



**Flohmarkt**  
am Gebrauchtgutzentrum  
Witzenhausen  
10.00 - 16.00  
**7. September**  
Nähere Informationen  
und Standanmeldung: **05542 / 9999-22**

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**  
HANN. MÜNDE  
WITZENHAUSEN

**Sani**  
**Reha**  
**Ortho**

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

**Aktiv-pro**  
Mein Sanitätshaus.  
Mit Leistung für Lebensqualität und  
Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.  
*Ihr direkter Draht zu uns*  
**05651-3048-0**  
**www.aktiv-pro.de**

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

**Hebenshausen**  
Geschichtsverein erstellt  
einen Audio-Guide.



**Ziegenhain**  
Der Startschuss für den  
Freiwilligentag fällt.



**Rittmarshausen**  
Rittmarshäuser Feuerwehr  
holt den Kreismeistertitel.




Kinder des Mitmachzirkus vom Kneipp-Verein Münden zeigten ihr Können mit einer Vorführung aus Akrobatik, Jonglage und einer kleinen Pyramide.

FOTO: SILKE KURI

## Steinrode in Hexenhand

Mittelalterdorf lockte mit Spiel, Sport und Spaß

**Hann. Münden** – Im Mittelalterlichen Dorf Steinrode waren kürzlich die Hexen los – sehr zur Freude der zahlreichen Besucher. Groß und Klein tummelten sich an den verschiedenen Stationen, während auf dem Dorfplatz das Leseduo „Wilder Mohn“ mit zauberhaften Geschichten für Unterhaltung sorgte.

Vor den Kindern lieferten sich die schlagfertigen Hexen Carmen Barann und Marie Anne Langefeld ein humorvolles Duell darum, wer die besseren Lakritzschnecken oder Brausebonbons vom Himmel zaubern könne. Dabei ging natürlich einiges schief, was für viele Lacher bei den Zuhörern sorgte.

Auf der Wiese zeigten Kinder des Mitmachzirkus vom Kneipp-Verein Münden ihr Können mit einer einstudierten Vorführung aus Akrobatik, Jonglage und einer kleinen Pyramide.

Im Anschluss konnten die Besucher selbst ausprobieren, wie schwer es ist, das Gleichgewicht auf einem rollenden Balancierbrett zu

halten oder einen Jonglierer auf einem Stab zu drehen. Das Mitmachen und Ausprobieren liegt dem Team des Mittelalterlichen Dorfs besonders am Herzen. Unter Anleitung bastelten Gäste kleine Hexen aus Naturmaterialien oder füllten Lavendelsäckchen mit frisch geschnittenem Lavendel.

Auch die einfachen, aber

beliebten Spielstationen waren gut besucht. Immer wieder traten Zweierteams in einer Kissenschlacht gegeneinander an, um zu sehen, wer sich länger auf der Bohle halten kann, oder versuchten, eine Maus am Faden so schnell wie möglich aufzuwickeln.

Das Mittelalterliche Dorf Steinrode plant, in diesem

Jahr noch an zwei weiteren Sonntagen seine Pforten zu öffnen. Der nächste Termin ist für den 29. September angesetzt, sofern das Wetter mitspielt, heißt es aus Steinrode.

zsk

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SONNTAG – SAMSTAG**  
**08.09. – 14.09.2024**

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**

Heimatnachrichten  
Witzenhausen / Hann. Münden  
**Ralf Wilhelm**  
Witzenhausen  
Mediaberater  
0 55 42 93 16 26  
ralf.wilhelm@hna.de




**HEIMAT  
NACHRICHTEN**  
HANN. MÜNDE  
WITZENHAUSEN

Wir suchen  
für sofort  
**Lehrkraft**  
(m/w/d)  
für Mathematik  
bis Oberstufe.



Witzenhäuser  
**Nachhilfe**

Telefon  
05542 999812  
0172 5268218  
**www.witzenhausen-nachhilfe.de**

**Lossetal**  
Ambulanter Intensivpflegedienst

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

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

**Unsere Angebote**  
vom 12.09. bis 14.09.2024


Schnitzel vom Schwein	kg	9,90 EUR
Schweinefilet	kg	17,90 EUR
Mett im Gelee	100 g	1,49 EUR
Pfefferbeiber	100 g	1,39 EUR

**Freitag**  
gegrillte Haxe  
6,00 €/Stück



**Fleischerei  
Fleckenstein**  
... was weißt, wo es her kommt!  
SÄLZERSTR. 3 | GroBalmerode  
Tel. 05604 5801  
info@fleischerei-fleckenstein.de

**BERUFS- & BILDUNGSMESSE  
PERSPEKTIVEN 2024**  
FINDE DEINEN TRAUMJOB!



Freitag, 20. September 2024  
08:30 - 14:00 Uhr  
Berufliche Schulen Eschwege  
Eintritt frei

Über 70 Aussteller aus der Region stellen sich vor - Entdecke die Angebote, die genau zu DIR passen!

# Rittmarshausen ist Kreismeister

Leistungsvergleich der Feuerwehren fand in Niedernjesa und Stockhausen statt

Niedernjesa/Stockhausen/Landkreis Göttingen – „Ohne Sie ist kein Staat zu machen“, sagte Marlies Dornieden, Dezernentin für Sicherheit und Ordnung des Landkreises Göttingen an alle Feuerwehrlaute gerichtet bei der Siegerehrung des Kreisleistungsvergleichs, der am vergangenen Sonntag in Niedernjesa und Stockhausen (Gemeinde Friedland) stattfand.

Insgesamt nahmen 35 Einheiten aus dem Landkreis teil, die jeweils als Staffel mit sechs Teilnehmern oder als Gruppe mit jeweils neun Teilnehmern an den Start gingen und bei den drei Modulen Maschinistenprüfung, Löschangriff und beim Kuppeln einer Saugleitung ihr Können unter Beweis stellten. Am Ende des Tages stand das Ergebnis fest: Die Feuerwehr Rittmarshausen (Gemeinde Gleichen) wurde Kreismeister vor der Feuerwehr Etzenborn (Gemeinde Gleichen). Die Einheiten beider Wehren erreichten insgesamt einen Zielerreichungsgrad von 100 Prozent. Dadurch konnten sich Teilnehmer aus beiden Orten auch



Leistungsvergleich der Feuerwehren 2024 in Niedernjesa und Stockhausen. Unser Foto zeigt die Feuerwehr Reyershausen beim Kuppeln einer Saugleitung. Am Ende erreichte die Gruppe Platz 12.

FOTO: THOMAS SCHLENZ

über die Leistungsspanne in Bronze freuen. Den dritten Platz erreichte die Einheit aus Niedernjesa/Stockhausen. Die Feuerwehren aus den beiden Orten der Gemeinde Friedland hatten den Leistungsvergleich in diesem

Jahr ausgerichtet. Den Wanderpokal für die beste Kuppelzeit erhielt die Ortsfeuerwehr Gelliehausen mit 36,82 Sekunden. Einen Pokal für die schnellste B-Schlauch-Auswechsellzeit bekam die Ortsfeuerwehr Rittmarshausen mit 2,65 Sekunden. Bei den Leistungsvergleichen müssen folgende Module absolviert werden:

### Maschinistenprüfung

Bei der „Maschinistenprüfung“ muss mit dem Fahrzeug ein Parcours bestehend aus Schlauchbrücken, Verkehrsleitkegeln und einer Einparkübung absolviert werden.

Maximal darf der Fahrer dafür drei Minuten brauchen. Wird diese Zeit überschritten, gilt das Modul als nicht erfüllt.

### Löschangriff

Beim Modul „Löschangriff“



Bei der Fahrübung muss der Fahrer einen vorgegebenen Parkour abfahren.

FOTO: FEUERWEHR REYERSHAUSEN/DIEKMANN

wird die Bekämpfung eines Kleinbrands simuliert. Während des Einsatzes wird der Platzler eines B-Schlauches simuliert, der deswegen gewechselt werden muss. Nach dem Austausch des B-Schlauches muss die Brandbekämpfung wieder aufgenommen werden. Das Modul wird von

den Wertungsrichtern beurteilt und fließt in die Gesamtbewertung ein.

Die maximale Übungsdauer darf dabei vier Minuten und dreißig Sekunden nicht überschreiten.

### Saugleitung kuppeln

Beim Modul „Kuppeln einer Saugleitung“ soll eine funktionsfähige Saugleitung aufgebaut werden. In „trockener Weise“ soll dazu der Aufbau einer Wasserversorgung aus einem offenen Gewässer mit vier Saugschläuchen simuliert werden. In die Bewertung fließen die Ausführung und die benötigte Zeit ein.

red

## Eine Hütte für Trainingsgeräte

Spende für Tennisclub Hessisch Lichtenau

Hessisch Lichtenau – Der Tennisclub Hessisch Lichtenau hat für die Geräte, die zum Training der Tennis-Kids benötigt werden, eine Hütte angeschafft. Hier werden Ballmaschine, Ballkörbe und weitere Utensilien aufbewahrt.

Dies war notwendig geworden, weil mittlerweile mehr als 30 Kinder zum Training kommen. Inzwischen nimmt der Tennisclub auch mit zwei Jugendmannschaften an der Medienrunde teil.

Den Kauf der Hütte sowie weiterer Trainingsbälle hat

die VR-Bank Mitte mit 1100 Euro finanziert. Zur symbolischen Übergabe trafen sich die Beteiligten des Tennisclubs mit dem Regionaldirektor der VR-Bank, Wolfgang Wüstefeld, auf der Tennisanlage.

Der Vorsitzende Horst Landefeld und der Trainer Michael Neugeboren bedankten sich für die Unterstützung. Mit dabei waren einige der Tennis-Kids, die sich vor der Hütte eingefunden hatten. Das berichtet Erhard Stock für den Verein.

sps



Beim Tennisclub sind die Kinder begeistert über die neue Gerätehütte; mit dabei waren Wolfgang Wüstefeld (von links), Horst Landefeld und die Trainer Michael Neugeboren und Björn Dippel.

FOTO: TENNISCLUB HESSISCH LICHTENAU

### ERGEBNISSE

#### Das sind die Platzierungen

Die Platzierungen bei den Kreiswettkämpfen: 1. Rittmarshausen, 2. Etzenborn, 3. Niedernjesa/Stockhausen, 4. Lenglern, 5. Mingerode 2, 6. Güntersen, 7. Bremke/Ischenrode, 8. Mingerode 1, 9. Obernfeld, 10. Eddigehausen, 11. Rollshausen, 12. Reyershausen, 13. Seeburg, 14. Duderstadt 1, 15. Harste, 16. Sattenhausen, 17. Settmarshausen, 18. Esplingerode, 19. Reinhausen, 20. Adelebsen, 21. Lichtenhagen/Ludolfshausen, 22. Klein Lengden, 23. Seulingen, 24. Mackenrode 2, 25. Sieboldshausen, 26. Gelliehausen, 27. Reiffenhausen, 28. Duderstadt 2, 29. Benniehausen, 30. Bernshausen, 31. Rosdorf, 32. Diemarden, 33. Mackenrode 1, 34. Jühnde, Bühren (nicht angetreten). 12z

www.rb-becker.de

# becker

ab Mo., den 09.09.2024

**Kaminofen Diego**  
wärme PLUS  
6kW, Abdeckplatte:  
Speckstein, Korpus: Stahl,  
schwarz, B x H x L:  
44,5 x 124,8 x 44,5 cm  
Integrierter Speicherstein  
**1299,50**  
II.WAHL/1003057/0. Deko

**Kaminofen Etna**  
7 kW, Stahl, anthrazit/weiß,  
Holzofen, B x H x L:  
42,5 x 97 x 53,6 cm  
Primär- & Sekundärluft  
**599,50**  
II.WAHL/947841/0. Deko

**Kaminofen Brasil**  
6kW, Stahl, Speckstein,  
schwarz, B x H x L:  
53 x 90,2 x 36,7 cm  
Fire-Plus  
Verbrennungssystem  
**599,50**  
II.WAHL/1004397/0. Deko

**Aschesauger**  
1200 Watt, 20l Fassungsvermögen, 220-240 V  
**29,98**

**Holz-Briketts, RUND**  
96 Pack à 10 kg auf Palette  
Zzgl. 20€ Pfand für die Mehrwegpalette  
**249,50**  
Zzgl. 20€ Pfand für die Mehrwegpalette

**Holz-Briketts**  
96 Pack à 10 kg auf Palette  
Zzgl. 20€ Pfand für die Mehrwegpalette  
**259,50**  
Zzgl. 20€ Pfand für die Mehrwegpalette

**Premium-Pellets, aus Eichenholz**  
66 Sack à 15 kg auf Palette  
Zzgl. 20€ Pfand für die Mehrwegpalette  
**349,50**  
1 Sack à 15 kg 5,99 / kg=40,399

**Milka Schokolade**  
versch. Sorten  
87-100g  
**0,69**  
1kg=7,93/6,90

**Milka Choco Grain**  
126g  
**0,99**  
1kg=7,86

**Hengstenberg Mildessa Rotkohl**  
550g  
**0,59**  
1kg=1,07

**Hengstenberg Sauerkraut**  
Bavarian Style  
720ml  
**0,59**  
1l=0,82

**H-Milch 1,5% Fett**  
1l=0,79

**6x 1,25l fuzetea Blaubeere-Lavendel**  
Zzgl. 1,50 Erwegpfand  
1l=0,33

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

**Kassel**  
Hegelbergstr. 21  
0561 / 49 172 551

**Gudensberg**  
Kasseler Str. 78  
05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witzhenhausen/Kleinalmerode**  
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge 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. KR. HESSEN 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.

# Von Einstiegen und Ritualen

Schreibwerkstatt mit Autorin Esther Niederhammer

**Hann. Münden** – Rituale, die förderlich für das Schreiben von Texten sind, standen im Mittelpunkt der Schreibwerkstatt von Autorin Esther Niederhammer. Sie referierte nicht, sondern sehe sich als einen gleichwertigen Teil des Prozesses, indem sie zum Thema mit-schreibe und ihre Texte vorlese. Sie gebe Literaturtipps, Anregungen in ihrem Seminar. Die Gruppe, die einen festen Teilnehmerstamm hat, ist eine kultur- und generationenübergreifende Schreibwerkstatt, die offen ist für Jung und Alt.

Als Einstieg in das vierstündige Blockseminar hielten die Teilnehmerinnen in einem zeitlich festgelegten Text schriftlich fest, was sie zurzeit persönlich beschäftigt.

## Erstes Thema aus spontaner Idee

Das erste gemeinsame Thema entstand aus einer spontanen Idee heraus. Es war das aktuelle Datum, der 24. August, mit dem alle Beteiligten das Weihnachtsfest am 24. Dezember assoziierten. Um die damit verbundenen Rituale ging es daraufhin.

Die Einstiegstexte befassten sich mit Irritation und Stress zu Weihnachten oder der Auswahl des Essens so-



**Viele Impulse** zum Schreiben erhielten die Teilnehmerinnen der Schreibwerkstatt von Esther Niederhammer (zweite von rechts). Mit dabei waren Marlies Weiß, Angelika Flohr-Flögel, Sabine Zwingmann, Johanna Kaulitz und Claudia Seitz (von links). FOTO: HARALD SCHMIDT

## ZUR PERSON

**Esther Niederhammer** ist seit 24 Jahren freiberufliche Autorin. In Würzburg hat sie Germanistik und Anglistik studiert. Zunächst leitete sie eine Merian-Redaktion mit einem interkulturellen Autorenteam. Anschließend arbeitete sie drei Jahre in der ambulanten Altenpflege. So entstand ihr späterer Schwerpunkt als Fachautorin über Pflege und Geria-

trie. Sie baute ein Portal mit Angeboten wie Wohnen, Finanzen oder Pflege für Senioren auf. Niederhammer lebte in Hann. Münden und wohnt jetzt in Kassel.

Durch ihren Bezug zu Hann. Münden machte es ihr Freude, die Schreibwerkstatt mit einem festen Teilnehmerstamm anzubieten, so Niederhammer. ZSC

wie dem Ritual des Weihnachtsbaumkaufes.

Es wurde hinterfragt, was passiert, wenn verschiedene Vorstellungen bei den Ritualen aufeinandertreffen. Die Texte dazu wurden in unterschiedlich langen Übungen geschrieben und anschließend gegenseitig vorgelesen. Der Austausch über das Geschriebene bringe eine er-

staunliche Resonanz, stellte die freie Journalistin und Schreibcoach Niederhammer fest.

Ein weiteres Thema war das Reflektieren über Alltagshandlungen. Sie könnten ganz banal sein wie Aufstehen, Bett machen, Zähne putzen. Sei das Routine oder ein Ritual, wurde hinterfragt. Diese Erkenntnis sollte helfen, die eigenen Hindernisse für Vorhaben wie Sport, aber auch das Schreiben mit einem Ritual zu überwinden.

In der zweiten Hälfte des Blockseminars gab Niederhammer Impulse, das Schreiben mithilfe von einer gezielten Routine leichter zu machen.

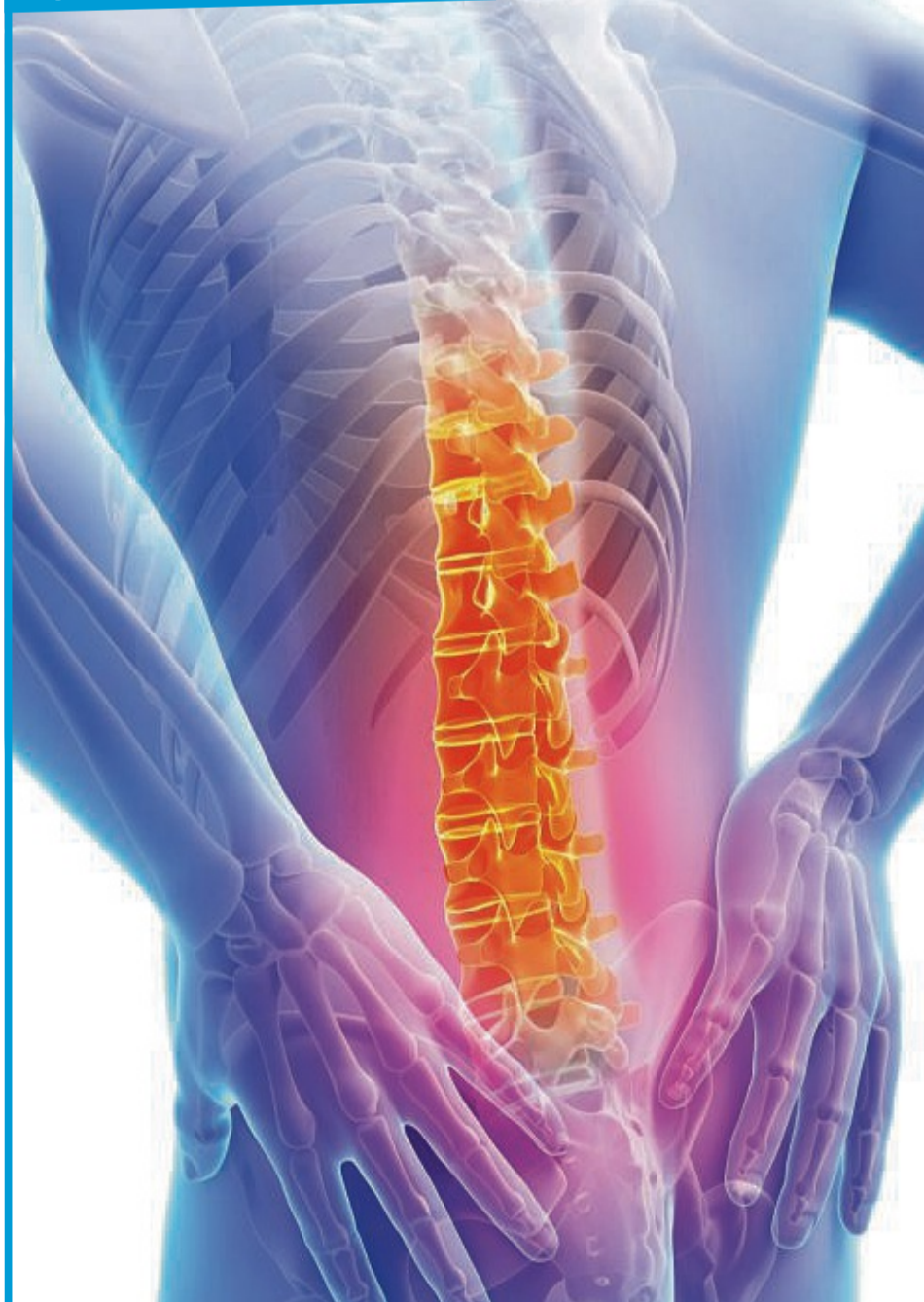
Sie gab Beispiele, wie bekannte Autoren vorgehen. „Manche lassen sich einschließen, um nicht gestört zu werden oder sich ablenken zu lassen. Andere würden mit Bleistift auf blankem Papier schreiben oder nur nachts“, erklärte Niederhammer. ZSC

**Info:** Die nächste Schreibwerkstatt findet am 9. November in der Lohstraße 3 (Casa Feliz, EG) statt. Kontakt: kontakt@esther-niederhammer.de

TEAM 4

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

UNSERE SPEZIALISTEN  
SIND FÜR SIE VOR ORT!



LICHTENAUer Patientenforum in Hessisch Lichtenau

## WIRBELSÄULENERKRANKUNGEN: RÜCKENSCHMERZEN VERSTEHEN UND BEHANDELN



Mittwoch, 11. September 2024, 18 – 19.30 Uhr  
Von-Wangenheim-Saal, Am Mühlenberg, 37235 Hessisch Lichtenau

Millionen Menschen plagen sich mit Rückenschmerzen. Für viele sind sie ein ständiger Begleiter. Erkrankungen an der Wirbelsäule sind nicht immer einfach zu verstehen und zu behandeln. Die Wirbelsäulenspezialisten in der Orthopädischen Klinik Hessisch Lichtenau wissen, was hilft und weisen neue Wege zurück in ein schmerzarmes aktives Leben.

In unserem Patientenforum bekommen Sie Antworten auf allgemeine, spezielle und Ihre ganz persönlichen Fragen zu Krankheitsbildern rund um die Wirbelsäule.



Stefan Kistner  
Chefarzt Wirbelsäulenorthopädie &  
1. Hessisches Zentrum für robotisch-assistierte Wirbelsäulen Chirurgie

### Teilnahme & Anmeldung:

Die Teilnahme an unseren Patientenforen ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist allerdings nötig:

- Telefon: 05602 83-1065 (Montag 9 – 15 Uhr)
- E-Mail: [patientenforum@lichtenau-ev.de](mailto:patientenforum@lichtenau-ev.de)
- Online: Zur Anmeldung [www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news](http://www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news) aufrufen oder den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen.



Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau  
Am Mühlenberg | 37235 Hessisch Lichtenau  
Telefon: 05602 83-0 | [info@lichtenau-ev.de](mailto:info@lichtenau-ev.de)  
[www.klinik-lichtenau.de](http://www.klinik-lichtenau.de)



... wir bringen Sie in Bewegung  
**ORTHOPÄDISCHE KLINIK**  
Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.

# Gemeinsam etwas schaffen

In Ziegenhagen fällt der Startschuss für den Freiwilligentag

**Ziegenhagen** – Der 17. Freiwilligentag des Werra-Meißner-Kreises ist gestartet. „Sie stehen im Mittelpunkt, ohne Sie gäbe es den Freiwilligentag nicht“, wandte sich Gudrun Lang von Omnibus die Freiwilligenagentur des Werra-Meißner-Kreises in ihrer Begrüßungsrede an die Anwesenden im Garten des Dorfgemeinschaftshauses Ziegenhagen.

Dort fand am Mittwochabend die Auftaktveranstaltung des Freiwilligentages statt. Alle Beteiligten waren herzlich eingeladen, diesen Startschuss gemeinsam zu begehen. Die Besucher malten einzelne Mosaiksteine des neu geschaffenen Freiwilligentagsbanners für Ziegenhagen aus.

Beim ersten Mal angefangen mit 13 Aktionen, sind in diesem Jahr in 116 Ortschaften aus allen Kommunen und Gemeinden des Werra-Meißner-Kreises kreative Aktionen für den Freiwilligentag im September geplant. Aufgeteilt auf zwei Samstage, den 14. und 21. September, zählen unter anderem Hecke schneiden, Bänke streichen oder Miteinander-Frühstück zu den unzähligen Projekten.



**Bedankten sich bei den vielen Beteiligten:** Witzenhausens Bürgermeister Lukas Sittel (am Banner von links), Landrätin Nicole Rathgeber, stellvertretender Vorstand der Sparkasse Mario Schormann und Ziegenhagens Ortsvorsteher Manfred Harbusch.

FOTO: HENDRIC WOLTMANN

„Es ist nicht nur das zu sehen, was Sie für den Ort schaffen, sondern auch, was sie mit ihren Aktionen für die Gemeinschaft vor Ort machen“, sagt Gudrun Lang, die den Freiwilligentag jahrelang mit betreute und kurzfristig ihre Kollegin Kathrin Beyer krankheitsbedingt vertrat.

Ein großes Dankeschön richteten die Mitorganisatoren auch an die Unternehmen, die wohlthätige Aktionen leisten. Gudrun Lang sieht noch mehr Potenzial im Unternehmensengagement. Für kleine Unternehmen sehe sie in diesen Tagen eine große Chance als Teambuildingmaßnahme, wo sich die Mitarbeiter anders untereinander begegnen würden.

Landrätin Nicole Rathgeber bedankte sich auch bei allen Besuchern: „Ich freue mich besonders, Sie aktiv zu beobachten und dabei in strahlende Gesichter zu sehen.“ Eine Chance ist der Tag auch für

Personen, die sich nicht langfristig einem Projekt oder Verein verpflichten wollen, aber an einer dieser Aktionen punktuell helfen können. Für diese Zielgruppe machte Gudrun Lang Werbung für die App „Frei WILL ich“, wo Vereine, Gemeinden, Initiativen oder gemeinnützige Ein-

richtungen unkompliziert Menschen für zeitlich begrenzte Einsätze gewinnen können: „Die App lebt nur, wenn wir sie nutzen.“ Auf der Website der Familienbildungsstätte Werra-Meißner gibt es eine Übersicht über alle Aktionen des Freiwilligentages.

ZWO

**ANTIK- & TRÖDELMARKT**  
08. Sept. 2024  
Homberg (Efze)  
Info's unter: 0174 620 87 80

ANZEIGE

## „Endlich ein Produkt für die Haare, das bei mir wirkt.“



Unsere Haarpracht ist sehr empfindlich. Schon kleine Einflüsse können dafür sorgen, dass die Haare leicht brechen und lichter werden. Schnell denken dann viele an das Schreckensszenario Haarausfall.

So muss es aber nicht bleiben – denn oft brauchen die Haare einfach wieder einen Schubs in die richtige Richtung. Während es hierfür zahllose „Wundermittel“ am Markt gibt, hat sich seit Jahren besonders eine spezielle Kombination aus der Apotheke bewährt: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

### Setzt bei der Haarwurzel an

Die durchdachte Rezeptur des Qualitätsproduktes setzt mit wissenschaftlich belegten Wirkstoffen dort an, wo äußerliche Pflegeprodukte nicht hinkommen: direkt an der Haarwurzel. So geht man das Problem glanzloser, dünner Haare nicht nur oberflächlich an, sondern sorgt langfristig für sichtbare Ergebnisse. Besonders hervorzuheben ist der hohe Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferan-

ten, der dafür sorgt, dass die Haare mehr Feuchtigkeit speichern können und widerstandsfähiger werden. Dies ist auch wissenschaftlich belegt. So zeigt eine Studie, dass eine langfristige Silizium-Einnahme dafür sorgen kann, dass die Haare nachweislich bruch- und reißfester werden.\*

### Schönheitsvitamin

Ebenfalls wichtig ist Vitamin B7, besser bekannt als das „Schönheitsvitamin“ Biotin. Es spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz und unter-

stützt das Wachstum. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden. Ergänzt wird die einzigartige Formulierung durch die organische Schwefelverbindung MSM. Schwefel hilft dem Körper nämlich, Keratin herzustellen – einen wichtigen Baustein für gesundes und kräftiges Haar.

### Vorteil gegenüber Shampoos

Häufig werden bei dünnem oder brüchigem Haar auch äußerliche Pflegeprodukte (z. B. Shampoos) empfohlen. Optisch erzielen diese zwar einen ähnlichen Effekt, im Vergleich zu einer sinnvoll dosierten Nährstoffkombination können sie aber die generelle Haarstruktur nicht beeinflussen. In den meisten Fällen wirken die Haare dann nur deshalb glänzender und voluminöser, weil das jeweilige Pflegeprodukt eine Silikon-Schicht rund um sie bildet. Der Einsatz eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut

Haare Nägel, das über die Blutbahn direkt zu den Haarwurzeln gelangt, erhöht die Erfolgchancen deutlich.

### Vertrauen Sie auf das österreichische Original

Die Haut Haare Nägel Tabletten kommen aus Österreich und sind dort bereits das seit Jahren am häufigsten gekaufte Produkt für gesundes Haarwachstum.\*\* Seit

einiger Zeit sind sie auch bei uns in Deutschland erhältlich und überzeugen Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Besonders interessant: Wie alle Produkte von Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

\*Barell A. et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53 \*\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 05/2024



**TIPP**  
Da Haare im Schnitt nur 1,5 Zentimeter pro Monat wachsen, erzielen Sie die besten Ergebnisse, wenn Sie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel etwa 8-12 Wochen hindurch einnehmen.

## APOTHEKEN-TIPP bei schütterem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) für Volumen und Glanz
- ✓ Selen für den Haarfollikel

### Bestehen Sie auf das Original!

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975



# Stress lass nach

## Fragen und Antworten: Was wir selbst gegen Kopfschmerzen tun können

Wie ein zu enger Helm oder ein eisernes Band, das sich um den Schädel zuzieht: Spannungskopfschmerzen hat fast jeder mal. Und viele Menschen auch häufiger. Wie bekommt man sie in den Griff?

Die Nacht war unruhig, der Arbeitstag vollgepackt: Nur eine kurze Pause, fix ein belegtes Brötchen verschlungen, insgesamt viel zu wenig getrunken. Kennen Sie solche Tage? Und kennen Sie den brummenden, dröhnenden Schädel, der sich – spätestens zum Abend hin – dann meldet?

Geht es um Spannungskopfschmerz, kann fast jede und jeder aus eigener Erfahrung mitreden. Hier gibt es Antworten auf die wichtigsten Fragen:

### Wie entstehen Kopfschmerzen überhaupt?

Was dabei ganz genau im Körper passiert, das wissen Forscherinnen und Forscher noch gar nicht. „Das Gehirn selbst ist schmerzempfindlich. Es geht also eher um Strukturen rund ums Gehirn“, sagt Prof. Ulrich Pulkowski, Chefarzt der Klinik für Neurologie an der Schön Klinik Rendsburg.

Der Begriff Spannungskopfschmerz legt nahe, dass eine schmerzhaft gespannte Kopfmuskulatur die Ursache sein muss. Aber so einfach ist es nicht. Es wirken mehrere Mechanismen zusammen, sagt Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung.

Eine Rolle etwa spielen die Schmerzrezeptoren, die in der Muskulatur von Hals, Nacken und Kopfhaut sitzen. Durch äußere Umstände wie



Während man es mit einem Spannungskopfschmerz meist noch irgendwie durch den Alltag schafft, geht bei einer Migräne oft gar nichts mehr.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

etwa Stress können sie aktiviert werden. „Dann schalten diese Schmerzrezeptoren auf Alarm und vermitteln das ans Gehirn“, so Frank Erbguth. Wir empfinden also Schmerz.

Passiert das an mindestens 15 Tagen im Monat über einen Zeitraum von drei Monaten hinweg, gilt so ein Kopfschmerz als chronisch. Tückisch daran ist, dass der Schmerz sich selbstständig kann. „Die Filter für die Wahrnehmung schmerzhafter Ereignisse im Gehirn werden mit der Zeit eher empfindlicher – und nicht robuster“, erklärt Erbguth. So kann es dazu kommen, dass irgendwann schon vergleichsweise kleine Belastungen zu Spannungskopfschmerzen führen.

### Habe ich Spannungskopfschmerz – oder ist das schon Migräne?

Der Kopf fühlt sich an, als wäre er in einem engen Helm eingeklemmt. Oder als läge darum ein eisernes Band, das sich eng umschließt. So beschreiben viele Menschen, wie sich Spannungskopfschmerz für sie anfühlt. Dieser Kopfschmerz vom Spannungstyp, wie er in der Medizin genannt wird, tritt in aller Regel auf beiden Seiten des Kopfes auf. Er lässt sich als eher dumpf und in der Intensität „leicht bis mittel“ beschreiben, so Ulrich Pulkowski.

Anders ist das bei einer Migräneattacke: Dort sitzt der Schmerz in vielen Fällen nur auf einer Seite – links oder rechts. „Der Schmerz ist zum Teil stechend und klopfend – er ist drastischer“, sagt Frank

Erbguth. Oft pulsiert er regelmäßig.

Während es mit Spannungskopfschmerz oft noch möglich ist, einigermaßen durch den (Arbeits-)Alltag zu kommen, geht bei Migräne meist gar nichts mehr. „Wenn Sie sich mit einer Migräne körperlich anstrengen oder einfach nur eine Treppe hochgehen, haben Sie das Gefühl: Es wird deutlich schlimmer“, so Ulrich Pulkowski. Dazu erleben viele Betroffene Übelkeit und Lichtempfindlichkeit – so dass sie es nur in abgedunkelten Räumen aushalten können.

Bei einem Teil der Migräne-Betroffenen kündigt sich der Schmerz durch eine sogenannte Aura an: Typisch ist dabei etwa ein Flimmern im Gesichtsfeld, das das Lesen schwer machen kann. Es können auch Taubheitsgefühle auftreten, etwa in den Händen oder im Gesicht.

### Ich habe akuten Spannungskopfschmerz: Was kann ich nun tun?

Sie haben eine Vermutung, warum der Schädel so dröhnt? Dann ist es im ersten Schritt sinnvoll, den Auslöser aus der Welt zu schaffen, rät Neurologe Frank Erbguth. Hat man zu wenig getrunken, ist ein großes Glas Wasser fällig. Könnte akuter Stress dahinterstecken, ist eine Pause angesagt. Ist der Nacken verspannt, kann etwas Bewegung oder eine kleine Dehn-Einheit Lockerung bringen und damit lindern wirken.

Und abgesehen davon? „Wissenschaftlich belegt ist, dass Pfefferminzöl an der Schläfe und auf der Stirn

hilft“, sagt Neurologe Erbguth. Es sollte sich um 10-prozentiges Pfefferminzöl handeln, am besten trägt man es dreimal im Abstand von je 15 Minuten auf die genannten Stellen auf. „Das brennt ein bisschen und dadurch wird dem Kopf ein neuer Reiz gesendet.“ Vereinfacht gesagt, entscheidet das Gehirn: Ich beschäftige mich mit diesem neuen Reiz und höre nicht mehr auf die Schmerzrezeptoren.

Auch Kälte kann helfen, etwa in Form einer kühlenden Kompresse im Nacken – das ist aber nicht wissenschaftlich belegt. „Es gibt auch Menschen, die gehen dann unter die kalte Dusche und sagen: „Das hilft wunderbar!“ Anderen hingegen hilft eher Wärme“, sagt Frank Erbguth. Am Ende kommt es also auch darauf an, was einem der eigene Körper signalisiert.

### Wie sieht es mit Schmerztabletten aus?

Paracetamol, Ibuprofen und Acetylsalicylsäure (ASS): Diese Wirkstoffe helfen bei Kopfschmerzen. Dröhnt der Kopf nur gelegentlich, gibt es aus medizinischer Sicht keinen Anlass, die Zähne zusam-

menzubeißen und sich die Schmerztablette zu verkneifen. Im Gegenteil: „Man sollte sie relativ früh nehmen. Je länger man wartet, desto schwieriger kann es werden, auf den Schmerz Einfluss zu nehmen“, sagt Ulrich Pulkowski.

Sind Kopfschmerzen jedoch ein ständiger Begleiter, ist ab einem gewissen Punkt Vorsicht angesagt, was Schmerzmittel angeht. „Wenn man sie an mehr als 15 Tagen im Monat einnimmt, droht Medikamentenübergebrauchskopfschmerz“, sagt Frank Erbguth. Die Tabletten bringen dann als Nebenwirkung selbst Kopfschmerzen mit sich – Startpunkt für einen Teufelskreis.

Und was ist mit Kombipräparaten, die einen oder mehrere Wirkstoffe mit Koffein kombinieren? Studien zufolge sind sie etwas wirksamer als die einfachen Präparate. Da sie jedoch mit mehr Nebenwirkungen einhergehen, gilt laut Ulrich Pulkowski: „Erstmal den reinen Wirkstoff nehmen – nur Ibuprofen etwa. Wenn man merkt, dass das nicht genügt, kann man auf die Kombination mit Koffein zurückgreifen.“ Übrigens:

Kombipräparate mit Koffein sollte man nur an maximal 10 Tagen im Monat einnehmen, um keinen Übergebrauchskopfschmerz zu riskieren.

### Wann sollte ich zum Arzt oder zur Ärztin gehen?

Ein stechender Kopfschmerz – mit einer Wucht, die Sie so noch nie erlebt haben? Das ist ein Grund, ihn ärztlich abklären zu lassen. So wie alles, was in Sachen Kopfschmerzen untypisch erscheint, neu aufgetreten ist – oder was den Alltag stark einschränkt.

„Tritt Migräne nach dem 40. Lebensjahr zum ersten Mal auf, sollte man das zum Beispiel auch abklären lassen, das ist nämlich eher ungewöhnlich“, sagt Ulrich Pulkowski. Auch bei Lähmungserscheinungen und andere neurologischen Auffälligkeiten ist es sinnvoll, das Gespräch mit dem medizinischen Profi zu suchen.

So lässt sich ausloten, was man tun kann, um die Kopfschmerz-Situation zu verbessern. Infrage kommen zum Beispiel eine Prophylaxe mit bestimmten Medikamenten oder auch Psychotherapie, um im Alltag besser mit dem Schmerz umgehen zu können.

### Wie kann ich Kopfschmerzen vorbeugen?

Wer sich mit der Frage beschäftigt, wie er oder sie Stress besser bewältigen kann, macht schon einmal einen wichtigen Schritt. „Wenig Schlaf, viel arbeiten, danach aber nicht entspannen – das ist eine Lebensweise, die Spannungskopfschmerz unterhält“, sagt Ulrich Pulkowski. Hier kann man ansetzen und mehr Ruhe und Entspannung einbauen. Etwa durch Verfahren wie die Progressive Muskelrelaxation, bei der man bestimmte Muskelpartien bewusst anspannt – und dann loslässt.

Um Kopfschmerzen vorzubeugen, rät er zudem, regelmäßig Ausdauer- oder Krafttraining zu machen. Mindestens 30 bis 45 Minuten an drei Tagen pro Woche kann man sich vornehmen. Auch hier spielt eine Rolle, dass man durch Bewegung den Stress besser loslassen kann – und damit die Häufigkeit von Kopfschmerzen verringern kann.

tmn

### Steuererklärung? Kein Problem.

Verschenken Sie kein Geld, denn ohne Einkommensteuererklärung gibt es keine Rückzahlung!

Eine kostengünstige Alternative zum Steuerberater kann die Zuhilfenahme eines Lohnsteuerhilfevereins sein.

**B.Lipnik berät Mitglieder begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG** und erstellt dann die Einkommensteuererklärung.

Aktuell Lohnsteuerhilfeverein e.V.  
Beratungsstellenleiterin  
**BEATE LIPNIK**



Margueritenweg 5  
37213 Witzhausen  
05542 999182  
0170 2101959  
lipnik@t-online.de

### Einkellerungskartoffeln „Granola“

Zentner ab Lager €34,50 Lieferung €5,-

Bestellung bis 21. September 2024

Karl-Heinz Stöbener

Friedhofstr. 11 • 37247 Großalmerode • Tel. 05604 5678



Alles fest: Verspannungen im Bereich von Nacken und Schulter können auch für Kopfweh sorgen.

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-TMN

# NORMA®



ab Mo., 9. September

**Oktoberfestbier**  
 6x0,5-l-Flasche, zzgl. 6x - 08 Pfand (1 l = 1,33) je 6er-Träger

**25% billiger**  
 UVP 5,39  
**3,99\***

6er-Träger

**Bierstangerl**  
 klassik, 6 Stück, 300-g-Packung (1 kg = 13,30)

**27% billiger**  
 UVP 5,49  
**3,99\***

**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\***

**Kids/Family Mix**  
 Kids Mix 398-ml-Packung (1 l = 7,51) oder Family Mix 462-ml-Packung (1 l = 6,47) je Packung

**25% billiger**  
 UVP 3,99  
**2,99\***

**Premium Mandarinen**  
 Südafrika/Peru  
 Kl. I, Sorte: Nadorcott, ausgewählte, süße Früchte, 1,5-kg-Netz (1 kg = 2,66) je Netz

**1,5 kg!**  
**3,99\*** **XXL**

Abbildung ähnlich

**Münchner Weißwurst**  
 10 Stück 600-g-Packung (1 kg = 8,32) je Packung

**13% billiger**  
 UVP 5,79  
**4,99\***

600 g

**Kräuterbitter** 44% vol, 12x0,02-l-Flasche (1 l = 29,13) je 12er-Pack

**30% billiger**  
 UVP 9,99  
**6,99\***

12er-Pack

**Grillhaxe XXL**  
 gegart, gepökelt, küchenfertig zubereitet, 750-g-Packung (1 kg = 6,65)

**16% billiger**  
 Zum Vergleich: 500-g-Packung = 3,99  
**4,99\***

750 g

**Erdnüsse**  
 geröstet & gesalzen oder ohne Salz und viele weitere Sorten, 180-g-Dose (1 kg = 8,28) je Dose

**40% billiger**  
 UVP 2,49  
**1,49\***

**Paprika Sweet Mix**  
 Spanien/Niederlande rot und gelb, 1-kg-Netz (1 kg = 2,22) je Schale

**1 kg!**  
**2,22\*** **XXL**

Abbildung ähnlich

**METAXA 5 Sterne**  
 Griechische Spezialität 38% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 14,27) je Flasche

**37% billiger**  
 UVP 15,99  
**9,99\***

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

**2,99\***  
 150 g

**Ouzo Tradition**  
 Mehr als 120 Jahre Tradition 40% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 12,84) je Flasche

**25% billiger**  
 UVP 11,99  
**8,99\***

**Prosciutto Crudo**  
 original italienischer Rohschinken 10 Monate gereift, geringer Salzgehalt, wenig Schwarte – leicht aufzuscheiden, am Stück, ca. 700-g – 900-g-Packung, Ware einzeln ausgepreist

**21% billiger**  
 UVP 1 kg = 17,90 z.B. 700 g  
**9,79\***  
 (1 kg = 13,99)

**Deutsche Premium Cocktailtomaten XXL**  
 Deutschland, Nürnberg – Fürth – Erlangen – "Knoblauchsland" Gewächsausqualität, 650-g-Schale (1 kg = 4,60) je Schale

**650 g!**  
**2,99\*** **XXL**

Abbildung ähnlich

## ➔ BIS ZU 60% SPAREN

**Softshell-Jacke**  
 für Damen und Herren • Oberstoff 96% Polyester, 4% Elasthan • Futter 100% Polyester • Wasserdicht, atmungsaktiv und klimaregulierend • Damen-Größen M (40/42) – XL (48/50) • Herren-Größen L (52/54) – XL (56/58)

**Herren** Marine, Schwarz  
**Damen** Beet Red

**je Jacke**  
**19,99\***

**Outdoor-Trekking-Thermohose**  
 für Damen und Herren • Oberstoff 65% Baumwolle, 35% Polyamid • Futter 100% Polyester • Damen-Größen M (40/42) – L (44/46) • Herren-Größen M (48/50) – XL (56)

**Herren** Oliv, Schwarz  
**Damen** Beet Red, Marine

**je Hose**  
**19,99\***

**Feinbiber-Bettwäsche**  
 Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm • 100% Baumwolle • Besonders weiche und warme Biber-Qualität • Einlaufgeschützt durch SANFOR-Standard

**je Bettwäsche**  
**14,99\***

24 Auch online

**Jersey-Spannbettuch**  
 in 2 Größen • 50% Baumwolle, 50% Polyester • Einlaufgeschützt durch SANFOR-KNIT-Ausrüstung • Steghöhe ca. 30 cm

**ca. 90-100x200cm**  
**3,99\***

**ca. 180-200x200cm**  
**6,99\***

24 Auch online

**Outdoor-Stiefel**  
 für Damen und Herren • Obermaterial aus robustem Nylon und pflegeleichtem PU • Strapazierfähige Cordura®-Mesh-Einsätze und 3M-Scotchlite™-Reflektor • Robuste und flexible TPR-Laufsohle • Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 42-44 je Paar

**Herren** Braun/Schwarz, Grau/Multi  
**Damen** Grau/Türkis

**UVP 39,95**  
**19,99\*** **49% billiger**

**Hockerkocher 7,5 kW** • AUS massivem Gusseisen • Inkl. Propankonstantregler und Gasschlauch • ca. 42,5 x 42,5 x 10,5 cm

**34,99\***

24 Auch online

**Angel-Komplett-Set**  
 • Sehne: Hohe Dehnbarkeit, geeignete Elastizität, UV-beständig • Mit Zubehörbox • Alle Angel-Sets fertig montiert „Ready To Fish“ • Inklusive Broschüre „Mein erster Fang“ 3 Jahre Garantie

**1 Allround-Angelset**  
 • 2,4 m-Teleskop-Rute mit Keramik-Beringung und komfortablem EVA-Griff **22,99\***

**2 Spinn-Angelset**  
 • 2,4 m-Steck-Rute, Carbon Composite, mit SIC-Style-Beringung und komfortablem EVA-Griff **24,99\***

**3 Raubfisch-Angelset**  
 • 3,0 m-Teleskop-Rute aus Fiberglas mit Keramik-Beringung und komfortablem EVA-Griff **24,99\***

**4 Grund-/Feeder-Angelset**  
 • 3,0 m-Teleskop-Rute aus Fiberglas mit SIC-Style-Beringung und komfortablem EVA-Griff **24,99\***

**5 Hochsee-Angelset**  
 • 3,0 m-Teleskop-Rute aus Fiberglas mit Keramik-Beringung und komfortablem EVA-Griff **24,99\***

**Angelzubehörtasche** ca. 32 x 42 x 21 cm • Seitliche Zusatzfächer • Gepolsterter, verstellbarer Schulter-Tragegurt • Volumen ca. 20 Liter • Tragkraft ca. 15 kg

**Zusatzfach mit 2 frei verstellbaren Teilern**

**24,99\*** Großes Hauptfach inkl. 4 Zubehörboxen

**Rutentasche** ca. 155 x 25 x 25 cm • 2 große Hauptfächer für montierte Ruten, 1 große Außentasche und 2 kleine aufgesetzte Außentaschen für Zubehör

**17,99\*** (ohne Inhalt) Für 2 Angelruten geeignet

**Mikrofleece-Troyer**  
 für Damen und Herren • 100% Polyester (DuoTherm® Pro 1) • Damen-Größen M (40/42) – XL (48/50) • Herren-Größen M (48/50) – XL (56/58) je Troyer

**Herren** Anthrazit-Melange, Marine-Melange  
**Damen** Bordeaux-Melange, Petrol-Melange

**9,99\*** Trendiger, mehrfarbiger Effekt durch Space-Dyed-Technik

**2-flammiger Campingkocher** • Leistung: Großer Brenner 1,70 kW (121 g/h)/kleiner Brenner 1,20 kW (85 g/h) • Für Töpfe Ø 16-22 cm • Inklusive Schlauch und Druckminderer

**29,99\*** (ohne Kaffeekanne)

**25% billiger** statt 39,99\*

**Angelfreilauf- oder Spinnrolle**  
 Angelfreilaufrolle • Hochpräzises Freilaufsystem • Für Rechts- und Linkshänder • 4-fach-Kugellager und Rücklaufsperrung „One Way Clutch“ • Übersetzung 5.2:1 • Klappbare Kurbel • Inkl. Ersatzspule aus Aluminium • 3 Jahre Garantie

**je Ausführung**  
**19,99\***

**Diamant-Pfanne „Ceraflon Diamant Smaragd“** • Backofeneignung bis 400°C • Energiesparend dank starkem Wärmeleitboden

Diamantstruktur sorgt für ein perfektes Bratergebnis

✓ Maximale Haltbarkeit  
 ✓ Mega harte Beschichtung  
 ✓ Optimale Hitzeverteilung

**57% billiger** UVP 39,99  
**16,99\*** Pfanne Ø ca. 20 cm

**60% billiger** UVP 49,99  
**19,99\*** Pfanne Ø ca. 24 cm

**60% billiger** UVP 54,99  
**21,99\*** Pfanne Ø ca. 28 cm

**Sport-/Freizeitschuhe**  
 für Damen und Herren • Atmungsaktives Obermaterial • Extra breite Leisten • Leichte Phylon-Laufsohle • Waschbar bei 30°C • Größen 39-44 je Paar

**Navy/Multi**  
**Schwarz/Multi**

**55% billiger**  
 UVP 44,95  
**19,99\***

**Doppel-Abzweigventil** • Für Butan- und Propangas geeignet • 2 separat verschließbare Ausgangsventile • G 1/4" L

**6,99\***

Auch erhältlich: Gaskartusche 190 g 1,49; Niederdruckschlauchleitung 3 m 8,99

**Propanregler Camping**  
 • Für Heiz-, Koch- und Grillgeräte • 50 mbar

**24 Auch online**

**Stiftung Warentest**  
**SEHR GUT (1,4)**  
 Quelle: Fürstentum, Rostler, Lutter  
 Im Test: 20 Mineralwässer (Eisen) davon 16 sehr gut, 4 gut und 4 befriedigend  
 www.test.de

**NORMA®**  
**www.norma-online.de**

\*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](http://www.norma-online.de/aktionsartikel). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Letzter gezeigter Preis aus 01.01.2024.

**Stiftung Warentest**  
**test**  
**SEHR GUT (1,4)**  
 Quelle: Fürstentum, Rostler, Lutter  
 Im Test: 20 Mineralwässer (Eisen) davon 16 sehr gut, 4 gut und 4 befriedigend  
 www.test.de

**AUSGEZEICHNET!**  
**TESTERGEBNIS SEHR GUT!**  
**STIFTUNG WARENTEST**  
**AUSGABE 08/2024**

**Mineralwasser**  
 Classic 1,5-l-Flasche (1 l = -1,29)

**Stiftung Warentest**  
**test**  
**SEHR GUT (1,4)**  
 Quelle: Fürstentum, Rostler, Lutter  
 Im Test: 20 Mineralwässer (Eisen) davon 16 sehr gut, 4 gut und 4 befriedigend  
 www.test.de

**Stiftung Warentest**  
**test**  
**SEHR GUT (1,4)**  
 Quelle: Fürstentum, Rostler, Lutter  
 Im Test: 20 Mineralwässer (Eisen) davon 16 sehr gut, 4 gut und 4 befriedigend  
 www.test.de

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Wegen kleiner Nichtigkeiten kann es Streit geben. Atmen Sie tief durch und versuchen Sie, die Auseinandersetzung möglichst sachlich zu regeln.
- STIER 21.4.-21.5.** Jemand macht ein Geständnis und hofft auf Ihre Hilfe. Was er gar nicht gebrauchen kann, sind Belehrungen, was er hätte besser machen können.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ehrlichkeit ist für Sie die wichtigste Grundlage für eine feste Partnerschaft. Doch das gilt nicht nur für die andere Seite – sondern auch für Sie!
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie können jetzt die Ziele erreichen, die Sie sich vorgenommen haben. Allerdings sollten Sie vermeiden, zu voreilig bestimmte Dinge festzulegen.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Gehen Sie nicht gleich zum Angriff über. Lassen Sie sich die Vorschläge, die man Ihnen macht, erst einmal in Ruhe durch den Kopf gehen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie warten darauf, dass die anderen den ersten Schritt machen. Wie ausgeprägt ist denn andererseits Ihre Bereitschaft, auf andere zuzugehen?

**Lebenslange Herausforderung (djd-k).** Die Sichelzellanämie (SCD) ist eine schwere, lebensbedrohliche und fortschreitende Erbkrankheit. Sie ist kaum jemandem bekannt – und doch betrifft sie Schätzungen zufolge weltweit 300.000 bis 400.000 Neugeborene pro Jahr. Sie führt zu starken Schmerzen, Organschäden und einer verkürzten Lebenserwartung aufgrund fehlgeformter oder „gescheiter“ roter Blutkörperchen. Mehr Infos zu SCD: [realtalk-sichelzellanemie.de](http://realtalk-sichelzellanemie.de). Die einzige Chance auf eine kurative Therapie ist bislang die Stammzelltransplantation, die aber nur für einen kleinen Teil der Erkrankten infrage kommt. In den meisten Fällen konzentriert sich die Therapie auf die Schmerzlinderung und die Begrenzung von Organschäden, was eine lebenslange Gabe von Medikamenten erfordert.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Ihre gute Auffassungsgabe bringt Ihnen in dieser Woche einige Vorteile ein. Dadurch kommen Sie Ihrem großen Ziel ein gehöriges Stück näher.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie sind noch nie ein Kind von Traurigkeit gewesen, doch nun haben Sie den Bogen gehörig überspannt. Jetzt müssen kleine Brötchen backen!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Durch Zufall entdecken Sie einen Gegenstand, den Sie schon seit längerer Zeit vermisst haben. Er weckt schöne Erinnerungen in Ihnen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sprechen Sie offen aus, was Sie jetzt erwarten. Manche Kollegen wissen gar nicht, welche Aufgaben nun vorrangig erledigt werden müssen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie sind kämpferisch und voller Einsatzfreude. In den nächsten Tagen werden Sie also Ihren Vorsprung ein gehöriges Stück ausbauen können.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Es arbeiten beachtliche Kräfte in Ihnen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf die wichtigen Belange, um möglichst schnell voranzukommen.

Angebote gültig vom 09.09. – 14.09.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Würzburger Hofbräu Pilsner Aktion!**  
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 11 = 1,20 €  
+ 4er Pack GRATIS!

**-20%**  
**11,99**

Entspricht einem Kastenpreis von 9,99 €

<p><b>Holsten Pilsener</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,05 €</p> <p><b>-34%</b> <b>10,49</b></p>	<p><b>Schlappeseppel Specialität</b> Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,37 €</p> <p><b>14,99</b> <b>11,99</b> <b>11 = 1,82 €</b></p>	<p><b>Jever Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>13,99</b></p>	<p><b>AKTIEN Bier</b> Zwick'l, Landbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>-21%</b> <b>14,99</b> <b>13,99</b> <b>11 = 1,40 €</b></p>
<p><b>Spaten Münchner Hell</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p><b>Aktion!</b> + 1 Helbig-Glas GRATIS!</p> <p><b>-20%</b> <b>15,99</b></p>	<p><b>Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p><b>18,99</b> <b>15,99</b> <b>14,99</b> <b>11 = 1,50 €</b></p>	<p><b>Kapuziner Weißbier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>Aktion!</b> + 4er Pack GRATIS!</p> <p><b>16,99</b> <b>14,99</b></p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 12,49 €</p>	
<p><b>Oberbräu Hell</b> Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 1,66 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>4,99</b></p>	<p><b>Warsteiner Pilsener</b> 0,5 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,38 €</p> <p><b>KNALLER PREIS!</b> <b>0,59</b></p>	<p><b>top frisch Apfel-Schorle</b> Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,72 €</p> <p><b>-28%</b> <b>6,49</b></p>	<p><b>Adelholzener Bleib in Form</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,89 €</p> <p><b>9,49</b> <b>7,99</b></p>
<p><b>Förstina Sprudel Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,46 €</p> <p><b>-21%</b> <b>5,49</b> <b>4,99</b> <b>11 = 0,42 €</b></p>	<p><b>Coca-Cola Kombikasten</b> teilweise koffeinhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>8,99</b></p>	<p><b>Fever-Tree</b> diverse Sorten, 0,5 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 3,58 €</p> <p><b>-28%</b> <b>1,79</b></p>	
<p><b>PITÜ Caipirinha</b> Premium, Passionfruit, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 6,03 €</p> <p><b>-33%</b> <b>1,99</b></p>	<p><b>Söhnlein Brillant</b> halbtrocken, trocken, 0,75 l - Flasche, 11 = 4,65 €</p> <p><b>4,29</b> <b>3,49</b></p>	<p><b>Torre Galasso</b> Primitivo Puglia IGT, Montepulciano d'Abruzzo, Pinot Grigio, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,99 €</p> <p><b>4,99</b> <b>4,49</b> <b>3,99</b> <b>11 = 5,32 €</b></p>	<p><b>RhönSprudel Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €</p> <p><b>Aktion!</b> Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Tischkühler GRATIS!</p> <p><b>6,79</b> <b>5,99</b> <b>5,49</b> <b>11 = 0,61 €</b></p>
<p><b>Leikeim Cola-Mix</b> koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p><b>-23%</b> <b>9,99</b> <b>8,99</b> <b>11 = 0,90 €</b></p>	<p><b>Sierra Tequila*</b> Blanco, Reposado, 0,7 l - Flasche, 11 = 14,27 €</p> <p><b>-31%</b> <b>9,99</b></p>	<p><b>Asbach Uralt</b> 0,7 l - Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p><b>-21%</b> <b>10,99</b> <b>+ 1 Flasche Coca-Cola 1 l GRATIS!</b> zzgl. Pfand 0,15 €</p>	<p><b>Absolut Vodka</b> 0,7 l - Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p><b>+ 1 Flasche Schweppes Bitter Lemon 1 l GRATIS!</b> zzgl. Pfand 0,15 €</p> <p><b>-27%</b> <b>10,99</b></p>

\*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.

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg

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

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

1x Satz Winterreifen, 1x Weinkühlschrank der Marke Klarstein

www.logo-getraenke.de



Besser nicht liegen lassen: Fallobst im Garten sollte man aufheben, um Schädlinge und Krankheitsbefall zu vermeiden. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

Warum Sie Fallobst nicht liegen lassen sollten

Tipp für Gartenbesitzer

Pflaumen, Äpfel und Co.: Werden alle möglichen Obstsorten im Garten zur gleichen Zeit reif, kommt man mit dem Pflücken – und dem Essen und Verarbeiten – manchmal kaum hinterher. Tägliches Sammeln von Fallobst ist dennoch angesagt. Denn am Boden liegendes Obst zieht nicht nur Wespen an – und zwar direkt unter die Bäume, von denen Sie womöglich doch noch Obst ernten wollen. Über schimmelige, faulige oder von Schädlingen befallene Früchte können sich außerdem leicht Krankheiten ausbreiten, erklärt Ursula Bauer, Biologin bei der Aktion Tier. Fallobst, das sich nicht verwerten lässt, kann man – zu einem kleinen Teil – auf den Kompost bringen oder an eine abgelegene Stelle, wo sich unter anderem Vögel, Schmetterlinge, Käfer, Hornissen und Wespen darüber hermachen können. Größere Reste entsorgt man am besten in der Biotonne. Übrigens: Auch Obst, das am Baum scheinbar vertrocknet ist, sollten Sie nicht einfach dort hängen lassen. „Diese sogenannten Fruchtmuirien werden durch einen Schimmelpilz verursacht, der im kommenden Frühjahr die neuen Früchte infizieren kann“, so Ursula Bauer. Werfen Sie die Stücke zum Schutz Ihrer Obstgehölze am besten direkt in die Biotonne.

Foto: dpa/k. Veres/Pharmaceuticals, Halfpoint - stock.adobe.com

# Den Standort klug wählen

## Wie schütze ich meine Wärmepumpe vor Unwetterschäden?

Wärmepumpen sind robust und wetterfest. Doch bei Überschwemmungen sollten Sie besser nicht unter Wasser stehen. Was Sie bei der Standortwahl beachten können.

Dauerregen, Sturm, Hagel, Gewitter: Diejenigen Komponenten von Wärmepumpen, die außen am Haus montiert werden, sind Wind und Wetter ausgesetzt.

Zwar sind Wärmepumpen für den Einsatz im Außenbereich konzipiert und halten normale bis stärkere Regen- und Schneefälle aus. Auch ruppiger Wind kann ihnen nicht viel anhaben. Anders sieht es allerdings bei Überschwemmungen oder Blitzschlag aus. Die können der Elektrik und dem Motor der Wärmepumpe zu schaffen machen.

„Wärmepumpen sind bei extremen Wetterereignissen nicht gefährdeter als zum Beispiel eine Öl- oder Pelletheizung“, sagt Katja Weinhold, Pressesprecherin des Bundesverbandes Wärmepumpe in Berlin. „Aber es gibt einige Dinge, die vor der Montage und im laufenden Betrieb beachtet werden sollten, damit insbesondere die Außeneinheiten von Luft-Wasser-Wärmepumpen Überflutungen oder starke Windböen unbeschadet überstehen.“

Die Außenanlage der Wärmepumpe, die je nach Art die Wärme aus dem Boden, aus dem Grundwasser oder aus der Luft zieht, braucht etwa einen sicheren Standort und eine feste Verankerung. Sie



Wärmepumpen halten auch mal einen Schauer aus, sollten aber nicht unter Wasser geraten. Das sollte man schon bei der Standortwahl berücksichtigen.

FOTO: DANIEL REINHARDT/DPA/DPA-TMN

wird in der Regel auf einem Sockel in der Nähe der Hausfassade montiert. Die Inneneinheit, die die Wärme in das Heizungssystem des Hauses einspeist, befindet sich oft im Keller. Hier steht sie normalerweise sicher, könnte aber bei Überflutung Schaden nehmen.

### ■ Auf die Höhe kommt es an

„Die Wärmepumpe ist ein elektrisches Gerät, wie etwa ein Heizkessel auch“, sagt Matthias Wagnitz vom Zentralverband Sanitär Heizung Klima in Sankt Augustin. „Sobald der Kessel unter Wasser steht, ist er oft ein Austauschfall. Das Gleiche gilt für die Wärmepumpe.“

Um das zu vermeiden, sollten Wärmepumpen vor dem Haus in einer Höhe angebracht werden, in der sie vor anstiegender Wasser bei Starkregen oder Hochwasser geschützt sind. Katja Weinhold empfiehlt in Hochwassergebieten höhere Fundamente für draußen: „Normalerweise sollten Wärmepumpen etwa 50 Zentimeter über dem Boden stehen, in Hochwassergebieten aber höher.“

In besonders gefährdeten Lagen kann die Außeneinheit der Wärmepumpe je nach Art gegebenenfalls sogar auf einem Dach platziert werden. Also etwa auf einem Garagendach oder auf einem Anbau – sofern die technischen Anforderungen eingehalten wer-

den können, etwa hinsichtlich der Schallemission, und eine Anbindung zur Inneneinheit möglich ist.

Die sollte im Keller übrigens nach Möglichkeit nicht direkt auf dem Boden stehen. „Innengeräte sind im Keller vor Überflutungen sicher, wenn sie hoch genug aufgestellt und die Schmutzwasserabflüsse unter der Überflutungsebene korrekt gesichert sind“, so Wagnitz.

### ■ Wärmepumpe bei Überschwemmungsgefahr abschalten

Und was kann man tun, wenn Starkregen angekündigt ist? „Wichtig ist, bei Gefahr einer Überschwemmung die Wärmepumpe abzuschal-

ten“, sagt Katja Weinhold. Zwar stehe sie nicht die gesamte Zeit unter Strom, sondern schaltet sich nur zum Heizen ein. Aber sicherer sei es, sie bei Gefahr lieber vollständig abzuschalten.

Wärmepumpen sind – wie in der Regel alle Heizungsanlagen – an wasserführende Heizsysteme und Warmwasserleitungen angeschlossen. Deshalb sollten nach dem Abschalten auch der Heizkreis abgesperrt und die Absperrventile sicherheitshalber geschlossen werden, falls Heizkörper abgerissen werden.

Dringt doch einmal Wasser in die Wärmepumpe ein, ist sie aber nicht zwangsweise gleich kaputt. „Bei intakter Elektrik trocknet sie ab und

kann später wieder in Betrieb genommen werden“, sagt Katja Weinhold. Auch die Mechanik sei nicht so empfindlich, dass sie schnell ausfällt. „Allerdings sollte lieber ein Fachmann draufgucken, wenn das Gerät voll Wasser gelaufen war, ehe es wieder angeschaltet wird“, rät sie.

### ■ Versicherungsschutz für die Wärmepumpe

Doch nicht nur Wasser ist eine Gefahr für die Außengeräte, auch Sturm und Hagel können ihnen zu schaffen machen. Zwar sind sie meist so fest montiert, dass selbst starke Windböen sie nicht aus ihrer Verankerung reißen. Auch Hagelkörner demolieren allenfalls das Gehäuse, nicht aber das Innenleben. „Aber umstürzende Bäume können größere Schäden anrichten, wenn sie darauf fallen“, so Matthias Wagnitz. Blitze können die Elektronik beschädigen.

Allerdings ist es unwahrscheinlich, dass ein Blitz direkt in das Gerät einschlägt, da es in der Regel nahe am Boden steht. Doch ein Einschlag in der Nähe kann zu einer Überspannung im Stromnetz führen, die die Elektronik der Wärmepumpe beschädigt. Ein Überspannungsschutz im Haus verhindert das.

Normalerweise kann eine Wärmepumpe übrigens über die Gebäudeversicherung des Hauses versichert werden. „Wer ein neues Gerät anschafft, sollte bei seiner Versicherung nachfragen, ob sie in der Police enthalten ist“, rät Katja Weinhold. Das ist nicht immer automatisch so. tmn

### Stellenangebote

### Verkauf

### Immobilienankauf

**Noch in Form?**

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

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

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

■ **Bad Sooden-Allendorf**

Kleinbach  
Sooden  
Weiden

■ **Bühren**

■ **Großalmerode**

Eptero  
Rommerode  
Stadt  
Trubenhäuser  
Uengsterode

■ **Hann. Münden**

Stadt  
Laubach  
Volkmarshäuser

■ **Scheden**

Dankelshäuser

■ **Staufenberg**

Benterode  
Dahlheim  
Spiekershäuser  
Uschlag

■ **Witzenhausen**

Ermschwerd  
Gertenbach  
Hubenrode  
Hundelshäuser  
Kleinalmerode  
Stadt  
Unterrieden

Bewerben Sie sich jetzt:

☎ Tel. 0561 203-1175  
📞 WhatsApp: 0151 61666277  
🌐 www.hna-zusteller.de



„Wir pflegen eine gute Zusammenarbeit!“



Wir suchen eine/n **Pflegefachfrau/ Pflegefachmann**

(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst – Vollzeit, Teilzeit, GfB

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

**Lossetal**  
Ambulanter IntensivpflegeDienst



KEINE TOUREN

Unser Team freut sich über Verstärkung  
**Pflegefachkraft**  
(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst  
**3.900 €\* Brutto**  
plus Zulagen & Weihnachtsgeld  
\*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung mit DIGAB-Qualifikation  
**Jetzt bewerben!**

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

**Wir suchen Sie!**  
**Koch/Köchin (m/w/d)**  
in Vollzeit, Teilzeit oder Minijob  
Super Arbeitszeiten von 17 – 21 Uhr und sonntags von 10 – 14 Uhr (zwei freie Tage pro Woche), gute Bezahlung, faire Arbeitsbedingungen, keine Überstunden.  
Wir freuen uns auf Ihre telefonische und persönliche Bewerbung!

**HOTEL MARTINA**  
Westerburgstraße 1 · Bad Sooden-Allendorf  
Tel.: 05652-2080 oder 95290 · E-Mail: hotel-martina@t-online.de

**Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.**  
Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.

Größer - noch günstiger - schöner!  
...hin zu...  
**Kimm!**  
NEUE:  
Wäschetrockner ab € 129,-  
Waschmaschinen ab € 199,-  
Geschirrspüler ab € 199,-  
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-  
**Philippstraße 23**  
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NORBERT KIMM**  
34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96  
www.hinzu-kimm.de

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

**Ankauf**

**NEU - ABHOLSERVICE!**  
**WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.**  
**moneypoint**  
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, Handtaschen, Abendgarderobe, Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelinbilder, Schallplatten, Military 1.+ 2. WK, Silberbestecke (auch versilbert) und Zinn. Zahle sofort bar.  
☎ KS 0157 833 44 373

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

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

**Vermietung**  
Lagerhalle, ca. 200 m² + Nebenräume ca. 35 m² und Büro ca. 90 m² ab sofort in Lohfelden frei. Telefon 0561 512021

**Landwirtschaft & Forsten**

**1A-Buchenbrennholz, trocken und ofenfertig, ab 90 €.**  
www.brennholzfahrer.de · Tel. 0172 - 5 21 11 21

**Bekanntschaffen**  
Heidi, 60 J., völlig alleinstehend, hübsch, mit toller Figur u. im Herzen positiv, große Naturliebhaberin, Top-Hausfrau, in der Familie u. bei Gästen als hervorragende Köchin geschätzt. Suche einen treuen Mann, Älter Nebensache. Lass uns keine Zeit verlieren u. melde Dich gleich üb. PV Tel. 0176-56848299

Hüb. blonde Witwe, 73 J., schlank, sportlich, liebe ein schönes Zuhause, Garten. Mit Ihnen gemeinsam möchte ich wieder lachen u. leben. Würde Kuchen backen für unser erstes Kennenlernen. Kostenloser Anruf, Pd-Senioren-glück Tel. 0800-7774050

**DANKE**

sos-kinderdoerfer.de  
SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

# Gelöst und gestärkt

## Interview: Was ist eigentlich Wandpilates?

Wer regelmäßig Pilates macht, kennt womöglich das gute Gefühl der Gelöstheit danach. Und könnte auch an einer Variante des Trainings Gefallen finden – an der Wand. Was dahintersteckt.

Ein Trainingsgerät, das nichts kostet, fast überall zu finden ist und sich für viele Übungen eignet? Wie praktisch! Das könnte erklären, warum viele Menschen in den sozialen Netzwerken auf Wandpilates (engl. „Wall Pilates“) schwören.

„Was dort gezeigt wird, sieht teilweise sehr akrobatisch aus“, sagt die Pilatetrainerin Natalia Cichos-Terrero. Sie findet aber: Wandpilates-Übungen müssen gar nicht spektakulär wirken, sie sollten in erster Linie zum eigenen Körper passen. „Also: Nicht von den sozialen Medien beeindruckt lassen!“

Im Interview erklärt Cichos-Terrero, was genau Wandpilates eigentlich ausmacht - und verrät eine einfache Übung für eine wohltuende Öffnung des Brustkorbs.

### Was darf man sich denn unter Wandpilates vorstellen?

NATALIA CICHOS-TERRERO: Wandpilates heißt, dass man Pilates-Übungen, die man sonst auf der Matte oder an Geräten macht, an die Wand bringt. Auch wenn Wandpilates seit dem vergangenen Jahr in den sozialen Medien ein Trend geworden ist: Sol-



**Spannung in den Beinen, Spannung im Rumpf:** Beim Wandsitzen müssen viele Muskeln arbeiten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

che Übungen gibt es schon, seit es Pilates gibt. Dieses Training ist schon etwa 100 Jahre alt.

Generell gibt es so einige Missverständnisse über Pilates, weshalb einige Leute davor zurückscheuen, es auszuprobieren. Man muss wissen: Pilates ist kein reines Rückentraining und auch kein reines Bauchtraining. Es geht auch nicht nur um Dehnung, weshalb es oft mit Yoga verwechselt wird. Pilates ist ein

kraftbasiertes Ganzkörpertraining, bei dem es um die gleichzeitige Dehnung und Kräftigung der Muskeln geht.

### Welchen Vorteil bringt die Wand ins Training?

CICHOS-TERRERO: Erstmal: Eine Wand findet man nahezu überall – zu Hause, bei der Arbeit, im Hotelzimmer auf Reisen. An ihr kann man Übungen sehr gezielt und genau machen. Wenn man zum Beispiel mit dem Rücken zur

Wand steht und gewisse Bewegungen macht, dann merkt man sofort, wie sich auf einmal das Becken verschiebt und man schief steht. Diese Asymmetrien und Dysbalancen zeigt die Wand auf. Sie passieren auf der Matte genauso – man nimmt sie dort aber nicht oder nur viel weniger wahr.

Wandpilates eignet sich sehr gut für Anfängerinnen und Anfänger, weil die Wand Stabilität und Halt gibt. Und:

Manche Personen mit gewissen körperlichen Beschwerden oder auch Schwangere können nicht mehr so einfach Übungen auf der Matte machen. Da eignet sich die Wand als Trainingsgerät viel besser.

Wer hingegen schon lange Pilates macht, kann durch Übungen an der Wand den Widerstand erhöhen, um die Kräftigung und Dehnung der Muskeln noch ein Stück weit zu intensivieren.

### Für alle, die Wandpilates ausprobieren wollen: Welche Übung eignet sich dafür?

CICHOS-TERRERO: Eine gute Einsteiger-Übung heißt „Chest Expansion“ (engl. für Brustkorboffnung). Bei dieser Übung wird die gesamte Rumpfmuskulatur mobilisiert, man dehnt gleichzeitig Nacken und Schultern. Nach dieser Übung merkt man, dass man besser atmen kann – und sich im Brustkorb freier fühlt.

Die Übung geht so, dass man aufrecht mit dem Rücken an der Wand steht – die Füße circa zwei Fußlängen von der Wand entfernt, im sogenannten V. Das heißt, die Fersen stehen zusammen und werden leicht zusammengedrückt, die Zehen sind leicht auseinander. So werden die Innenseiten der Beine aktiviert.

Und dann – mit dem Rücken an der Wand – streckt man seine Arme erst mal in Schulterhöhe nach vorn aus. Die Handflächen zeigen zum Boden. Dann atmet man ein

und drückt die Arme gegen einen gefühlten Widerstand nach hinten leicht gegen die Wand. Sie müssen nicht am Körper sein, sondern können seitlich geöffnet werden.

Dabei dreht man den Kopf zur rechten Seite und dann zur linken Seite. Anschließend kommt man in die Mitte zurück und bringt ausatmend die Arme wieder in die Ausgangsposition nach vorn – auf Schulterhöhe gestreckt. Dann wiederholt man alles, diesmal zuerst mit dem Kopf zur linken Seite und dann zur rechten.

Man sollte auf ein paar Details achten: Zum Beispiel, dass man versucht, die Wirbelsäule entlang der Wand zu verlängern. Das geht, indem man den Bauchnabel nach innen und oben einzieht, als wenn er Fahrstuhl fahren würde. Und man versucht, die unteren Bauchmuskeln und die Rippen nach innen zu ziehen, als wären an der Wand kleine Magnete, die einen nach hinten ziehen. Die Beininnenseiten bleiben aktiv und die Rückseite des Beckens wird leicht an die Wand gedrückt. Wenn man auf die Details achtet, dann fühlt sich auch so eine recht einfache Übung wie eine Ganzkörperübung an.

**Zur Person:** Natalia Cichos-Terrero ist Pilatetrainerin und Autorin („Wandpilates – Definierte Muskeln, starker Rücken, bessere Haltung“). Sie betreibt ein Studio in Bad Herrenalb (Baden-Württemberg). tmn

**220 €**  
bis 08.09.2024

**180 €**  
bis 15.09.2024

**140 €**  
bis 22.09.2024

**Da klingelt das Sparschwein!**

**Schnell bestellen und Höchstprämie sichern.**

Entscheiden Sie sich noch heute für ein Abo der gedruckten HNA und Sie erhalten eine satte Geldprämie auf Ihr Konto.

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

### Ich bestelle die gedruckte HNA inkl. ePaper

für mindestens 24 Monate für derzeit 47,90 €/Monat (inkl. gesetzl. USt./Postzustellung derzeit 50,10 €/Monat).

Das Abonnement soll beginnen:  sofort  ab: \_\_\_\_\_

6K24S05V

### MEIN DANKESCHÖN: 220 Euro bis 08.09.24, 180 Euro bis 15.09.24 und 140 Euro bis 22.09.24 (Datum Poststempel).

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail (Wichtig für ePaper-Nutzung)

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

IBAN

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG und das lppen Media Redaktionsnetzwerk über weitere interessante Angebote per E-Mail und Telefon informiert. Die Zustimmung kann ich jederzeit per E-Mail an kundenservice@hna.de mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Datum, Unterschrift

Wenn ich die Abonnementsdauer nicht einhalte, wird mir die Prämie in Rechnung gestellt. Mit dem Auftrag ist keine Abbestellung der HNA verbunden, auch nicht von im selben Haushalt lebenden Personen. In den letzten sechs Monaten waren weder ich noch ein Mitglied meines Haushaltes Abonnent der HNA. Meine Prämie erhalte ich nach der ersten Zahlung der Bezugsgebühren. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben / SEPA Mandat  
Amtsgericht Kassel: HRA 6739

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

HNA

[hna.de/countdown](http://hna.de/countdown)

0800 203-4567 (gebührenfrei)

Jetzt bestellen:

