleiner Wärmeventilator. In dieser geschlossenen Box entsteht eine gewisse Luftzirkulation, durch die dann Nässe oder Feuchtigkeit wieder verdunstet.“

Dort hinein kann man das Hörgerät übrigens auch legen, wenn es an heißen Sommertagen durchs Schwitzen feucht geworden ist. Schmidt rät in diesem Fall, das Gerät im Anschluss mit einem (Desinfektions-)Tuch abzuwischen. Das entfernt die Salze aus unserem Schweiß, die

dem Material ebenfalls zusetzen können.

Was muss ich beim See- oder Strandtag noch beachten?

Eberhard Schmidt gibt Betroffenen noch diese drei Tipps:

• Vorsicht bei Sonnenschutzsprays

„Dadurch kann es zu einer Verstopfung der Mikrofon-Öffnung kommen“, warnt der Hörakustiker. Das gilt übrigens genauso für Haar- oder Selbstbräuner-Sprays. Wer al-

so ein Produkt zum Sprühen am Kopf nutzt, sollte das Hörsystem kurz ablegen, das Sonnenspray kurz einwirken lassen – und das Gerät dann mit sauberen Händen wieder anlegen.

Oder statt zum Spray gleich zur Creme greifen: „Da muss ich nur Obacht geben, dass ich nicht versehentlich meine Hörgeräte mit eincreme“, sagt Schmidt.

• Vorsicht bei feinem Sand
Nicht nur Feuchtigkeit und Cremes können dem Helfer

am Ohr zusetzen – auch feiner Sand kann ein Problem werden. Denn: „Alles, was super, super klein ist, hat natürlich die Möglichkeit, in die Mikrofon-Öffnungen einzudringen“, sagt Schmidt.

Wer den Tag an einem Strand mit feinem Sand verbringt, sollte also aufpassen – vor allem, wenn es windig ist. Rausnehmen ist dann sinnvoll, es geht aber auch anders. „Vielleicht hat man auch eine Kopfbedeckung parat, die auch die Mikrofon-Öffnungen schützt“, sagt der Hörakustiker. Bei Stränden mit eher grobem Sand oder sogar Kieselsteinen muss man allerdings keine Sorge haben.

• Hörgerät sicher verstauen

Schnell rein ins Wasser! An heißen Tagen kann man es kaum erwarten. Und so landet das Hörgerät vielleicht achtlos in der Badetasche oder in der Hosentasche. Davon rät der Profi aber ab – nicht nur, weil in den Taschen vielleicht schon etwas Sand herumfliegt. „Erstens sind Hörsysteme natürlich super klein. Zweitens sind sie natürlich auch empfindlich, wenn ich versehentlich vielleicht eine Flasche oder irgendwas drauf stelle“, sagt Schmidt.

Ein Handgriff, der vor einem Badetag dazugehört: auch das Etui fürs Hörsystem einpacken. Dort sind die Geräte sicher verstaut, während man sich in See, Meer oder Freibad erfrischt.

tmn

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

Flug
ab/bis
Kassel

Limitierte Plätze!

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



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.

Langfristig denken

Zinseszineffekt: So wirkt der Turbo für den Vermögensaufbau

Der Zinseszins hilft beim Vermögensaufbau. Dennoch wird dieser mathematische Effekt gerne unterschätzt. Wer langfristig spart, sollte ihn nicht außer Acht lassen.

Als das achte Weltwunder soll Albert Einstein den Zinseszins einst bezeichnet haben. Diesen mathematischen Effekt sollte eigentlich jeder aus der Schule kennen.

Trotzdem wissen viele nicht, wie er funktioniert. Das stellt Christine Laudendach, Professorin für Haushaltsfinanzen am Leibniz-Institut für Finanzmarktforschung SAFE immer wieder fest. „Seine Wirkung wird häufig unterschätzt. Es ist nicht zwingend notwendig, ihn selbst berechnen zu können, aber man sollte sich seiner Bedeutung bewusst sein“, findet sie. Denn in bestimmten Lebenssituationen, wie zum Beispiel bei der Geldanlage, spielt er eine wichtige Rolle.

Der Zinseszins hilft nämlich dabei, dass das Vermögen schneller wächst. „Letztendlich ist das der Unterschied zwischen Sparen, wo einfach nur Geld zurückgelegt wird, und investieren, wo sich das Geld vermehrt“, so Claudia Müller, Gründerin des Female Finance Forums. Das Problem: Für viele Menschen ist es schwierig, exponentielles Wachstum zu verstehen.

■ Ausbreitung eines Virus folgt ähnlichen Mechanismen

Dabei haben wir das Konzept während der Coronapandemie intensiv kennengelernt. Auch die Ausbreitung eines Virus unterliegt dem exponentiellen Wachstum, weil eine infizierte Person ihrerseits mehrere Neuinfektionen verursachen kann. Je mehr sich anstecken, desto schneller verbreitet es sich.

Ähnlich funktioniert es bei der Geldanlage. Durch den Zinseszineffekt wächst das



Nach oben geht's: Wer bei der Geldanlage den Zinseszineffekt für sich nutzt, kann von einem exponentiellen Wachstum profitieren.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

investierte Vermögen immer schneller. Das liegt daran, dass nicht nur das Anfangskapital verzinst wird, sondern auch immer die Zinsen mit, die mit dem Geld bereits erwirtschaftet wurden. So fällt der Zinsertrag jedes Mal ein wenig höher aus.

Was recht komplex klingt, ist eigentlich ziemlich einfach. Ein Beispiel: Wer auf einem Festgeldkonto mit drei Prozent Zinsen für ein Jahr 1000 Euro anlegt, bekommt von der Bank nach zwölf Monaten 30 Euro Zinsertrag ausgezahlt. Nun kann sich der Anleger überlegen, ob er wieder den ursprünglichen Betrag von 1000 Euro anlegt und nach einem Jahr erneut nur 30 Euro Zinsen erhält, oder ob die ausgezahlten Zinsen gleich mit angelegt werden sollen. Der Unterschied: Investiert er 1030 Euro, steigt sein Zinsertrag auf 30,90 Euro. Im Jahr darauf könnte er

dann schon 1060,90 Euro anlegen und darauf die Zinsen einfahren.

■ Rechner veranschaulichen den Effekt

Was hier nach Kleckerträgen klingt, entfaltet seine Wirkung laut Müller besonders bei großen Beträgen und über einen langen Zeitraum. „Mit hohem Einkommen kann man den Effekt besser ausnutzen, da ein prozentuales Wachstum sich dann stärker bemerkbar macht.“ Wer also schon etwas auf dem Konto hat, dem fällt es leichter, das zu vermehren. Vor allem, wenn er dieses Geld für längere Zeit erübrigen kann.

Angenommen, unser Sparer legt bereits 10 000 Euro zu drei Prozent Zinsen an. Die Zinsen werden über zehn Jahre hinweg immer wieder reinvestiert. Nach Ablauf der Frist hätte er dann mit dem

Zinseszineffekt schon mehr als 13 439 Euro auf dem Konto. Ohne den Effekt, wenn er sich die Zinsen also Jahr für Jahr hätte auszahlen lassen, wären es 439 Euro weniger gewesen. Über einen längeren Zeitraum wird der Unterschied noch deutlicher. Nach 30 Jahren wären es dank Zinseszineffekt 24 272 Euro, ohne nur 19 000 Euro. Wer also die Zinsen nicht wieder anlegt, hätte in diesem Beispiel auf mehr als 5000 Euro Ertrag verzichtet.

Nicht jeder hat hohe Beträge zum Anlegen, relativ betrachtet wirkt der Zinseszineffekt bei kleinen Summen aber genauso. „Gerade wenn jeder Euro zählt, ist es besonders wichtig, die Vorteile des Effekts zu nutzen“, sagt Laudendach. Um die Wirkung für die eigene Geldanlage besser nachvollziehen zu können, kann man Tools im Internet nutzen – zum Bei-

spiel von zinsen-berechnen.de, biallo.de oder Finanzfluss.

■ Zeit ist beim Zinseszins ein wesentlicher Faktor

Den Zinseszins sollte jeder nutzen. „Junge Menschen profitieren besonders davon, weil sie viel Zeit haben, ihn wirken zu lassen“, sagt Müller. „Gerade bei der Altersvorsorge hilft das.“ Und doch können selbst 50-Jährige noch von dem Effekt profitieren. Denn auch die hätten bei der heutigen Lebenserwartung noch lange genug Zeit, um ihr Vermögen wachsen zu lassen.

Wer es bislang aufgeschoben hat, mit dem Sparen anzufangen, sollte auch mal mit den Rechnern herumspielen und herausfinden, welchen Unterschied es macht, wann man mit dem Sparen beginnt. Wer zum Beispiel 30 Jahre lang jeden Monat 150

Euro zurücklegt, hat bei einem Zins von drei Prozent am Ende mehr als 87 000 Euro. Dank des Zinseszineffekts sind mehr als 33 000 Euro davon Erträge. Wer die Altersvorsorge aufschiebt und fünf Jahre später anfängt, kommt auf lediglich rund 66 700 Euro, wovon nur rund 21 700 Euro auf die Erträge entfallen. Damit ist der Zinseszins also das beste Argument, um früh mit der Altersvorsorge zu beginnen.

■ Rendite ist ein Zusammenspiel aus Zins und Kosten

Je höher die Zinsen sind, desto stärker wirkt natürlich der Zinseszineffekt. Wer sein Geld langfristig anlegt, sollte deshalb unbedingt auch auf mögliche Kosten achten, die im Rahmen der Geldanlage anfallen können, gibt Laudendach zu bedenken. „Man darf die Gebühren nicht unterschätzen. Das ist wie ein Abzug von den Zinsen.“ Wer zum Beispiel 1,5 Prozent an Gebühren pro Jahr bezahlt, hätte in unserem Beispiel statt drei nur eineinhalb Prozent Rendite.

Bei der kontinuierlichen Anlage von 150 Euro pro Monat blieben dann nach 30 Jahren statt mehr als 87 000 Euro nur rund 68 100 Euro übrig und mit rund 14 100 Euro nicht einmal die Hälfte des Ertrags. Nach 25 Jahren wären es statt 66 700 Euro nur 54 600 Euro und statt einem Ertrag von rund 21 700 Euro nur mehr rund 9600 Euro.

Der Zinseszins bringt bei der Geldanlage also enorme Vorteile. „Der größte Fehler ist deshalb, nichts zu machen und das Geld unverzinst auf dem Konto liegen zu lassen“, mahnt Müller.

Doch eines kann auch das achte Weltwunder nicht verhindern: Dass normale Zinsanlagen wie auf dem Tagesoder Festgeldkonto oft nicht ausreichen, um die Inflation zu schlagen. Sie empfiehlt deshalb, auch in Aktien zu investieren, die Chancen auf höhere Renditen bieten. tmn

Haushalts-Tipp

So bleiben weiße Socken lange weiß

Weiße Socken sieht man jetzt wieder häufiger im Straßenbild – und vor allem prominenter, etwa in Sandalen. Doch wie bleiben sie eigentlich wirklich weiß?

Lange Zeit waren sie eine Modesünde. Jetzt sind sie angesagt: gut sichtbare weiße Socken, also zum Beispiel in Sandalen. Hailey Bieber zeigte sich laut „Vogue“ etwa schon im Sommer 2023 damit – im Mix mit Jorts (kurz für Jeansshorts) und Shirt. Schauspieler Paul Mescal kombinierte sie kürzlich während der Mailänder Männermodewoche zu Loafers. Doch wer den auffälligen Sockentrend mitmachen will, der braucht vor allem, nun ja, wirklich weiße Socken.

Und das kann durchaus zur Hürde werden. Denn bekanntlich werden weiße Socken nicht nur schnell sichtbar dreckig, sie bekommen

auch fix einen unschönen Grauschleier oder werden mit jedem Waschgang ein bisschen beiger. Was also tun?

Zunächst einmal: vorbeugen. Reinigungsexperte Bernd Glassl vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) rät, die weißen Socken nur zusammen mit anderen weißen Textilien zu waschen, damit sie nicht beige oder grau werden. Und zwar mit einem Voll- oder Universalwaschmittel. Achten Sie außerdem darauf, dass die Menge an Waschmittel zu Ihrer Wasserhärte vor Ort und zur jeweiligen Waschmenge passt.

■ Wäsche-Weiß-Tücher hellen optisch auf

Und was ist, wenn die Stücke bereits grünlich sind? Die Stiftung Warentest hat in Internetforen empfohlene Hausmittel wie Backpulver oder Zitronen genauer unter die Lupe genommen – und sie

dann zusammen mit einem standardisierten Prüfwaschmittel gegen schmutzige graue Wäsche zu Felde ziehen lassen.

Das Ergebnis lautet: Weder schaffte es ein Säckchen mit ein paar Zitronenscheiben in der Maschine graue Textilien bei 60 Grad wieder strahlend weiß zu machen, noch zeigte ein einstündiges Einweichen in Zitronensäure und 60 Grad heißem Wasser plus anschließender Wäsche große Wirkung.

Und auch zwei Tüten Backpulver, die mit Prüfwaschmittel und Textilien in die Maschine gefüllt wurden, lieferten demnach keinen messbaren Weiß-Effekt.

Sogenannte Wäsche-weiß-Tücher können Textilien hingegen aufhellen – und zwar bereits nach dem ersten Waschen. Der Schmutz bleibe dabei aber in den Fasern, so die Stiftung Warentest. Und je mehr Schmutzpartikel sich unterhalb der optischen Aufheller im Gewebe absetzen,



Weiße Socken in Badelatschen – was vor einigen Jahren noch als völlig geschmacklos galt, ist nun Trend.

FOTO: PHILIP DULIAN/DPA/DPA-TMN

desto weniger könnten Wäsche-weiß-Tücher auf Dauer ausrichten.

Der Stiftung zufolge ist deshalb ein gutes Vollwaschmittelpulver langfristig sinnvoller gegen den Grauschleier. Dessen Tenside lösen Staub, Fett und Schweiß und halten den Schmutz in der Waschlauge, bis die Maschine das Wasser abpumpt.

■ Mit Fleckenspray vorbehandeln

Übrigens: Haben die Socken farbige Flecken, etwa weil jemand auf Strümpfen in den Garten gelaufen und in eine Himbeere getreten ist, sollte man den Fleck Bernd Glassl zufolge zunächst mit einem Fleckenspray vorbehandeln.

Anschließend kommen die

Socken zusammen mit anderen weißen Textilien und einem Voll- beziehungsweise Universalwaschmittel in Pulverform, als Granulat oder Tabletten in die Maschine. „Nur diese nicht flüssigen Formen der Voll- bzw. Universalwaschmittel enthalten Bleichmittel, die sehr gut gegen Obstflecken wirken“, so Glassl. tmn

Pfui Spinne

Fragen und Antworten: Wie man Phobien überwindet

Die Brücke ist zu hoch! Iiih, eine Spinne! Solche Ängste kennen viele. Wenn sie das Leben massiv beeinträchtigen, nennt man sie Phobien. Und dagegen sollte man vorgehen. Eine Ärztin erklärt, wie.

Angst ist etwas Natürliches, eine Phobie aber ist die Extremform davon und oft irrational. Betroffene wissen meist selbst nicht, warum sie etwa in Panik geraten, wenn sie in engen Räumen sind oder Krabbeltiere sehen. Eine Expertin gibt Antworten auf die grundlegenden Fragen.

Was sind Phobien?

Phobien sind intensive und anhaltende Angstzustände,



Prof. Petra Beschoner ist Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosomatische Medizin.

FOTO: JÜRGEN HOFSTÄTTER/AKUTKLINIK BAD SAULGAU/DPA-TMN

die durch spezifische Objekte, Situationen oder Aktivitäten ausgelöst werden. Was genau, kann sehr vielfältig sein: „Es gibt nichts, was es nicht gibt“, sagt Prof. Petra Beschoner. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin und ärztliche Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau in Baden-Württemberg.

Bekanntere Formen der Phobie sind Akrophobie, auch Höhenangst genannt, soziale Phobie (Angst vor zwischenmenschlichen Kontakten), Aviophobie (Flugangst) oder Arachnophobie (Angst vor Spinnen). Aber auch Spritzen, enge Räume oder das Überqueren von Brücken können starke Ängste auslösen. Menschen, die sich davor fürchten, das Haus zu verlassen oder sich in Menschenmengen aufzuhalten, leiden mitunter an einer Agoraphobie.

Und warum haben Menschen sie?

Die genauen Ursachen von Phobien sind nicht vollständig geklärt, aber es wird angenommen, dass sowohl genetische als auch Umweltfaktoren eine Rolle spielen. Häufig entwickeln sich Phobien in der Kindheit oder Jugend und können durch traumatische Ereignisse oder das Erlernen von Ängsten durch Beobachtung, etwa von Eltern oder Geschwistern, entstehen.

Welche Symptome kennzeichnen eine Phobie?

Typische Symptome einer Phobie sind intensive Angst oder Panik, die beim Kontakt mit dem Auslöser auftritt. Dies kann zu körperlichen Reaktionen wie Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Zittern oder Atembeschwerden führen.

Oft versuchen Betroffene, die angstauslösenden Situationen zu vermeiden, was zu erheblichen Einschränkungen im Alltag führen kann.

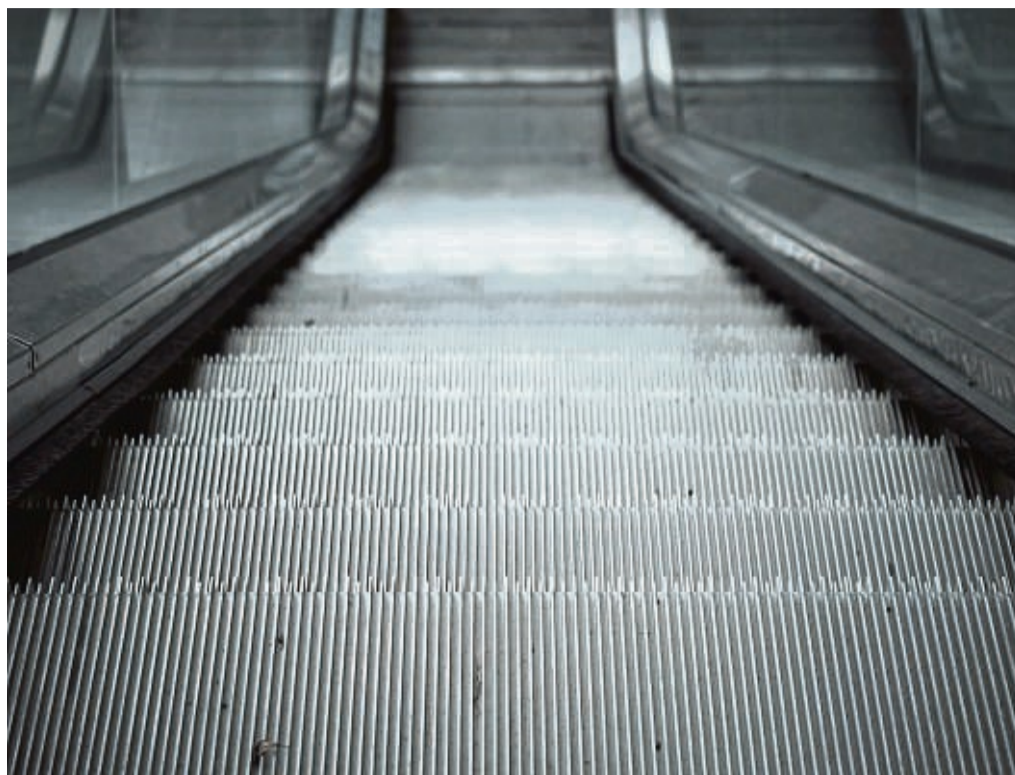
Wann sollte man eine Phobie behandeln lassen?

Phobien sind sehr individuell und meist unterschiedlich stark ausgeprägt. „Es ist wichtig zu differenzieren, inwieweit die Symptome den Alltag einschränken“, erklärt Beschoner.

Wer sich vor Mäusen fürchtet, aber ohnehin nicht mit ihnen in Berührung kommt, verspürt häufig keinen großen Leidensdruck. Wenn jedoch soziale Kontakte oder Urlaube unmöglich werden oder nette Grillabende aufgrund von Ängsten vor Krabbeltieren frühzeitig enden, ist es Zeit zu handeln.

Was kann man gegen Phobien tun?

Es gibt verschiedene Ansätze zur Behandlung und Bewältigung von Phobien. Eine davon ist die kognitive Verhaltenstherapie (CBT). „Grundsätzlich lassen sich Phobien gut behandeln. Die kognitive Verhaltenstherapie unterstützt Betroffene dabei, ihre Gedankenmuster zu ver-



Angst vor Rolltreppen: Phobien sind irrationale Angstzustände, die durch spezifische Objekte oder Situationen ausgelöst werden.

FOTO: HANS-JÜRGEN WIEDL/DPA-ZENTRALBILD/DPA-TMN

stehen und zu verändern“, sagt Beschoner.

Ein wichtiger Bestandteil ist die Expositionstherapie, bei der Betroffene schrittweise und kontrolliert mit dem Angstauslöser konfrontiert werden. Das ist elementar, denn viele neigen im Alltag dazu, zahlreiche Sicherheitsmaßnahmen zu entwickeln, wie Beschoner erklärt. Wer beispielsweise Angst vor dem Erbrechen hat, könnte ständig eine Tüte bei sich tragen oder nicht ohne Medikamente und eine Begleitperson das

Haus verlassen. „Solche zwanghaften Rituale signalisieren der Psyche jedoch nur noch mehr, wie berechtigt die Sorge vor dem persönlichen Trigger ist“, so die Expertin.

Durch Expositionsübungen, bei denen sich Patienten Schritt für Schritt ihrer spezifischen Angst stellen, erleben sie, wie sie dadurch mit der Zeit abnimmt. Je häufiger sich Betroffene bewusst in solchen kritischen Situationen begeben, umso deutlicher lernt die Psyche: „Mir passiert

nichts.“

Beschoner: „Manchmal reichen schon wenige Therapie-sitzungen aus, um eine Phobie erfolgreich zu behandeln, in anderen Fällen dauert es länger. Grundsätzlich geht es dabei immer darum, sich seiner Furcht zu stellen - auch wenn dies Überwindung kostet.“ Wer Angst auslösende Situationen hingegen vermeidet, verstärkte die Symptome nur noch mehr: „Nicht selten entwickelt sich daraus eine zusätzliche Angst vor der Angst.“

tmn

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? Würde eine Vorsorgevollmacht erteilt? Existieren Patientenverfügung oder Testament?

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

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



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

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

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

Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

1. Persönliches

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

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

2. Finanzen

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

3. Vollmachten

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

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

4. Krankenhauseinweisung

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

5. Testament

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

6. Todesfall

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

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

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

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

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

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



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.

Was auch immer für ein Ende mir das Schicksal bestimmt hat, ich werde es ertragen.
Seneca

... und das hast du, lieber Thomas, das hast du. Dein Leiden hat nun ein Ende
und das ist das Einzige, was uns tröstet.


Thomas Fleck

* 11. August 1965 † 03. Juli 2024

Danke für deine einzigartige Hingabe, die uns bis zum Schluss
begleitet hat.

Wir sind unsagbar traurig und vermissen dich.

Die Geschäftsführung und all deine Kolleginnen und Kollegen
der Top Direkt Marktservice GmbH



Der Mensch,
den wir liebten,
ist nicht mehr da,
wo er war,
aber immer dort,
wo wir sind
und seiner gedenken.

Traumtänzer?



„Ich habe schon immer
gern getanzt.
Mit meinem Nebenjob als
HEIMAT-NACHRICHTEN-
Zusteller konnte ich mir
jetzt einen professionellen
Tanzkurs leisten!“

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

Bewerben Sie sich jetzt:

- ☎ Tel. 0561 203-1506
- 📞 WhatsApp: 0151 61666277
- 🌐 www.hna-zusteller.de



*Geliebte Menschen
hinterlassen Spuren
in unseren Herzen.*




Zeichen der Anteilnahme

Nicht nur bei den Trauerfeierlichkeiten in der Kirche und während der Beisetzung sind frische Blumen ein wichtiges Zeichen der Anteilnahme. Blumen auf dem Grab sagen zu jeder Zeit „wir denken an Dich“. Sträuße und Gestecke sind zu jeder Jahreszeit verfügbar, sie sind nicht nur bunt und duftig, sondern auch die individuellste Möglichkeit, Trauer und Anteilnahme auszudrücken. Kein Strauß gleicht dem anderen.

Wer die Lieblingsblumen des Verstorbenen kennt, wird diese wählen.

Verkauf

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

Ankauf

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

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

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

Modelleisenbahn und Zubehör
gesucht. Telefon 05544 912031

Ihr Anruf ist Geld Wert!
Kaufe Nähmaschinen, altes Spielzeug, Roh-Bernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, Handtaschen, Abendgarderobe, Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelin Bilder, Schallplatten, Military 1.+ 2. WK, Silberbestecke (auch versilb.) und Zinn. Zahle sofort bar.
☎ KS 0157 833 44 37

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 94 4-36 160 - www.wm-aw.de. Fa.

Bekanntschaften

Christine, 61 J., natürl. hübsch, super Figur, mobil u. ungebunden. Bin eine Top-Hausfrau, mag Rad fahren, kuschelige Abende bei Kerzenschein, doch wenn ich abends in meine leere Wohnung komme u. für mich alleine koche, bin ich oft ganz traurig. Hoffe, dass Du Dich üb. PV meldest u. wir bald für immer zus. gehören. Tel. 0176-45891454

Jutta, 67 J., gutaussehend, mit schöner weibl. Figur, bin natur-/musikliebend, eine gute Köchin u. Hausfrau. Als Witwe fühle ich mich oft einsam. Mir fehlt ein ehrl., treuer Mann, der in seinem Leben noch Platz für eine liebev., zärtl. Frau wie mich hat. Ruf üb. PV an, der Sommer u. ein gemeins. Leben wartet auf uns. Tel. 0176-57606171

Daniela, 56 J., verwitwet, frau-lich-schlank, ehrlich, humorvoll u. sympathisch. Suche einen treuen Mann mit Herz. Ruf gleich üb. PV an u. lass uns kennenlernen. Tel. 0176-34488463

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




Bitte achten Sie auf **ausreichende Beleuchtung** auf dem Weg zum Briefkasten. Vielen Dank.

HEIMAT NACHRICHTEN

www.nh-wochenzeitungen.de

Schmuck, Antiquitäten & Diamanten Ankauf Kassel

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

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10.00–18.00 Uhr

Inh. M. Kierpacz

Nutzen Sie die Chance!

NUR 5 TAGE GÜLTIG!

**Nur 5 Tage gültig!
Bis 19. Juli!**

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.

Ankaufs-Aktion nur die 5 Tage gültig

Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
15.	16.	17.	18.	19.
Juli	Juli	Juli	Juli	Juli

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



Puppen zu Höchstpreisen von 1500,-€



Geweihe mit Höchstpreisen von 1200,-€

Ihre Vorteile:

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



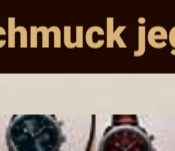
Höchstpreise für Taschen bis zu 4500,-€



Höchstpreise für Felljacken mit bis zu 2800,-€



Höchstpreise für Lederjacken mit bis zu 3500,-€



Höchstpreise für Lederjacken mit bis zu 3500,-€



Höchstpreise für Lederjacken mit bis zu 3500,-€



Höchstpreise für Lederjacken mit bis zu 3500,-€



Höchstpreise für Lederjacken mit bis zu 3500,-€



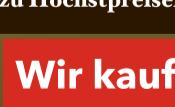
Höchstpreise für Lederjacken mit bis zu 3500,-€



Höchstpreise für Lederjacken mit bis zu 3500,-€



Höchstpreise für Lederjacken mit bis zu 3500,-€

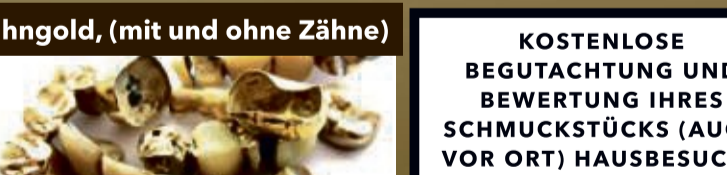
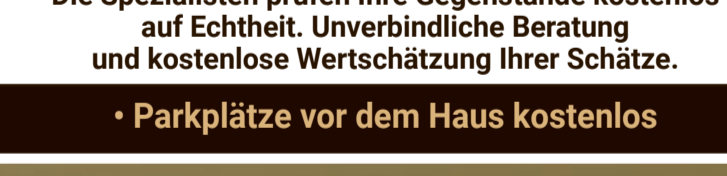
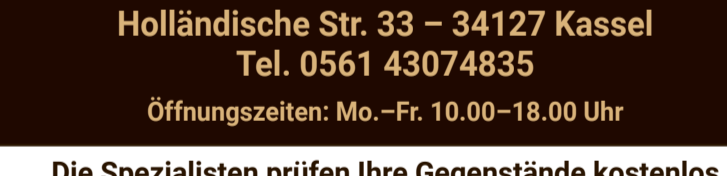
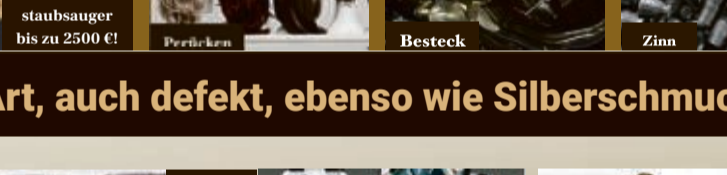
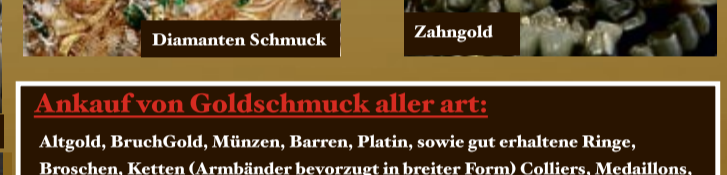


Höchstpreise für Lederjacken mit bis zu 3500,-€



Höchstpreise für Lederjacken mit bis zu 3500,-€

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



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

Ankauf nur in Verbindung mit Gold p.t ab 20g

Wir zahlen für Vorwerkstaubsauger bis zu 2500 €!

Wir kaufen Goldschmuck jeglicher Art, auch defekt, ebenso wie Silberschmuck in allen Varianten 90/100/800/925



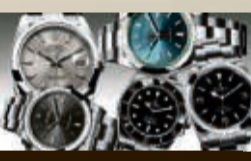
Leder Schuhe - mehrere Farboptionen



Omega



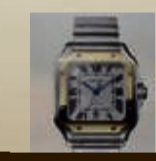
Bei patek Philippe zahlen wir 40% über den Börsen Kurs



Alte Rolex Uhren (auch defekt)



Cartier aller Art



Cartier aller Art



Antiquitäten



Bronzefiguren

Quarz und Automatik Uhren, sowie Uhren mit Wasser schaden
Armbänder auch defekt,



Lederkostüme



Wir kaufen Hüte!



Pfeifen, auch defekt,

Schmuck, Antiquitäten & Diamanten Ankauf Kassel
Holländische Str. 33 – 34127 Kassel
Tel. 0561 43074835
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10.00–18.00 Uhr

Die Spezialisten prüfen Ihre Gegenstände kostenlos auf Echtheit. Unverbindliche Beratung und kostenlose Wertschätzung Ihrer Schätze.

• Parkplätze vor dem Haus kostenlos



Taschen Uhren, (auch defekt)



Alte Weine



Montblanc Stifte



Eisenbahnen



Instrumente

Zahngold, (mit und ohne Zähne)



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



(Alte Eheringe)



Ankauf von: Bücher, Standuhren, Hummelfiguren Perücken, Taschenuhren,

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

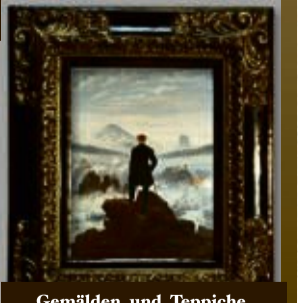


Kostenlose Schmuckbewertung

Wir kaufen auch Modeschmuck



Bücher



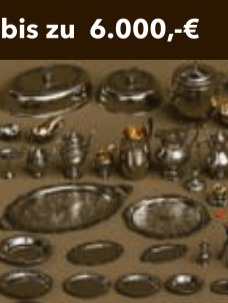
Gemälden, und, Teppiche,



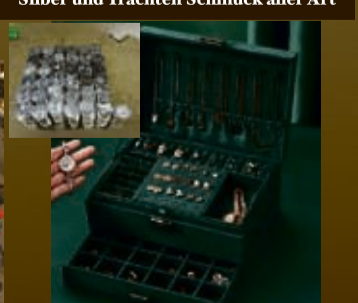
Teppiche



Wir kaufen Porzellan mit Höchstpreisen, bis zu 6.000,-€



Wir kaufen Porzellan mit Höchstpreisen, bis zu 6.000,-€



Silber und Trachten Schmuck aller Art