

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
Greibenstein

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!

Zwei Dörfer sehen gute Zukunft

Dorfwettbewerb: Bewertungskommission besuchte Vernawahlshausen und Oedelsheim

Wesertal – Vernawahlshausen und Oedelsheim begrüßten am Dienstag die Jury des Wettbewerbs „Unser Dorf hat Zukunft“ bei strahlendem Sonnenschein. Beide Dörfer präsentierten am zweiten Tag der Kommissionsbesuche im Kreisteil Hofgeismar ein lebendiges Vereinsleben und legen großen Wert auf die Jugendarbeit, die als Investition in die Zukunft betrachtet wird. „Ohne Jugend kein Verein“, fasste es Martina Henne von der DLRG Oedelsheim zusammen.

In **Vernawahlshausen** wurde die Jury zunächst durch die Schwülmethalle geführt, die nicht nur zum Sport, sondern auch für Veranstaltungen wie etwa Karnevalsfeiern genutzt wird. Der Platz vor der Halle wird dank Dorfentwicklung (IKEK) bald neu gestaltet, zudem wird hier ein Backhaus gebaut.

„Wir haben noch einen eigenen Bahnhof, das kann auch nicht jedes Dorf von sich behaupten“, lachte Silja Watson bei der anschließenden Planwagenfahrt durch das Dorf.

Die gute Verkehrsanbindung nach Göttingen wird nicht nur von den Vernawahlshäusern genutzt, sondern auch aus dem Umland. Der Bahnhof soll allerdings einen neuen Standort erhalten, um Auflagen wie zum Beispiel Barrierefreiheit erfüllen zu können. Der Ausbau erneuerbarer Energien wird in Vernawahlshausen ebenfalls vorangetrieben, um gut für die Zukunft aufgestellt zu sein.

Viele Einkaufsmöglichkeiten gibt es im Dorf heute

nicht mehr, allerdings bietet der Selbstbedienungsladen „Vernas kleine Markthalle“ verschiedene regionale Produkte und ist täglich geöffnet, sogar sonntags. Das Gebäude soll mithilfe von Fachfirmen und Freiwilligen umgestaltet werden und dann unter anderem einen windgeschützten Sitzplatz bieten. Auch die dazugehörigen Toiletten werden umgebaut und erweitert, sodass sie zum Beispiel mit Rollator leichter genutzt werden können.

In **Oedelsheim** setzte die Jury zum Einstieg mit der Fähre über, eine Besonderheit im Dorf. Der Rundgang begann an der Uferpromenade am Bücherwagen, der im Vorjahr eingeweiht wurde und von den Einwohnern rege genutzt wird. Es wurden viele weitere Oedelsheimer Highlights präsentiert, unter anderem die Galerie „Weser 12“, der Gemeinschaftsgarten und der Jugendraum. Sogar die Therapie-Alpakas der Häuslichen Krankenpflege machten sich mit der Jury bekannt.

Eine wichtige Attraktion von Oedelsheim ist das Hallenbad. Die Bürger haben sich mit einer Unterschriftenaktion erfolgreich für seinen Erhalt eingesetzt. Zurzeit ist das Becken allerdings leer, denn es wird eine neue Heizung eingebaut. Der DLRG leistet wichtige Arbeit bei der Wasserrettung und war auch Anfang des Monats in Gottsbüren im Einsatz.

Der Rundgang endete am Heimatmuseum, wo mit Kaffee und Kuchen, Würstchen und sogar einer Hüpfburg fast eine Volksfestatmosphäre herrschte.



In Aktion: Jörg-Otto Quentin, diesmal nicht Jurymitglied, berichtet über Tätigkeiten und Pläne des Heimatvereins Vernawahlshausen. Der Platz vor der Schwülmethalle soll bald neu gestaltet werden.

FOTOS: DOROTHEE KÖNEMANN

re herrschte. Die Oedelsheimer stellten hier einige ihrer vielen Vereine und Veranstaltungen vor und die Kinderturngruppe hielt ihr wöchentliches Treffen ab, was eine lebendige Dorfgemeinschaft veranschaulichte.

In Oedelsheim wie auch in Vernawahlshausen wurde deutlich, dass ein Dorf letzten Endes vom Engagement der Mitbürger lebt. „Wir machen uns viele Gedanken, was wir noch tun können, um unser Dorf attraktiver zu machen, wir haben viele Ideen“, berichtete Silja Watson und Martina Henne sagte über die engagierten Oedelsheimer:

„Es gibt noch mehr von uns, die sich für andere einsetzen, also hat unser Dorf Zukunft.“



Der 2023 eingeweihte Oedelsheimer Bücherwagen wird von den Organisatorinnen Marion Mikat (Mitte, neben Zuhörerinnen Christiane Ellermeyer) und Julia Gräfe (rechts) vorgestellt. Er bietet im Sommer an der Promenade Lesestoff für jeden Geschmack.

Heimatsnachrichten
Hofgeismar/Wolfhagen

Anuška Kolenko
Wolfhagen
Mediaberaterin
0561 203-1246
anuška.kolenko@hna.de

**HEIMAT
NACHRICHTEN**
HOFGEISMAR
WOLFHAGEN

autoprofi

Das können Sie von
unserer Meisterwerkstatt
erwarten:

- ✓ faire Serviceleistungen und faire Preise
- ✓ kostenloser Ersatzwagen
- ✓ täglich TÜ + AU-Abnahme
- ✓ Wartung nach Richtlinien der Hersteller
- ✓ Unfallinstandsetzung
- ✓ Reifenservice auf Wunsch mit Einlagerung
- ✓ Instandsetzung und Wartungsarbeiten aller Fabrikate zu Festpreisen
- ✓ Klimaanlage wartung mit Desinfektion
- ✓ Hol- und Bringservice auf Wunsch

34369 Hofgeismar
Neue Straße 26 · Tel.: 05671 5070300
www.autoprofi.org
info@autoprofi.org

Meisterbetrieb

GOLDANKAUF
Nutzen Sie jetzt den hohen Goldkurs!

- Bruchgold
- Münzen
- Zahngold
- Silber
- Luxusuhren
- Platin

Ihr Juwelier **capar**

PANDORA
TISSOT

Herkules Vellmar

info@juweliercapar.de
www.juweliercapar.de

Lange Wender 7,
34246 Vellmar
Tel. 0561 823095

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
15.09. – 21.09.2024

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

www.teamdudeck.de

Dudeck
Metall GmbH

34396 Liebenau-Haueda
Am Kirschbrunnen 05676 989 128

Nothfeldener bieten Bio-Cider an

Baumschule Pflanzlust setzt auf Äpfel von regionalen Streuobstwiesen

Nothfelden – Zwölf Tonnen. So viele Äpfel hat die Baumschule in Nothfelden auspressen lassen, um daraus 30 000 Flaschen Cider herzustellen. Das Besondere: Alle Äpfel stammen von Streuobstwiesen aus der Region und sind Bio-zertifiziert.

„Wir wollten einfach mal zeigen, was man aus Streuobstapfeln machen kann“, sagt Jakob Peter, Mitinhaber des Familienunternehmens Bioland-Baumschule Pflanzlust in Nothfelden. Denn: „Streuobstwiesen haben einen hohen ökologischen Wert“, sagt Peter. Allerdings würden viele Streuobstwiesen in der Region nicht bewirtschaftet. Darauf wolle er aufmerksam machen.

Anders als bei der herkömmlichen Monokultur stehen auf Streuobstwiesen verschiedene Obstbaumarten. Dünger und Pflanzenschutzmittel kommen nicht zum



Von regionalen Streuobstwiesen: Jakob Peter zeigt den Cider, den es in zwei Sorten gibt. Die Äpfel, die dafür genutzt wurden, sind alle Bio-zertifiziert.

FOTO: LEON KAISER

Streuobstwiesen stammen, schmecke man, findet Peter. Das liege daran, dass der Cider der Baumschule aus verschiedenen Apfelsorten hergestellt wird und nicht nur aus einer.

Die Äpfel, aus denen der Cider hergestellt wurde, stammen aus der letztjährigen Ernte. Auch die sei schlecht gewesen, aber im Vergleich zu diesem Jahr gut, sagt Peter. Die Gründe für die schlechten Ernten sind vielfältig. Einerseits wird es durch den Klimawandel oft schon früh im Jahr so warm, dass die Apfelbäume Knospen bekommen, die dann aber dem Frost zum Opfer fallen. Der viele Regen des diesjährigen Sommers war laut Peter auch schlecht für die Apfelbäume. Sie bekommen dadurch oft Fäule.

Den Cider gibt es in zwei Varianten: einer klassischen und einer, die mit Hopfen versetzt wurde. „Damit wollen wir den Geschmack von Menschen treffen, die Cider vielleicht noch skeptisch gegenüberstehen“, sagt Peter.

Wer den Cider aus Nothfelden probieren möchte, kann das zurzeit in einigen Kneipen in Kassel.

„Wir planen ihn aber bald auch in Wolfhager Gastronomien anzubieten“, sagt Peter. Außerdem gibt es den Cider in Kisten oder einzeln (Preis: 1,50 Euro) bei der Baumschule Pflanzlust in Nothfelden zu kaufen.

red

Streuobstwiesen haben einen hohen ökologischen Wert.

Jakob Peter
Pflanzlust

Einsatz. Im Optimalfall grasen auf ihren Wiesen noch Weidetiere. Dadurch bieten sie Lebensraum für viele Insektenarten, Vögel und Reptilien und tragen somit zum Erhalt der Artenvielfalt bei.

„Die Bewirtschaftung ist allerdings aufwendig und der Ertrag nicht so hoch“, sagt Jakob Peter. Bei einigen Inhabern von Streuobstwiesen falle die Ernte manchmal aber doch größer aus als erwartet.

Die Baumschule in Nothfelden nimmt diese Überbestände seit vergangenem Jahr an.

Aus diesen Äpfeln ist auch der Cider entstanden. „Wir haben Äpfel von einigen Biolandwirten bekommen, aber auch von Privatbesitzern von Streuobstwiesen, zum Beispiel aus Breuna. Wir bekommen außerdem Äpfel aus dem Bergpark“, sagt Peter.

Die Äpfel werden bei der Safteria in Gudensberg gemostet, also ausgepresst, und anschließend von der Firma eines Bekannten von Peter in 10 000 Liter große Gefäße ge-

füllt. Dort wird der Apfelsaft mit Hefe versetzt. Die sorgt dafür, dass der Saft fermentiert, wodurch der Alkoholgehalt des Ciders entsteht. Im Anschluss wird er dann noch gesüßt. „Dafür haben wir nur Apfelsaft benutzt und keinen künstlichen Zucker. Wir wollten, dass alles aus dem Ausgangsprodukt entsteht“, erklärt Peter. Bei der Abfüllung kommt dann noch Kohlensäure hinzu. Die unterscheidet den Cider übrigens auch vom Apfelwein.

Dass die Äpfel nicht aus einer Monokultur, sondern von

Justin Köhler neuer AfA-Vorsitzender

SPD-Arbeitsgemeinschaft will sich für Arbeitnehmer einsetzen

Landkreis Kassel – Einstimmig gewählt wurde Justin Köhler zum neuen Vorsitzenden der Arbeitsgemeinschaft für Arbeit (AfA) in der SPD Kassel-Land. Der 23-jährige Caldener hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Zusammenarbeit mit den Gewerkschaften zu intensivieren. Auf diesem Wege sollen verstärkt die Sorgen und Bedürfnisse der Beschäftigten in den Betrieben in der Region Berücksichtigung bei künftigen politischen Entscheidungen finden.

Als stellvertretender Vorsitzender wurden Dennis Schindehütte (Vellmar) und als Beisitzer Nils Görner (Calden) gewählt.

Mit dem Thema Arbeit als AfA-Bezirksvorsitzender be-

reits langjährig vertraut, unterstützt Ullrich Meßmer den neuen Vorstand als Schriftführer. Er machte deutlich, dass die Ampel-Regierung trotz FDP-Beteiligung gute Gesetze für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer umgesetzt habe, zum Beispiel die Erhöhung des Mindestlohns und die Neuregelung des Kinderkrankengeldes für berufstätige Eltern. Darüber müsse deutlicher berichtet werden.

Der SPD-Unterbezirksvorsitzende Andreas Siebert kritisierte, dass auch die neue Landesregierung nicht bereit sei, Förderungen für Hessen und insbesondere Nordhessen zur Verfügung zu stellen, damit sich neue Betriebe in der Region ansiedeln können. Mit den Gewerbegebiete-

ten in Calden und am Sandershäuser Berg sowie dem Gewerbepark Breuna stehen dafür geeignete Flächen zur Verfügung. Mit dem neuen Berufsorientierungszentrum des Landkreises Kassel in Immenhausen sowie der engen Zusammenarbeit von Zweckverband Raum Kassel (ZRK) und der Wirtschaftsförderung Region Kassel GmbH (WFG) solle dem Fachkräftemangel aktiv entgegenge wirkt und die Marke „Region Kassel“ gestärkt werden. geh

www.rb-becker.de

becker

ab Mo., den 16.09.2024

Blumenerde 3 Sack à 40 Liter **7.99**

Rindenmulch 3 Sack à 60 Liter **12.50**

Holz-Pellets 70 Sack à 15 kg auf Palette **299.00**

Rasenmäher ECO WHEELER 413.3 R 3 PS 144 cm³ **179.50**

Sägebock GSB 600-680 Standsicher, einstellbare Arbeitshöhe: 600-680mm, Werkstück bis zu 30cm Ø **17.99**

Elektro-Kettensäge KS 355 EC leichte Elektrokettensäge, 1400 W **49.50**

Regal für Brennholz 270 x 112 x 219 cm, Holz, braun **89.50**

Moskovskaya „MSK“ Vodka+Lemon 10 % Alc. vol. 330 ml **0.79**

Börner Eisenacher Mini Stracke am Stück ca. 200g **100g 0.79**

WIZ/Kleinalmerode Industriest. 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 Industriest. 1 - 37217 Witzhausen/Kleinalmerode

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

Sommerschlußverkauf Auf ALLE Gartenmöbel Ausstellungsstücke auch auf Sonnenschirme und -ständer (Frame- & Aufstellpool) **50%**

Solange der Vorrat reicht! Sie zahlen nur die HALBTE vom ausgezeichneten Preis!

Thuja Smaragd 2 Liter Topf **2.99**

Rhododendron versch. sortiert 5L Topf **5.99**

Ziersträucher versch. sortiert, buntlaub. 3L Topf, 40-60 cm **4.99**

Pampasgras Pumila 5L Topf **6.99**

Gräser versch. Sorten, 2L Topf **3.99**

Bodendecker versch. Sorten **1.49**

Callunen 10/12 cm Topf, versch. Farben **1.39**

Callunen Twin Girls 10,5 cm Topf **1.49**

Blumen- & Wintersteckzwiebeln versch. Sorten, z.B. Tulpen, Allium, Narzissen, Schneeglöckchen, Schachblume, u.v.m. **1.49**

FÜR EINEN AUFGEBÄUMTEN GARTEN **Garten-Aufbewahrungsbbox** BxHxT: 206 x 122 x 111 cm, pulverbeschichtetes Aluminium, anthrazit **199.50**

Hochwertige Lampen! STARK REDUZIERT - STARK REDUZIERT

Holz Pendelleuchte Metall/Naturholz, Holz hell/schwarz, 65x38x53 cm **20.00**

Pendelleuchte 126 x 110 cm, Stoff/Textil/Metall/Bambus, beige **25.00**

Pendelleuchte 165 x 54 x 66,5 cm, Metall/Holz **15.00**

Obst- & Beerenpresse OP6 robuste Stahlschüssel, inkl. Pressstich **35.50**

Obstpresse OP 9 Schwenkbares Druckwerk zum besseren Befüllen, Presskorb aus gelochtem Edelstahl, mechanischer Antrieb **99.50**

Obstmühle OM 7 Rostfreier Einfülltrichter, Schneidwerk & Quetschwalze aus Alu **49.50**

Party Box 4 versch. Sorten in der Dose 500g **1.99**

LÖRENZ XXL Erdnuß Locken classic oder Crunchips Western Style oder Paprika **1.29**

Wunderbar Riegel Kakao-Karamell 5x37g = 185g **0.99**

Stangenspargel im Glas geschält, ATG=320g, 530g Glas **0.89**

Hainich Bio Stachelbeere im Glas, ATG 290g, 560g **0.99**

Wunderbar Riegel Kakao-Karamell 5x37g = 185g **0.99**

becker „IMMER WAS BESONDERES“

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



Sie waren bei den Vorstandswahlen der AfA dabei: (von links) Petra Hartwig (Bezirksleiterin der IGBCE Kassel), Christa Immelnkämper, Sebastian Wegner, Oliver Ulloth (MdL), Florian Schneider, neuer Vorsitzender Justin Köhler, Dennis Schindehütte (stellvertretender Vorsitzender), Ullrich Meßmer (Schriftführer) und der AfA-Ehrenvorsitzende im SPD-Unterbezirk Kassel-Land, Helmut Depta.

FOTO: FREITAG-THIELE / NH



nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 71 / 50 90 27 E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024 Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Wie gut ist Brunnenwasser?

Zu hohe Nitratbelastung in mehr als jeder fünften Probe in Nordhessen



Auch Renate Koelbl und ihr Mann Reinhold lassen Wasser aus ihrem Brunnen in Grebenstein-Friedrichsthal vom VSR-Gewässerschutz analysieren. FOTO: GERD HENKE

Hofgeismar – Hausbrunnen sicherten früher die Wasserversorgung der meisten Haushalte. Manche der Anlagen werden auch heute noch betrieben. In der Regel wird das Brunnenwasser dann allerdings nur noch selten als Trinkwasser genutzt, sondern zur Gartenbewässerung, zum Befüllen von Planschbecken und Pools oder zur Viehtränke. Ob solche Verwendungen von Brunnenwasser in jedem Fall problemlos sind, ist nicht garantiert. Denn in oberflächennahen Brunnen findet sich mancher Schadstoff wieder.

Wer wissen will, ob und wie hoch sein Brunnenwasser belastet ist, der hat Gelegenheit, das herauszufinden. Der gemeinnützige Verein VSR-Gewässerschutz bietet regelmäßig die Beprobung von Brunnenwasser an. Nachdem der Verein vor zwei Jah-

ren in Kassel war, stand sein Labormobil am Mittwoch auf dem Hofgeismarer Marktplatz.

Wie einige andere Brunnenbesitzer brachten auch Renate und Reinhold Koelbl aus Grebenstein-Friedrichsthal ihr Wasser zur Beprobung. „Wir hatten das vor ein paar Jahren schon mal gemacht“, sagt Reinhold Koelbl. Seinerzeit sei die Probe unauffällig gewesen. „Dass auch diesmal wieder alles in Ordnung sein wird“, davon gehen die Koelbls aus. In etwa drei Wochen werden sie wie alle anderen teilnehmenden Brunnenbesitzer ihre Ergebnisse vom VSR-Gewässerschutz erhalten.

Aufgrund der seit Jahren gewonnenen Messwerte hat der VSR-Gewässerschutz inzwischen einen Überblick über die Qualität des oberflächennahen Grundwassers

auch in Nordhessen. „In den landwirtschaftlich geprägten Regionen liegt mehr als jede fünfte Probe über 50 Milligramm pro Liter“, sagt Harald Gülzow, Pressesprecher des VSR-Gewässerschutz. 50 Milligramm/Liter sind der Schwellenwert, der laut Trinkwasserverordnung nicht überschritten werden darf. Bei Trinkwasser für Kleinkinder liegt der empfohlene Wert noch deutlich darunter.

Schwermetalle, Pestizide, Bakterien

Nitrat wird vor allem durch die Landwirtschaft in die Böden und damit ins Grundwasser eingetragen. „Überall, wo gedüngt wird, haben wir erhöhte Werte“, sagt Gülzow. Die mageren Weizenenerträge in diesem Jahr sieht Physi-

ker Gülzow als ein die Nitratbelastung verschärfendes Problem. Um die Erträge zu steigern, bringen Landwirte im Frühsommer eine dritte Stickstoffdüngung auf.

Der Weizen war in seiner Vegetation in diesem nassen Sommer so weit zurück, dass die schwachen Pflanzen den Stickstoff nicht mehr aufnehmen konnten. „Die dritte Düngung ging direkt ins Grundwasser“, sagt Gülzow und steigert die Nitratwerte. Neben dem Nitratwert wird bei der zwölf Euro kostenden Grunduntersuchung am Labormobil auch der Säure- und Salzgehalt des Brunnenwassers untersucht.

Besitzer erfahren so, ob man Bäume, Sträucher, Gemüse und Blumen damit gießen kann. Gegen weitere Kostenbeteiligung kann Brunnenwasser auch auf Schwermetalle, halogenisierte Koh-

lenwasserstoffe und Ewigkeitschemikalien (PFAS) untersucht werden.

Aufgrund der zahlreichen Starkregenereignisse könnte in diesem Sommer auch eine bakterielle Belastung von Brunnen eine Rolle spielen. Das kann dann der Fall sein, wenn Oberflächenwasser direkt in den Brunnen fließt.

Das Ergebnis ihrer Wasserproben erhalten die Besitzer nach etwa drei Wochen vom VSR-Gewässerschutz schriftlich per Post mitgeteilt.

Weitere Informationen gibt es im Internet bei VSR unter vsr-gewasserschutz.de/brunnenwasseranalyse

„Überall, wo gedüngt wird, haben wir erhöhte Werte.“ Harald Gülzow

TEAM 4

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenumzüge

☎ 05 61-89 99 90

Rixer

Bauernladen

Hausmacher Wurstwaren

Grillspezialitäten

Wildbraten

Rindfleisch von Galloway-Rindern

Party-Service

Mittwoch ab 12 Uhr

Schnitzel mit wechselnden Beilagen 8,- €

Donnerstag - Eintopf 5,- €

Um Vorbestellung wird gebeten!

Zier- & Esskürbis

Frisch geerntet!

Kartoffeln Kg 0,80 €

Spitzkohl, Weißkohl, Rotkohl, Kohlrabi, Mangold, Brokkoli, Fenchel, Rote Beete, Blumenkohl, Knoblauch, Sellerie, Wirsing, Zucchini, Romanesco, Porree, Staudenbohnen, Paprika, Wassermelonen, Tomaten, Hokkaido

Aus unserem Gewächshaus

Tomaten (verschiedene Sorten), Paprika, Auberginen, Peperoni

Freilandeier

Mo - Fr 9-13 & 14-18 Uhr

Sa 9 - 13 Uhr

Familie Peter Koch

34393 Grebenstein-Friedrichsthal Nr. 5

☎ 05674-1355

Gäste aus Frankreich feierten Kirmes

Besucher der Partnergemeinde verabredeten Treffen für 2025



Kirmesgäste aus Frankreich in Vernawahlshausen (von links): Stephane Guerin, Fred Pavageau, Thomas Brochard, Lara Guerin, Jade und Laetitia Pavageau. FOTO: KLAUS SCHNADHORST / NH

Vernawahlshausen – Zur Kirmes in Vernawahlshausen reiste eine Abordnung über 1200 Kilometer weit aus der Partnergemeinde Saint Georges de Montaigne in Frankreich an, um mit ihren Freunden zu feiern.

Zwei Jugendliche kamen bereits zur Zelt disco am Freitagabend. Die vier weiteren Gäste hängten an ihren Ur-

laub einige Tage an, um die Kirmes zu erleben. Geplant wurde, zum Fest des Junggesellenvereins Vernawahlshausen 2025 wieder zu kommen. Dann wollen sich die Franzosen aus der Vendée nahe des Atlantiks auch mit einer größeren Gruppe am Festumzug beteiligen, teilte Klaus Schnadhorst mit. Die Unterbringung beim aktuel-

len Besuch erfolgte bei Freunden und so konnten die Festtage bis zum Ende des Frühlings am Montagabend ausgenutzt werden. Zur Entspannung wurden die Thermen in Bad Karlshafen und das Freibad in Bodenfelde genutzt. Müde, aber gut gelaunt ging es nach dem Feiern am Mittwoch wieder auf die lange Heimfahrt. tty

Konto ab 2,50 € mtl.*

3 % Zinsen*

Jetzt attraktive Konditionen sichern!

Wechseln Sie zur Raiffeisenbank HessenNord eG und profitieren Sie unter anderem von günstigen **Kontoführungsgebühren ab 2,50 €* pro Monat** und bis zu **3 % Zinsen* p.a.** auf Festgeld.

Jetzt vor Ort beraten lassen oder direkt online informieren.

Raiffeisenbank HessenNord eG

*Stand Konditionen: 10.09.2024

Ihre neue Liebe beflügelt sie

Wesertalerin Regina Hellmann brachte Lyrikband heraus

Arenborn – Das selbst geschriebene Buch in den Händen halten – für einen Autor ist das ein ganz besonderes Glücksgefühl. Regina Hellmann erfüllte sich diesen Wunsch und ließ den Gedichtband „Auf Amors Flügeln. Von Sehnsucht und Verlangen. Hombre“ auf eigene Kosten drucken.

Bereits seit ihrer Kindheit schreibt Regina Hellmann Tagebuch. Doch erst nach dem Tod ihres Mannes 2018 entdeckte sie Gedichte für sich. Anlass war eine neue Liebe. „Er ist die Muse, die mich neu beflügelt hat“, sagt sie über ihren Lebensgefährten. Zwar führen die beiden eine Fernbeziehung – der Journalist lebt in München, die pensionierte Lehrerin in Arenborn und Gran Canaria – doch aus ihren Gedichten wird deutlich, dass sie das Liebesglück und auch die Erotik wiedergefunden hat.

„Die Gedichte kommen immer morgens zu mir, sie entstehen erst in meinem Kopf, dann schreibe ich sie gleich auf. Sie müssen ihren eigenen Rhythmus haben, und haben manchmal auch einen unerwarteten Schluss“, erklärt die 74-Jährige. „Als ich anfang zu schreiben, flogen mir die Worte zu. Einige sind auch traurig, behandeln den Verlust meines Mannes. Doch sie enden immer positiv.“

Regina Hellman ist die positive Grundeinstellung anzumerken. Als Lehrerin für Deutsch, Musik und Geschichte war sie an einer Gesamtschule in Göttingen tätig. Sie lebte mit ihrem Mann, dem Künstler Hans-Ulrich Hellmann, in der Universitätsstadt, wo dieser ein eigenes Atelier hatte.

Mit der Pensionierung suchten die beiden ein neues



Gedichte und Fotos: Regina Hellmann erfüllte sich den Traum, ihre Gedichte in einem Buch herauszubringen.

FOTO: GITTA HOFFMANN

Zuhause auf dem Land und wurden 2007 in Arenborn fündig. „Ich bin hier im Dorf gut eingebunden, habe Freunde und bei Bedarf auch Hilfe“, schwärmt Regina Hellmann. Doch ihr Herz schlägt auch für Gran Canaria, wo sie sich mit ihrem Mann ein zweites Zuhause geschaffen hat.

„Unser Plan war es, dort von November bis April zu überwintern, dann kommen wir wieder nach Deutschland. Das mache ich heute

auch noch so. In Gran Canaria habe ich eine neue Familie gefunden.“

Die Prosagedichte erzählen kleine Geschichten, geben Erinnerungen wieder, lassen den Leser teilhaben an den Gefühlen der Autorin. Man freut sich mit ihr über den Besuch in einer Stadt, vermeint, den knusprigen Fisch zu schmecken und schwelgt im erotischen Gefühl der Wünsche. Als stiller Beobachter begleitet der Leser Regina Hellmann in ihren Erlebnis-

sen und hat das Gefühl, daran teilhaben zu dürfen. Dieses Gefühl steigert sich noch durch die Fotografien, um die sie ihre Gedichte ergänzt hat.

Mit „Abschied und Neubeginn“ endet der erste Gedicht- und Fotoband der Wesertalerin. Doch der Titel verspricht ein Wiedersehen. Sie arbeitet bereits an ihrem zweiten Buch.

„Auf Amors Flügeln“ ist erhältlich in der Herderschen Buchhandlung in Göttingen sowie dem Blumenhaus Bittorf in Hofgeismar. Preis: 16 Euro.



TSG Hofgeismar spendet 5000 Euro an die Unwetteropfer

Das Unwetter Anfang August hat das Dorf Gottsbüren sehr gebeutelt. Die Bilder von Wassermassen und Schlamm, kaputten Häusern und Straßen sowie jede Menge Treibgut hat die Menschen in der Region sehr erschüttert. Die Hilfsbereitschaft ist groß. Auch der Turn- und Sportverein (TSG) Hofgeismar spendete 5000 Euro und machte so seine Solidarität und sein Mitgefühl deutlich. Auf dem Bild sind von links Christoph Dettmar (Kassierer der TSG), Bürgermeister Manuel Zeich und Henner Sattler (Vorsitzender der TSG) in Gottsbüren zu sehen. Die beiden TSGler freuen sich, helfen zu können und der Bürgermeister ebenso froh über die Hilfe.

mai

FOTO: TSG HOFGEISMAR / NH

SPD-Frauen im Landkreis wählen Vorstand

Hofgeismar/Kreis Kassel – Die Arbeitsgemeinschaft der SPD-Frauen (früher ASF) im Landkreis Kassel lädt ein zur Konferenz mit Vorstandswahlen für Freitag, 13. September. Beginn ist um 17 Uhr im Elisabeth-Selbert-Saal des Parteihauses, Humboldtstraße 8A, in Kassel. Weil zu dieser Konferenz ohne festen Delegiertenschlüssel eingeladen wird, sind alle Genossinnen aus dem gesamten Landkreis Kassel willkommen.

Die Konferenz bietet den überwiegend auch in der Kommunalpolitik aktiven

Frauen Gelegenheit, sich auszutauschen und zu vernetzen. Neben den Berichten aus der Arbeit der SPD-Frauen und den Vorstandswahlen wird Jacqueline Weil vom Archiv der Deutschen Frauenbewegung (AddF) über die Aufgaben dieser Einrichtung berichten.

Das AddF bewahrt unter anderem den politischen Nachlass von Elisabeth-Selbert auf, die für den entscheidenden Artikel 3 im Grundgesetz „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ gesorgt hat.

mai

Neuer Verein unterstützt Kreisklinik Hofgeismar

Engagierte Bürger wollen für Angebote werben, Schulungen fördern und Geld sammeln

Hofgeismar – Um die medizinische Versorgung in der Region zu fördern und die Kreisklinik Hofgeismar umfassend zu unterstützen, haben engagierte Männer und Frauen am Montagabend den „Förderverein der Kreisklinik Hofgeismar“ gegründet.

Der Verein möchte die Bürger über die Bedeutung des Gesundheitsstandortes Hofgeismar informieren und die Klinik finanziell bei der Beschaffung von Geräten, Einrichtungsgegenständen und Hilfsmitteln sowie bei baulichen Maßnahmen unterstützen, erklärte die frisch gewählte Vorsitzende Dagmar

Aßhauer aus Hofgeismar.

Ebenso liegt ein Schwerpunkt auf der Schulung und Fortbildung des Personals. Darüber hinaus engagiert sich der Verein für die Verbesserung des Erscheinungsbildes der Klinik, sowohl nach innen als auch nach außen, durch verschiedene Veranstaltungen. Eine aktive Beschaffung von Spenden und die Vernetzung mit der Gemeinschaft seien weitere wichtige Aufgaben. Die Gründung des Fördervereins wurde von einer Gruppe engagierter Bürgerinnen und Bürger aus der Region initiiert. Insgesamt waren 23 Personen an der Entstehung des Vereins beteiligt, von denen zwölf Mitglieder an der Gründungssitzung teilnahmen.

„Unsere Klinik leistet wertvolle Arbeit für die Menschen in unserer Region. Mit dem Förderverein möchten wir einen aktiven Beitrag leisten, um die Rahmenbedingungen für Patienten und Mitarbeitende weiter zu verbessern“, betont Dagmar Aßhauer.

Der Vorstand des Fördervereins setzt sich aus Vertreterinnen und Vertretern unterschiedlicher Bereiche zusammen. Zur stellvertretenden Vorsitzenden wurde San-



Die zwölf Gründungsmitglieder des neuen Fördervereins der Kreisklinik Hofgeismar (von links): Silvan Uick, Stefan Wreck, Peter Stahl, Nadine Frosch-Aßhauer, Vorsitzende Dagmar Aßhauer, Barbara Dreßen, Ina Herwig, Barbara Karger, Reinhard Herwig, Tim Kollé, Frank Nikutta und Annemarie Feuring.

FOTO: PRIVAT

dra Frosch-Aßhauer gewählt. Weitere Vorstandsmitglieder sind Andrea Veitz (Kassiererin), Reinhard Herwig (stellvertretender Schriftführer), die Beisitzer Ina Herwig, Barbara Dreßen und Peter Stahl.

„Wir sind überzeugt, dass die Unterstützung durch den Förderverein nicht nur den Patienten zugutekommt, sondern auch die Attraktivität der Kreisklinik Hofgeismar

als Arbeitgeber weiter stärkt“, ergänzt Sandra Frosch-Aßhauer. Schriftführer Tim Kollé betont: „Wir hoffen, auch viele Unternehmen als Mitglieder begrüßen zu dürfen, da es in der Kreisklinik auch einen Durchgangsarzt gibt, was für zahlreiche Betriebe in der Region von großer Bedeutung ist.“

Um den Förderverein und seine Arbeit einer breiten Öff-

fentlichkeit bekannt zu machen, wird in den kommenden Wochen ein Auftritt in den sozialen Medien aufgebaut. So sollen Informationen zu Projekten, Veranstaltungen und Möglichkeiten zur Unterstützung kommuniziert werden. Der Förderverein lädt alle Einwohner, Unternehmen und Interessierte ein, Mitglied zu werden und einen aktiven Beitrag zur

Weiterentwicklung der Kreisklinik Hofgeismar zu leisten. „Gemeinsam können wir viel bewegen und die Gesundheitsversorgung in unserer Region nachhaltig sichern und verbessern“, sagt Kollé.

Bereits im Jahr 2015 wurde ein Förderverein für die Kreisklinik in Wolfhagen gegründet.

tty

Kontakt zum Förderverein:
dagmar.asshauer1@freenet.de

Antik 22.09. Flohmarkt Hann. Münden
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

FL♥HMARKT
Höffner, KS-Fuldabrück
So., 22. September
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de
Warburg, Stadthalle
14./15. September

Streuner in der Pommernanlage

Naumburgerin wollte Katzen einfangen – Ordnungsamt hat anderen Plan

Wolfhagen – „Hier leben etwa 40 bis 50 streunende Katzen“, sagt Christine Schmolck über die Pommernanlage in Wolfhagen. Die Naumburgerin setzt sich schon lange dafür ein, dass wild lebende Katzen eingefangen und vermittelt oder zumindest kastriert werden. Das will sie auch in der Pommernanlage voranbringen.

„Ich habe im Mai mit dem Wolfhager Ordnungsamt und dem Tierheim in Bad Arolsen gesprochen und ihnen angeboten, dass eine Bekannte von mir die Katzen einfangen kann“, sagt Schmolck. Der Leiter des Ordnungsamtes, Helmuth Rupp, habe ihr daraufhin gesagt, dass die Behörde nach einer anderen Lösung suche. Danach sei erst mal nichts mehr passiert.

Drei Monate später scheint das Ordnungsamt nun eine



Sie hat ihre Hilfe angeboten: Christine Schmolck wollte sich gemeinsam mit einer Bekannten um die Streuner kümmern.

FOTO: LEON KAISER

sagt Rupp. Das Thema sei wichtig, aber das Ordnungsamt habe sehr viele Aufgaben zu erledigen. Die Katzen in der Pommernanlage stünden deshalb nicht ganz oben auf der Prioritätenliste. Zudem habe man gehofft, dass sich der Landkreis Kassel an der Lösung des Problems beteiligt, da er der Eigentümer des Geländes ist.

Beim Landkreis sieht man die Verantwortung dagegen eher bei der Stadt Wolfhagen. „Diese Problematik betrifft kommunales Ordnungsrecht, und somit ist der Landkreis hier nicht zuständig“, sagt Pressesprecherin Laura Madlein Scharpen.

Christine Schmolck ist mit der Lösung des Ordnungsamtes vorerst zufrieden. „Wenn endlich in der Pommernanlage gefangen und kastriert wird, ist das schon mal eine gute Sache.“ Schmolck ist aber skeptisch, ob Christian Steinert alleine die große Zahl der streunenden Katzen bewältigen kann. Deshalb habe sie bei einem Telefonat mit Helmuth Rupp erneut ihre Hilfe angeboten.

red



Er soll das Problem lösen: Christian Steinert will die Katzen in der Pommernanlage fangen.

FOTO: PRIVAT/INH

Lösung gefunden zu haben. Laut Helmuth Rupp wird der Falkner und Jäger Christian Steinert in der Pommernanlage Lebendfallen aufstellen, um die Katzen einzufangen. Danach sollen die Streuner, wenn möglich, vermittelt oder in Zusammenarbeit mit dem Tierheim in Bad Arolsen

kastriert werden, sagt Christian Steinert.

Steinert ist das Problem mit den streunenden Katzen in der Pommernanlage ebenfalls aufgefallen. Er unterrichtet nämlich in der anliegenden Dietrich-Bonhoeffer-Schule. „Meine Schüler haben mir erzählt, dass auf dem

Schulhof Babykatzen seien. Die Mutter lebt hier schon länger und vermehrt sich immer wieder“, sagt Steinert.

Helmuth Rupp vom Ordnungsamt sei auf ihn zugekommen, um ihn um seine Mithilfe zu bitten, erzählt Steinert. „Ich bin hier in Wolfhagen meistens der ers-

te Ansprechpartner, wenn es um solche Dinge geht. Ich berate auch Menschen, wenn Sie zum Beispiel mit Waschbären oder Ähnlichem zu kämpfen haben.“

Dass man das Problem jetzt erst angeht, sei vor allem den mangelnden Kapazitäten des Ordnungsamtes geschuldet,

„Wenn endlich in der Pommernanlage gefangen und kastriert wird, ist das schon mal eine gute Sache.“

Christine Schmolck

ANZEIGE

Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist es schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Männer. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht

der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Ganz klar: Die Verstopfung muss weg!

Ursachen kaum zu vermeiden

Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig und reichen von falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wie-

derholten Aufschub des Toilettengangs – etwa, weil es am Arbeitsplatz unangenehm ist. Bei Frauen kommen hormonelle Schwankungen während des Zyklus oder in den Wechseljahren hinzu. Sämtliche Auslöser zu vermeiden ist unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können. Dabei sollte die Verwendung von Abführmitteln immer die Ausnahme sein. Schließlich kann eine häufige Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt führen.

Meistens lässt sich die Darmtätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie funktionieren Ballaststoffe?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung ausschlaggebend. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.¹ Empfehlenswert sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel.

Neu am Markt

Ein innovatives Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv – die erste pflanzliche Kombination der oben genannten Ballaststoffe plus wohltuendem Kümmel.

Das fruchtige Trinkpulver wird bei Bedarf mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken. Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung.

Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser pflanzlichen Formulierung auch Gewöhnungseffekte aus.

¹ Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

FRAGE an den Experten



Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mak-Caamano, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



Nahrungsergänzungsmittel

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)



Nicht im Wald entsorgen

Wohin mit dem Grünschnitt aus dem Garten?

Wer die Hecke oder Bäume im Garten zurückschneidet, hat oft mehr Grünschnitt übrig, als auf den eigenen Komposthaufen passt. Doch keine Sorge: Es gibt umweltfreundliche Alternativen.

Ab Oktober dürfen Sie Ihre Hecke wieder kräftig zurückstutzen. Und womöglich ist auch noch der ein oder andere Pflegeschnitt von anderen Gewächsen vor dem Winter angesagt. Fällt dann im Garten jede Menge Grünschnitt an, stellt sich allerdings auch die Frage: wohin nur damit?

In jedem Fall nicht in den Wald oder in die freie Landschaft. Das ist verboten. Und wer es dennoch tut, kann der Natur schaden.

Der Grund: Die meisten Waldböden sind von Natur aus nährstoffarm, viele heimische Pflanzen daran bestens angepasst. Entsorge man Gartenabfälle im Wald, gleiche das einer hoch dosierten Düngung des Bodens, erklärt die Biologin Angelika Nelson vom Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern (LBV). Und die könne dazu führen, dass an entsprechenden Stellen nur noch Brennnesseln und Brombeeren wachsen, Farn- und Blütenpflanzen, die es weniger nährstoffreich mögen, hingegen verdrängt werden. Ein weiteres Problem: Mit den Gartenabfällen können auch nicht heimische Gehölze und Stauden in die Natur gelang-



Gut für den Boden: Rasenschnitt, Blätter, abgestorbene Pflanzen und Äste können auch zum Mulchen verwendet werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

gen, die heimische Pflanzen verdrängen.

Im eigenen Garten kann man den Grünschnitt aber oftmals gut weiterverwenden. Etwa, indem man ihn auf den Komposthaufen gibt. „Mit einem Komposthaufen hat man eine ökologische und preiswerte Alternative zum Kunstdünger und verwandelt seinen Garten in eine Kreislaufwirtschaft“, so Nelson.

Man kann aber auch eine Totholzhecke, eine so-

genannte Benjeshecke, anlegen. Damit wird man nicht nur den Grünschnitt los. Benjeshecken bieten auch Lebensraum für Tiere, der gerade in neu angelegten Gärten sonst oft fehlt.

■ Benjeshecke aus Grünschnitt bauen – so geht's

Wer eine Benjeshecke anlegen möchte, braucht einen Vorschlaghammer und ein Metermaß. Außerdem: mehrere Pfosten zur Stabilisie-

rung. Sie sollten aus stabilem und witterungsbeständigem Holz sein, etwa aus Kiefern- oder Lärchenholz, und etwa alle 40 bis 100 Zentimeter in den Boden gesetzt werden. Und zwar mindestens 30 Zentimeter tief. So rät es der Bundesverband für fachgerechten Natur-, Tier- und Artenschutz (BNA).

Anschließend die gewünschte Breite der Benjeshecke festlegen – der BNA empfiehlt 50 Zentimeter bis einen Meter – und weitere

Pfosten parallel zu den bereits gesetzten Holzpfosten in den Boden schlagen.

Anschließend können Sie damit beginnen, Totholz, frische Zweige von Obstbäumen oder Heckenpflanzen und andere Gartenreste zwischen den Pfosten aufzuschichten. Im Laufe der Zeit sackt die Hecke nach Angaben des Naturschutzbundes (Nabu) dann ab, Vögel tragen Samen ein, Gehölze und Stauden wachsen und die Hecke blüht.

Jedes Jahr im Herbst und Frühjahr kann neues Schnittgut nachgelegt werden. Nur auf frische Äste von Nadelhölzern sollten Sie dem BNA zufolge wegen des Harzgehaltes besser verzichten. Auch frische Zweige vom Kirschlorbeer eignen sich nicht gut. Denn das Laub den Zweigen brauche Jahre, um zu verrotten.

■ Grünschnitt nicht im Garten verbrennen

Übrigens: Rasenschnitt, Blätter, abgestorbene Pflanzen und Äste können Sie auch zum Mulchen verwenden. Der Boden bleibe dadurch locker und trockne weniger schnell aus, so LBV-Expertin Angelika Nelson. Das sei besonders bei hohen Temperaturen gut, schütze den Boden aber auch bei starkem Regen vor Erosion.

Verbrennen sollte man den Grünschnitt dem LBV zufolge nicht. Dabei würden sehr viele Schadstoffe und Feinstaub freigesetzt, weil das Material meistens noch sehr feucht und die Luftzufuhr nicht ausreichend sei. Gerade bei Trockenheit kann es außerdem schnell zu gefährlichen Bränden kommen.

Will man den Grünschnitt aus dem Garten gänzlich loswerden, kann man ihn stattdessen bei kommunalen Grünut-Annahmestellen abgeben. Oder man entsorgt ihn über die eigene Biotonne. Am besten informiert man sich bei der Kommune, was die entsprechenden Regelungen vor Ort sind.

tmn

Jetzt um die Vorsorge kümmern!

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

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

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

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



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

Vor Ort: in allen HNA-Geschäftsstellen
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 Wissenswerte 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 Erbschaftssteuer.

6. Todesfall

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



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

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

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

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

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

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



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

Anzeige

Ab in den Süden

Last-Minute? Was in den Herbstferien noch an Urlaub drin ist

In wenigen Wochen starten in den ersten Bundesländern wieder Schulferien. Viele Familien mit Kindern zieht es dann in den Süden. Reisen gibt es auch kurzfristig, nur auf manchen Inseln wird es eng.

Nach den Sommerferien ist vor den Herbstferien: Schon Ende September haben in Sachsen-Anhalt und Thüringen die Schülerinnen und Schüler frei. Die weiteren Länder mit Herbstferien folgen im Laufe des Oktobers. Wer dafür noch für sich und die Familie auf Reisesuche ist, hat nach Angaben großer Veranstalter noch einiges an Auswahl – doch gerade auf manchen Inseln wird die Auswahl knapp.

Strandurlaub am Mittelmeer habe in den Herbstferien Hochkonjunktur, so ein Sprecher von Tui. Deutschlands größter Reiseveranstalter hat nach eigenen Angaben in der Türkei, Griechenland und Spanien kräftig aufgestockt, und auch in Ägypten zusätzliche Flug- und Hotelkapazitäten. Nach der Insolvenz von FTI habe man alleine für die Herbstferien 75 000 zusätzliche Urlaubsangebote geschaffen. Eben auch aufgrund der kurzfristig freigewordenen Kontingente des einstigen Mitbewerbers, der Anfang Juni pleitegegangen war.

■ **Buchungszahlen sind hoch - Flexibilität von Vorteil**

Die Nachfrage ist laut Tui hoch. Bei Konkurrent Alltours wird das bestätigt. „Die Herbstferien sind bereits sehr stark gebucht. Es gibt aller-



Goldene Stunde auf Santorin: Die griechische Insel ist ein beliebtes Reiseziel im Herbst.

FOTO: PHILIPP LAAGE/DPA-TMN

dings über alle Ziele hinweg noch Restkapazitäten“, teilt der Düsseldorfer Veranstalter mit. Wer flexibel bei Hotel und Flugzeiten sei, werde in jedem Fall fündig. Man erweitere auch kontinuierlich seine Flug- und Hotelkontingente.

Zahlreiche Angebote für die Herbstferien gibt es laut Alltours noch für Ziele mit Eigenanreise, wie die deutsche Nord- und Ostseeküste, die Niederlande, Österreich und Italien.

■ **Auf den griechischen Inseln kann es eng werden**

Am beliebtesten mit Blick auf die Buchungszahlen für die Herbstferien sind laut Tui

und Alltours aber die Türkische Riviera rund um Antalya, Mallorca, die griechischen Inseln, die Kanaren und Ägypten.

Insbesondere auf den griechischen Inseln werde das Angebot jetzt knapp, so der Tui-Sprecher. „Wer sich hier für die Herbstferien oder Anfang November noch Urlaub sichern möchte, sollte sich mit der Buchung beeilen.“ Das gelte besonders für Inseln mit geringerer Kapazität für Touristen wie Santorin oder Mykonos.

Gerade für die Inseln Griechenlands sei der Herbst eine der besten Reisezeiten, erklärt der Tui-Sprecher: Das Meer habe eine angenehme Temperatur, an Land sei es

nicht mehr so heiß. Auch Einheimische machten deshalb bevorzugt im Oktober Urlaub an den griechischen Stränden.

■ **In der Türkei sind Strandhotels beliebt**

In der Türkei nehme die Auslastung täglich zu, teilt eine Sprecherin der Anex-Gruppe mit, zu der neben Neckermann Reisen und Bucher Reisen auch der Türkeispezialist Öger Tours zählt. Es seien noch ausreichend Kapazitäten vorhanden, dennoch sollte man sich nicht zu viel Zeit lassen, insbesondere bei den auf dem deutschen Markt sehr beliebten Hotels - dies seien häufig Häuser in erster Strandlage. Diese seien

bereits relativ gut ausgelastet.

Die Preise für Türkeireisen könnten sich kurzfristig vor allem durch den Fluganteil verändern, da die Plätze in den Fliegern mit Heranrücken der Ferien knapper werden.

■ **Was auf den letzten Drücker gehen könnte**

Einen „ausgeprägten Last-Minute-Herbst“ erwartet man bei der Dertour-Gruppe, Deutschlands zweitgrößtem Veranstalter, nicht. Auch wenn es „wie üblich“ Last-Minute-Angebote geben werde. Der Trend geht aber wieder zu frühzeitigeren Buchungen.

„Schon seit mehreren Sai-

sons haben sich die Buchungsvorläufe deutlich verlängert“, teilt Sven Schikarsky mit, er ist Produktchef von Dertour und den Schwestermarken ITS und Meiers Weltreisen. Die Buchungseingänge ließen zudem vermuten, dass sich auch ehemalige FTI-Gäste frühzeitig um Alternativen gekümmert haben.

Auch Schikarsky hält fest: Sei man nicht auf ein Hotel festgelegt, sondern bringe eine gewisse Flexibilität bei der Auswahl mit, finde man noch überall attraktive Angebote. Das gilt neben den europäischen Sonnenzielen auch für die Fernstrecke. Hier seien der Indische Ozean, die Vereinigten Arabischen Emirate, Thailand, Nordamerika und die Karibik am gefragtesten.

■ **Kurzfristig ein Ferienhaus finden?**

Wer auf der Suche nach einem Ferienhaus für den Herbst ist, kann laut dem Portal HomeToGo ebenso kurzfristig noch fündig werden. Last-Minute-Angebote gibt es demnach immer wieder, etwa aufgrund von Stornierungen. Noch mehr Angebote gibt es, wenn man im Anreisedatum flexibel ist und sich beispielsweise nicht nur auf das klassische Samstag-zu-Samstag-Muster versteift. Viele Anbieter erlauben dem Portal zufolge inzwischen auch Check-ins unter der Woche.

Auch HomeToGo sieht eine steigende Nachfrage: Die Zahl der Suchanfragen auf dem Portal für Ferienhäuser und Ferienwohnungen seit Anfang des Jahres für den Zeitraum Oktober 2024 liege um 30 Prozent höher als im vergleichbaren Vorjahreszeitraum.

tmn

Gesund beginnt im Mund

Sollte ich regelmäßig die Zahnpasta wechseln?

Bleiben Sie Ihrer Zahnpasta jahrelang treu? Oder werfen Sie bei jedem Drogerieeinkauf eine andere Tube in den Einkaufskorb? Ein Zahnmedizin-Professor verrät, was besser ist.

Ist Ihnen auch schon der Tipp begegnet, regelmäßig die Zahnpasta zu wechseln? Er kursiert schon seit Jahrzehnten, wie der Zahnarzt Prof. Stefan Zimmer beobachtet. „Man hat behauptet, für ein langfristiges, gesundes Ökomilieu in der Mundhöhle wäre es wichtig, die Produkte immer wieder zu wechseln“, sagt der Inhaber des Lehrstuhls für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke.

„Das stimmt aber nicht“, lautet sein Urteil. In Sachen Mundgesundheit kommt es nämlich viel eher darauf an, ein Produkt zu nutzen, das möglichst gut zu den eigenen Zähnen und ihren Bedürfnissen passt. Hat man so eine Zahncreme gefunden, spricht nichts dagegen, ihr lebenslange - oder zumindest jahrelange - Treue zu schwören. „Dann macht Wechseln keinen Sinn“, lautet die Einschätzung von Stefan Zimmer.

Der Ratschlag zum Wechseln basiert auf folgender



FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Findet man eine Zahnpasta, die gut zu den eigenen Bedürfnissen passt, spricht nichts dagegen, der Zahncreme jahrelange Treue zu schwören.

Idee: Die Bakterien im Mund sollen mit der Zeit sich an die Zusammensetzung der Zahnpasta gewöhnen, wodurch sie an Reinigungskraft verlieren soll. Stefan Zimmer verweist allerdings darauf, dass Zahncremes gar nicht so unterschiedlich sind: Zumindest, was ihre Grundsubstanzen angeht, sind sich die Produkte sehr ähnlich.

■ **So finden Sie die perfekte Zahnpasta**

Doch wie findet man nun die perfekte Zahnpasta? „Erstmal ist ein optimaler Karieschutz wichtig“, sagt der

Zahnmediziner. „Deshalb sollte Fluorid drinstecken, in einer Konzentration von 1450 ppm. Das steht auf der Tube drauf.“

Im zweiten Schritt rät er, sich zu fragen: Welche Bedürfnisse genau habe ich? „Habe ich ein Problem mit schnell entstehendem Zahnstein? Dann sollte ich gucken, dass ich mir ein Produkt aussuche, das Zahnstein gut verhindern kann“, nennt Stefan Zimmer ein Beispiel.

Verfärben sich Ihre Zähne durch Kaffee oder Tee schnell? Dann ist eine Zahncreme gut, die das natürliche

Zahnweiß wieder freilegt. Wer zu empfindlichen Zahnhälsen neigt, kann sich eine Zahncreme aussuchen, die genau darauf zugeschnitten ist.

Zahncremes werden von der Stiftung Warentest oder von der Zeitschrift „Öko-Test“ regelmäßig untersucht auf Grundlage dieser Ergebnisse lassen sich unterschiedliche Produkte gut vergleichen. „Und natürlich kann man das Thema auch mal mit der Prophylaxeassistentin oder Zahnärztin besprechen“, rät der Zahnarzt.

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: ▶ eingewachsene Nägel ohne OP ▶ Nagelpilzinfektion ▶ Hühneraugen/ Warzen ▶ Druckstellen ▶ und vielem mehr	Kassenleistung für: ▶ Diabetiker ▶ Neuropatiker ▶ Patienten mit Querschnittsyndrom
--	---

Wir finden für jedes Fußproblem eine Lösung!

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

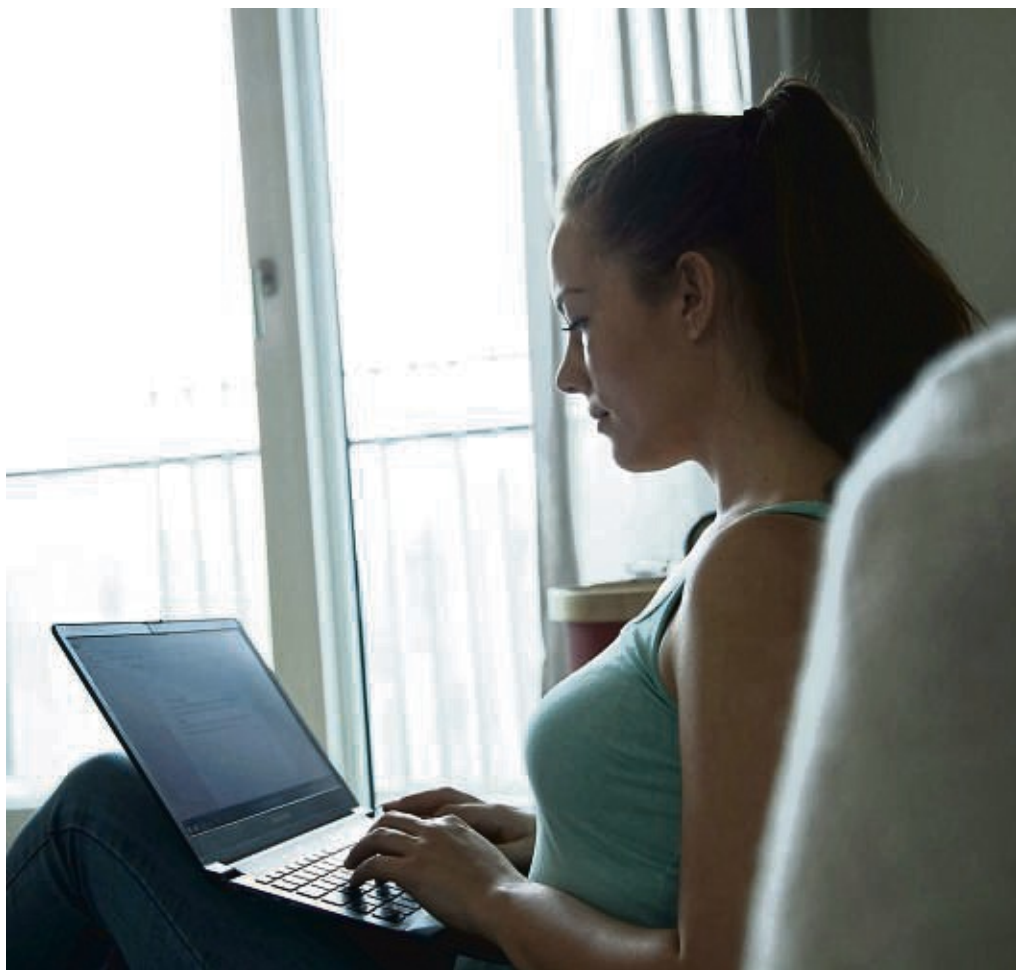
Schnäppchen aus Fernost

Was Sie vor dem Kauf wissen sollten

Wer im Internet einkaufen möchte, stößt oft auf Waren aus Fernost, die im Vergleich zu Konkurrenzprodukten preislich äußerst günstig sind. Doch Augen auf: Der Einkauf kann gleich mehrere Haken haben.

Auf der Suche nach günstigen Schnäppchen im Internet? Viele landen über Preisvergleichsmaschinen, Rabattportale und Online-Marktplätze bei Händlern aus Fernost. Was bei diesen Anbietern sofort ins Auge fällt: Ihre Produkte sind extrem günstig. Also zuschlagen und kaufen? „Jedem muss klar sein, dass man bei absurd niedrigen Preisen nicht die beste Qualität erwarten kann“, sagt Frank Düssler vom Bundesverband E-Commerce und Versandhandel Deutschland. Das sei nichts anderes als in „Ramschläden in der Einkaufsstraße“.

Zu bedenken ist auch: Produkte, die zwar preislich sehr günstig, aber von minderer Qualität sind, halten oft nicht lange. „Es ist kein nachhaltiges Handeln, beispielsweise einen Toaster für 15 Euro zu kaufen und sich nach einem halben Jahr einen neuen zuzulegen, weil das Billigprodukt defekt ist“, sagt Simone Bueb von der Verbraucherzentrale Bayern. Also worauf genau achten? Und was sollte man noch wissen, wenn man trotzdem in fernen Ländern bestellen möchte?



Bestellt ist sie schnell, Lieferung und Rückgabe können bei ihr aber umständlich sein: Ware aus Fernost.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

1. Qualitätssiegel

Unabhängig vom Preis müssen alle in die EU eingeführten Produkte den europäischen Standards entsprechen – vor allem in Sachen Produktsicherheit und Markenschutz. Bei Elektroartikeln kommt es auf das CE-Zeichen an – damit erklärt der Hersteller, dass das Produkt

alle gesetzlichen Anforderungen wie Sicherheit, Gesundheitsschutz und Umweltschutz erfüllt. Käuferinnen und Käufer im Internet sollten also darauf achten, ob in der Produktbeschreibung der Ware aus Fernost das CE-Zeichen ausgewiesen ist. „Ist dies nicht der Fall, dann besser nicht ordern“, so Bueb.

Das hat übrigens nicht nur Sicherheitsgründe: Fehlt an einem Produkt die CE-Kennzeichnung, kassiert der Zoll die Erzeugnisse ein – beim Besteller kommen sie also nicht an.

2. Widerruf und Rückgabe

Doch was, wenn man Waren aus Fernost geordert hat

und das rückgängig machen oder erhaltene Produkte etwa bei Nichtgefallen oder einer falschen Größe zurückschicken möchte? Bei einem in der EU ansässigen Händler oder Marktplatz, zu denen auch asiatische Plattformen wie Temu und Shein in Irland gehören, ist die Sache vergleichsweise einfach. „In diesen Fällen greifen die europäischen Verbraucherschutzrechte und Kundinnen wie Kunden können vor allem Verträge widerrufen und Waren zurückschicken“, so Düssler.

Anders sieht es aus, wenn Verbraucherinnen und Verbraucher direkt bei Händlern oder über Marktplätze und Plattformen mit Sitz in Asien bestellen und das Paket von dort über die Grenzen in die EU gelangt. „Gewährleistungs- und Rückgaberechte unterliegen dann nicht europäischem Recht“, sagt Düssler. Weist die Ware einen Mangel auf, haben Kundinnen und Kunden oft schlechte Karten und müssen auf verbraucherfreundliche Regelungen des Shops hoffen. Hinzu kommen Bueb zufolge meist hohe Portokosten, die die Kunden selbst tragen müssten.

3. Zoll und Steuer

Für Einkäufe aus allen Nicht-EU-Ländern fallen Gebühren an. Liegt der Sachwert der Sendung bei bis zu 150 Euro, entfällt der Zoll. Allerdings müssen Besteller je nach Produkttyp Einfuhrumsatz- und Verbrauchsteuer

zahlen. „Beträgt der Sachwert der Lieferung über 150 Euro, sind sowohl Zölle als auch Einfuhrumsatzsteuer und Verbrauchsteuer zu begleichen“, sagt Bueb. Die Einfuhrumsatzsteuer erhebt der Zoll zwar erst, wenn sie bei mindestens einem Euro liegt. Die möglichen Zusatzkosten sollten Kundinnen und Kunden aber auf dem Schirm haben.

4. Sonstige Kosten

Viele Paketdienste übernehmen bei steuerpflichtigen Sendungen die Abwicklung mit der Zollbehörde. Dafür berechnen die Paketdienste zumeist eine Auslagen- oder Servicepauschale. Die Deutsche Post zum Beispiel verlangt dafür aktuell sechs Euro. „Diese Pauschale plus Gebühren für Zölle oder Steuern sorgen dafür, dass das vermeintliche Schnäppchen aus Fernost schnell teuer wird“, so Verbraucherschützerin Bueb.

5. Fakes

Stellt der Zoll fest, dass ein Produkt gefälscht ist, muss der Käufer oder die Käuferin keine Strafe befürchten – vorausgesetzt, die Ware, die sich als Fake herausstellt, wurde zu privaten Zwecken gekauft. Allerdings behält der Zoll die Ware ein. Anders sieht es aus, wenn die Ware zu gewerbemäßigen Zwecken gekauft wurde, also zum Beispiel, um sie weiterzuverkaufen. Dann kann eine Haftstrafe von bis zu fünf Jahren drohen.

tmn

Was Ihr Smartphone alles kann!

Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

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

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

In diesem Online-Kurs lernen Sie:

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter:  levato.de/hna

oder Tel. 06131 9204746
akademie@levato.de

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



Einfach, lecker und romantisch

Stockbrot: So gelingt der Genuss mit Lagerfeuerfeeling

Knusprig, duftend und über offenem Feuer gebacken – ein simpler Teig um einen Stock gewickelt lässt nicht nur Kindheitserinnerungen aufflammen. Mit allerlei Zusätzen kann man sogar Foodies verblüffen.

Wenn die Hitze des Spätsommertages in der Abenddämmerung verpufft und aus aufgeregten Kindern zufriedene Gestalten werden, vollgepackt mit Draußenerlebnissen, dann kann es sein, dass irgendwer im Garten ein Lagerfeuer anzündet und von irgendwoher eine Schüssel mit Teig kommt. Es ist Stockbrotzeit.

Das ist dieser ganz spezielle Moment, bei dem sich Groß und Klein nach einem Tag voller Freiheit und Abenteuer ums Feuer versammeln, um sich die Erlebnisse des Tages zu erzählen und dem Teig am Stock beim Backen zuzusehen.

Stockbrot war und ist mehr als ein Snack nach einem langen Tag. Es kann nicht nur Erinnerungen an Kindheit und Jugendabenteuer fernab der Familie heraufbeschwören. Stockbrot heute ist auch eine kulinarische Abwechslung beim Grillabend mit den erwachsenen Freunden. Und das Schöne? Die Gefühle von damals sind wieder da.

■ Teig, Stock und Feuer – mehr braucht es nicht

Die Zubereitung des Teigs ist denkbar einfach. „Im Grunde geht jeder Weißbrotteig, selbst ein Rest Pizzateig eignet sich“, sagt Volker Elm, ehemaliger Präsident der German Barbecue Association. Waldpädagogin und Stockbrot-Fan Sabrina Schwarz schwört auf einen Hefe-Dinkelteig. Dazu 500 g Dinkelmehl Type 630, 1 Päckchen Trockenhefe, 2-3 EL Salz und 250-300 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten und eine Stunde ruhen lassen.

Während der Teig ruht,



Ein Oliven-Feta-Knoblauch-Hefeteig ist um einen Haselnuss-Stock gewickelt und wird über dem Lagerfeuer gebacken.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

werden die Stöcke vorbereitet. Der perfekte Stock ist gerade, daumendick und von innen noch grün. „All das trifft auf frisch geschnittene Äste des Haselnussstrauchs zu. Sein Plus: Er wächst schnell nach“, sagt Schwarz.

Elm rät: „Niemals einen Ast von einem unbekannten Baum nehmen.“ Der könnte nämlich harzig sein, was schlecht für den Geschmack ist oder, im ungünstigsten Fall, giftig. Im Zweifelsfall besser einen gekauften Buchenrundholzstab aus dem Baumarkt nehmen. „Den Buchenrundholzstab vorher gründlich wässern und nach dem Benutzen abwischen, dann kann er mehrmals verwendet werden“, empfiehlt Elm.

Sind Teig und Stock bereit, heißt es mit Geschick den Teig bestmöglich um den

Stock zu wickeln. „Als Regel empfehle ich eine faustgroße Menge Teig, gemessen an der Faust des jeweiligen Stockbrotbäckers“, sagt Schwarz. Dann den Teig zu einer 1-2 cm dicken Schlange ausrollen. Ein Ende der Teigschlange ca. 10 cm von der Stockspitze entfernt einmal ringförmig um den Stab wickeln und gut festdrücken, den Rest der Schlange dann bis zur Spitze hoch wickeln. Die Zwischenräume der aufgewickelten Schlange andrücken und verschließen.

■ Feuer und Grill – es geht beides

Wer Stockbrot traditionell über dem Feuer machen will, wartet bis es abgebrannt ist und hält das Stockbrot über die heiße Glut. Wie beim Grillen mit Holzkohle gilt auch beim Lagerfeuer, dass die

Glut heißer ist als die Flammen. Wer nicht warten möchte, hält seinen Stock an den Rand des Feuers. Direkt in die Flammen sollte man den Teig nie halten. Denn „die Flamme hat nicht die nötige Hitze, um das Brot innen durchzugaren, sondern verbrennt es nur von außen“, erklärt Schwarz.

Über dem Grill lässt sich ebenfalls ein knuspriges Stockbrot backen. Ob Holzkohle- oder Gasgrill ist laut Elm egal, beides gehe gleich gut. Daher ist es kein Wunder, dass die Grillszene das Backen auf dem Grill für sich entdeckt hat, Stockbrot ist da nur eine der vielfältigen Möglichkeiten. Die Zubereitung gleicht der über dem Lagerfeuer.

Wer zu einem Grillabend einlädt, der will meist mit Geschmack und Gastlichkeit

überzeugen. „Die Gäste um den Grill zu versammeln und ihr eigenes Stockbrot backen zu lassen, ist immer ein tolles Erlebnis“, sagt Elm. Sind keine Äste greifbar, empfiehlt er große Schaschlikspieße aus dem Grillfachhandel.

Ob Grill oder Lagerfeuer – es gibt einen Trick für ein innen durchgebackenes Brot mit schöner Kruste: Man muss den Teig gleichmäßig in einem schrägen Winkel über die Hitze halten und den Stock regelmäßig drehen. Wer mit Kindern Stockbrot macht, kann vorab Glasflaschen schräg in den Boden einbuddeln. Den Stock in die Flasche stellen und ein gleichbleibender Abstand zur Glut oder Flamme ist laut Elm garantiert. Eine Astgabel erfüllen den gleichen Zweck. Dann ist Geduld gefragt. „Zehn bis 15 Minuten kann

es schon dauern, bis das Brot fertig ist“, so Elm. Je nach Temperatur der Glut und der Größe des Teiglings aber auch durchaus länger.

■ Neue Möglichkeiten

„Ein Kurs über essbare Wildkräuter, hat mein Stockbrot auf ein neues Level gebracht“, sagt Sabrina Schwarz. Seitdem peppt sie den Teig gelegentlich mit Wildkräutern, wie zum Beispiel Brennnessel, Gänseblümchen, Wildem Stiefmütterchen, Gundermann oder Bärlauch auf.

Ebenso bringen Gartenkräuter Abwechslung in den Teig. Im Grunde ist der Hefeteig vielseitig wandelbar. Schwarz verrät auf ihrer Website sabras-leben-mit-der-natur.de einige inspirierende Rezepte. So wird es mit Tomaten, Oregano, Basilikum und Parmesan italienisch, mit Feta und Gyrosgewürz griechisch. Für eine mexikanische Variante 3-4 EL Ajvar, 1 rote Zwiebel, 2-3 EL Mais, 1/2 Dose Kidneybohnen, 1-3 EL Mexikanisches-Salsa-Gewürz nehmen. Die Zutaten schneiden, zerdrücken und mit dem Teig vermischen.

Volker Elm schlägt vor, einen Streifen Bacon mit der Teigschlange zusammen um den Stock zu wickeln. Auch als Dessert kommt Stockbrot infrage. Für eine süße Variante das Salz im Rezept durch Zucker, Honig oder Agavendicksaft ersetzen.

„Das Feuer ist das warme Herz des Hauses“, sagt Elm, der sich selbst als Culinary Entertainer bezeichnet. Und tatsächlich ist es heimelig, mit Freunden und Familie ums Feuer zu sitzen und gemeinsam das Essen zuzubereiten. Es braucht keine aufwendigen Zutaten, und selbst Kinder können mitmachen. Ob klassisch, herzhafte oder süß – Stockbrot ist ein Highlight am Lagerfeuer und Grill. Und die wichtigste Zutat sind vielleicht die Menschen mit denen man ums Feuer oder den Grill steht.

tmn

Holz und Heizöl

Aktuelle Warnung vor Fake-Shops

Wer seine Vorräte an Kaminholz, Pellets oder Heizöl vor der bevorstehenden Heizsaison auffüllen will, findet im Internet viele Anbieter. Es lohnt sich, die Angebote genau zu prüfen – denn derzeit häuften sich die Beschwerden zu Fake-Shops in dem Bereich, warnt die Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Kein Wunder, denn auch Betrüger haben die saisonal erhöhte Nachfrage nach Brennstoffen erkannt. Wichtig ist zunächst, dass man keine Vorkasse leistet – im Betrugsfall ist das Geld sonst meist weg, so die Verbraucherschützer.

Wer sich unsicher ist, ob ein Angebot seriös ist, kann die jeweilige Shop-URL beim „Fakeshop-Finder“ der Verbraucherzentrale Niedersachsen eintippen. Gibt man auf dieser Plattform eine Internetadresse ein, wird diese auf eine Reihe von Aspekten abgescannt - darunter sind auch technische Merkmale. Daraus wird dann eine Wahrscheinlichkeit errechnet, ob



Vorsicht vor Fake-Shops: Betrüger haben die saisonal erhöhte Nachfrage nach Brennstoffen erkannt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

der Anbieter ein Fake-Shop sein könnte. Wie bei der Ampel bedeutet Rot: Stopp - also Finger weg von dem Angebot und bei diesem Anbieter besser nicht bestellen.

Als aktuelle Beispiele für Heizöl-Fake-Shops zählt die Verbraucherzentrale Niedersachsen folgende Namen auf: fast-oil24.de, heiz-oel24.com, heiz-oel-einfach.de, heiz-oel-24.com sowie fast-heiz-oel.de.

tmn

Familienanzeigen

zum günstigen Preis!

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



Jetzt buchen unter:

 hna-familienanzeigen.de

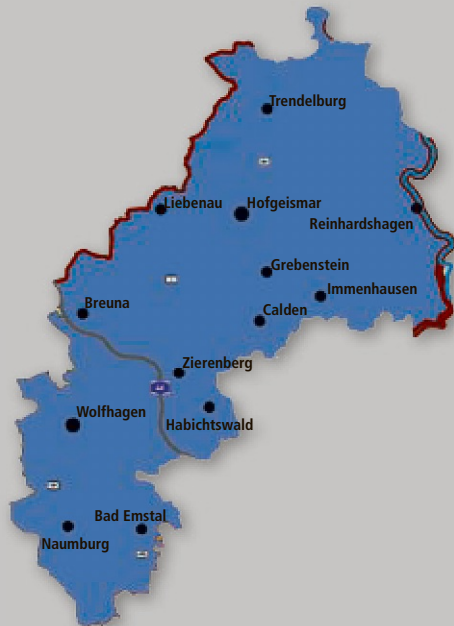
Oder geben Sie Ihre Familienanzeige in der HNA-Geschäftsstelle Hofgeismar (Bahnhofstr. 6) auf.

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

Muster FR 5-32



Größe: 1 Spalte/
100 mm hoch



Größe: 2 Spalten/
60 mm hoch

Muster FR 5-12



nur
72 €

Unsere aktuelle Kollektion



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



7,90 €
für Abonnenten

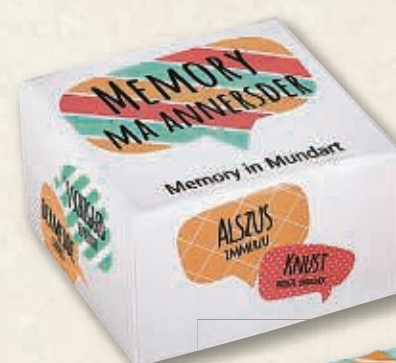
HNA Filzshopper

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

9,99 €

HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



5,90 €
für Abonnenten

HNA Mundart-Memo

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



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



Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen (solange der Vorrat reicht).

Bekanntschäften

Hüb. Witwe Gerti, 64 J., habe immer gute Laune u. kann mich auch noch über kleine Dinge freuen, denn ich bin keine Luxuspuppe u. auch keine Reiselante. Ich liebe das häusl. Leben, kochen, Ordnung halten u. das einfache Schöne. Rufen Sie üb. PV an u. beenden Sie unsere Einsamkeit. Zu zweit ist alles viel schöner. **Tel. 0176-45891543**

Irmtraud, 71 J., nach vielen Ehejahren war ich plötzlich Witwe, bin ansehnlich, mit schöner weibl. Figur, mag Ausflüge mit meinem Auto, Garten u. die Natur. Suche üb. PV e. lieben Mann bei getrennt. od. gemeins. Wohnen. Ich wäre jederzeit für Sie da u. möchte mich gut mit Ihnen verstehen. **Tel. 01520-8293309**

Verkauf

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.
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

Modellisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

Landwirtschaft & Forsten

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

Brennholz Buche Eiche 79 € SRM
30 cm, 5 SRM 440 € o. 10 SRM 790 €
50 km KS m. Lief. Tel. 0176 62681914

Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 944 - 36 16 0 - **www.wm-aw.de. Fa.**

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

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

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

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

- | | |
|--|---|
| ■ Bad Emstal
Merxhausen
Sand | ■ Naumburg
Elbenberg
Heimarshausen
Stadt |
| ■ Bad Karlshafen
Stadt | ■ Trendelburg
Deisel
Eberschütz
Gottsbüren
Stammen |
| ■ Grebenstein
Stadt | ■ Wesertal
Gieselwerder |
| ■ Habichtswald
Dörnberg
Ehlen | ■ Wolfhagen
Niederelsungen
Stadt |
| ■ Hofgeismar
Kelze
Stadt | ■ Zierenberg
Stadt |
| ■ Immenhausen
Stadt | |

Bewerben Sie sich jetzt:

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

HEIMAT NACHRICHTEN



HNA-Presssezusteller/in (m/w/d)

Wir bieten Ihnen einen idealen Nebenjob mit bezahltem Urlaub und Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. Sie arbeiten selbstständig, beginnen frühmorgens vor der Haustür und haben danach noch den ganzen Tag vor sich.

Wenn Sie zuverlässig und mindestens 18 Jahre alt sind, gerne an der frischen Luft arbeiten und sich viel Bewegung wünschen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Jetzt informieren und bewerben:

☎ 0561 203-1282
🌐 **www.hna-zusteller.de**

Stellenangebote



„dierichs“
Zeitungsdruck

Für unser Druckzentrum in Kassel Waldau suchen wir motivierte ...

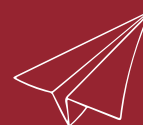
MEDIENTECHNOLOGEN DRUCK (m/w/d) in Vollzeit

Sie bedienen und warten unsere modernen Druckanlagen. Zu Ihrem Hauptaufgabenbereich gehören die Herstellung unserer Druckprodukte, das Überwachen des Drucks und das Durchführen von Qualitätskontrollen.

LIFTERFAHRER (m/w/d)

in Teilzeit (120 bis 140 Monatsstunden)

Sie unterstützen bei der Bestückung unserer modernen Weiterverarbeitungslinien.



ROLLEURE (m/w/d)

in Teilzeit (120 bis 140 Monatsstunden)

Sie helfen bei der Bereitstellung der Zeitungspapierrollen und arbeiten im engen Austausch mit unseren Druckern zusammen.

WIR BIETEN:

- › leistungsgerechtes Gehalt
- › kompetente Einarbeitung
- › Zuschuss zum Jobticket
- › kostenfreie Parkplätze
- › einen attraktiven Arbeitsplatz
- › Zugang zum Benefit-Portal

WIR ERWARTEN:

- › Interesse an einem 3-Schicht-Betrieb
- › technisches Grundverständnis
- › Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit
- › Flexibilität und Engagement
- › Pflichtbewusstsein
- › respektvolles und kollegiales Miteinander

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann bewerben Sie sich gerne mit einem aussagekräftigen Lebenslauf an:

Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG
z.Hd. Herrn Stefan Voss
Wilhelmine-Reichard-Str. 1
34123 Kassel
✉ **stefan.voss@dierichs.de**



Mit uns steht Ihnen die Welt offen

localjob.de
Das regionale Jobportal

www.localjob.de



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

HEIMAT NACHRICHTEN

www.nh-wochenzeitungen.de



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.

**Worauf noch warten?
Schneller abonnieren, mehr kassieren!**



HNA

hna.de/countdown ☎ **0800 203-4567** (gebührenfrei)

Jetzt bestellen:



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

☒ **Ich bestelle die gedruckte HNA
inklusive ePaper**

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

Das Abonnement soll beginnen: ☐ sofort ☐ ab: _____

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

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

IBAN _____

X
Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail (Wichtig für ePaper-Nutzung)

☐ Ich bin damit einverstanden, dass mich die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG und das Ippen 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.

X
Datum, Unterschrift