

NORDLICHT
MODE ERLEBEN + MEHR

Herbst in Sicht.
Wir haben die
passende Mode.



Sabine Luckas – Am Markt 2 – Witzenhausen

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger
Ihr Gold zu Geld


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

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

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

05 61 / 937 11 200

Escherode
Meditative Musik zum
Träumen mit Florian Betz.



Hann. Münden
Gute Laune beim Weinfest
im Packhof.



Witzenhausen
Jugendliche setzen sich für
die Umwelt ein.



ASB übt für den Ernstfall

Mündener bei Landesübung der Schnell-Einsatz-Gruppe dabei

Hann. Münden – Der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Landesverband Niedersachsen hat kürzlich eine groß angelegte Katastrophenschutzübung erfolgreich absolviert. Über 300 Personen, darunter 260 ehrenamtliche Einsatzkräfte und 80 Verletztendarsteller aus ganz Niedersachsen, nahmen an der Übung teil. Auch Kräfte aus Hann. Münden waren mit dabei.

Unterstützt wurden sie von Gästen des ASB Berlin, darunter die AG Maske und die Wasserrettung. Mit dabei waren auch sechs Fahrzeuge besetzt mit Einsatzkräften der Schnell-Einsatz-Gruppe (SEG) des ASB-Kreisverband Göttingen-Land aus Hann. Münden, darunter drei Rettungswagen, ein Krankentransportwagen, ein Einsatzleitwagen und ein Notarzteinsetzfahrzeug.

Drei realistische Einsatzszenarien wurden an verschiedenen Orten im Harz trainiert: Ein Massenansturm von Verletzten (MANV) bei einem Tribüneneinsturz an der Rennbahn in Bad Harzburg, ein Gefahrstoffaustritt in einem Industriebetrieb in Goslar sowie eine Personensuche im Gelände am Okerstausee, die eine Rettung über den Wasserweg erforderte, da die Suchenden durch einen fiktiven Waldbrand eingekesselt waren. Die SEG aus Hann. Münden war unter anderem an der Okertalsperre und im Führungstab eingesetzt.

Bemerkenswert war laut ASB, dass das angedachte Übungsszenario eines Vegetationsbrandes in der Region Harz durch den tatsächlichen Großbrand auf dem Brocken seit Freitag, 8. September, 2024, erschreckende Realität



Ein Industriebetrieb wurde von den Teilnehmern als Übungsgelände genutzt.

FOTO: ASB GÖTTINGEN LAND/HANN. MÜNDEN/NH



Geübt wurde vom ASB auch an der Staumauer der Okertalsperre.



Bei einem Tribüneneinsturz wurde ein Massenansturm von Verletzten angenommen.

wurde. „Ich danke allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für ihr großes Engagement und ihren unermüdlichen Einsatz“, so Johannes Gust, Vorsitzender des Landesverbandes des ASB Niedersachsen.

„Die Übung hat gezeigt, wie wichtig unser Ehrenamt

und die Zusammenarbeit im Katastrophenschutz sind. Wir haben viel gelernt, neue Ideen entwickelt und gesehen, wie wir uns weiter verbessern können.“

Mit rund 80 Fahrzeugen, zwei Rettungsbooten und der Beteiligung von 13 der 16 niedersächsischen ASB-Glied-

rungen zeigte die Übung laut ASB die Einsatzbereitschaft und Kooperationsfähigkeit des ASB im Ernstfall.

Die Vielzahl an unterschiedlichen Szenarien habe den Teilnehmern die Möglichkeit geboten, unter realistischen Bedingungen zu trainieren und die internen Ab-

läufe zu optimieren. So habe der ASB wertvolle Erkenntnisse sammeln können, um seine Einsatzkräfte noch gezielter ausbilden und auf künftige Herausforderungen vorbereiten zu können. Das teilte Antje Schumacher vom ASB mit.

tsz

„ Wir haben viel gelernt, neue Ideen entwickelt und gesehen, wie wir uns weiter verbessern können.“

Johannes Gust

Unsere Angebote vom 03. bis 05.10.2024

Wiener	100 g	1,29 EUR
Mettwurst grob/fein	100 g	1,29 EUR
Kotelett	1 kg	7,90 EUR
Schweinebraten	1 kg	9,90 EUR

Freitag
gegrillte Rippchen
6,00 €/Portion

Fleischerei Fleckenstein
... mehr weiß, wo es her kommt!
SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
Tel. 05604 5801
info@fleischerei-fleckenstein.de

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

**Witzenhäuser
Nachhilfe**

Telefon
05542 999812
0172 5268218

www.witzenhausen-nachhilfe.de

MÖBEL+KÜCHEN
Sonderverkauf

Polstermöbel
Schlafzimmer
Wohnzimmer
Speisezimmer
Küchen
Lampen

25% RABATT auf Möbel-Neubestellungen

bis zu **61% reduziert!**
Viele Möbel KURZFRISTIG lieferbar!

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

Heimatkund
Beachten Sie die geänderte
Anzeigenschluss-Zeit für die
Ausgabe am

Samstag, 05.10.2024
für gewerbliche Anzeigen
und private Kleinanzeigen:

Montag, 30.09.2024,
18 Uhr

**HEIMAT
NACHRICHTEN**

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
29.09. – 05.10.2024

Angebot gilt nach Gutscheinverfügbarkeit vor der Bestellung.
Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigste/gleichwertigste Geschenk zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Meditative Musik zum Träumen

Florian Betz improvisierte frei bei Konzert in Escherode

Escherode – Das Konzert eines außergewöhnlichen Künstlers fand kürzlich bei der Lebensgemeinschaft „Gastwerke“ in Escherode statt. Florian Betz erzeugte im großen Seminarraum des Haupthauses eine besondere Stimmung mit seiner improvisierten und den Räumlichkeiten angepassten Musik.

Er stellte sich mit seiner Musik individuell auf den jeweiligen Raum ein, erläuterte der Musiker. Er spielte vorwiegend auf Hand-Pads (Handtrommeln) und einer großen Marimba, die einem Xylofon ähnelt. Einige Stücke begleitete er mit seiner Stimme und gab Informationen zu den Instrumenten und seiner Spielweise. Die etwa 50 Zuhörer, zu denen eine Reihe Kinder gehörten, lauschten fasziniert den meditativen Klängen. Organisiert hatte das Konzert Doreen Kratsch von der „Gastwerke Lebensgemeinschaft“ Escherode.

Florian Betz improvisierte frei mit geschlossenen Augen. Bei gedämpftem Licht spielte er mit dem Daumen und flinken Fingern auf den Hand-Pads, die aus zwei aufeinander befestigten Klangschalen bestehen.



Florian Betz hatte viele Zuhörer in der „Gastwerke Lebensgemeinschaft“ Escherode, die konzentriert seiner meditativen Musik beim einstündigen Konzert lauschten.

FOTO: HARALD SCHMIDT

Musikstil und die Instrumente kennenlernen wollten. Betz hat sich seit seiner Jugend mit Musik beschäftigt. Der 39-Jährige, der zurzeit in Waldkappel in einer Gemeinschaft lebt, erlernte zunächst Geige und Klavier.

Bei seinen Übungen am Klavier nach der Schule habe er den Reiz des Improvisierens entdeckt, erzählte er während des Konzerts. So konnte er vom Alltag abschalten. Gesang und Chorleitung kam in seinen frühen Jahren hinzu. Erste Aufträge für Theateraufführungen erhielt er schon mit 17 Jahren. Betz arbeitete in Berlin, Halle und Chemnitz. Vor 18 Jahren begann Betz in Nürnberg elementare Musikpädagogik, klassisches Schlagwerk und später Jazz Mallets (Vibrafon, Marimba, Xylofon) zu studieren. 2013 entdeckte er über Mitmusiker sein zweites Instrument die Hand-Pad.

Internationale Anerkennung

In der internationalen Szene erlangte er schnell große Anerkennung. Er gehört mittlerweile zu den führenden Spielern weltweit. Er tourt auf Festivals im Sommer durch Europa und gibt vorwiegend Workshops für Erwachsene. Eine Geigerin sagte über seine Musik, dass seine Improvisationen innere Freiheit und Stärke beinhalten, mal mit träumerischer Zärtlichkeit und mal mit erdigem Groove dahinströmend. Ihm zuzuhören sei Balsam für Ohr und Seele.

25C

Betz erzeugte intuitiv die Klänge. Die längeren Stücke mit einem an- und abschwellenden Spannungsbogen, wirkten meditativ und beruhigend. Die Hand-Pads ergänzte er bei einzelnen Stücken durch die tieferen Töne der Marimba. Interessant war sein Gesang dazu mit seiner höher gelegenen Stimme, die er bei einzelnen Stücken ein-

setzte. Es waren keine Texte herauszuhören, sondern es war reine Phantasie.

Reiz des Improvisierens

Einige Zuhörer dieses Konzertes waren Workshop-Teilnehmer, die an diesem Wochenende bei Betz dessen

Feuerwehr verteidigt Schützentitel

25 Einzelteilnehmer beim Schießen in Oberode

Oberode – Kürzlich veranstaltete der Schützenverein Oberode sein jährliches „Schießen der örtlichen Vereine“. Insgesamt nur vier Vereine und Verbände mit 25 Einzelschützinnen und -schützen nahmen an der Veranstaltung teil, teilte der Verein mit. Die erste Vorsitzende Rita Falkowski dankte allen Teilnehmern für Ihre Beteiligung, zeigte sich aber ein wenig enttäuscht über die gegenüber dem letzten Jahr deutlich geringere Beteiligung.

Besonderen Dank sprach Sie der Damen-Gymnastiksparte aus, die zum ersten Mal an dem Schießen teilgenommen haben sowie der Feuer-

wehr, die wiederum zwei Mannschaften ins Rennen schickten. In der Mannschaftswertung konnte die Feuerwehr den im letzten Jahr errungenen Titel verteidigen.

Die 1. Mannschaft mit den Schützen Jonas, Tobias, Robert und Mario Beuermann sowie Tobias Held erreichte 447 Ringe und konnten sich vor der eigenen 2. Mannschaft platzieren, die 423 Ringe erzielten.

Den dritten Platz teilen sich die Mannschaften des Ortsrates und des Töpfervereins mit jeweils 382 Ringen. Bei Ihrer ersten Teilnahme erreichten die Damen der Gymnastiksparte den fünften

Platz mit insgesamt guten 306 Ringen.

Den Pokal, in diesem Fall etwas Wohltuendes aus der Schlachtereier, für den besten Einzelschützen sicherte sich in diesem Jahr Jonas Beuermann von der siegreichen Feuerwehr mit 96 von möglichen 100 Ringen.

Auf den Plätzen zwei und drei folgten Tobias Beuermann mit 94 Ringen und Tobias Held mit 89 Ringen, beide ebenfalls von der Feuerwehr.

152

www.rb-becker.de

becker

ab Mo., den 30.09.2024

Gartener Klassik
300 x 200/180 cm, anthrazit, pulverbeschichtetem Aluminium, Wand- oder Postenmontage
STATT 699,50
299,00

Rasenmäher BIG WHEELER 534.1 R
65L Fangsack, 2800 U/min., Schnittbreite: 52,5 cm, Schnitthöhe: 30-80 mm
4,6 PS
196 cm
• Mähen
• Mulchen
• Sammeln
• Radantrieb
• Seitenauswurf
259,50

Teakholz-Outdoorküche-Set inkl. Gasgrill
Gasgrill mit 6 Brennern, rückseitigem Drehspieltreiber & 2 innenliegende BEAST ZONES, Schrank mit Schubladen L x B x H: ca. 65 x 58 x 97 cm Grillunterschrank L x B x H: ca. 94 x 57 x 64 cm Schrank mit Tür L x B x H: ca. 65 x 58 x 97 cm
KOMPLETTPREIS 1299,00

Frisch eingetroffen: Pflanzen für den Herbst!

Thuja Smaragd Pompom 20 Liter Topf 19,98	Chrysanthembusch Ø50 cm, versch. sortiert 4,99 je Ø40 cm je 2,99	Pflanzgefäß aus Weide grau, Einlegeliste Ø25 x 20 cm 2,99 Ø28 x 10 cm 2,99 Ø30 x 26 cm 3,99 Ø40 x 32 cm 5,99
Callunen 12 cm Topf, versch. Farben 1,39 je	Herbstzauber versch. Pflanzen 11 cm Topf 1,79 je	Silberdraht 13 cm Topf 1,59 je
Callunen Twin Girls 12 cm Topf 1,49 je		

Holz-Briketts, RUND
96 Pack à 10 kg auf Palette
249,50

Holz-Briketts
96 Pack à 10 kg auf Palette
259,50

Holz-Pellets
70 Sack à 15 kg auf Palette
299,00

Fellteppich rund
Ø80 cm, Fellimitat, versch. Farben
6,99 je

Fellteppich Herz
75 x 85 cm, versch. Farben, Fellimitat
5,99 je

Fell-Zugluftstopper
90 x 10 cm, versch. Farben, Fellimitat
2,99 je

Hochwertige XL-Teddy-Fleece Wohndecke
Karamuster, ca. 150 x 200 cm, 2 versch. Farben
19,99 je

Heimdecke
ca. 140 x 180 cm, versch. Muster & Farben
8,99 je

Damen o. Herren Clog mit Strickeinlage
versch. Farben, Damen: 36-41, Herren: 41-46
7,99 je

Herren Arbeitssocken
marine oder anthrazit, Größe: 39-46, verstärkte Ferse & Spitze
3er Pack 2,99 je

Stangenspargel im Glas
geschl., ATG=320g, 530g Glas
0,89 je

Hengstenberg Squerkraut
Bavarian Style, 720ml Glas oder Mildessa Weinsauerkraut, 810g D5
0,59/0,79 je

Hengstenberg Traditionell
550g D5 oder Apfelrotkohl, 720ml Glas
0,59/0,79 je

Junge Möhren
660g Glas, 420g ATG
0,59 je

Cornichons
süß-sauer, 670g Glas, 370g ATG
0,89 je

Mars, MilkyWay, Snickers o. Bounty Minis
227g
1,99 je

Milka Pralines
versch. Sorten, 110g
1,29 je

Eis-Cups Eiskonfekt
1kg
2,99 je

Krimskoye
rot-mild, 12,5% Alc. vol. 750 ml
7,99 je

oder weiß-halbtrocken
12,5% Alc. vol. 750 ml
9,98 je

Käsescheiben
versch. Sorten, 260g
1,69 je

Fleischwurst am Stück
500g
2,99 je

Caffè Latte Macchiato
250ml, 2 Sorten
0,49 je

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale
Industriestr. 1 - 37217 Witztenhausen/Kleinalmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne 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



Freuen sich über das Ergebnis: Andreas Henze (Feuerwehr, von links) Rita Falkowski (1.Vorsitzende SSV), Pascal Beuermann (sportliche Leitung).

FOTO: UWE BEUERMANN/PRIVAT/NH



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, 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.



Auch wenn sie nur in kleiner Besetzung antraten, wussten die Mundharmonikafreunde Oberode-Ziegenhagen 1982 mit ihrem Vortrag voll zu überzeugen.

FOTOS: PER SCHRÖTER

Singen auf Schloss Berlepsch

Drei Chöre aus dem Altkreis Münden waren beim Chorfestival dabei



Mit fröhlichen Liedern aus dem Dschungelbuch sorgte der Gemischte Chor aus Scheden für Stimmung.

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

Reinhardt Reinigungsservice Rund ums Haus!

- Gartenarbeit u. v. m.
- Hof- & Steinreinigung
- Maler & Verputzerarbeiten
- Dachreinigung
- Fassadenreinigung
- Steinimprägnierung (mit Garantie gegen Moos/Pilze/Algen)

Wir garantieren für einen Festpreis – ein Anruf genügt!
50 € Rabatt bei Erstauftrag!
Inh. Reinhardt, 36251 Bad Hersfeld, Dreherstr. 11, Tel. 0152 16874629

Schloss Berlepsch – Der Mitteldeutsche Sängerbund (MSB) war kürzlich Ausrichter des zwölften Chorfestivals auf Schloss Berlepsch. Unter den neun teilnehmenden Chören, die sich ein gelungenes gesangliches Stelldichein gaben, waren auch drei aus dem Altkreis Münden.

„Es war wie immer eine schöne Veranstaltung, auch wenn wir uns sicher etwas mehr Publikum erwünscht hätten“, meinte Fritz Dreyer, der vor 13 Jahren die Idee zu dieser Veranstaltung gehabt

hatte und der sie seither mitorganisiert. Nur rund 20 Besucher hatten trotz perfekter äußerer Bedingungen den Weg zum Schloss gefunden.

Ein Glück daher, dass das große Zelt im Schlosshof allein schon mit den Chören gut besetzt war und diese selbst für den nötigen Applaus und damit für gute Stimmung sorgten.

Den Auftakt bildete wie immer eine von Lektorin Adelheid Dreyer gestaltete Andacht, bevor die Mündener Chorvereinigung von 1868

unter Leitung von Günter Kuri mit Liedern wie „Lasst uns fröhlich sein“, „Nimm dir Zeit zum Leben“ und dem „Weserbogenlied“ den musikalischen Reigen eröffnete. Es folgten Vorträge der Chorformationen fis-filet Kassel-Witzenhausen, des Gemischten Chors Scheden unter Leitung von Willi Gröschl, des Projektchors der Gemischten Chöre Concordia Hundelshausen 1920 und Ellingerode, der Vereinigten Sängerköre Güntersens und des Chors Chorisma Kassel. Da

bei reichte das Repertoire von klassischen Volksliedern bis zu spannenden Interpretationen bekannter Popsongs.

Ein Höhepunkt war das Zwischenspiel der Mundharmonikafreunde Oberode-Ziegenhagen 1982, die krankheitsbedingt zwar nur mit fünf Musikern antraten, deren Melodien wie „Kein schöner Land“ oder „Tiritomba“ von den Anwesenden im Zelt aber laut mitgesummt oder sogar aus voller Kehle mitgesungen wurden.

per

Austausch zu „tiefgreifendem Begriff“

Gesprächsrunde zum Thema Würde fand im Haus der Nationen statt

Hann. Münden – „Die Plauderstube im Haus der Nationen hatte die Ehre, Dr. Petra Muschaweck als Gastrednerin zu einer bewegenden Gesprächsrunde zu begrüßen“, heißt es von Stephanie Heck-Weidemeier, Leiterin im Haus der Nationen.

Im Rahmen der laufenden Ausstellung zum Thema „Würde“ in Kooperation mit dem Mündener Kunstnetz stand der Austausch unter dem Zeichen der „vielfältigen Interpretationen dieses tiefgreifenden Begriffs“, heißt es. In einer „herzlichen und gemütlichen Atmosphäre“ sei gemeinsam darüber diskutiert worden, was Würde für den Einzelnen und für die Gesellschaft bedeute.

Harfenstück zum Abschluss

Petra Muschaweck habe die Teilnehmer durch eine facettenreiche Diskussion geführt, die nicht nur zum Nachdenken angeregt, sondern auch emotionale Akzente gesetzt habe.

Der Nachmittag sei durch die wertvollen Beiträge der



Viele Interessierte waren bei der Runde in der Plauderstube mit Dr. Petra Muschaweck mit dabei.

FOTOS: HAUS DER NATIONEN

Gäste bereichert worden, die ihre persönlichen Erfahrungen und Gedanken zum Thema teilten. Den Abschluss des Nachmittags bildete ein Harfenstück von Bettina Kalaus. Sie habe eine berührende Atmosphäre geschaffen, die den Nachmittag auf musikalische Weise abrundete. „Ein herzlicher Dank geht an Petra Muschaweck für ihre inspirierenden Impulse, an alle Teilnehmenden für ihre Beiträge sowie an Bettina Kalaus für diesen musikalischen Höhepunkt. Wir freuen uns darauf, auch in Zu-



Gastrednerin Dr. Petra Muschaweck (links) und die Leiterin des Hauses der Nationen Stephanie Heck-Weidemeier.

kunft weitere tiefgehende Diskussionen in unserer Plauderstube zu führen und laden Interessierte herzlich ein,

sich an diesen Austauschen zu beteiligen“, so Stephanie Heck-Weidemeier abschließend.

kir

1050 ESCHWEGE
www.eschwege.de/1050

5. + 6. Oktober 2024
Eschwege
Marktplatz bis Schulberg
Eintritt frei

ESKINIVVACH
Mittelaltermarkt und historisches Kulturspektakel

Fogelvrei Produktionen

messe kassel

Einkaufs- und Erlebnismesse

Herbst Ausstellung
1. - 8. Okt.

☀ *MesseWies'n*
☀ *WeihnachtsWelt*

www.herbst-ausstellung.de

Nicht an Sicherheit gespart

Ortsbegehung in Kleinvach steuerte Spielplatz an

Kleinvach – Zentral gegenüber der St.-Michael-Kirche gelegen, ist der Spielplatz in Kleinvach einer der schönsten im Stadtgebiet von Bad Sooden-Allendorf. Pech für die Kinder in dem 260-Seelendorf: Seit mehr als dreizehn Monaten ist er gesperrt, weil die Geräte nicht mehr den aktuellen Sicherheitsanforderungen entsprechen und ausgetauscht werden mussten.

Weil dies unlängst geschehen ist, dürfte die Freude groß sein bei den Jungen und Mädchen, dass sie „ihren“ Spielplatz, wenn alles klappt, schon sehr bald wieder in Beschlag nehmen könnten, wie Ortsvorsteher Volker Döhn am Dienstagabend bei einer Ortsbegehung durchblicken ließ.

Einmal in zwölf Monaten und das seit vier Jahren lädt der Vorsitzende des Ortsbeirates dessen Mitglieder und interessierte Einwohner zu einer solchen Ortsbegehung ein, um einen Überblick zu gewinnen, an welcher Stelle im Dorf Handlungsbedarf besteht. Dabei steuerte die Gruppe auch den Kinderspielplatz an, um die frisch installierten Geräte zu inspi-



Ortsbegehung in Kleinvach: Den Mitgliedern des Ortsbeirates und interessierten Einwohnern erläuterte Ortsvorsteher Volker Döhn den aktuellen Stand der Erneuerungen auf dem örtlichen Kinderspielplatz.

FOTO: CHRIS CORTIS

zieren. Neben Reckstangen für kleinere und größere Kinder fällt ein Multifunktionsgerät ins Auge mit einer Rutsche, diversen Klettermöglichkeiten und einer kleinen Wackelbrücke, auf deren

schwebenden Stufen Balancierkünste gefragt sind.

Bei allen Geräten wurde nicht an Holzhackschnitzeln als Fallschutz gespart, um einer Verletzungsgefahr vorzubeugen, falls jemand das

Gleichgewicht verliert. Während des Freiwilligentages am 21. September soll der zum Teil nur aufgehäufte Fallschutz verteilt werden, ehe der TÜV nach der offiziellen Abnahme grünes Licht

für die Wiedereröffnung geben kann.

Die neuen Spielgeräte wurden laut Döhn finanziert mit 11 000 Euro aus dem städtischen Haushalt und durch Spenden in Höhe von 2000

Euro. Zu Lasten der Stadt fällt außerdem die Erneuerung des morschen Eingangstores, das durch ein zweiflügeliges Tor aus Stahl und einen schmalen Nebeneingang aus demselben Material ersetzt worden ist. Zur Ausstattung des Spielplatzes in unmittelbarer Nachbarschaft des Feuerwehrgerätehauses gehören nach wie vor auch eine witterungsbeständige Tischtennisplatte, eine kleine Wippe und mehrere Ruhebänke. Bolz- und Volleyballplatz grenzen direkt an. Bei intensivem Sonnenschein spenden fünf mächtige Laubbäume wohlthuenden Schatten.

Besorgt zeigte sich der Ortsbeirat über eine mögliche Sperrung des Werratal-Radweges zwischen Kleinvach und Albugen, weil nach Angaben Döhns im kommenden Jahr unterhalb der Andreas-Kapelle am Ortsrand größere Bohrungen im Zuge der Südlink-Trasse vorgesehen seien. Wie schon oft wurde auch diesmal kritisiert, dass im Neubaugebiet von Kleinvach ein Wohngrundstück „total verwildert“ sei. Der Eigentümer, der selbst dort nicht lebt, sei erneut dringend aufgefordert worden, Abhilfe zu schaffen. zcc

Witzenhäuser
Nachhilfe
www.witzenhausen-nachhilfe.de

FLOHMARKT
Vellmar, Festplatz
So., 29. September
Höffner, KS-Fuldabrück
Do., 03. Oktober
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Flohmarkt
Metro
06.10.

Weinfest lockte in den Packhof

Edle Tropfen und gesellige Stunden zugunsten des Mündener Hospizes

Hann. Münden – Ausgetrunken, aufgegessen, aufgeräumt, hieß es Samstag früh um vier Uhr, als der historische Packhof nach den Aufräumarbeiten zugeschlossen wurde. Die am Freitagabend sehr gut besuchte Mündener Weinmeile hatte keine sichtbaren Spuren hinterlassen. Dafür aber bei den Besuchern. Denn noch auf dem Wochenmarkt am nächsten Tag schwärmten Menschen von dem gelungenen Abend.

Wegen des Wetters fand die Veranstaltung diesmal nicht an der Wanfrieder Schlagd statt.

„Ich finde es hier noch schöner als an der Schlagd“, meinte Besucherin Karola Semmerling. Das „dichte Zusammensein“ würde ihr zusagen. Ähnlich empfanden es auch andere Gäste, die im unteren Bereich des Packhofes und auf dem Hof zusammen gekommen waren und für ein entspanntes Ambiente sorgten.



Viel los war beim Weinfest im Packhof in Hann. Münden. Gute Weine und gute Gespräche sorgten für gesellige Stunden.

FOTOS: PETRA SIEBERT

Über 200 Liter Wein verköstigt

Wer das Gebäude betrat, war angenehm überrascht, ein Flair wie in einer Taverne. Stehtische mit weißen Husen und frischen Blumen, gedämpfte Beleuchtung, die sich später in farbige Lichtillustrationen verwandelte. Aber auch an Sitzplätzen mangelte es nicht. Das Wetter spielte entgegen der Ankündigungen mit, es blieb trocken und die Temperaturen waren im unteren zweistelligen Bereich. Im Fokus stand natürlich der Wein: Prämierter badischer Riesling und Rosé von Winzer Sven

Nieger und Pfälzer Wein von der Weinhandlung Beuermann. So lebten und erlebten die Besucher eine außergewöhnliche Weinkultur, ange-reichert mit lockeren und

netten Gesprächen in entspannter Umgebung. Zusätzlich wurde der Wein auch flaschenweise ausgegeben. Insgesamt 200 Liter Wein gingen über die Theke.

Es war die gute Stimmung unter den Besuchern, die der Weinmeile lebendige Vielfalt und Einzigartigkeit verlieh. „Es ist eine sehr schöne Veranstaltung und ich wünsche mir, dass der historische Packhof öfter für ähnliche Veranstaltungen genutzt wird“, sagte Besucherin Astrid Sauerbrey. Karin Schneider war begeistert von der stilvollen Gestaltung des Packhofes, den guten Gesprächen und den netten Menschen. Solche Abende bestehen durch viel Charme und den Spaß, den die Gäste un-

tereinander in einer tollen Umgebung haben, hieß es vor Ort. So ist eine gute Idee zu einer guten Sache geworden, nämlich ein Abend für das Mündener Hospiz, das durch solche Veranstaltungen von immer mehr Menschen unterstützt wird. Denn der Erlös der Weinmeile kommt dem Hospiz zugute.

„Möglich ist so ein Event nur mit Sponsoren wie beispielsweise Daniel Sallwey vom Möbelhaus Gerth und den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern in vielen Bereichen“, sagte Jutta Nickel, Fundraising-Beauftragte des Mündener Hospiz, die zusammen mit Britta Barth und Team von Tscha-Tscha-Events die Weinmeile organisiert hatte. zpy



Boten Käse, Oliven und Salzbrezeln an: (von links) Doris Engelbrecht, Claudia Schulte und Sylke Warnecke.

Anzeige Gut vorbereitet in den Herbst – Mit den passenden Serviceangeboten vom Autohaus Horn

Der Herbst kann wunderschön sein, jedoch hält er Herausforderungen im Straßenverkehr bereit. Kürze Tage bedeuten zudem oft Fahrten im Dunkeln. Damit Ihr Wagen startklar bleibt, bietet das Autohaus Horn neben Radwechsel und Rädereinlagerung sorgfältige und fachgerechte Lösungen wie **Batterie-, Bremsen oder Sicherheits-Check** an. Warten Sie nicht, bis der erste Schnee fällt. Entscheiden Sie sich jetzt für neue **Winter- oder Ganzjahresreifen** und sichern Sie sich exklusive Angebotspreise im Autohaus Horn – nur solange der Vorrat reicht! Falls Sie neue Winterkomplettreder benötigen, profitieren Sie von der Volkswagen **3+1 Alu-Winterkompletttrad-Aktion***. **Niemals Radlos: mit der Volkswagen Reifengarantie!** Ein platter oder geplatzter Reifen ist wahrlich kein Grund zur Freude. Aber mit der Volkswagen Reifengarantie können Sie dem Ganzen entspannter entgegensehen.

Denn die deckt Schäden durch Bordsteinkanten, spitze Gegenstände und Vandalismus ab. Und das beste: die 36 Monate Reifengarantie erhalten Privatkunden im Autohaus Horn ohne Mehrkosten beim Kauf neuer Reifen oder Komplettreder dazu. **Allwetterfußmatten und Gepäckraumeinlagen** schützen vor Feuchtigkeit und Schmutz. Für Volkswagen Pkw und Nutzfahrzeuge abgestimmt, rutschfest und einfach abzuwaschen kann Ihnen das Autohaus Horn hier die passenden Einlagen für Ihr Fahrzeug besorgen. Gerne berät Sie das Team vom Autohaus Horn auch zu weiteren Leistungsangeboten wie z. B. Glasreparatur, Klimaanlage-Service, Wartungsverträgen, Anschlussgarantien und der **Nachrüstung einer Standheizung**. Am besten vereinbaren Sie gleich einen Termin unter Tel. 05602 9162-0.

*Gültig für ausgewählte Modelle bis 30.11.2024. Nur solange der Vorrat reicht.

Mit Kanus gegen Werra-Müll

Schüler, Pfadfinder und Kanuten setzen sich für die Umwelt ein

Witzenhausen – Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr hat die Witzenhäuser Aktionsgruppe „Hinnern nuff“ einen „Cleanup-Day“ veranstaltet, bei dem Kinder, Jugendliche und Erwachsene gemeinsam an verschiedenen Stellen der Kirschenstadt Müll sammelten.

Dass die Aktion überhaupt stattfinden konnte, stand diesmal lange in den Sternen, nachdem Pit Theiß, der sie 2020 ins Leben gerufen und seither stets organisiert hatte, aus gesundheitlichen Gründen ausfiel. „Weil es uns so wichtig ist, wollten wir es aber unbedingt durchziehen und da habe ich dann die Organisation übernommen“, betont Kirsten Theiß, die wie ihr Mann Pit zum Kern der im Januar 2023 gegründeten Freien Aktionsgruppe für Umwelt, soziales Miteinander und Kultur in Witzenhausen gehört.

Als Lehrerin an den Beruflichen Schulen Witzenhausen bekam sie grünes Licht von der Schulleitung, um dort eine ganze „Cleanup-Woche“ auszurufen, an der sich mehrere Klassen beteiligten und zu verschiedenen Zeiten rund um die Schule Müll einsammelten. Am eigentlichen „World-Cleanup-Day“, bei dem am Freitag auf der gan-



Müllberg: Dietlind Reimer (von links), Daniel Romanov, Charlotte Reimer, Franziska Reimer, Paula Heinemann, Vincent Theiß, Annegret Selig, Gabriel Selig und Linda Selig vom Kanu Club Witzenhausen präsentieren den Unrat, den sie aus der Werra gezogen haben.

FOTO: PER SCHRÖTER

zen Welt Müllsammelaktionen stattfanden, war Kirsten Theiß dann in ihrer Funktion als Leiterin der Jungpfadfinder beim DPSG Stamm Wita Witzenhausen mit ihrer Gruppe in der Witzenhäuser Innenstadt unterwegs, um diese von Unrat zu befreien.

„Bei diesen beiden Aktionen sowie bei einer weiteren Sammelaktion der älteren

Pfadfinder am Dienstag ist zum Glück gar nicht so viel Müll zusammengekommen, wie sonst üblich“, berichtet Kisten Theiß.

Ganz anders sah es da schon am Samstag aus, als eine siebenköpfige Jugendgruppe des Kanu-Club Witzenhausen auf der Werra unterwegs war und neben jeder Menge Plastik und Metall

auch mehrere Autoreifen, einen Autositz, ein Waschbecken, Schuhe, Lampen und einen Staubsauger aus dem Wasser fischten und in ihren Booten an Land brachten. „Ich schätze, das waren insgesamt bestimmt 250 Kilogramm Müll“, meinte Theiß, die am Ende allen Beteiligten für ihr „großartiges Engagement“ dankte.

per

„Ohne euch wäre der Kreis ärmer“

Bei Gala-Dinner dankt Landrätin ehrenamtlichen Jugendleitern für ihre Arbeit



Engagiert für die Jugend: Veith Sombrowski (Kreisjugendring/KJR, von links), Christian Reich (Jugendförderung Eschwege), Louis Berlin, Lisbeth Hefter (beide KJR), Kai Zerweck (Jugendförderung Hess. Lichtenau), Armin Bahl (Kreisjugendförderung), Landrätin Nicole Rathgeber, Monique Laubach (Jugendförderung Sontra) und Nico Heidl (Partnerschaft für Demokratie).

FOTO: CHRIS CORTIS

Bad Sooden-Allendorf – „Ohne euch wäre der Kreis ärmer und nur noch halb soviel wert“. Mit diesen Worten hat Landrätin Nicole Rathgeber den ehrenamtlichen Jugendleitern im Werra-Meißner-Kreis gedankt.

Anlass war am Samstagabend ein so bezeichnetes Juleica-Gala-Dinner, das mit rund 70 Teilnehmern, darunter auch die jeweiligen Partnerinnen und Partner, zum zweiten Mal im Hochzeitshaus von Bad Sooden-Allendorf stattgefunden hat. Insgesamt 190 junge Frauen und Männer engagieren sich nach entsprechender Ausbildung kreisweit in der Kinder- und Jugendarbeit.

Die sei „ganz wichtig“, unterstrich die Landrätin, gebe Orientierung und Antworten auf die Fragen „Wer bin ich?“ und „Wo gehöre ich hin?“. Jugendleiterinnen und -leiter „geben den jungen Leuten eine Stimme“, fügte sie hinzu.

Sie selbst sei als Kind dankbar gewesen für diese Arbeit, warf Rathgeber einen Blick zurück: „Ich habe es genossen, mich auszuprobieren.“ Zugleich überbrachte sie die Grüße von Bürgermeister Frank Hix, der wegen der Betreuung seiner eigenen Kinder verhindert war.

Der Arbeitskreis Juleica (Abkürzung für Jugendleitercard) besteht aus dem Kreisjugendring, der Kreisjugendförderung und den lokalen Förderungen in Bad Sooden-Allendorf, Eschwege, Hessisch Lichtenau und Sontra. Unterstützt wurde das Gala-Dinner mit 500 Euro durch die „Partnerschaft für Demokratie“ im Kreis.

Die Juleica ist der bundesweit einheitliche Ausweis für ehrenamtliche Mitarbeiter in der Jugendarbeit. Sie dient als Legitimation und Qualifikationsnachweis und soll zugleich die gesellschaftliche Anerkennung für das ehren-

amtliche Engagement zum Ausdruck bringen, etwa bei der Organisation von Konzerten, Festivals und Seminaren, in Jugendzentren und kommunalen Initiativen oder als Betreuer von Ferienfreizeiten.

Für diese spannenden und verantwortungsvollen Aufgaben haben sie sich gut vorbereitet, sich mit rechtlichen Aspekten auseinandergesetzt, gelernt, wie eine Gruppe funktioniert und wie man Veranstaltungen organisiert. In der Regel erhalten sie für ihre Arbeit keinen Cent, allerdings kleinere Vergünstigungen, die regional sehr unterschiedlich sein können. Dabei reicht die Palette vom kostenlosen Eintritt ins Schwimmbad bis hin zu Ermäßigungen beim Kino-Besuch.

Nico Heidl (23), Jugendkoordinator in der „Partnerschaft für Demokratie“ stellte in Wort und Bild einige Pro-

zcc

Berlin entdecken mit Michael Roth

Besuch politisch Interessierter in der Bundeshauptstadt

Berlin/ Bad Hersfeld/ Eschwege – Auf Einladung des heimischen Bundestagsabgeordneten Michael Roth (SPD) reisten zum zweiten Mal in diesem Jahr politisch interessierte Bürgerinnen und Bürger aus den Landkreisen Hersfeld-Rotenburg und Werra-Meißner in die Bundeshauptstadt. Neben einem Besuch des Wirtschaftsministeriums, einem Mittagessen sowie einem Informationsgespräch in der Hessischen Landesvertretung und einer politisch orientierten Stadtrundfahrt stellte die Besichtigung des Deutschen Bundestages den Höhepunkt der Informationsfahrt dar.

Auf der Besuchertribüne des Plenarsaals erhielten die Besucher spannende Einblicke in die Arbeitsweise des Parlaments. Anschließend konnten sie ihre persönlichen Fragen an die Mitarbeiter von Michael Roth richten.

Die Nordhessen nahmen nicht nur viel Wissenswertes aus der Hauptstadt mit, auch trugen sie die Stimmung und Sorgen der Bürger im Wahlkreis nach Berlin. Während im Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz lebhaft über die aktuelle Klimapolitik der Bundesregierung gesprochen wurde, stand in dem Austausch im Bundestag vorrangig die aktuelle Ukraine-Politik zur Diskussion.

Den letzten Tag der dreitägigen Reise rundete ein Besuch im sommerlichen Potsdam ab. Der Besuch der Gedenkstätte Lindenstraße erinnerte mahnend an die dunkle Geschichte politischer Verfolgung und Gewalt in den unterschiedlichen Diktaturen des 20. Jahrhunderts – aber auch an den Sieg und Wert von Meinungsfreiheit und Demokratie.

red/esp



Auf Einladung des heimischen Bundestagsabgeordneten Michael Roth (SPD) reisten zum zweiten Mal in diesem Jahr politisch interessierte Bürger aus den Landkreisen Hersfeld-Rotenburg und Werra-Meißner in die Bundeshauptstadt.

FOTO: SABINE MITTERMEIND

Familienversichert bleiben als Student

Es ist die günstigste Lösung für Studenten: Noch über die Eltern krankensichert zu sein. Das geht über die beitragsfreie Familienversicherung innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung, so der Bund der Versicherten.

Voraussetzung: Der oder die Studierende ist über einen Elternteil in der gesetzli-

chen Krankenkasse versichert und jünger als 25 Jahre. Diese Altersgrenze kann sich aber auch nach hinten verschieben: Wurde etwa ein freiwilliger Wehrdienst oder ein anderer gesetzlich anerkannter Freiwilligendienst geleistet, verlängert sich der Zeitraum um die Dauer dieses Dienstes.

tmn



Wir suchen Sie!

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

Ich sehe Pünktchen

Glaskörpertrübungen: ein Grund zur Sorge?

Viele kennen sie: störende kleine Punkte und Wolken im Sichtfeld. Aber sind sie ein Grund zur Sorge? Oder darf man diese sogenannten Glaskörpertrübungen im wahrsten Sinne des Wortes übersehen?

Gemütlich in der Sonne sitzen, vielleicht ein Buch lesen, entspannen: Das klingt wunderbar, wäre da nicht dieser kleine schwarze Fleck, der immer wieder durchs Blickfeld huscht. Oder die große Schliere, die bei jeder Augenbewegung sichtbar ist und beim Lesen schlichtweg nervt.

Mehr als 80 Prozent aller Menschen kennen dieses Phänomen: Glaskörpertrübungen, die vor allem vor hellem Hintergrund wie weißen Wänden oder Papier sehr auffällig sein können. „Mouches volantes“ (französisch für „fliegende Mücken“) werden sie auch genannt. Und sie können durchaus stören. Aber wie entstehen diese lästigen Trübungen eigentlich? Und sind sie gefährlich?

Der Glaskörper verändert sich im Laufe des Lebens

Dafür muss man sich den Glaskörper des Auges näher anschauen, also die Masse, die den Großteil des Inneren unseres Augapfels ausmacht. „Er ist eine gelartige Substanz, die den Raum zwischen Linse und Netzhaut ausfüllt“, sagt Prof. Hans Hoerauf, Direktor der Universitätsaugenklinik Göttingen. Der Glaskörper besteht dabei zu etwa 98 Prozent aus Wasser, der Rest sind Kollagenfasern und Hyalozysten, eine bestimmte Art von Zellen.

Im Laufe des Lebens verändert sich die Zusammensetzung des Glaskörpers allerdings. Die Kollagenfasern können sich verdichten und zusammenklumpen, während der gelartige Teil flüssiger wird. „Dann kann es pas-



Augenreiben hilft nicht: Dass Pünktchen und Wolken durch das Gesichtsfeld schweben, liegt an Veränderungen des Glaskörpers.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

sieren, dass diese winzigen Strukturen innerhalb des Glaskörpers Schatten auf die Netzhaut werfen, die wir als Trübungen wahrnehmen“, erklärt Hoerauf.

Wirklich etwas dagegen unternehmen kann man nicht: „Mit zunehmendem Alter, meist ab dem 40. Lebensjahr, schrumpft der Glaskörper und verändert seine Struktur“, so Augenarzt Hoerauf. Und für kurzsichtige Menschen hat er noch eine weitere schlechte Nachricht: Sie haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, Glaskörpertrübungen zu entwickeln, da sich ihr Glaskörper tendenziell früher und stärker verändert.

Nicht jede Trübung stört

Diese Trübungen müssen dabei nicht zwingend stören: „Wenn sie recht nah an der Netzhaut, also quasi an der inneren Tapete des Auges hängen, dann sind die Schat-

ten, die sie werfen, sehr intensiv. Wenn sie weiter weg liegen, verschwimmen sie mehr“, sagt Matthias Pollhammer. Er ist Facharzt für Augenheilkunde und Leiter des Ressorts Ophthalmochirurgie des Berufsverbands der Augenärzte.

Oft stellt sich jedoch ein gewisser Gewöhnungseffekt ein, so der Augenarzt. Unser Gehirn lernt, diese Trübungen zu ignorieren. Bei einigen Menschen allerdings bleibt dieser Effekt aus.

„Es gibt sicher auch eine psychische Komponente“, sagt Hans Hoerauf. „Der eine gewöhnt sich an die Glaskörpertrübungen, der andere wird darüber fast depressiv.“ Zur Herausforderung kann das für Menschen in bestimmten Berufen werden.

„Wenn man ständig ins Mikroskop schauen muss oder als technischer Zeichner immer weißes Papier vor Augen hat, dann können Trübungen schon sehr stören.“

Prävention ist nicht möglich

Wer nun hofft, mit Hausmittelchen oder einer guten Lebensführung den Glaskörpertrübungen vorbeugen zu können, muss sich leider enttäuschen lassen: „Es gibt keine Zusammenhänge mit irgendwelchen Ernährungsgewohnheiten, UV-Einstrahlung oder anderen, veränderbaren Faktoren“, sagt Matthias Pollhammer.

Auch die Hoffnung, die Trübungen könnten wie von Zauberhand einfach wieder verschwinden, ist vergeblich. „Mouches Volantes“ können sich zwar verändern, sich aber eben nicht auflösen.

Wann Sie damit in die Arztpraxis gehen sollten

In der Regel darf man davon ausgehen, dass die Glaskörpertrübungen harmlos sind und kein Handeln erfordern. Treten sie jedoch besonders plötzlich oder ge-

häuft auf oder gehen mit Lichtblitzen einher, empfiehlt sich der Gang zum Augenarzt. „Dann sollte man andere Ursachen unbedingt abklären bzw. ausschließen“, sagt Matthias Pollhammer. „Entzündungsprozesse können beispielsweise Zellen und andere Partikel in den Glaskörper freisetzen und so Trübungen verursachen.“

Auch andere ernsthafte Erkrankungen gilt es auszuschließen, wie eine Netzhautablösung oder eine diabetische Retinopathie, eine durch Diabetes verursachte Augenerkrankung. Nicht zuletzt sind ab dem 40. Lebensjahr regelmäßige Augenuntersuchungen ohnehin empfehlenswert, um die klassischen Alterskrankheiten früh zu entdecken.

Diese Möglichkeiten gibt es bei starken Trübungen

Für die meisten Menschen sind Glaskörpertrübungen al-

so ein ertragbares Übel. „Sind die Trübungen jedoch stark ausgeprägt oder beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich, dann kann unter Umständen ein chirurgischer Eingriff angezeigt sein“, sagt Hans Hoerauf.

Bei der sogenannten Vitrektomie wird der Glaskörper chirurgisch entfernt und durch Flüssigkeit ersetzt. Dies macht den Glaskörpertrübungen zuverlässig den Garaus, birgt aber Risiken. Es kann zu Infektionen kommen oder auch „zu einer seltenen, dafür aber sehr schwerwiegenden Komplikation, nämlich einer Netzhautablösung“, sagt Hoerauf. Dann muss sehr schnell erneuert operiert werden. Je nach Ausmaß der Ablösung kann es zum Verlust des Lesevermögens kommen.

Noch ein Problem der Vitrektomie: „Immer tritt, zwar in längerem zeitlichen Abstand, aber sicher nach einer Glaskörperoperation ein Grauer Star auf, also eine Trübung der Linse“, sagt Hoerauf. Ab einem gewissen Alter würden Netzhautchirurgen daher die Vitrektomie mit einer Operation für den Grauen Star kombinieren. Die Linse wird dabei durch eine Kunstlinse ersetzt.

Eine andere Möglichkeit ist die Vitreolyse per Laser: Dabei werden die Kollagenfasern im Glaskörper zerkleinert. „Allerdings eignet sie sich nur für bestimmte Formen der Trübung, wenn diese nicht zu dicht vor der Netzhaut liegen“, sagt Augenarzt Hoerauf. Völlige Beschwerdefreiheit erreicht man damit zwar nicht, sie kann die störenden Schlieren und Punkte aber deutlich verkleinern.

Das Fazit ist im Grunde einfach: Sind andere Ursachen abgeklärt, darf man die „Mouches volantes“ gelassen nehmen. Und zwar im beruhigenden Wissen, dass fast allen anderen Menschen auf der Welt genauso nervende Punkte durch die Optik schwimmen. tmn

Bekanntschaffen

Elvira, 57 J., mit schöner Frau. Figur, mag ein gemütlich Zuhause, die Natur, Wald, Pilze sammeln. Jetzt, wo die Nächte schon wieder länger werden, fühle ich mich sehr einsam. Würde mich gerne in einen netten Mann mit Ziel auf eine gemeinsame Zukunft verlieben. Ruf über PV an u. lass es uns versuchen. **Tel. 0162-7928872**

Sofie, 77 J., saubere Hausfrau, fit, mit schöner weißer Figur seit über 20 Jahren. Brauche keine Reisen, aber ein aufrichtiges Miteinander. Im Alter ist jeder Tag kostbar, deshalb sollten wir nicht länger einsam sein, sondern glücklich, dass wir uns gefunden haben. Mit großer Vorfreude warte ich auf Ihren Anruf über PV. **Tel. 0152-24910120**

Gerda, 72 J., verwitwet, bin eine einfache, aber herzengute Frau, ehrlich, anständig, fleißig u. sparsam, gute Hausfrau u. Köchin, umzugsbereit, mit eig. PKW. Suche über PV einen lieben Mann hier aus der Umgebung. **Tel. 0176-43646934**

Auto-Ankäufe

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

1A-Buchenbrennholz, trocken und ofenfertig, ab 90 €.
www.brennholzfaehrer.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

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.
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

Veranstaltungen

GÖTTINGER GÄNSE LIESEL FEST
UNSERE AKTIONEN
GRAFFITI WORKSHOP MIT „DASOWAL“
ELECTRO & HOUSE MIT DJ „ANMO“
STREETWEAR-MARKET
ECHTE THÜRINGER ROSTBRATWURST VOM GRILL UVM.
VON 13.00 UHR - 18.00 UHR
DÜSTERE STRASSE 15 | 37073 GÖTTINGEN
29.09.2024 VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Stellenangebote

Bundesanstalt für Immobilienaufgaben

Labore
Gewerbetreibenden
Bibliotheken
Wohnungen
Bundesimmobilien
und vieles mehr auf www.bundesimmobilien.de

Kasernen
Truppenübungsplätze
Schlösser
Museen
Wälder
Leuchttürme
Ministerien

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion Koblenz sucht für den Geschäftsbereich Facility Management am Arbeitsort Fulda zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine:

Hilfskraft (w/m/d) für die Liegenschaftsbetreuung
(Entgeltgruppe 3 TVöD Bund, Kennung KOFM2292928)

Was sind Ihre Aufgabenschwerpunkte?

- Gewährleistung und Kontrolle der Gebäudesauberkeit: regelmäßige Reinigung von Räumlichkeiten in gemeinschaftlich genutzten Objekten
- Umweltgerechte Trennung von Wertstoffen und Restmüll sowie fachgerechte Entsorgung
- Reinigung und Pflege der Außenanlagen, Grünanlagen, Wege, Höfe: Kehren, Rechen, Unkraut jäten, Rasen mähen etc.
- Ausführung einfacher handwerklicher Tätigkeiten im Außen- und Innenbereich
- Einweisung und Begleitung von Fremdfirmen
- Durchführung des Winterdienstes
- Botendienste und kleinere Transportarbeiten

Zur vollständigen Stellenausschreibung gelangen Sie über unsere Homepage in der Rubrik Karriere.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich online bis zum 18. Oktober 2024 auf www.interamt.de unter der Stellen-ID 1191396.

www.bundesimmobilien.de

www.localjob.de www.localjob.de

STELLENANGEBOTE

dierichs
Versand-Service

Sie suchen nach einem attraktiven Nebenjob?

Im Bereich Versand benötigen wir Unterstützung für das Druckzentrum der HNA in Kassel-Waldau

Bewerben Sie sich jetzt und werden Sie Teil unseres Teams im Bereich

Versand

täglich, aber insbesondere für die Donnerstags- und Freitagsproduktion auf Minijob-Basis oder in Teilzeit, 13€ Stundenlohn, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Jetzt hier bewerben.



☎ 0561 / 203 1286
✉ dvs@dierichs.de
📍 Wilhelmine-Reichard-Straße 1 · Kassel-Waldau



dierichs
Zeitungsdruck

HNA

Diesen Job können wir Ihnen anbieten ...

... wir suchen motivierte

MEDIEN-TECHNOLOGEN Druck (m/w/d)

IHRE AUFGABEN

- Herstellung von Druckprodukten
- Bedienen, Einrichten und Wartung der Druckanlagen
- Kontrolle der Druckerzeugnisse im Hinblick auf gleichbleibende Qualität
- Überwachung des gesamten Druckvorgangs

IHR PROFIL

- Idealerweise eine drucktechnische Ausbildung oder eine vergleichsweise langjährige Erfahrung im Druck
- Gutes technisches Verständnis und handwerkliches Geschick und Interesse
- Aufgeschlossen, kommunikativ und verantwortungsbewusst
- Ausgeprägtes Farbsehen
- Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Technologien

WAS WIR BIETEN

-  Vermögenswirksame Leistungen
-  Jobticket / JobRAD
-  Leistungsgerechte Vergütung inkl. Urlaubs- und Weihnachtsgeld
-  kostenfreie Parkplätze

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Jetzt informieren und mit aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bewerben an:

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



HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!

Aktuell suchen wir in

- Bad Sooden-Allendorf
- Fuldata-Ihringshausen
- Reinhardshagen-Veckerhagen
- Witzenhausen (jeweils Teilbezirke)
- Hann. Münden-Hermannshagen
- Hann. Münden-Neumünden
- Staufenberg-Dalheim (jeweils ganze Orte)

Zur FestEinstellung oder als Daueraushilfe.

...informieren Sie sich unverbindlich.



VTS Nord GmbH
Vertrieb für Witzenhausen/Hann. Münden
Tel. 05542 931623
vts-werra-meissner@hna.de
WhatsApp 0151 61666277
www.hna-zusteller.de

Keine Kohle?

„Im Studium ist das Geld häufig knapp. Mit meinem Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zusteller finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“

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**
Epteroode
Rommerode
Stadt
Trubenhausen
Uengsterode
- **Hann. Münden**
Stadt
Laubach
Volkmarshausen
- **Scheden**
Dankelshausen
- **Staufenberg**
Benterode
Dahlheim
Spiekershausen
Uschlag
- **Witzenhausen**
Gertenbach
Hubenrode
Hundelshausen
Stadt

Bewerben Sie sich jetzt:

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

HEIMAT NACHRICHTEN

„Humor wird bei uns auch gepflegt!“



Senioren- und Therapiezentrum HELSA

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



Für alle die RICHTIGE WAHL



localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Unser Ziel:
Kein Kind soll auf der Straße enden!

Informationen unter www.strassenkinder.de

DON BOSCO
Straßenkinder

Konto DE78 3705 0198 1994 1994 10



...IMMER WAS BESONDERES

becker

Zum schnellstmöglichen Termin suchen wir einen:

Stellvertretender Teamleiter (w/m/d) in Vollzeit

für unsere Einzelhandelsfiliale in Gudensberg.

Sie begeistern sich für den Handel und suchen einen interessanten und abwechslungsreichen Job? Sie arbeiten selbstständig und eigenverantwortlich? Wir bieten Ihnen ein attraktives Gehalt, sowie humane Arbeitszeiten. Detaillierte Einzelheiten werden wir in einem persönlichen Gespräch klären.

Wir freuen uns auf Sie!
Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per Email an: centrale@rb-becker.de
oder per Post an:
RB-Rolf Becker GmbH
Industriestraße 1
37217 Witzenhausen/Kleinalmerode

Bei Bewerbungen per Post senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen immer in Kopie und nicht in Mappen mit Originalen. Es erfolgt keine Rücksendung.



Schiefe Körperhaltung?

Interview: So können wir entgegenwirken

Wenn Sie am Schreibtisch sitzen: Ertappen Sie sich auch dabei, dass Sie sich auf einer Seite viel lieber abstützen? Ein Physiotherapeut erklärt, warum das zum Problem werden kann – und was hilft.

Wer den eigenen Körper aufmerksam im Spiegel anschaut, stellt womöglich fest: Eine Schulter steht ein kleines bisschen weiter oben als die andere. Das ist bei vielen Menschen der Fall, so der Physiotherapeut Alexander Srokovskyi aus Baden-Baden.

Auf Dauer kann so ein Schiefstand Probleme bereiten, für Verspannungen und Schmerzen sorgen. Srokovskyi rät daher, aktiv zu werden, bevor es zwickt und zieht. Doch wie genau?

Warum ist es aus Ihrer Sicht wichtig, sich mit der eigenen Körperhaltung zu beschäftigen?

ALEXANDER SROKOVSKYI: Jede Schiefhaltung bedeutet, dass es in den Muskelgruppen einer Körperseite zu mehr Belastungen kommt als auf der anderen. Wir haben also ein Ungleichgewicht. Wir nutzen auf der einen Körperseite die Strukturen stärker ab.

Wenn etwa das linke Schulterblatt etwas höher steht als auf der rechten Seite, hat man automatisch mehr Spannung zwischen den Schulterblättern. Links kann es somit eher zu Verspannungen im Schulterbereich kommen.



Eine schiefe Körperhaltung, oft durch lange Büroarbeit verursacht, kann zu Verspannungen und Schmerzen führen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

So eine schiefe Körperhaltung kann viele kleinere Symptome verursachen. Man spürt zum Beispiel, wenn man sich morgens aufrichtet, dass es immer wieder an der derselben Stelle knackt.

Doch viele Menschen achten da gar nicht drauf. Oder sie sagen: „Ein wenig schief ist doch normal.“ Ich rate allerdings dazu, das ernstzunehmen und das beim Training und durch gute Haltungshygiene zu berücksichtigen.

Stichwort: Haltungshygiene: Was kann man da am besten tun?

SROKOVSKYI: Häufig entstehen diese sogenannten Dysbalancen durch alltägliche Dinge. Ein gutes Beispiel ist das Autofahren. Der linke Arm greift nach dem Lenkrad und steht höher, die rechte Hand schaltet deutlich weiter unten.

Oder im Büro: Der Bildschirm steht ja oft einen Tick rechts oder links von einem. Was auch fast jeder von uns

kennt, wenn er oder sie am Schreibtisch sitzt: Dass man sich gerne auf einer Seite mehr abstützt als auf der anderen. Doch nicht nur in Bürojobs sind Dysbalancen das ein Thema: Eine Kassiererin muss die ganze Zeit praktisch dieselbe monotone Bewegung machen, die Produkte immer in dieselbe Richtung über den Tresen ziehen.

Was man also tun kann, sofern es geht: Im Alltag bestimmte Sachen umbauen, die man beidseits machen

kann. Also etwa den Schreibtisch so umräumen, dass man auch mal den Kopf in die andere Richtung hält. Das muss nicht täglich sein, im Wochen- oder Zwei-Wochen-Rhythmus reicht. Am besten stellt man sich einen Reminder oder Wecker.

Und auch beim Autofahren kann man darauf achten, dass man ab und zu den rechten Arm eher höher nimmt, vielleicht auch mal aufs Lenkrad drauflegt und auch so für etwas Ausgleich sorgt.

Haben Sie ein Beispiel für eine Übung, die dem entgegenwirkt?

SROKOVSKYI: Wenn Ihre linke Schulter höher steht, was bei vielen Menschen der Fall ist: Setzen sie sich auf einen Stuhl. Das rechte Bein bleibt auf dem Boden stehen, das linke strecken Sie aus und legen es auf einen anderen Stuhl. Die Zehenspitzen ziehen Sie zu sich ran.

Jetzt nehmen Sie Ihren linken Arm, strecken ihn nach vorn und spreizen die Finger ganz weit. Dann greifen Sie mit der rechten Hand ums Handgelenk herum, bilden Sie quasi eine Armbanduhr aus Ihrer Hand. Halten Sie nun die Finger der linken Hand gespreizt und gehen Sie mit dem Arm nach links oben. Schauen Sie dem Arm hinterher und versuchen Sie, den Oberkörper gleichzeitig nach vorn zu bringen und das Schulterblatt auf der linken Seite nach unten zu ziehen.

Dann gehen Sie leicht aus der Spannung raus, nehmen den Arm runter und dann gehen Sie noch mal hoch, immer drei Sekunden halten. Wenn ich Verspannungen im Schulterblatt habe, ist das die perfekte Übung dagegen.

Wichtig: Die Übung müssen Sie auch auf der anderen Seite machen, sonst kaufen wir uns die nächste Dysbalance ein. Bei der anderen Körperseite gilt aber: rund 20 Prozent weniger. Hat man die Übung auf der ersten Seite siebenmal wiederholt, sollte man sie auf der anderen nur fünfmal durchführen. tmn

Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

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

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

2. Finanzen

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

3. Vollmachten

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

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

4. Krankenseinweisung

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 Organspendeaussweis.

5. Testament

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

6. Todesfall

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

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

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

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

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

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



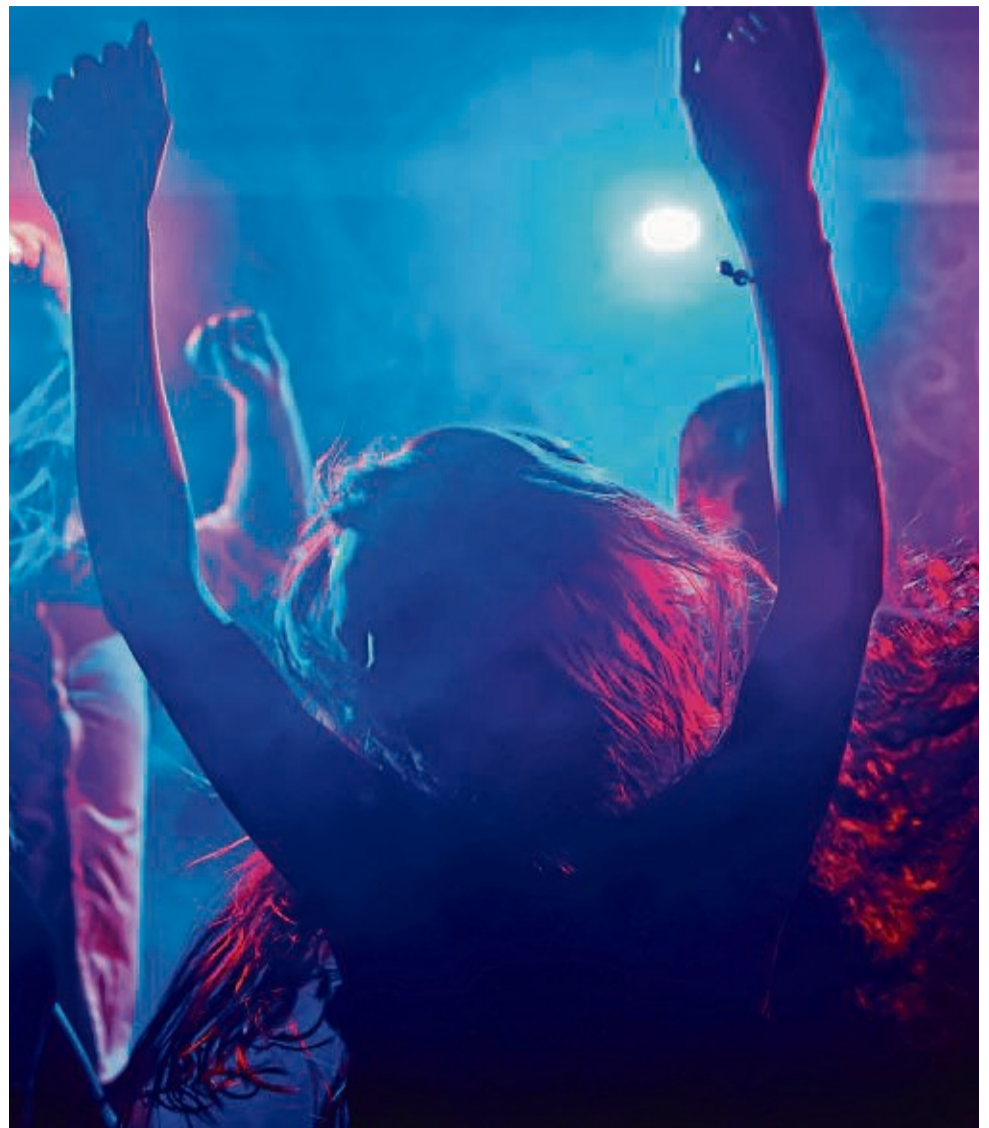
Dank des Inhaltsverzeichnisses behält man den Überblick, welche Dokumente wo zu finden sind.



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



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



Endlich wieder Tanzen: Der hr1-Dancefloor kommt erstmals nach Bad Sooden-Allendorf.

FOTOS: PANTHERMEDIA / DMITRIY SHIRONOSOV

Tolle Musik aus fünf Jahrzehnten

Der hr1-Dancefloor kommt am 12. Oktober nach Bad Sooden-Allendorf

Endlich wieder Tanzen! Der hr1-Dancefloor kommt erstmals nach Bad Sooden-Allendorf ins Werratal-Kultur- und Kongresszentrum (KUK)!

Am 12. Oktober lädt der Hessische Rundfunk (hr) zum entspannten Feiern und Tanzen ein. Die Ü-30-Partyreihe „hr1-Dancefloor“ steht für tolle Musik aus fünf Jahrzehnten. Da sind für alle Tanzwütigen viele Hits dabei, zum Mitsingen und Tanzen. Hier kann man mal den Alltag für ein

paar Stunden draußen lassen.

Musikwunsch-Kärtchen

Traditionell beim hr1-Dancefloor gibt's auch Musikwunsch-Kärtchen, mit denen man sich Titel wünschen kann, die von DJ Peter Baur nach Möglichkeit in die Playlist des Abends eingebaut werden.

hr1 freut sich, jetzt auch in Bad Sooden-Allendorf in

Hessens Norden mit seinen Hörerinnen und Hörern zusammen zu feiern.

Los geht's um 20 Uhr bis open end.

Tickets kosten 12 Euro zzgl. Systemgebühren im Vorverkauf und 14 Euro an der Abendkasse und natürlich auch auf hr1.de.

Weitere Informationen zu anderen Veranstaltungsorten sowie eine laufend aktualisierte Liste der hr1-Dancefloor Termine es

Vorverkauf:

Tourist Information Bad Sooden-Allendorf ☎ 0 56 52 / 9 58 70 und alle ReserviX-Vorverkaufsstellen

Veranstalter:

Stadt Bad Sooden-Allendorf Tourismus- und Kur-AÖR Landgraf-Philipp-Platz1-2, 37242 Bad Sooden-Allendorf touristinfo@bad-sooden-allendorf.de

► bad-sooden-allendorf.de



◀ **Viele Hits für Tanzwütige:** Am 12. Oktober lädt der Hessische Rundfunk zur Ü-30-Party ins Werratal-Kultur- und Kongresszentrum (KUK) in Bad Sooden-Allendorf zum entspannten Feiern und ausgelassenen Tanzen ein.

Der Kia Sportage.
Deine Zeit ist jetzt.

Jetzt bis zu 5.000,- Euro Eintauschprämie sichern¹

Jetzt für:
€ 46.990,-
Kia Sportage Hybrid 1.6 T-GDI AWD GT-line

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Ein Fahrerlebnis, das dich immer wieder neu inspiriert: Genau darauf kannst du dich beim Kia Sportage zu attraktiven Preisen freuen. Sichere dir jetzt den Kia Sportage mit effizientem Verbrennungsmotor in unterschiedlichen Ausstattungsvarianten und freue dich auf ein modernes Design und umfangreiche Ausstattung. So erwarten dich nicht nur intelligente Assistenzsysteme, die für mehr Sicherheit und Komfort sorgen, sondern auch neuestes Infotainment. Erlebe ihn jetzt live bei uns und profitiere von bis zu 5.000 € Eintauschprämie¹.

Kia Sportage Hybrid 1.6 T-GDI AWD GT-line (Super/6-Stufen-Automatikgetriebe); 158 kW (215 PS); Kraftstoffverbrauch kombiniert 6,4 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert 144 g/km. CO₂-Klasse E.²

Auto & Garten Gottschalk e. K.

Unter den Weinbergen 2 | 37213 Witzenhausen
Tel.: 05542 / 507180 | Fax: 05542 / 507189
www.kia-gottschalk-witzenhausen.de

¹ Wir gewähren bei einem bis zum 31.12.2024 erfolgten Kauf eines neuen Kia Sportage (Benzin/HEV/Diesel), eine Prämie in Höhe von 5.000 € bei gleichzeitiger Inzahlungnahme eines Pkw einer beliebigen Marke. Nur gültig für Privatkunden und nicht kombinierbar mit anderen Verkaufsförderungsmaßnahmen. Die Prämie wird als Nachlass auf den Kaufpreis gewährt, ihre Höhe ist abhängig von dem gewählten Kia Modell. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns im Autohaus.
² Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

Volkswagen Service
Rundum bereit für die Winterzeit

3+1 Aktion¹:
Drei Räder kaufen, eins kostenfrei dazu

Der Herbst ist da – es wird Zeit Ihre Sommerräder in den Winterschlaf zu schicken. Denn, sobald die Temperaturen unter 7 °C sinken, sind Winterräder die richtige Wahl für Ihren Volkswagen. Sie benötigen neue Winterräder? Dann ist unsere 3+1 Aktion¹ eine gute Wahl: Beim Kauf von drei Alu-Winterkomplettträgern erhalten Sie das vierte Rad kostenfrei dazu. Jetzt Termin vereinbaren und Angebote anfordern!

Energieverbrauch ID.5 GTX mit Infotainment-Paket kombiniert in kWh/100 km: 17,9-16,4; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO₂-Klasse: A. Angaben zu Verbrauch, CO₂-Emissionen und CO₂-Klassen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs.

¹ Gültig auf ausgewählte Winterkomplettträger für Golf, T-Roc und ID.3 im Aktionszeitraum 01.09.–30.11.2024. Abbildung zeigt Alu-Winterkomplettträger „Gavia“ in Brillantsilber, 6,5J x 16, ET 46, LK112/5 mit Dunlop Winter Sport 5 205/55 R16 91H. Nur solange der Vorrat reicht. Stand 09/2024. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Horn GmbH & Co.KG

Mühlweg 25, 37235 Hessisch Lichtenau
Tel. +49 5602 91620, <http://www.autohaus-horn-heli.de>



Werden Sie ein Teil von uns - wir suchen ab 1.11.2024 Heilpädagogen (m/w/d)

in Teilzeit (20 Std./Woche) für die ASB-Kindertagesstätte in Staufenberg-Lutterberg

Mehr Infos: www.asb-muenden.de/stellenmarkt
Rückfragen: Olivia Curth - Telefon 0 55 43 / 30 86 34

Schriftliche Bewerbungen bitte an ASB-Kreisverband Göttingen-Land Kattenbühl 12 - 34346 Hann. Münden
E-Mail: bewerbung@asb-muenden.de



HESSISCHER RÜNDFUNK

hr1 Dance floor
DIE Ü30-PARTY

SAMSTAG 12. OKTOBER 2024 AB 20 UHR

Kultur- und Kongress-Zentrum Bad Sooden-Allendorf

Eintritt 14 € / VVK 12 €

hr1

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Sie haben sich für ein Projekt aufgeopfert und ernten nichts als Undank. Und dennoch: Aus Ihrer Haut können Sie nicht raus – und das ist gut so!
- STIER 21.4.-21.5.** Ihr brillanter Einfall stößt bei den anderen nicht auf Gegenliebe. Überprüfen Sie Ihre Idee noch mal: Vielleicht taugt sie tatsächlich nichts?
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Man nimmt Sie beim Wort. Jetzt müssen Sie liefern. Die Zeit der vollmundigen Ankündigungen ohne Beweis von Fähigkeiten ist definitiv vorbei!
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie müssen zu Ihrer Meinung stehen, auch wenn es zu Streit kommt. Schließlich haben Sie Prinzipien, die Sie nicht beliebig austauschen dürfen.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie haben Ihren Partner geärgert, so dass er jetzt Konsequenzen androht. Noch können Sie sich entschuldigen und die Lage wieder entspannen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Mit zunehmender Dauer Ihrer Beziehung wächst die Verbundenheit. Über den kleinen Flirt des Partners sollten Sie deshalb nur lächeln.

Sind die Zweifel bei der E-Mobilität berechtigt?

(djd-k). Die Bereitschaft zum Kauf eines E-Autos ist in Deutschland zuletzt gesunken. Skepsis herrscht vor allem im Hinblick auf Reichweite, Umweltfreundlichkeit und Ladeinfrastruktur.

- Reichweite: Laut ADAC Ecotest kamen im Jahr 2010 alle E-Autos auf eine Durchschnittsreichweite von 123 Kilometern, 2023 betrug sie bereits 393 Kilometer.
- Umweltfreundlichkeit: Laut Umweltbundesamt sind im Jahr 2020 zugelassene E-Autos im gesamten Lebenszyklus um 40 Prozent klimafreundlicher als Benzin-Pkws. „Besitzerinnen und Besitzer von E-Autos können die Umweltfreundlichkeit noch steigern, indem sie beim Aufladen auf reinen Ökostrom setzen“, teilt Ata Mohajer vom Ökostromanbieter Licht-Blick mit.
- Ladeinfrastruktur: 2023 wuchs die Zahl der öffentlichen Ladepunkte um 40 Prozent auf nunmehr 123.000.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Gestehen Sie Ihrem Partner den gleichen Freiraum zu, den Sie auch für sich selbst gern in Anspruch nehmen. Gleiches Recht für alle!
- SKORPION 24.10.-22.11.** Versuchen Sie nicht, alle Versäumnisse der letzten Tage auf einen Schlag nachzuholen. Damit überfordern Sie sich selbst über alle Maßen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Im häuslichen Bereich wird man Sie mit Zuneigung überschütten. Beruflich sollten Sie Ihren Verstand und Ihre Kreativität ausgiebig nutzen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sie lieben es, Ihre Stärke zu demonstrieren: Doch in dieser Woche kommt es wesentlich mehr darauf an, Ihre Ausdauer unter Beweis zu stellen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Jetzt müssen Sie loslegen, denn Sie haben derzeit ausreichend Kraft und Willen, um Ihre kühnen Pläne Wirklichkeit werden zu lassen!
- FISCHE 20.2.-20.3.** Wissen Sie, was Sie eigentlich genau wollen? Wenn ja, dann müssen Sie es jetzt zeigen, wenn nein, dann sollten Sie es nun herausfinden.

Jetzt angesagt
Lockenfrisuren für den Mann

Ob Natur oder nachgeholten: Haarstylings mit Locken sind bei Männern derzeit angesagt. Laut dem Portal „Haut.de“ verleihen sie einen weniger strengen Ausdruck als glatt gegeltes Haar. Und es gibt viele verschiedene Lockenfrisuren – für unterschiedliche Haarlängen.



„Cherub Rock“ heißt ein Trendlook für Männer.

FOTO: ERWIN WENZELZV FRISURHANDWERK/DPA-TMM

Wild und lässig wirke die Frisur demnach etwa, wenn das Seitenhaar kurz geschnitten wird und sich die voluminöse Lockenpracht erst am Oberkopf zeigt. Kurze, lockige Haare können aber auch gut mit einem richtigen Undercut kombiniert werden. Durch die kurz rasierten Seiten- und Nackenpartien kommen die Locken laut „Haut.de“ dann noch mehr zur Geltung.

„spannende Textur“. Ihre Locken sind mittellang? Dann können Sie es mal mit einem Seitenscheitel probieren oder die Haare einfach nach hinten kämmen, empfiehlt „Haut.de“. Ein leichter Stufenschnitt sorgt für zusätzliche Leichtigkeit und noch mehr Volumen.

Eine weitere Möglichkeit: der sogenannte Fringe. Hier werden die Seiten- und Nackenpartien etwas kürzer geschnitten, die Haare am Oberkopf und an der Stirn länger getragen. Der Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks für die Saison vorstellt: Die Haare an den Seiten fließen gelockt bis knapp über die Schultern, das Pony ist kurz und stark gewellt. Eine „Anspielung auf Glam Rock“ sei bei der Frisur nicht zu übersehen, so der Verband – es werde mit reichlich Lockencreme gearbeitet und luftgetrocknet oder mit dem Diffusor geföhnt.

Voluminös geht es auch bei der Trend-Frisur „Night Ride“ zu, die der Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks für die Saison vorstellt: Die Haare an den Seiten fließen gelockt bis knapp über die Schultern, das Pony ist kurz und stark gewellt. Eine „Anspielung auf Glam Rock“ sei bei der Frisur nicht zu übersehen, so der Verband – es werde mit reichlich Lockencreme gearbeitet und luftgetrocknet oder mit dem Diffusor geföhnt.

Foto: djd-k/istockphoto.com, Images24x5 Production

Angebote gültig vom 30.09. – 05.10.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

Aktion!
+ 3 Flaschen Gerolsteiner Cola & Co. 0,33 l GRATIS!

Gerolsteiner Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,54 € Pfand, 1l = 0,67 €

7.29
5.99 **5.49****
1l = 0,61 €

<p>Kulmbacher Bier edelherb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,30 €</p> <p>14.99 12.99 11.99** 1l = 1,20 €</p>	<p>Ufrränkisches Landbier* hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>15.99 13.99</p>	<p>Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 15.99 14.99** 1l = 1,50 €</p>	<p>Franziskaner Weissbier naturtrüb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>-33% 13.99</p>
<p>König Ludwig Dunkel Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>-37% 4.49</p>	<p>Peroni Nastro Azzurro Original, 0,0 %, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 2,27 €</p> <p>-25% 4.49 3.99** 1l = 2,02 €</p>	<p>Bitburger Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>ANGEBOT 11.99 10.99** 1l = 1,10 €</p> <p>Aktion! + 3 EM- Stadionbecher GRATIS!</p>	
<p>Benediktiner Hell Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 2,27 €</p> <p>5.29 4.49</p>	<p>top frisch Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,45 €</p> <p>ANGEBOT 3.79 3.49** 1l = 0,42 €</p>	<p>Elisabethen Quelle Mineralwasser* diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,54 €</p> <p>ANGEBOT 6.49</p>	<p>top frisch Wasser + Zitrone Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,50 €</p> <p>ANGEBOT 4.49</p>
<p>Paderborner Pilsener 2 Kasten à 20 x 0,5 l, zzgl. 6,20 € Pfand, 1l = 0,65 €</p> <p>15.98 12.98</p> <p>Aktion! DOPPEL-KASTEN! Entspricht einem Kastenpreis von 6,49 €</p>	<p>deit Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,83 €</p> <p>14.99 9.99 8.99** 1l = 0,75 €</p>	<p>Paulaner Spezi, Zero koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>-20% 11.99 10.99** 1l = 1,10 €</p>	
<p>Rauch EisTee diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 1,5 l -Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 0,99 €</p> <p>ANGEBOT 1.49</p>	<p>Käfer Weincocktail, diverse Sorten, 0,75 l -Flasche, 1l = 3,99 €</p> <p>Dauer-Niedrigpreis! 2.99</p>	<p>Bree diverse Sorten, 0,75 l -Flasche, 1l = 4,65 €</p> <p>ANGEBOT 3.49 2.99** 1l = 3,99 €</p>	<p>Bad Brückener Limonade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,67 €</p> <p>ANGEBOT 5.99</p>
<p>KNALLER PREIS! Aperol Aperitivo 0,7 l -Flasche, 1l = 13,56 €</p> <p>-27% 9.49</p>	<p>Moselland Akzente diverse Sorten, 0,75 l -Flasche, 1l = 5,32 €</p> <p>ANGEBOT 3.99 3.49** 1l = 4,65 €</p>	<p>Chantré Weinbrand, 0,7 l -Flasche, 1l = 9,99 €</p> <p>-22% 6.99</p>	
<p>Bacardi diverse Sorten, 0,7 l -Flasche, 1l = 15,70 €</p> <p>-21% 10.99</p>	<p>Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.</p> <p>Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>1x AirPods Max 1x Satz Winterreifen</p> <p>www.logo-getraenke.de</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.

NORMA

Spezialitäten aus OSTEUROPA

ab Mo., 30. September

KOMETA **XXL**
Echt ungarische Salami XXL Ungarn - Classic, 1-kg-Packung (1 kg = 10,99) je Packung
UVP 13,99
10,99* **21% billiger**
 1 kg

Im Aktionskühlregal:
Beil **Schlesische Wurst** Polen - geräuchert und gebrüht, 8 Stück, 600-g-Packung (1 kg = 9,98) je Packung
UVP 8,99
5,99* **33% billiger**
 600 g

Univer **Delikatesse Creme**
 Ungarn - Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürz-Creme, Zwiebel-Chili-Creme oder Paprikamark, mild oder scharf, 160-g-Tube (1 kg = 11,19) je Tube
UVP 2,79
1,79* **35% billiger**

Im Aktionskühlregal:
HUNGARIA **Original ungarische Bauernsalami** Ungarn - mild oder pikant 100-g-Packung (1 kg = 17,90) je Packung
UVP 2,59
1,79* **30% billiger**

Deutsche Speisezwiebeln Kl. II, 5-kg-Sack (1 kg = -,52) je Netz
5 kg!
2,59*

BERLINKI
Würstchen Classic XXL Polen 30 Stück, 1,5-kg-Packung (1 kg = 5,92) je Packung
UVP 11,69
8,88* **24% billiger**
 1,5 kg

Im Aktionskühlregal:
UNICUM **Anno 1790 Kräuterlikör** Ungarn - Eine ungarische Likörpezialität von Zwack - Classic 40% vol oder Zwetschke 34,5% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 18,56) je Flasche
UVP 15,49
12,99* **16% billiger**

Im Aktionskühlregal:
"Podwawelska" **Brühwurst** Polen - mittelgrob 520-g-Packung (1 kg = 7,67)
UVP 5,79
3,99* **31% billiger**
 520 g

Im Aktionskühlregal:
BOCKWURST **XXL** Polen 9 Stück, 850-g-Packung (1 kg = 7,05)
UVP 7,19
5,99* **16% billiger**
 850 g

Äpfel vom Bodensee Deutschland, Friedrichshafen Kl. I, Sorten: Elstar, Gala oder Jonagold, große Früchte, Kal. 70/80 + 80/90 mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,36) je Beutel
neue Ernte!
große Früchte!
2,99* **2,2 kg!**

Getrocknete Pilze Steinpilze, Champignons mit Pfifferlingen 60-g-Dose (1 kg = 66,50) oder Waldpilze gemischt 100-g-Dose (1 kg = 39,90) je Dose
3,99*

Bonduelle **Champignons** Minis oder Scheiben, 1. Wahl 3x195-g-Dose, Abtr.-Gew. 345 g (1 kg = 11,57) je 3er-Pack
39% billiger
3,99* **zum Vergleich: UVP Einzeldose = 2,19**
 3er-Pack

Ernte **Pilztopf aromatisch** 980-g-Glas, Abtr.-Gew. 530 g (1 kg = 4,70) je Glas
2,49* **XXL**

MILTONAS **Pilz-Bande Mini Kekse** mit Kakaoglasur oder weißer Schokoladenglasur 150-g-Packung (1 kg = 9,93) je Packung
11% billiger
UVP 1,69
1,49*

Speisekartoffeln Deutschland, vorwiegend festkochend, ungewaschen, gebürstet, 10-kg-Sack (1 kg = -,44) je Sack
10 kg!
4,44*

➔ BIS ZU 53% SPAREN

ElleNor **Thermo-Stepp-Jacke** für Damen
 • 100% Polyester • Elastische Paspelierung am Ärmel-/Saumabschluss • 2 seitliche Eingriffstaschen mit Reißverschluss • Größen S (36/38) - XL (48/50) je Jacke
 Schwarz Oliv Tango Red
16,99* **Ultraleicht und mit wärmerer Wattierung!**

ElleNor **Kapuzen-Sweatkleid** für Damen
 • 60% Baumwolle, 40% Polyester • Innen weich angeraut • Größen S (36/38) - XL (48/50) je Sweatkleid
 Rose/Wine Schwarz
11,99* **Praktische Känguru-Tasche!**

TOPTEX **Arbeits Hose** für Herren
 • Oberstoff: 65% Polyester, 35% Baumwolle • Extra robuste, strapazierfähige Twill-Qualität mit einem Gewicht von ca. 280 g/m² • Wasser- und schmutzabweisend durch Bionic Finish*ECO • Größen S (46) - XL (56) je Arbeits Hose
 Anthrazit/Schwarz/Blau Schwarz/Stahlgrau
14,99*

KRAFT **Demontage-werkzeug** 27-tlg.
 Alles dabei:
 • 11 x Werkzeug zum Entfernen von Verkleidungen,
 • 1 x Clip-Zange,
 • 2 x Zugring,
 • 2 x Entriegelungswerkzeug,
 • 9 x Autoradio-Entfernungswerkzeug,
 • 2 x Kfz-Plaketten-Entferner
3 Jahre Garantie
19,99*

Leisung **Thermo-Stiefeletten** für Damen • Strapazierfähiges und pflegeleichtes Obermaterial • Kuseliges Warmfutter • Gepolsterte Decksohle, ausgestattet mit einer kalteabsorbierenden Aluminium-Zwischenschicht • Flexible und profilierte PU-Laufsohle • Größen 37 - 41 je Paar
 Schwarz mit Klettverschluss Burgund mit Schnürung Schwarz mit Reißverschluss
47% billiger
UVP 37,95
19,99* **Warmfutter**

Outdoor-Stiefel für Damen und Herren • Robustes Obermaterial aus Nylon • Atmungsaktive Mesh-Innenausstattung • Ausgeprägte Profillaufsohle aus griffigem TPR • Damen-Größen 38 - 41 • Herren-Größen 42 - 44 je Paar
 Verstärkte Zehen- und Fersenkappenführung
 Herren Grau Herren Schwarz Damen Burgund
53% billiger
UVP 49,95
22,99*

KRAFT **Edelstahl-Schrauben/-Muttern** 3 Jahre Garantie
Edelstahl-Spanplattenschrauben, 320 Stück: • 3 x 30 mm 180 Stück
 • 4 x 40 mm 80 Stück • 5 x 50 mm 40 Stück • 6 x 60 mm 20 Stück
Edelstahl-Spenglerschrauben TX, 120-tlg., 4,5 x 50 mm oder 200-tlg., 4,5 x 25 mm
 Auch erhältlich: Schlauchklemmen-Sortiment 26-tlg., Haken- und Ösen-Sortiment 151-tlg.
7,99* **Edelstahl-Muttersatz mit Eigensicherung, 146-tlg. von M4-M12**
Edelstahl-Flügelmuttern-Sortiment, 150-tlg. von M5-M8

KRAFT **Bohrer-/Kegelsenkersatz** 3 Jahre Garantie
 1 Bohr- und Gewindeschneid-Satz 7-tlg. M3-M10
 2 Bohr- und Gewindebohrer-Satz 15-tlg.
 3 HSS-Kegelsenker-Satz 6-tlg. 6,3 - 20,5 mm
 4 HSS-Stufenbohrer-Satz 3-tlg. 4 - 12 mm, 4 - 20 mm, 4 - 32 mm
 je Ausführung HSS-Spiralbohrer-Satz 25-tlg. 1 - 13 mm
9,99* **Auch online**
In praktischer Metallkassette!

Filzlogs für Damen und Herren • Obermaterial und Innenausstattung aus synthetischem Filz • Vorgeformtes Komfort-Tiefbett • Flexible EVA-Laufsohle mit einer stoßabsorbierenden Zwischensohle mit EVA-Kissen im Fersenbereich
 Damen-Größen 38 - 40 Herren-Größen 41 - 45 je Paar
 Damen Burgund Damen Grau Herren Anthrazit
UVP 19,99
11,99* **40% billiger**

Pantoffeln mit Wörishofer-Fußbett für Damen oder Herren • Obermaterial aus hochwertigem, synthetischem Filz oder in Cord-Optik
 • Damen-Größen 38 - 41 • Herren-Größen 41 - 45 je Paar
 Original Wörishofer Fußbett für hohen Tragekomfort
 Anthrazit mit Schnalle Navy Beere Lila Fuchsia
5,99*

Holz-Profi-Pinsel „PRO“ 8tlg. • Hohe Deckkraft durch hochwertige Borsten • Ergonomischer Griff • Stiel aus FSC-zertifiziertem Holz (FSC® N001587)
 Mahagoni Palisander Eiche hell Nussbaum Teak Eiche dunkel Kiefer
Lack-/Lasur-/Acryl-Pinsel-Set 8tlg.
4,99* **Auch online**
Auch erhältlich: Anstreichpinsel-Set 8tlg.

BAUFIX **Wetterschutz-Holzgel 5 Liter** • 5 l reichen für ca. 50 m² (bei einmaligem Anstrich) (1 l = 3,-) je Dose
Hoher UV- und Wetter-Holzschutz
 UVP 28,95
14,99* **48% billiger** **Auch online**

KRAFT **XXL-Naturseile**
 Sisal-Schnur 220 m x 2,8 mm (1 m = -,05)
 Kokosseil **9,99*** je Ausführung
 60 m x 6 mm (1 m = -,17)
 100 m x 6 mm (1 m = -,10)
 Sisal-Seil 45 m x 6 mm (1 m = -,22) oder 30 m x 8 mm (1 m = -,33)
 Jute-Schnur 400 m x 3 mm (1 m = -,03)
Premium-Abdeckplane
 • 100% wasserdicht und UV-beständig • Hohe Reiß- und Zugfestigkeit • Besonders starke Ösen
5 Jahre Garantie je Ausführung
9,99* **Auch online**
 In zwei Größen: ca. 3 m x 4 m (1 m² = -,83) oder 2er-Set, ca. 2 m x 3 m + 2 m x 2 m (1 m² = 1,-)
 Dunkelgrün Dunkelblau

power **Kokos- oder Jutegarn 2er-Set**
1,99* **Kokosgarn 2er-Set** je ca. 15 m (1 m = -,07) **Jutegarn 2er-Set** je ca. 100 m (1 m = -,01)
Kokosmatte
 • Gepresste Kokosfaser • Biologisch abbaubar • Zuschneidbar • L/H ca. 1,5 x 0,5 m (1 m² = 5,32)
3,99* **je Ausführung**
Jute-Frostschutzhaube ca. 100 x 110 cm • Gleich extreme Temperaturschwankungen aus, lässt Licht, Luft und Wasser durch.
 Beige Rot Grün

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter www.norma24.de bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten) 40/24

DIE NEUE NORMA-APP IST DA! **NEU** **DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!**
 ➔ Filialangebote
 ➔ Online-Prospekte
 ➔ Norma24-Onlineshop
Hier gratis downloaden oder updaten

Kita hat ungeplant zu

Fragen und Antworten: Was berufstätige Eltern wissen müssen

Viele Kitas leiden unter akutem Personalmangel. Fallen Fachkräfte aus, müssen Öffnungszeiten eingeschränkt oder ganze Gruppen geschlossen werden. Welche Optionen haben berufstätige Eltern dann?

Bei vielen Eltern geht morgens der erste Blick aufs Handy: Gibt es Updates aus der Kita-Chatgruppe oder der Kita-App? In zahlreichen Einrichtungen ist der Personalmangel groß. Fallen Erzieherinnen oder Erzieher aus – was gerade in der Erkältungssaison wieder häufiger vorkommt – müssen die Einrichtungen ihre Öffnungszeiten einschränken oder in die Notbetreuung gehen.

Eltern stehen dann vor der Frage: Wie lassen sich Arbeit und Kinderbetreuung organisieren? Zu Hause bleiben, im Homeoffice arbeiten, Urlaub nehmen oder das Kind mit ins Büro nehmen? Was ist erlaubt – was nicht? Antworten auf wichtige Fragen.

Die Kita geht in die Notbetreuung. Kann ich als Elternteil jetzt zu Hause bleiben?

„Eines vorweg: Kinderbetreuung ist in erster Linie die Privatangelegenheit der Beschäftigten“, sagt Till Bender, Jurist bei der Rechtsschutzabteilung des Deutschen Gewerkschaftsbunds (DGB). Es sei Sache der Eltern, wie sie ihre Arbeitsverpflichtung mit ihren privaten Verpflichtungen in Einklang bringen.



„**Teamwork**“ im Homeoffice? Schließt die Kita ungeplant, stehen berufstätige Eltern vor der Frage, wie sie nun die Kinderbetreuung organisieren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Sind Kinder also nicht betreut, weil die Kita oder der Kindergarten die vereinbarte Leistung nicht erbringt, müssen sich die Eltern darum bemühen, das Kind anderweitig zur Betreuung zu geben, sodass sie arbeiten können. „Erst wenn das nicht möglich ist, dürfen sie der Arbeit fernbleiben, weil es ihnen unmöglich ist, ihre Arbeitsleistung zu erbringen“, erklärt Bender.

Wichtig: Eltern müssen den Arbeitgeber so schnell wie möglich darauf hinweisen, dass sie nicht kommen können und dürfen nicht ein-

fach so zu Hause bleiben.

Wie sieht es mit meinem Gehalt aus, wenn ich wegen der Kinderbetreuung ausfalle?

Das ist abhängig vom Einzelfall. Schließt die Kita etwa von einem Tag auf den anderen, weil alle Betreuungspersonen krank sind, könne ein Fall der vorübergehenden Arbeitsverhinderung vorliegen, so Bender. Dann bekommen Beschäftigte auch weiter ihr Geld.

Achtung: Dieser Anspruch kann durch den Arbeitsvertrag ausgeschlossen sein. Ohnehin würde er nur für eine

Übergangszeit gelten, in der Regel gehen Rechtsexperten von etwa fünf Tagen aus. „Wenn dann immer noch keine anderweitige Betreuung gefunden ist, müssen die Eltern zwar immer noch nicht arbeiten, sie bekommen dann aber auch keinen Lohn.“

Kann mein Arbeitgeber mich zwingen, Urlaub zu nehmen oder Überstunden abzubauen? Und was, wenn alle Urlaubstage schon ausgeschöpft sind?

„Kein Arbeitnehmer kann gezwungen werden, Urlaub

zu nehmen“, so Bender. Bei Überstunden komme es auf die Regelung im jeweiligen Betrieb an. Klar ist: „Arbeitnehmer werden aber oft schon aus finanziellen Erwägungen von sich aus Urlaub oder Überstunden einbringen, weil sie dann keine Lohn einbußen haben.“

Wer keinen Urlaub mehr über hat, dem bleibt Bender zufolge nur die unbezahlte Freistellung oder Minusstunden auf dem Arbeitszeitkonto – die dann wieder reingearbeitet werden müssen. Der Rechtsexperte empfiehlt, in jedem Fall das Gespräch mit

dem Arbeitgeber zu suchen und gegebenenfalls den Betriebsrat einzuschalten.

Kann ich auf Homeoffice setzen? Oder mein Kind mit zur Arbeit bringen?

Einen allgemeinen gesetzlichen Anspruch auf Homeoffice gibt es nicht, stellt Till Bender klar. Ein Anspruch könne sich aber zum Beispiel aus einer Betriebsvereinbarung ergeben. Die könne dann etwa eine Regelung enthalten, wonach Homeoffice vorrangig zu gewähren ist, wenn Betreuungspflichten bestehen. „Auch wenn kein rechtlicher Anspruch besteht, lohnt sich in jedem Fall das Gespräch mit dem Arbeitgeber“, so der Rechtsexperte. Der habe ja meist ebenfalls kein Interesse daran, dass Beschäftigte ausfallen – selbst wenn kein Lohn gezahlt wird.

Ob man das Kind mit zur Arbeit bringen kann, hängt Till Bender zufolge nicht zuletzt von der Art der Arbeit und dem Alter des Kindes ab. Wo strenge Arbeitsschutzaufgaben im Betrieb gelten, wird das nicht möglich sein. Anderswo – etwa in Büros – gebe es hingegen sogar spezielle Kinderzimmer. Auch hier empfiehlt Bender, mit Vorgesetzten oder dem Betriebsrat Kontakt aufzunehmen. Wichtig: Die Arbeit darf durch die Anwesenheit des Kindes nicht wesentlich gestört werden. Alle – die Eltern und auch die Kollegen – müssen ihrer Arbeit weiter nachkommen können. 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.

HNA
AKADEMIE
&
Levato

Preis:
39 €