

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

**Aktiv-pro**  
Mein Sanitätshaus.

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

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

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

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

# HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDE  
WITZENHAUSEN

**Wir suchen Verstärkung**

*Die Alltagshelfer  
+ Pflegedienst*  
Anja Kessler

34317 Habichtswald Tel.: 05606 5615230 Mobil: 0171 5400811  
Ab jetzt für Sie da in Hann. Münden und Witzenhausen

## Sonnenschein, Kürbisse, Herbstdeko

Bauernmarkt fand in Hann. Münden am Wochenende statt

**Hann. Münden** – Sonnenschein, sommerliche Temperaturen und blauer Himmel, was will man mehr, um einen Bauernmarkt mit sonnätlicher Geschäftsöffnung zu erleben. Das dachten viele Besucher aus Münden, den umliegenden Ortschaften und Städten. Zunächst schleppend, doch ab dem späten Vormittag strömten die Menschen aus allen Richtungen in die Innenstadt. Die Stadt Hann. Münden war rapselvoll.

Die gesamte Bandbreite regionaler Anbieter von Direktvermarktern und Händlern sowie der heimischen Gastronomie, Kunsthandwerkern, Naturschutzverbänden wurden an den Ständen präsentiert.

Es waren auffällig viele Stände mit Vielfalt und Abwechslung. Die Standbesucher führten Gespräche mit Verbrauchern und Interessenten.

Der größte Hingucker waren die Kürbisse in vielen Sorten, Farben und Größen. Dazwischen immer wieder Gruppen von Menschen, die sich über die Verarbeitung von Kürbissen austauschten.

Neben Suppe und gebratenen Kürbisscheiben, wurden Kürbismarmelade, Kürbismus, mit Hackfleisch gefüllte Kürbisse, Kürbispuffer und Kürbis-Frites empfohlen. Herbstblumen als Pflanzen und Sträuße bestachen durch die bunten und warmen Farben.

Die Jägerschaft Münden war mit dem Infomobil vertreten und brachte damit ein Stück Wald in die Stadt, klanglich unterstützt von den Jagdhornbläsern und dem kulinarischen Angebot: mit Wildgulasch mit Spätzle.

Die Rehkitzrettung Bramwald und die Jägerschaft Göttingen informierten über ihre Arbeit mit der Drohne, um Kitzte vor der Mahd im Früh-



**Herbst- und Bauernmarkt in Hann. Münden 2024:** Im Bild Nadine und Philipp vom Landhof Kaufmann aus Mielenhausen. Sie boten neben Kürbissen aus eigenem Anbau Eiprodukte von Freilandhühnern aus dem Mobilstall an. FOTO: PETRA SIEBERT

jahr zu finden. Die Kürbisscheune Lippoldshausen und der Landhof Kaufmann aus Mielenhausen demonstrieren mit ihren Angeboten, wie Regionalität geht.

Wohl niemand hat an dem Tag daran gedacht, wie viel Arbeit und Organisation hinter so einem Tag steht. Da hatte das Team der Hann. Münden Marketing (HMM) GmbH ganze Arbeit geleistet.



**Christian Mühlhausen** von der Kürbisscheune Lippoldshausen zeigt seine Ernte beim Bauernmarkt.

**RÄUMUNG – BETRIEBSAUFGABE**

Keramik für innen und außen  
teils handbemalt und hochwertig

**Solitäre mediterrane Pflanzen**  
Citrus, Oliven Callistemon, Polygalla

**Puppen, Clowns und Marionetten, Kerzen, die nicht jeder hat**  
zu gesengten Preisen, teils unter Einkauf

**Trocken-Seidenblumen**  
teils unter Einkauf

**Brummen für innen und außen**  
teils Kupfer, handgeschmiedet

**Losberger Pagode**  
wenig gebraucht, Ladeneinrichtung

**ALLES muss raus!**

**Orchideen Tonn**  
Orchideen seit 1966  
Neu Eichenberg (an der B27) | 10–18 Uhr  
Tel. 05504 1521 | 0162 9835853

**Alten- und Pflegeheim  
Haus Hainbuchenbrunnen**

sucht zur Verstärkung seines familiären Teams

**Examinierte Pflegefachkraft (m/w/d)**  
in Teilzeit oder geringfügiger Beschäftigung.

Wenn Sie Teil unseres Teams werden möchten und Freude an der Arbeit in einer familiären Atmosphäre haben, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an:  
Familie Engelke  
Am Hainbuchenbrunnen 4, 34346 Hann. Münden  
oder per E-Mail an: hainbuchenbrunnen@freenet.de  
Gerne auch vorab telefonisch unter:  
05541 90580

Wir suchen  
für sofort

**Lehrkraft  
(m/w/d)**

für Mathematik  
bis Oberstufe.

Witzenhäuser  
**Nachhilfe**

Telefon  
05542 999812  
0172 5268218

www.witzenhausen-nachhilfe.de

**NBW**  
Niemeier & Weidner GbR  
20 Jahre  
in Witzenhausen

**Innenausbau  
und Ladenbau**

Ihr Partner vor Ort für individuelle  
Möbel & Büromöbel nach Maß

**Verkauf und Einbau  
von Innentüren**

Walburger Straße 30  
37213 Witzenhausen  
Tel. 05542 500437  
www.nbw-ladenbau.de

**Unsere Angebote  
vom 10. bis 12.10.2024**

Rouladen	1 kg	18,90 EUR
Rinderbraten	1 kg	14,90 EUR
Suppenfleisch	1 kg	9,90 EUR
gek. Hinterschinken	100 g	1,99 EUR

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

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

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SONNTAG – SAMSTAG  
06.10. – 12.10.2024**

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

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



Die sechs „StimmWerk Teens“, Isa Lorenz, Felina Heidrich, Yolanda Lepsin, Paula Friese, Tjark Lorenz, Anna Kaufmann (von links) sangen mit Mikro. Am Keyboard begleitete sie Lars Bucker.



Die sechs „StimmWerk Teens“, Isa Lorenz, Felina Heidrich, Yolanda Lepsin, Paula Friese, Tjark Lorenz, Anna Kaufmann (von links) sangen mit Mikro. Am Keyboard begleitete sie Lars Bucker.

FOTOS: HARALD SCHMIDT

## Eine Spende für den Chor

### „Stimm-Werk Teens“ traten in der reformierten Kirche auf

Hann. Münden – Erfrischend unterhaltsames boten die „Stimm-Werk Teens“ kürzlich mit ihrem Programm im Saal der reformierten Kirche Münden zur „Happy Hour“. Sechs Teens, fünf Mädchen und ein Junge, bewiesen, wie gut sie sich musikalisch vor ihrem Publikum am Mikro präsentieren können.

Belohnt wurden anschließend alle Beteiligten mit einer zweiten „Happy Hour“ im Innenhof hinter dem Kirchenraum. Dort gab es zum Ausklang Getränke, Grillwurst und die Gelegenheit zu Gesprächen.

Gute Stimmung verbreiteten die sechs jungen Sänger vor dem zahlreich erschienenen Publikum. Mit eigens auf ihren Geschmack zugeschnittenen Liedern, einer gut gemachten Präsentation im Hintergrund, professioneller Technik und ihrem sehr engagierten Leiter Lars Bucker, konnten die „Stimm-Werk Teens“ bei ihrem ersten Auftritt in dieser Form voll überzeugen.

Das Konzert begann mit „We are the World“ in einer Version von Michael Jackson und Lionel Richie. Die Teens betreten, den Song singend, die Bühne. Ihren Musikvorlieben entsprechend hatten sie die überwiegend englisch gesungenen Stücke ausgewählt. Zum besseren Verständnis stellten sie jedes Stück vor. Man spürte, dass sie sich in den Texten der Lieder wiederfanden.

„Weiße Fahnen“ von Silbermond handelte von Krieg und Frieden. Lieder wie „Castle of Glas“, das von Zerbrechlichkeit, Verlorenheit, aber auch Hoffnung handelte, hatten Tiefgang mit einem Hintergrund. Auch „Shallow“, eine als Duett gesungene Pop Ballade aus dem Film „A Star is born“, handelte von Verzweiflung und der Rettung durch eine Liebesbeziehung.

Die beiden letzten Songs waren Gospels. „Heaven“ und „Leaning on the everlasting Arms“ wurden mit den „Flax-Tönen“ zusammen gesungen. Dabei zeigte sich ihre gute stimmliche Harmonie. Die Teens waren auf eine Zugabe „In your eyes“ von Peter Gabriel mit Playback vorbereitet.

Bei allen anderen Stücken begleitete Chorleiter Bucker die Teens dezent mit dem Keyboard. Zwischen den in Dreierblocks aufgeteilten Songs gab es eine unterhaltsame und eine nachdenkliche Einlage, die Bucker vortrug.

Mit einem Scheck über 500 Euro unterstützt wurde das Engagement der jungen Leute von der Sparkasse Göttingen, vertreten durch Gabi Schuster.

Schon lange sei sie ein Fan des Chores und möchte die tolle Arbeit mit den beiden Chören aus Volkmarshausen unterstützen. Der Betrag sei gut angelegt für ein neues Keyboard, das noch fehle, freute sich Chorleiter Lars Bucker.

**www.rb-becker.de**

**ALLES AUS FILZ** ab Mo., den 07.10.2024

**Filzkaufs-Feuerholztasche** o. Deko anthrazit oder grau 50x34x27 cm **9,98** je

**Filztasche „EINE KLEINIGKEIT FÜR DICH“** anthrazit oder grau 19x13x8 cm **1,99** je

**Filz-Platzsets** anthrazit oder grau 33x45 cm **1,49** je

**Filz-Untersetzer** 6er-Set, rund 10 cm, 2er-Set, rund 20 cm, 6er-Set, 10 cm o. 2er-Set, 20 x 20 cm, anthrazit **1,49** je

**Fußmatten z.B.:** PVC-Rückseite 60 x 40 cm **2,99** je

**Filz 60 x 40 cm,** mit Stickerei & Uni, anthrazit & grau, rutschfeste Unterseite **3,99** je

**Schmutzfangmatte/Läufer 70 x 46 cm** rutschfeste Unterseite, waschbar **6,99** je

**Aufbewahrungsbox „Store it out MAX“** BxHxT: 145,5 x 125 x 82 cm, anthrazit/grau, Kunststoff DUOTECH™ **149,50** II. Wahl/948640

**Mini Babybel** 5x20g=100g **1,79** 1kg=17,90

**Lindenhof Scheibenkäse** 150g **1,29** je 1kg=8,60

**WIZ/Kleinalmerode** Hegelsbergstr. 21 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 Witzzenhausen/Kleinalmerode**

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

**PREMIUM POLSTERMÖBEL** 100% handgemacht in Deutschland

**VON** **SCHRÖNO** Gestelle aus Buchenholz und Schichtholz ergonomischer Sitzkomfort Nosag Unterfederung edelste Materialien langlebig

**VIELE VERSCHIEDENE MODELLE**

**Ohrsessel mit Hocker oder 3, 2, 1-Sitzer** **VON 1799,00 BIS 2999,00**

**Da. & Hr. Sport Quarter-Socks** versch. Farben, 35-46 **1,99** je

**Babystripfhose** 62-116, versch. Motive **3,99** je

**Kinderstrumpfhose** 98-140, bunt **1,99** je

**Unisex Norweger Socken** 39-50, versch. Farben **3,99** je

**Da. Norweger Socken** 35-42, versch. Farben **3,99** je

**Rindenmulch** 3 Sack à 60 Liter **12,50**

**Lava-Mulch** 8-16/16-32 mm rot oder anthrazit **7,99** je

**Rheinkies** 25kg **4,79** je

**Unkrautvlies** ca. 1x 12m **3,99** je

**Herbst-Rasen-dünger** mit hohem Kaliumanteil **7,5kg 9,98**

**Abdeckplane, blau 90g, Osen** 2 x 3 m **5,99** 3 x 4 m **12,99** 4 x 5 m **19,99** 5 x 6 m **29,99**

**XL-Laubbesen** mit Stiel, 120 cm **7,99** 30 Zinken

**Kombi-Langholz-Spalter** GHS 1000/14TEZ-A 4,3 kW Elektromotor, 400 V, Antrieb über E-Motor oder Zapfwelle, Dreipunkt-aufhängung, 2 hocheffektive Hydraulikpumpen, hydraulisch-mechanischer Stammheber **1099,00** STATT 1299,00

**Brennholz-Wippsäge** GWS 700 HM-2 5,2 kW, 400 V Elektromotor, 1420 1/min, Hartmetall Sägeblatt Ø (700 x 30 x 4,2) mm, pulverbeschichtete Gansstahlkonstruktion **599,00** o. Deko

**Echte Salzburger Mozartkugeln** 290g **2,99** je

**Kuchenmeister Butterstollen** Thüringer Art **5,49** je

**Kuchenmeister Butter-Mandelstollen** 750g **3,99** je

**Mr. Brownie** versch. Sorten, 200g **1,99** je

**Mooskovskaya Vodka** Alk. 38% vol. 500ml **4,99** je 1l=9,98

**...IMMER WAS BESONDERES**

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

## „Mint“-AG soll für Berufe begeistern

### Acht Schulen im Kreis nehmen teil

Werra-Meißner – An acht Schulen im Werra-Meißner-Kreis und im Landkreis Kassel startet wieder die Arbeitsgemeinschaft „Mint.up!“ für Schülerinnen und Schüler. Seit 2019 wird in der freiwilligen Nachmittags-AG für eine Karriere in den Mint-Berufen begeistert. „Mint“ umfasst die Bereiche Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik.

Bei der AG steht das spielerische Experimentieren in diesen Bereichen im Vordergrund. Ob Biologie/Chemie, IT/Robotik, oder Elektrizität/Physik: Die Arbeitsgemein-

schaft bietet unterschiedlichste Möglichkeiten, mit Spaß und in lockerer Atmosphäre Neues auszuprobieren. Einige Beispiele dafür sind: einen Lego-Roboter bauen und programmieren, Kristalle züchten, eine Lavalampe selbst herstellen und das Spiel „Heißer Draht“ selber löten.

Die AG soll zugleich bei der Berufsorientierung helfen. Dabei werden auch Fragen beantwortet, wie: „Welche Berufe gibt es in diesen Bereichen?“, „Wie kann ein Mint-/Handwerksberuf in unterschiedlichen Unternehmen

aussehen?“, oder „Welcher Mint-/Handwerksberuf passt zu mir?“.

Unternehmensnachmittage helfen dabei, diese Fragen zu beantworten. Die Schülerinnen und Schüler lernen nicht nur verschiedene regionale Unternehmen aus den Bereichen Mint und Handwerk kennen, sie bekommen dabei auch erste praktische Einblicke und interviewen Auszubildende.

**Kontakt: Tel. 0561/81 64 60, E-Mail: mintup@gpdm.de Weitere Infos: mintup.de**

## Verkaufsoffen in BSA

Sonntag, 6. Oktober, von 12.00 bis 17.00 Uhr: Bauernmarkt in Bad Sooden-Allendorf



Bad Sooden-Allendorf Zum neunten Mal findet er statt, der „HiB-Bauernmarkt“. Regionale Vermarkter, Handwerkskunst, u.v.m. erwartet die Gäste am Sonntag, 6. Oktober, rund um den Allendorfer Marktplatz. Die Innenstadtgeschäfte sind von 12 bis 17 Uhr geöffnet und freuen sich mit Aktionen und Angeboten auf Ihren Besuch.

An den Ständen der heimischen Gastronomie werden Sie kulinarisch verwöhnt und Live-Musik begleitet Sie durch den Tag. In diesem Jahr findet der Bauernmarkt erstmals unter dem Dach der bundesweiten Aktion „Heimat shoppen“ statt. Also, auf gehts nach Bad Sooden-Allendorf! Foto: effekt-wäscherei werbeagentur

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
HANN. MÜNDEN WITZENHAUSEN

**nh-wochenzeitungen.de**

**IMPRESSUM**

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

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

**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. 3b vom 1.10.2024

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.

# Schüler lernen, Bedürftige zu versorgen

Neue Pflegefachkräfte im Klinikum Hann. Münden beenden Ausbildung

Hann. Münden – Mit der Übergabe der Berufsurkunden geht für die Schülerinnen und Schüler ihre Ausbildung an der Berufsfachschule des Klinikums Hann. Münden zu Ende. Sieben Pflegefachmänner und Frauen wurden in den Berufsalltag verabschiedet. Das teilte das Klinikum jetzt mit.

Der Kurs, der im Oktober des Jahres 2021 gestartet war, ist der zweite Jahrgang, der die generalistische Pflegeausbildung abschließt, heißt es. Davon habe sich ein Großteil für den Verbleib am Klinikum entschieden. In den drei Jahren der Ausbildung haben die Schüler gelernt, wie pflegebedürftige Erwachsene, ältere Menschen und Kinder professionell versorgt werden können.

## Leitung freute sich über Treue

„Wir freuen uns sehr, dass so viele Absolventen die Entscheidung getroffen haben, ihrem Ausbildungsträger treu zu bleiben. Ich wünsche allen einen guten Start bei uns. Ich bin sicher, dass die Integration in die Stationsteams wird gut gelingen“, so Ines Mohr, Pflegedienstleitung am Klinikum Hann. Münden.

Die generalistische Pflegeausbildung, die es seit dem Ja-



Sieben Pflegefachmänner und Pflegefachfrauen wurden in den Berufsalltag verabschiedet. Klinikum Hann. Münden übernimmt alle Schüler.

Foto: Klinikum Hann. Münden

nuar 2020 gibt, vereint die drei bis dahin verschiedenen Ausbildungsberufe Altenpflege, der Gesundheits- und Krankenpflege sowie der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege in einer Ausbildung zusammen. Sie gibt den

Pflegenden mehr Möglichkeiten und Flexibilität für die berufliche Praxis.

„Eine turbulente Ausbildung liegt hinter den Absolventen, der Ausbildungsstart während der Corona-Pandemie, die Praxiseinsätze in den

Einrichtungen ebenfalls unter Corona-Bedingungen. Ich wünsche unseren Absolventen viel Erfolg für die Zukunft!“ sagt Alexander Kröning, Schulleiter der Berufsfachschule Pflege am Klinikum Hann. Münden.

Am 01. Oktober 2024 starten 44 neue Schülerinnen und Schüler in ihre dreijährige Berufsausbildung zu Pflegefachfrauen und Pflegefachmännern an der Berufsfachschule im Klinikum Hann. Münden.

joh

## Ältere Menschen sollen sicherer leben

Seniorenbeirat lädt zu Vortrag „Sicherheit im Alter“ nach Großalmerode ein

Großalmerode – Das Thema Sicherheit hat sich die Stadt Großalmerode auf die Fahnen geschrieben. Seit 2021 nimmt die Kommune zusammen mit Hessisch Lichtenau und Waldkappel als Kompassregion „Hoher Meißner“ an der Sicherheitsinitiative des Hessischen Innenministeriums „Kompass“ (Kommunalprogramm Sicherheitssiegel) teil, die zum Ziel hat, durch ein gemeinschaftliches Zusammenspiel von Kommunen, Polizei und einem interessierten Personenkreis aus der Bevölkerung die Sicherheit vor Ort zu stärken.

In der Tonstadt widmet sich insbesondere der Senio-

renbeirat den Belangen der älteren Bevölkerung und lädt für Dienstag, 22. Oktober, zum Vortrag mit dem Thema „Sicherheit im Alter“ ins Hermann-Sauter-Haus, Obere Scheidquelle 11, ein.

Weil ältere Menschen immer wieder Opfer von Straftaten werden, da rücksichtslose Täter häufig die Hilfsbereitschaft und Gutmütigkeit der Seniorinnen und Senioren ausnutzen, kommt Jörg Künstler, Pressesprecher der Polizeidirektion Werra-Meißner in Eschwege, nach Großalmerode, um den Teilnehmern in der gut einstündigen Informationsveranstaltung die Tricks und Maschen von

Betrügnern vorzustellen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man sich vor den Kriminalen schützen kann. Die Veranstaltung mit der Gelegenheit zum Gedankenaustausch beginnt um 15 Uhr.

In dem neunköpfigen Seniorenbeirat, dem Arne Störmer vorsteht, ist Helga Gundlach als offizielle Sicherheitsberaterin die geeignete An-

sprechpartnerin für die ältere Tonstädter Generation. Die gebürtige 70-jährige Großalmeroderin wurde von Beamten des Polizeipräsidiums Nordhessen in Kassel in einer dreitägigen Schulung für diese ehrenamtliche Aufgabe ausgebildet.

Da die rüstige Rentnerin in den vergangenen zehn Jahren ihres Berufslebens in der

Tagespflege der Diacom-Altenhilfe ihrer Heimatstadt tätig war und ehrenamtlich in der Hospizgruppe Großalmerode/Hessisch Lichtenau aktiv ist, bringt sie beste Voraussetzungen mit, um mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern ihrer Altersgruppe auch zum Thema Sicherheit im Alltag ins Gespräch zu kommen. zlr



Werben für den Vortrag „Sicherheit im Alter“: Jörg Künstler (von links), Helga Gundlach, Bürgermeister Finn Thomsen und Arne Störmer.

FOTO: LOTHAR RÖSS



OTZ und Stadt Lichtenau laden ein!

WANDERTAG

für alle am Sonntag, 13. Oktober



Es geht raus in den Wald, um den Herbst zu genießen. Am Sonntag, 13. Oktober um 9 Uhr geht es wieder mit dem OTZ Lichtenau und der Stadt Hessisch Lichtenau auf Wanderschaft. Zum neunten Mal findet der gemeinsame Wandertag statt. Dank der Unterstützung der Ehrenamtlichen kann wieder ein rundes Programm präsentiert werden. Im Angebot sind wieder zwei verschiedene Strecken: Eine kurze Strecke mit acht Kilometern und eine lange Strecke mit vierzehn Kilometern. Begleitet werden die beiden ausgeschilderten Routen von erfahrenen Wanderführern. Unterwegs gibt es zwei Versorgungsstationen mit Snacks und Getränken. Zum Abschluss gibt es eine schmackhafte Suppe sowie Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis. Wie ge-

wohnt stehen allen Teilnehmenden die kostenfreien Venen- und Fußdruckchecks durch die Experten des OTZs zur Verfügung. Auch können die technische Orthopädie und die Orthopädie-schuhtechnik besichtigt werden. Der Wandertag wird auch bei schlechtem Wetter stattfinden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Gestartet wird auf dem Gelände des OTZ. Dieses befindet sich direkt am Eingang des Klinikgeländes Lichtenau e.V., Am Mühlenberg 12, 37235 Hessisch Lichtenau. Es ist direkt mit der Straßenbahnlinie 4 zu erreichen. An der Haltestelle befindet sich auch ein großer Parkplatz, der genutzt werden kann.

Die Wanderrouten variieren von Jahr zu Jahr, um entsprechende Abwechslung zu bieten. Festes Schuhwerk und Rucksackverpflegung wird empfohlen.



Voranmeldungen unter Tel. 0 56 02 / 83 18 80 oder [info@otz-lichtenau.de](mailto:info@otz-lichtenau.de) sind zur besseren Planung erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.

Die Aktion wird unterstützt durch



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

**Lossetal**  
Ambulanter Intensivpflege-dienst

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

Ambulanter Intensivpflege-dienst  
Lossetal  
Fröbelstraße 1, 34298 Helsa  
**(05605) 929 79 50**  
[info@ai-lossetal.de](mailto:info@ai-lossetal.de)  
[www.ai-lossetal.de](http://www.ai-lossetal.de)

# Genossenschaft hilft Tafel

Energieversorgung und soziale Verantwortung Hand in Hand

**Witzenhausen** – In einer Zeit, in der die Lebenshaltungskosten für viele Menschen immer schwieriger zu bewältigen sind, zeigt die Bürgerenergiegenossenschaft Werra-Meißner erneut, dass sie nicht nur für den Ausbau regenerativer Energien steht, sondern auch gesellschaftliche Verantwortung übernimmt. Mit einer Spende in Höhe von 1000 Euro unterstützte die Genossenschaft die Tafel Witzenhausen, die sich seit Jahren für die Bedürftigen in der Region engagiert.

Am vergangenen Mittwoch überbrachten Burkhard Scheld, Hilmar Apel und Hans-Joachim Reuter als Vertreter der Bürgerenergiegenossenschaft Werra-Meißner symbolisch den Scheck an die Tafel Witzenhausen. „Es ist uns ein großes Anliegen, nicht nur in den Bereichen Umwelt und Energie einen Beitrag zu leisten, sondern auch dort zu helfen, wo Unterstützung dringend gebraucht wird“, erklärte Hilmar Apel bei der Übergabe.

Die Tafel Witzenhausen, die zwei Mal wöchentlich zahlreiche Menschen mit Lebensmitteln versorgt, ist auf



**Wertvolle Unterstützung von der Bürgerenergiegenossenschaft an die Tafel:** Birgit Schwendt (von links), Sabine Heinsohn, Sylvia Möller, Burkhard Scheld, Hilmar Apel, Hans-Joachim Reuter, Sabine Zoth, Petra Thomas und Eckhard Schwendt.

FOTO: KEREM POLAT

Spenden angewiesen, um ihre wichtige Arbeit fortführen zu können. Die finanzielle Unterstützung kommt in einer Zeit, in der die Nachfrage nach den Angeboten der Tafel kontinuierlich steigt, genau richtig. „Die Inflation und die steigenden Lebenshaltungskosten betreffen be-

sonders die Schwächsten in unserer Gesellschaft“, sagte Sylvia Möller, Vorsitzende der Tafel bei der Scheckübergabe. „Deshalb ist diese Spende ein wertvoller Beitrag, um unsere Arbeit auch in den kommenden Wochen und Monaten aufrechterhalten zu können.“

Die Bürgerenergiegenossenschaft Werra-Meißner ist seit Jahren im Bereich der nachhaltigen Energieversorgung tätig und verfolgt das Ziel, die Region durch erneuerbare Energien unabhängiger und zukunftsfähiger zu machen. Gleichzeitig engagiert sich die Genossenschaft

immer wieder auch für soziale Projekte in der Region, wie jetzt mit der Spende an die Tafel Witzenhausen.

„Es ist wichtig, dass wir als Gemeinschaft zusammenstehen und uns gegenseitig unterstützen“, betonte Hilmar Apel abschließend. „Die Bürgerenergiegenossenschaft

wird auch weiterhin ihre Möglichkeiten nutzen, um positive Impulse in der Region zu setzen – sei es im Bereich der erneuerbaren Energien oder durch soziales Engagement.“ Die Tafel Witzenhausen zeigte sich dankbar und hofft, dass dieses Beispiel Schule macht.

zep

## Rat wählte Jan-Peter Köllen in die Spitze der Feuerwehr

Einstimmiges Votum für den neuen stellvertretenden Gemeindebrandmeister von Staufenberg

**Staufenberg** – Der Rat der Gemeinde Staufenberg hat Jan-Peter Köllen aus Escherode für die Dauer von sechs Jahren einstimmig zum stellvertretenden Gemeindebrandmeister gewählt. Der 38-Jährige tritt das Amt zum 1. November an. Dann läuft die Amtszeit von Hans-Jürgen Stock aus, der das Amt über 20 Jahre ausgeübt hat. Er scheidet aus dem aktiven Feuerwehrdienst aus, weil er mit 67 Jahren das Höchstalter erreicht hat. Staufenbergs Bürgermeister Bernd Grebenstein vereidigte Köllen während der jüngsten Ratssitzung und überreichte ihm die Ernennungsurkunde.

Köllen, der in Köln geboren und in Hattorf im Harz aufgewachsen und dort mit 16 Jahren in die Freiwillige Feuerwehr eingetreten ist, lebt seit 2019 mit seiner Familie in Escherode und ist dort seit

2020 auch in der Feuerwehr. Der Vater eines zweijährigen Sohnes ist aber nicht nur ehrenamtlich bei den Brandschützern aktiv. 2007 hat er das „Hobby zum Beruf gemacht“, wie er sagt, und ging zur Berufsfeuerwehr nach Kassel und war dort im Einsatzdienst. Nebenher studierte er Berufspädagogik. 2019 wechselte er zum Technischen Hilfswerk in Göttingen und war dort als Regionalleiter zuständig für zehn Ortsverbände, darunter Hann. Münden.

Zum 1. März 2024 wechselte er an die Landesfeuerwehrschule in Kassel und ist dort Ausbilder für Führungskräfte in der Feuerwehr. Bei der Freiwilligen Feuerwehr hat er den Rang eines Hauptlöschmeisters inne, in der Berufsfeuerwehr den eines Brandoberinspektors. Sein Anliegen in der Staufenberger Feu-

erwehr sei es, „die Zusammenarbeit der einzelnen Ortswehren weiter zu verbessern hin zu einer Gemeindefeuerwehr“, sagte Köllen im Gespräch mit unserer Zeitung.

Rund 280 Frauen und Männer engagieren sich in der Staufenberger Feuerwehr, die sich laut Angaben der Gemeinde Staufenberg in acht Ortsfeuerwehren mit Grundausstattung sowie zwei Stützpunktfeuerwehren gliedert. Die Stützpunktwehren sind Landwehrhagen und Uschlag. Geführt wird die Wehr von Gemeindebrandmeister Dominic Fenske aus Uschlag. Ihm zur Seite stehen zwei Stellvertreter. Gerold Vogeley aus Sichelstein und bis Ende Oktober Hans-Jürgen Stock aus Escherode.

Im vergangenen Jahr hatte die Feuerwehr über 180 Ein-

ems



**Bürgermeister Bernd Grebenstein vereidigte Jan-Peter Köllen (rechts) und überreichte ihm die Ernennungsurkunde.**

FOTO: EKKEHARD MAASS

## Ein Elektrobuss für die Kinder von St. Martini

VR-Bank Südniedersachsen spendet rund 5 000 Euro

**Dransfeld** – Die evangelische Kindertagesstätte St. Martini in Dransfeld hat einen neuen elektrischen Kinderbus, in dem bis zu sechs Kinder Platz finden.

Möglich wurde dies durch die großzügige Spende in Höhe von 5 240 Euro der VR-Bank Südniedersachsen. „Wir haben uns sehr gefreut,

als wir dieses Angebot von der VR-Bank erhalten haben“, so die Kita-Leiterin Ines Kellner.

Die Freude bei den Kindern und Erziehern sei groß gewesen, so Kellner, als der Leiter der Privatkundenbank Mario Schnell und der Regionalleiter der VR-Bank Jörg Hoffmeister das Fahrzeug offiziell überreichten.

Durch das geringe Eigengewicht und den Elektroantrieb soll den Erziehern nun möglich sein, auch kleinere Kinder auf Spaziergänge mitzunehmen. „Das ist eine Erleichterung, wenn die Kinder abwechselnd ein Stückchen gefahren werden können“, sagt Kellner.

Auch umfangreichere und längere Unternehmungen

seien mit dem Elektrobuss jetzt möglich, sagt Mario Schnell. „Erzieher und Erzieherinnen leisten eine wichtige Aufgabe durch die Betreuung unserer Kinder. Da freu-

en wir uns, die Arbeit ein wenig erleichtern zu können und unserer genossenschaftlichen Aufgabe nachzukommen, Institutionen aus der Region zu unterstützen“, so

der Leiter der Privatkundenbank.

Das Förderprogramm der VR-Bank Südniedersachsen „Wir tun Gutes“ unterstützt aus dem Reinertrag des Ge-

winnsparens Vereine und Institutionen in ihrem Geschäftsgebiet. Für Spenden könne man sich ganzjährig über die Homepage der Bank bewerben.

rax



**Die Freunde war groß über die Spende bei der Kita St. Martini in Dransfeld.**

Foto: Ina Kellner/nh

**Flohmarkt  
Metro  
06.10.**

# Kooperation mit den Göttinger Werkstätten

Neues Projekt an den Berufsbildenden Schulen Münden

**Hann.Münden** – Am Anfang stand ein Katalog von Angeboten, erstellt von der Klasse 2 der Berufsfachschule Ergotherapie der Berufsbildenden Schulen (BBS) Münden, aus denen sich Beschäftigte der Göttinger Werkstätten in Gimte während eines gegenseitigen Kennenlertages ihr Lieblingsprojekt aussuchen durften. Seit einigen Jahren besteht eine Kooperation zwischen den BBS und den Göttinger Werkstätten.

Die drei Projekte mit den meisten Interessenten waren Malen/Basteln, Spiele am Tisch und Musik mit Bewegung. Zehn Tage später stand dann ein Aktionstag in den Räumen der BBS an. Im Rahmen dieses Projektes hatten die Absolventen den Auftrag, den ergotherapeutischen Behandlungsprozess zu planen, zu erfüllen und zu begutachten.

Die angestrebten Ziele für die Gäste aus den Werkstätten waren vorhandene Interessen auszubauen und zu vertiefen, neue Aktivitäten zu vermitteln und positive Erfahrungen in Bezug auf Wirksamkeit ihres eigenen Tuns zu erleben. „Wir wollen damit unsere Schülerinnen und Schüler auf eine längere Phase der praktischen Ausbildung, die demnächst ansteht, vorbereiten“, sagt dazu Teamleiterin Birgit Altenbernd-Jäger. Sie sollen in der Lage sein, in unterschiedlichen Fachbereichen zu arbei-



Beim Projekt Musik mit Bewegung der Berufsfachschule Ergotherapie der Berufsbildenden Schulen durfte jeder Gast ein Musikinstrument nach Wunsch bedienen.

FOTO: PETRA SIEBERT

ten. Außerdem soll den Schülerinnen und Schülern so die Angst vor „dem Sprung ins kalte Wasser der praktischen Ausbildung“ genommen werden. Die Gäste konnten sich zum Beispiel anhand

eines selbst gemalten Stärkebaumes selber beschreiben, entweder mit Piktogrammen oder in Schriftform.

Bei Spielen am Tisch musste schon mal gut überlegt werden und beim Projekt

Musik mit Bewegung konnten die Beschäftigten der Göttinger Werkstätten ein Instrument bedienen und sich im Takt bewegen. Es machte ihnen Spaß, neue Erfahrungen kamen für die Menschen

mit Intelligenzminderung hinzu und es wurde ihnen ein positives Gefühl vermittelt.

Die einzelnen Projektgruppen wurden jeweils von zwei angehenden Ergotherapeu-

ten geleitet, weitere zwei begleiteten die Gruppen zu den einzelnen Stationen und waren als Beobachter dabei, denn nach dem Aktionstag gehen Rückmeldungen an die Werkstätten.

zpy

ANZEIGE

## Reden wir über harten Stuhl



Mag. Dirk Meier  
Nährstoffexperte

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

So bringen Sie den Darm wieder in Schwung – rein pflanzlich und ohne Abführmittel.

Es ist ein Thema, über das niemand gerne spricht: Verstopfung. Und trotzdem leiden rund 15% der Bevölkerung immer wieder einmal darunter.<sup>1</sup> Die Begleitsymptome reichen von dem unangenehmen Gefühl einer unvollständigen Entleerung bis hin zu Schmerzen beim Stuhlgang (aufgrund des zu starken Pressens). Zu den häufigsten

Ursachen zählen eine einseitige Ernährung, Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs.

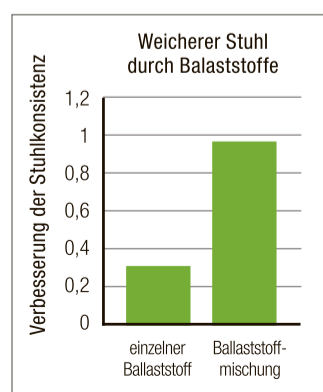
### Was kann man tun?

Um gegensteuern zu können, muss man zunächst verstehen, was konkret bei einer Verstopfung im Darm passiert. Der Speisebrei wird nicht schnell genug durch den Darm transportiert – entweder

aufgrund einer zu geringen Darmbewegung oder durch Hinauszögern des Toilettengangs. Durch die längere Verweildauer wird dem Stuhl fortwährend Wasser entzogen und er wird hart. Die erste Empfehlung lautet also auf eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch der Ballaststoffzufuhr zu achten. Denn letztere können durch ihre hervorragenden Quelleigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen, um für ein schnelleres Passieren des Stuhls zu sorgen. Sie setzen also auf genau jenen Ebenen an, durch die die Verstopfung überhaupt erst entsteht.

### Ballaststoffe richtig zuführen

Am meisten Sinn macht es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen. Eine groß angelegte Studie etwa zeigt: Eine Kombination mehrerer Ballaststoffe erzielt im Vergleich zu einzelnen Ballaststoffen ein deutlich besseres Ergebnis bei der Stuhlkonsistenz.<sup>2</sup>



<sup>1</sup>Andresen V et al. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 51-72;  
<sup>2</sup>Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103-16;



## MEIN TIPP



**Dr. Böhm® Darm aktiv** enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft und natürlich – bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets.

- ✔ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

**Gut zu wissen:** Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)



**Verleihung:** Ministerpräsident Boris Rhein überreicht Annette Ruske-Wolf das Verdienstkreuz am Bande.  
FOTO: THOMAS LOHNES/HESSISCHE STAATSKANZLEI

## Verdienstkreuz für Annette Ruske-Wolf

Ministerpräsident Boris Rhein verleiht Auszeichnung

**Bad Sooden-Allendorf/Bad Homburg** – Ministerpräsident Boris Rhein hat Annette Ruske-Wolf aus Bad Sooden-Allendorf am Freitag vergangener Woche für ihr vorbildliches gesellschaftliches Engagement das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland in einer Feierstunde überreicht.

„Annette Ruske-Wolf ist ein Vorbild für bürgerschaftliches Engagement. Ihr Einsatz für das Wohl von Familien und Hilfesuchenden ist anerkannt. Mit dem Familienzentrum Bad Sooden-Allendorf hat sie eine wichtige Anlaufstelle für Fa-

milien, Alleinerziehende und Menschen in Krisensituationen geschaffen“, so der Regierungschef laut einer Pressemitteilung.

Durch ihre Arbeit baut sie Brücken zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft und fördert ein tiefes Verständnis für Solidarität und Gemeinschaft“, heißt es weiter.

Annette Ruske-Wolf, die nach einer erfolgreichen Ausbildung zur Krankenpflegerin und einem Studium der Sonder- und Diplompädagogik seit 1997 als Sozialarbeiterin bei der Stadt Bad Sooden-Allendorf tätig ist, gründete im gleichen Jahr eine Eltern-

initiative, aus der das Familienzentrum Bad Sooden-Allendorf entstanden ist. Unter ihrer Leitung sei die Initiative zu einer unverzichtbaren Einrichtung geworden.

Das Zentrum bietet kulturelle und kreative Angebote für Erwachsene, fördert frühkindliche Bildung und setzt sich besonders für Flüchtlingsfamilien und Aussiedler ein. „Mit ihrem Wirken hat Annette Ruske-Wolf das Leben vieler Menschen nachhaltig verändert. Sie steht für gelebte Solidarität und Menschlichkeit. Diese Auszeichnung ist mehr als verdient“, ergänzte Rhein laut Mitteilung. hbk

## Blick auf Pegeldaten

Hessen hat Online-Plattform für Gewässer überarbeitet

**Werra-Meißner** – Unter [hochwasser.hessen.de](http://hochwasser.hessen.de) können neben aktuellen Hochwasser-meldungen und Pegeldaten auch Inhalte zum hessischen Hochwasserschutzkonzept und zu den Aktivitäten der Landesregierung zum Hochwasserschutz in Hessen abgerufen werden. „Das neue Hochwasserportal Hessen trägt dazu bei, dass sich jeder einfach und umfassend über den Hochwasserschutz in Hessen informieren kann“, sagte Landwirtschaftsminister Ingmar Jung. Das Portal orientiert sich in seiner Gestaltung am Designkonzept des Landes Hessen und trägt zu einer barrierearmen Darstellung bei. Das moderne Erscheinungsbild ermöglicht das einfache Auffinden von Informationen. Durch erhöhte Anforderungen hinsichtlich der IT-Sicherheit und auch der Lesbarkeit auf mobilen Endgeräten wurde eine Überarbeitung notwendig. „Es ist wichtig, dass unsere Daten jederzeit verfügbar, einfach zugänglich und bestmöglich gegen Cyber-Angriffe geschützt sind“, erklärte Prof. Dr. Thomas Schmid, Präsident des Hessischen Landesamtes für Naturschutz, Umwelt und Geologie (HLNUG).

Pegel eingearbeitet  
Auf der Internetseite abrufbar sind unter anderem die Pegel in Ziegenhagen, Allendorf, Helsa, Niddawitzhausen, Bischhausen, Hoheneiche und Heldra. Neben dem alle 15 Minuten gemessenen Pegel gibt es – je nach Pegel – eine Vorhersage sowie eine Abschätzung für den weite-

ren Pegelverlauf der kommenden Tage. In den jeweiligen Grafiken mit eingezeichnet sind auch die sogenannten Meldestufen. Sie geben an, ab wann mit kleineren Überschwemmungen oder schwereren Hochwassern zu rechnen ist.

Gerade für den Kreis interessant ist die Übersicht über

die Pegelstände und Prognosen der angrenzenden Hochwasserzentralen, so unter anderem aus dem benachbarten Thüringen. Auch diese Pegel können über die Plattform abgerufen werden, mögliche Entwicklungen entlang der Werra können also auch bei unseren Nachbarn eingesehen werden. kmn



**Nach Dauerregen kein seltenes Bild:** Das Land Hessen hat sein Hochwasserportal überarbeitet.  
FOTO: ONSTANTIN MENNECKE

## 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](http://shop.hna.de)  
**Der Preis:** 19,99 Euro für HNA-Abonnenten (Normalpreis: 24,99 €)

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

**Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:**

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

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

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

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

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

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

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

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



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](http://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.

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

# Effizient Klimaschutz gestalten

Kreis tritt Lösungsplattform für kommunalen Klimaschutz GovShare bei

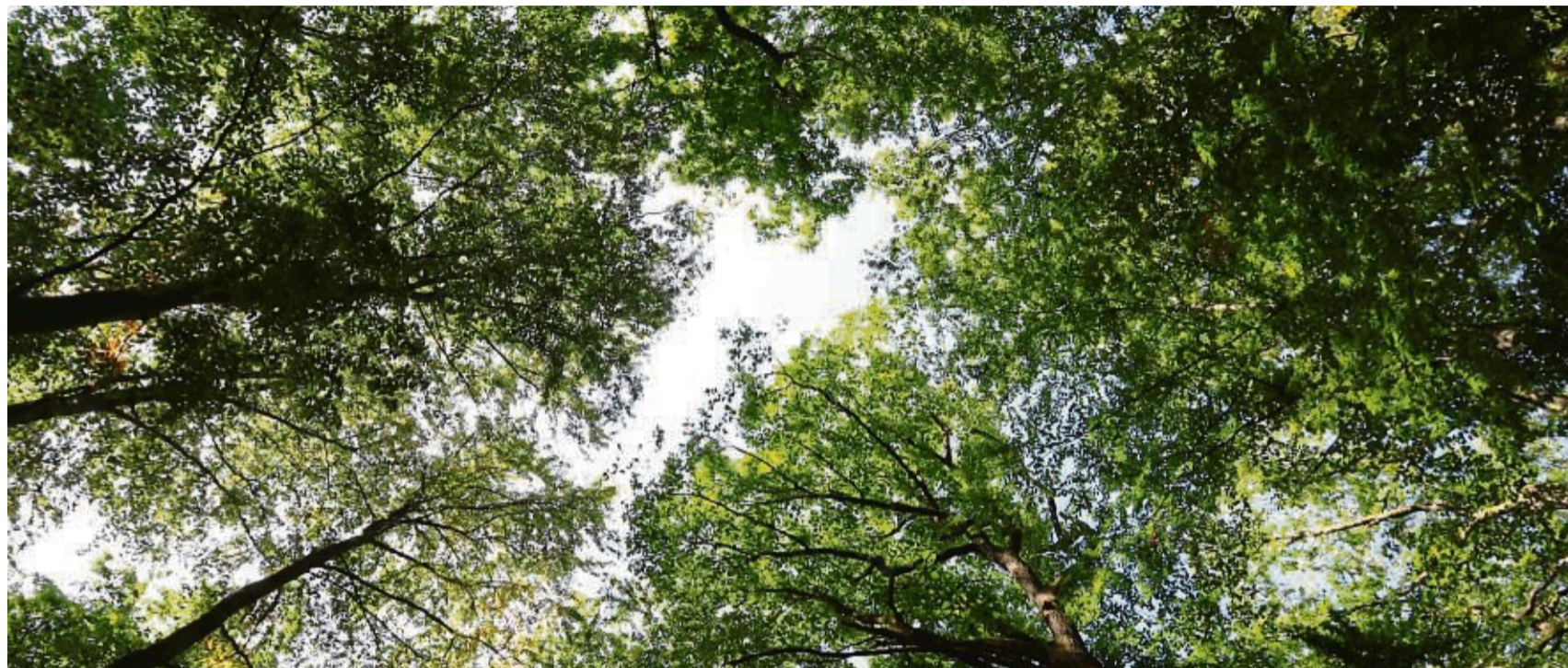
**Werra-Meißner** – Als erster Landkreis in Hessen schließt sich der Werra-Meißner-Kreis der Lösungsplattform für kommunalen Klimaschutz, GovShare an. Das teilt Kreis-sprecherin Jana Fahlbusch mit. Mit diesem Beitritt will der Kreis die Effizienz bei der Umsetzung von seinen Klimaschutzprojekten erhöhen.

Die Plattform ist seit Mai 2023 online zugänglich, wie Gründer und Geschäftsführer Philipp Schwarz mitteilt. Inzwischen sind in 10 Bundesländern circa 26 Landkreise mit mehr als 250 Kommunen Kunden des StartUp-Unternehmens. Unter govshare.org gibt es eine Reihe von Projekten und Möglichkeiten, die von Mitarbeitern der Plattform mit Unterstützung von Experten allgemein beschrieben und kategorisiert werden.

So lassen sich auf einen Blick beispielsweise Investitionshöhe, Aufwand, laufende Kosten und Dauer für die Umsetzung erkennen, aber auch die zu erwartenden Ergebnisse, wie Energieeinsparung und CO2-Ersparnis.

Mitglieder können nach dem Einloggen dann verschiedene Praxisbeispiele sehen, aber auch Dokumente und Vorlagen sowie eine Liste von Anbietern, wie Schwarz erklärt.

Dabei suchen die Mitarbeiter von GovShare sich gezielt selbst geeignete Praxisbeispiele aus Deutschland und schildern diese einheitlich. Dabei achten sie auf die Qualität dieser Beispiele und den



**Die Umsetzung von Klimaschutzprojekten** im Werra-Meißner-Kreis soll ab Oktober effizienter werden.

FOTO: REINBOLD/HESSENFORST

Mehrwert für die Nutzer. „Es gibt auch Kommunen, die sich selbst mit Praxisbeispielen melden“, sagt Schwarz. Dann überprüft das Unternehmen, ob diese geeignet sind, bereitet die Inhalte selbst vor und lässt den zuständigen Bearbeiter der Kommune die Beschreibung gegenchecken.

„Mit der Teilnahme an diesem Projekt können wir einerseits auf Erfahrungen anderer Landkreise und Kommunen zurückgreifen und andererseits unser Wissen weitergeben“, sagt Dr. Phi-

lipp Kanzow, Umweltdezernent des Werra-Meißner-Kreises, und ergänzt: „Dieser Wissens- und Erfahrungsaustausch lässt uns Synergien heben und ist ein Gewinn für alle Beteiligten.“

Die Kooperation zwischen der Plattform GovShare und dem Werra-Meißner-Kreis beginnt im Oktober.

Die Mitgliedschaft für ein Jahr kostet den Kreis laut Schwarz 500 Euro plus je 3 Cent pro Einwohner.

Der Werra-Meißner-Kreis ist in Hessen schon länger Vorreiter in Sachen Klima-

schutz und Kreislaufwirtschaft, teilt Fahlbusch mit. Dafür sei er auch ausgezeichnet worden. „Wenn wir die digitale und ökologische Transformation wirklich schaffen wollen, ist eine engere Kooperation, die Synergieeffekte hebt, unausweichlich“, sagt Philipp Schwarz. Wenn der Werra-Meißner-Kreis das Netzwerk GovShare mit seinem Engagement und Wissen bereichert, sei das auch ein positives Signal für die anderen Nutzer der Plattform.

## Wettbewerb: Grenzen in der Geschichte

**Werra-Meißner** – „Bis hierhin und nicht weiter!? Grenzen in der Geschichte“ lautet das Thema der 29. Ausschreibung des Geschichtswettbewerbs des Bundespräsidenten. Bis zum 28. Februar 2025 können Kinder und Jugendliche von der Grundschule bis zum Alter von 21 Jahren auf Spurensuche gehen und die Geschichte von Grenzen erkunden. Die Körber-Stiftung richtet den Wettbewerb aus und vergibt 550 Geldpreise.

Die Ausschreibung soll Kinder und Jugendliche ermuti-

gen, zu erforschen, welche Grenzen Menschen in der Geschichte gesetzt, verschoben und überschritten haben. Wie sich Schülerinnen und Schüler einer historischen Fragestellung widmen, bleibt ihrer Kreativität überlassen – sie können sich mit schriftlichen Beiträgen, Filmen, Podcasts, Apps, Ausstellungen und vielem mehr beteiligen. Die Teilnahme ist einzeln, in der Gruppe oder im Klassenverband möglich.

sff

eluder und Jugendliche ermutigt [geschichtswettbewerb.de](http://geschichtswettbewerb.de)

## 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](http://levato.de/hna)

oder Tel. 06131 9204746  
akademie@levato.de

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

**HNA**  
**AKADEMIE**  
&  
**Levato**

Preis: **39 €**

Stellenangebote



**dierichs**  
Zeitungsdruck

**Diesen Job können wir Ihnen anbieten ...**

... wir suchen motivierte

**MEDIENTECHNOLOGEN 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



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 Freitagproduktion 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



Bekanntschäften

**Mirja, 59 J.**, hübsch, lange Haare, mit viel Herz u. Humor, bin sportlich, offen für alles Neue, koche gerne u. sorge für ein behagliches Zuhause. Wünsche mir, dass aus unseren zwei Single-Leben ein schönes gemeinsames Leben wird. Freu mich auf Deinen Anruf üb. PV, wenn für Dich Treue auch nicht nur ein Wort ist. **Tel. 0176-56841872**

**Erna, 76 J.**, ehrlich u. hilfsbereit, denke trotz allen Schicksalsschlägen positiv, koche wirklich gut, habe Freude an der Haus- u. Gartenarbeit. Jetzt in der dunklen Jahreszeit ist die Einsamkeit noch viel schlimmer. Möchte gerne noch einmal e. lieben Mann finden, für den ich ganz da sein kann. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

**Marlies, 64 J.**, verwitwet, schöne frau. Figur mit vollem Busen. Möchte nicht mehr alleine essen u. die Abende gemütlich zu zweit verbringen. War viele Jahre als Krankenschwester tätig u. möchte mich wieder um jemanden kümmern. Wieso sollten wir uns mit dem Alleinsein abfinden? Rufen Sie üb. PV an, es gibt doch mich. **Tel. 0176-34488463**

**Walter, 77 J.**, kultivierter Witwer, mit Humor, kein Opa-Typ, fit, aktiv u. unternehmungslustig. Wünsche mir ein behutsames Kennenlernen mit einer lieben Dame. Zu zweit das Leben genießen. Darf ich Sie in den nä. Tagen zum Kaffee einladen? **PV, Anruf u. Vermittlung garantiert kostenlos Tel. 0800-2886445**

Geschäftsempfehlungen

1A Buche ab 65,00 € ☎ 0152-28000388  
www.brennholzhandel-vey.de

Verkauf

**Größer - noch günstiger - schöner!**  
...hin zu...  
**Kimm!**  
**NEUE:**  
Wäschetrockner ab € 129,-  
Waschmaschinen ab € 199,-  
Geschirrspüler ab € 199,-  
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-  
**Philippistraße 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 Wollhagen-Ippinghausen, 05692 9939472  
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de

Ankauf

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

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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

Landwirtschaft & Forsten

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

Buche Brennholz  
Tel. 05684 931670

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

Immobilienankauf

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

Auto-Ankäufe

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

**Wir bringen**  
**ORDNUNG in die**  
**JOBSUCHE**

**„Begleiten, führen und leiten mit Herz!“**  
**Attraktives Gehalt!**  
TOP-Mitarbeiter-vorteile!  
**HELSA**  
Senioren- und Therapiezentrum  
Wir suchen eine **Wohnbereichsleitung** (m/w/d) – Voll- oder Teilzeit  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!  
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

**Handy-Queen?**  
*„Ich will für meine Freunde immer erreichbar sein. Mein neues Smartphone konnte ich mir durch meinem Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zustellerin leisten!“*  
**Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft.**  
Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhafte in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Sie sind dafür verantwortlich, die HEIMAT-NACHRICHTEN **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.  
**Bad Sooden-Allendorf**  
Kleinvach  
Sooden  
Weiden  
**Bühren**  
**Großalmerode**  
Epteroode  
Rommerode  
Stadt  
Trubenhäuser  
Uengsterode  
**Hann. Münden**  
Laubach  
Stadt  
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**

**HNA | ZUSTELLER**  
**Pressezusteller (m/w/d)**  
**Werden Sie Teil unseres Teams!**  
Aktuell suchen wir in  
• **Bad Sooden-Allendorf**  
• **Fuldatal-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**

# Herbst ist Erkältungszeit

## Fragen und Antworten: Wie Familien gut durch die Infektzeit kommen

Sie haben ein Kindergartenkind? Dann werden in Ihrem Haushalt in den kommenden Wochen und Monaten wieder viele Viren zu Gast sein. Doch wie oft krank ist normal? Und was hilft dem Kind auf die Beine?

Glasige Augen, glühende Wangen, laufende Nase und viel Quengelei: Ein Anblick, der gerade für Eltern jüngerer Kinder längst wieder an der Tagesordnung ist – und es auch in den kommenden Monaten bleiben dürfte. Denn im Herbst und Winter wandert wieder eine Vielzahl an Krankheitserregern durch Kitas und Familien.

Der Eindruck, dass der Nachwuchs bis ins Frühjahr hinein fast durchgehend krank ist, ist mehr als bloß eine gefühlte Wahrheit. „Für Kinder unter dem Schulalter sind pro Saison locker mal acht Infekte normal“, sagt Prof. Marcus Krüger, Chefarzt der Kinderintensivstation der München Klinik Schwabing und Harlaching. „Und wenn dann jeweils zehn Tage die Nase läuft, ist klar, dass Eltern das Gefühl haben: Das Kind kommt da gar nicht mehr raus.“

### Warum werden Kinder im Herbst und Winter wirklich ständig krank?

In der nass-grauen Zeit spielt sich ein Großteil des Lebens drinnen ab, daher kommen wir in dieser Zeit schneller mit Krankheitserregern in Kontakt. Etwa, weil sie – ausgeatmet von einer infizierten Person – in ganz feinen Tröpfchen durch die Luft schweben. Der Grund übrigens, warum regelmäßiges Durchlüften so wichtig ist.

Bei den ganz Kleinen gibt es aber eine Besonderheit: Ihr Immunsystem wird zum allerersten Mal mit diesen Erregern – vor allem sind es Viren – konfrontiert, wie Kinderarzt Ulrich Fegeler erklärt. Genauer gesagt: mit ihren Oberflächenstrukturen, die in der Medizin Antigene heißen. Treffen sie das erste Mal auf die Schleimhäute, kann sich das kindliche Immunsystem noch nicht gezielt zur Wehr setzen. Daher fallen diese ersten Infekte besonders heftig aus.

Doch auch wenn es Eltern wehtut, ihr Würmchen so kränkeln zu sehen – es ist für etwas gut: „Jedes Antigen, mit dem sich der Körper auseinandergesetzt hat, hinterlässt seine Spuren im Sinne eines Bauplans für einen entsprechenden Antikörper“, so Ulrich Fegeler. Heißt: Beim zweiten, dritten, vierten Kontakt mit dem Erreger verlaufen Infekte in aller Regel milder. Die Gedächtniszellen des Immunsystems können dann sehr schnell die Produktion von Antikörpern anstoßen, die den Erreger gezielt bekämpfen.

Für alle Eltern hat der Kinderarzt noch eine gute Nachricht: Einen Großteil der Erreger hake man etwa bis zum Schulkindalter ab. „Vorausgesetzt, dass sich das Immunsystem im entsprechenden Umfeld damit auseinandersetzen konnte.“ Geht das Kind in die Kita, ist das auf jeden Fall gegeben. Dort geben sich die Kinder Fegeler zufol-



Eine Gripeschutzimpfung wird gesunden Kindern zwar nicht empfohlen. Es kann aber Gründe geben, warum der Piks für den Nachwuchs trotzdem sinnvoll ist.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN



Muss das Fieber des Kindes runter, dann helfen Wirkstoffe wie Paracetamol und Ibuprofen. ASS hingegen ist für Kinder unter zwölf Jahren tabu.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

ge all das weiter, was vor Ort an Erregern vorherrscht.

### Können wir das Kind und uns als Familie vor Ansteckung schützen?

Hier müssen die Kinderärzte enttäuschen. „Es gibt keine Alternative und keinen richtigen Schutz“, sagt Marcus Krüger. Eltern können aber dafür sorgen, dass das Immunsystem des Kindes – und auch ihr eigenes – möglichst gut arbeiten kann. Grundlagen dafür sind etwa viel Bewegung an der frischen Luft und eine ausgewogene Ernährung.

Und was ist mit Vitamin C, dem ein Schutz vor Erkältungen nachgesagt wird? „Das ist ein wichtiger Gehilfe in der Auseinandersetzung mit Krankheitserregern“, sagt Ulrich Fegeler. Teure Tropfen oder spezielle Produkte müssen aber nicht sein: In einer ausgewogenen Ernährung steckt genug Vitamin C. Viel von dem Vitamin ist in Kohl, Paprika, Kartoffeln, Zitrusfrüchten und Tomaten enthalten.

Sinnvoll außerdem: den Impfschutz prüfen und passende Auffrischungen nachholen. Unter die eher harmlosen Schnupfenviren mischen

sich nämlich auch Erreger, die es richtig in sich haben, besonders für Menschen mit Vorerkrankungen. Das können Grippeviren sein, Masernviren oder Bakterien, die Keuchhusten auslösen können. „Wenn man Ende die ganze Familie flachliegt, dann sind das nicht Erkältungsinfekte, sondern oft Erreger, gegen die man impfen kann“, sagt Krüger.

### Sollte das Kind die Grippe-schutzimpfung bekommen?

Die Ständige Impfkommission (Stiko) empfiehlt den Piks nur Kindern mit Vorerkrankungen, gesunden Kindern jedoch nicht. „Aber von ihr wird auch nicht abgeraten“, sagt Kinderarzt Ulrich Fegeler.

Kinder werden mit dem Influenza-Erreger zwar leichter fertig als Erwachsene. Die Impfung kann aber etwa dann sinnvoll sein, wenn im Haushalt Personen leben, für die eine Grippe richtig gefährlich werden kann. Zum Beispiel, wenn der Papa gerade durch eine Chemotherapie geht, die sein Immunsystem schwächt. Ist das Kind gegen Grippe geimpft, sinkt das Risiko, dass es das Virus in die Familie trägt.

### Das Kind hat es erwischt. Was können Eltern tun?

Es gibt kein Wundermittel. Hat sich das Kind einen Atemwegsinfekt eingefangen, können Eltern ihn nicht abkürzen. Sein Verlauf sei vorgegeben, sagt Ulrich Fegeler: „Es gibt kein Medikament, das gegen so einen Virusinfekt selbst wirkt.“

Ein Trostpflaster: Eltern können ihrem Kind die kränkelnden Tage auch etwas erleichtern und darauf achten, dass es ihm möglichst gut geht. Dazu gehört in erster Linie und gerade bei Fieber: viel trinken, um den Verlust an Flüssigkeit durch das Schwitzen auszugleichen. Am besten sind dabei Wasser oder warme Tees.

Wenn das Kind gar nichts essen will, sind Eltern zwar oft besorgt. Kinderarzt Fegeler rät dann aber eher zu Gelassenheit als zum Reinzwängen. „Es ist normal, dass Kinder keinen Hunger haben, wenn sie krank sind. Der Körper gibt ein Signal, dass wir weglassen sollen, was für ihn jetzt eine Zusatzbelastung ist. Ernährung ist eine Belastung, sie muss verdaut werden.“ Meldet der Nachwuchs doch Appetit an, dann ist leicht verdauliche Kost gefragt, „so

etwas wie Nudeln oder Suppen“, schlägt Fegeler vor. Hauptsache, nicht zu fettig, denn das liegt schwer im Magen.

Fühlt sich das Kind kalt an und zittert, sollten Eltern es warm einpacken. Sie sollten aber wissen: Auf dieses sogenannte Fieberzittern folgt in aller Regel eine Umschaltung: „Der Körper wird heiß und rot, will Wärme nach außen abgeben“, beschreibt Fegeler. Das sollte man ihm dann auch ermöglichen – und die dicke Decke wieder wegnehmen.

Generell gilt: Geht es um den richtigen Umgang mit Fieber, zählt mehr der Eindruck des Kindes als der Wert auf dem Fieberthermometer. „Wenn das Kind im Bett sitzt, eine schöne Geschichte auf den Ohren hat und fröhlich ist, dann darf es auch 38,9 Grad fiebern“, sagt Marcus Krüger.

Quengelt das Kind aber, wirkt matschig und klagt über Schmerzen, dann sind fiebersenkende Maßnahmen gefragt: Das können etwa Wadenwickel oder Fieberzäpfchen sein. Als fiebersenkende Wirkstoffe kommen Paracetamol und Ibuprofen infrage. ASS, also Acetylsalicylsäure (und damit etwa Aspirin), ist für Kinder unter zwölf Jahren allerdings tabu.

### Was sind Anzeichen dafür, dass ein Infekt ernst ist?

Bei der Antwort auf diese Frage spielt das Alter eine Rolle. Je jünger, desto eher sollte ein Arzt oder eine Ärztin draufschauen. „Hat ein Neugeborenes, also in den ersten sechs Lebenswochen, Fieber, muss es sofort bei einem Arzt oder einer Ärztin vorgestellt werden“, sagt Marcus Krüger. Denn das ist bei ihnen sehr untypisch.

Fieber löst Besorgnis aus. Gerade junge Eltern kommen oft mit dem Nachwuchs in die Praxis, wenn dessen Temperatur steigt, berichtet

Ulrich Fegeler. „Aber das ist auch gut so“, sagt er. Schließlich braucht es eine Weile – und ein paar Infekte –, bis Eltern ein Gefühl dafür entwickeln, wie sie das Kranksein des Kindes einordnen können.

Ein Warnzeichen ist auch, wenn das Kind, obwohl es vor zwei, drei Stunden Fiebersenkung bekommen hat, keine Besserung zeigt. „Ist es immer noch schläfrig, vielleicht nicht voll ansprechbar, dann muss es in die Klinik oder zu Kinderarzt oder Kinderärztin“, sagt Marcus Krüger. Selbiges gilt für Fieberkrämpfe. „Wenn also die Kinder plötzlich anfangen zu zucken, die Augen verdrehen, ein paar Sekunden richtig bewusstlos sind“, sagt Ulrich Fegeler.

Eine Faustregel: Wenn sich der Nachwuchs so verhält, dass Eltern den Eindruck haben „Das ist nicht mein Kind, wie ich es kenne“, ist das meist Anlass genug, in der Arztpraxis vorbeizuschauen. Auch bei sehr starkem oder merkwürdigem Husten gilt: abklären lassen. Zum Beispiel, wenn er an das heisere, keuchende Bellen eines Seehundes erinnert. Dahinter kann sich Ulrich Fegeler zufolge Pseudokrapp verbergen. „Dabei verkleinert sich der Kehlkopfinnenraum, was in aller Regel harmlos verläuft, aber ein Grund ist, in die Praxis zu kommen.“

Und wenn es sich um Husten handelt, der sehr hartnäckig bleibt, über Wochen hinweg? Das ist ein häufiger Vorstellungsgrund in der Kinderarztpraxis, berichtet Ulrich Fegeler. „In der Regel können wir die Eltern beruhigen. Der Husten ist ein wichtiger Reflex, um die Bronchien sauber zu halten.“ Und er kann als Begleitprodukt auch über einen Infekt hinaus noch eine Weile bleiben. Da so ein Husten allerdings auch auf ein Asthma hinweisen kann, ist eine Abklärung sinnvoll.

tmn

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** In dieser Woche kann es durch das Eingreifen Dritter zu deutlichen Verzögerungen kommen. Berufliche Pläne geraten deshalb leicht durcheinander.
- STIER 21.4.-21.5.** Nehmen Sie den Platz ein, den man Ihnen zuweist, und führen Sie genau das aus, was man von Ihnen verlangt. Alles andere führt nur zu Ärger.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie genießen momentan den Vorteil, auf viel Entgegenkommen zu stoßen. Anstehende Aufgaben sind am besten in guter Teamarbeit zu bewerkstelligen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Die Erfolge der vergangenen Monate haben Ihrem Selbstbewusstsein Auftrieb gegeben: Feiern Sie mit Ihren Freunden und genießen Sie den Moment.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Ein bestimmter Plan geht Ihnen ordentlich gegen den Strich. Sagen Sie klar und deutlich, was Ihnen nicht gefällt: Noch sind Änderungen möglich.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie haben eine ruhigere Zeit, die sich ideal zum Regenerieren eignet. Machen Sie das, denn die nächsten Aufregungen stehen schon vor der Tür!

**Ist der Fahrspaß auch wirtschaftlich vernünftig?**  
(djd-k). Wie beurteilen Fachleute die Situation bei rein batteriebetriebenen E-Fahrzeugen (BEV) nach dem Wegfall staatlicher Subventionen? „Weil Strom meist deutlich günstiger ist als Benzin oder Diesel, können die Betriebskosten beim BEV viel niedriger ausfallen“, erklärt Boris Krella, Customer Service Manager Polestar Deutschland. Die schwedische Marke hat sich seit 2020 mit dem Polestar 2 erfolgreich in der BEV-Mittelklasse positioniert, alle Informationen findet man unter [www.polestar.com](http://www.polestar.com). Der Wartungsbedarf ist bei BEV deutlich geringer, es werden erheblich weniger Teile überprüft. Bei den Reparaturkosten kommt es unter anderem darauf an, ob der Anbieter eine langjährige Garantie für die Batterie abgibt.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Harte Worte und Vorwürfe sollten in dieser Woche vermieden werden: Sie brauchen noch etliche Unterstützer, um Ihre Pläne in die Tat umzusetzen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Derzeit fällt es Ihnen leicht, andere Menschen mit wenigen Worten zu überzeugen. Nutzen Sie die Chance und entwickeln Sie Ihren großen Plan weiter.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie wissen schon, was Sie wollen, aber Sie werden das um keinen Preis an die große Glocke hängen. Schließlich soll die Überraschung gelingen!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Es ist wahr, dass Sie bestimmte Menschen in letzter Zeit vernachlässigt haben: Aber das Ziel, das Sie verfolgen, ist dieses Opfer wert!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Die Konsequenzen eines Projekts sind noch nicht abzusehen, doch Ihnen schwant nichts Gutes. Besprechen Sie Ihre Bedenken mit Ihren Kollegen!
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie entdecken neue, liebenswerte Seiten am Partner. Sorgen Sie für ungestörte Zweisamkeit. Gemeinsame Aktivitäten bringen richtig viel Spaß!



**Fahren ja, Parken eher schlecht:** Viele Raststätten bieten keine speziellen Parkplätze für Wohnwagen-Gespanne und Wohnmobile, zeigt ein ADAC-Test.  
FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA/DPA-TMN

**Mangel an Raststätten**  
Es fehlen Wohnmobil-Parkplätze

Wer mit Wohnmobil oder Wohnwagen auf den deutschen Autobahn-Raststätten anhält, sucht oft vergeblich nach speziellen Camper-Parkplätzen. Das zeigt ein ADAC-Test. Unter den 80 geprüften Rastanlagen hatte nur jede Vierte eigene Parkplätze für Wohnmobile oder Gespanne, so der Verkehrsclub. Auf 55 Anlagen waren keine Camper-Parkplätze ausgewiesen, die im Vergleich zu normalen Parkbuchten für Autos länger und breiter sind. Weitere fünf Raststätten verfügten zwar über Parkplätze für Wohnmobile und Gespanne, doch dort durften auch Lkw parken – das sieht der ADAC kritisch. Gerade für Familien mit Kindern sei das ein erhöhtes Sicherheitsrisiko und auch für die Lastwagen-Fahrer sei so eine Teilung nicht ideal, „angesichts der ohnehin angespannten Parksituation“ an den Fernstraßen des Landes. Ein weiteres Manko sind dem Verkehrsclub zufolge fehlende Serviceeinrichtungen für Camper: Frischwasserstationen und Möglichkeiten, um Schmutzwasser zu entsorgen oder Kassettenentleeren zu reinigen, suchten die Tester auf allen untersuchten Anlagen vergeblich. Das galt ebenso für CEE-Steckdosen, die während den Pausen Strom für Licht und Kühlung des Wohnmobils liefern. Laut ADAC wurden 2023 und 2024 je 40 Raststätten geprüft.

Angebote gültig vom 07.10. – 12.10.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

**Jever Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,30 €

**ANGEBOT**  
**12,99** **11,49**\*\*  
11 = 1,15 €

<p><b>Hasseröder Premium Pils</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p><b>-44%</b> <b>9,99</b></p>	<p><b>Hütt Bier*</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>12,99</b> <b>11,99</b>** 11 = 1,20 €</p>	<p><b>Veldensteiner Bier</b> Vollbier Hell, Krausen Helles, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>16,99</b> <b>13,99</b></p>	<p><b>Krombacher Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>17,99</b> <b>14,99</b> <b>13,99</b>** 11 = 1,40 €</p>
<p><b>Corona Extra</b> Kasten = 20 x 0,355 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 2,11 €</p> <p><b>-35%</b> <b>14,99</b></p>	<p><b>Mönchshof Weihnachts Bier</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>16,99</b> <b>14,99</b></p>	<p><b>Maxi Helles</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p><b>-20%</b> <b>15,99</b> <b>13,99</b>** 11 = 1,40 €</p>	
<p><b>Kapuziner Weißbier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>14,99</b> <b>13,99</b>** 11 = 1,40 €</p>	<p><b>Schöfferhofer Weizen-Mix</b> diverse Sorten, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,02 €</p> <p><b>-20%</b> <b>3,99</b></p>	<p><b>Tyskie</b> Polnisch für Kenner, 0,5 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,78 €</p> <p><b>Aktion!</b> Beim Kauf von 4 Dosen + 1 Dose GRATIS! zzgl. 0,25 € Pfand</p> <p><b>1,99</b> <b>0,89</b></p>	<p><b>S. Pellegrino Mineralwasser</b> Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p><b>-25%</b> <b>5,99</b> <b>4,99</b>** 11 = 0,83 €</p>
<p><b>top frisch Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,36 €</p> <p><b>4,99</b> <b>4,29</b></p>	<p><b>Waldecker Sport*</b> Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,95 €</p> <p><b>Aktion!</b> + 1 Flasche GRATIS! zzgl. Pfand 0,15 €</p> <p><b>7,99</b></p>	<p><b>top frisch Orangensaft</b> Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,67 €</p> <p><b>10,99</b> <b>9,99</b></p>	
<p><b>Gerolsteiner Cola</b> diverse Sorten, koffeinhaltig, Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 11 = 2,40 €</p> <p><b>21,99</b> <b>18,99</b></p>	<p><b>Paulaner Spezi</b> koffeinhaltig, Pack = 4 x 0,33 l, zzgl. 1,00 € Pfand, 11 = 2,27 €</p> <p><b>2,99</b></p>	<p><b>TWENTYFOUR 7 Energy</b> koffeinhaltig, 11 - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,39 €</p> <p><b>-22%</b> <b>1,39</b></p>	<p><b>Adelholzener Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,72 €</p> <p><b>7,99</b> <b>6,49</b> <b>5,49</b>** 11 = 0,61 €</p>
<p><b>Cecchi Chianti</b> trocken, 0,75 l - Flasche, 11 = 6,65 €</p> <p><b>10,49</b> <b>8,99</b></p>	<p><b>Berentzen Partybecher</b> diverse Sorten, Becher = 27 x 0,02 l, 11 = 16,65 €</p> <p><b>1,29</b> <b>1,09</b></p>	<p><b>Bembel with care</b> diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,18 €</p> <p>Beim Kauf von 22 Dosen + 2 Dosen GRATIS! zzgl. 0,50 € Pfand</p>	
<p><b>Lauffener Katzenbeisser</b> QbA, Riesling, Schwarzriesling, 11 - Flasche, 11 = 3,99 €</p> <p><b>-27%</b> <b>3,99</b></p>	<p>Mit der <b>logo Getränke App</b> sparen &amp; gewinnen. Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen &amp; mit Glück gewinnen!</p> <p>1 x AirPods Max</p>		

# NORMA® Mehr fürs Geld. JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

**Weißbier alkoholfrei**  
Classic, Zitrone oder Grapefruit  
6x0,33-l-Flasche, zzgl. 6x -0,08 Pfand  
(1 l = 2,02)  
je 6er-Träger

**6er-Träger**  
**31% billiger**  
UVP 5,79  
**3,99\***

koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk 18x0,33-l-Dose, zzgl. 18x -0,25 Pfand (1 l = 1,35)  
je 18er-Pack

**53% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzeldose = -0,95  
**7,99\***

**18er-Pack**

**Crisp/Baked Bites** Crisp Salted oder Paprika 100-g-Packung (1 kg = 14,90) oder Baked Bites mit Paprika oder Salted 110-g-Packung (1 kg = 13,55)  
je Packung

**25% billiger**  
UVP 1,99  
**1,49\***

**BCE Fruchtsaftgetränk** Grüner Apfel, Multi Vitamin oder Wild Berries 1,5-l-Flasche, zzgl. -0,25 Pfand (1 l = -0,79)  
je Flasche

**1,5 Liter**  
**25% billiger**  
UVP 1,59  
**1,19\***

**Zwetschgen Republik Moldau** Kl. I, Sorte: Stanley, bestens geeignet zum Einkochen, Backen und Genießen, 2-kg-Korb (1 kg = 2,66)  
je Korb

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

**Fruchtaufstrich/Konfitüre/Gelee**  
Fruchtaufstrich - weniger Zucker, mehr Frucht, z.B. Erdbeere 335-g-Glas (1 kg = 7,43) oder Konfitüre/Gelee, z.B. Aprikose 370-g-Glas (1 kg = 6,73)  
je Glas

**24% billiger**  
UVP 3,29  
**2,49\***

**Honig** Sonnenblumenhonig, Lindenhonig oder Lavendel-Honig 1-kg-Bügelglas (1 kg = 7,99)  
je Bügelglas

**11% billiger**  
UVP 8,99  
**7,99\*** im Bügelglas

**Wohlfühltee** Schlaf schön, Powerfrau, Magenliebe, Energie, Detox your feelings oder Entspannung 40-g-Packung (1 kg = 42,25), 20 Aufgussbeutel je Packung

**37% billiger**  
UVP 2,69  
**1,69\***

**Original Südtiroler Speck** geschützte geografische Angabe 150-g-Packung (1 kg = 19,93)

**14% billiger**  
UVP 3,49  
**2,99\***

**Rote Birnen Belgien/Niederlande**, Sorte: Early Desire, ausgewählte süß-aromatische Früchte, ideal zum Snacken, Backen und Einlegen, 1,5-kg-Beutel (1 kg = 1,99)  
je Beutel

**neue Ernte!**  
**2,99\*** **1,5 kg!**

**Instant-Nudeln** Hühnchen-, Enten- oder Rindgeschmack 5x400-ml-Packung, ergibt 2 l (1 l = 1,-)  
je 5er-Pack

**32% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzelpackung = -0,59  
**1,99\*** 5er-Pack

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

**33% billiger**  
UVP 4,49  
**2,99\***

**Original thailändisches Lager Bier** seit 1933 6x0,33-ml-Dose, zzgl. 6x -0,25 Pfand (1 l = 2,52)  
je 6er-Pack

**30% billiger**  
UVP 7,14  
**4,99\*** 6er-Pack

**Sojasauce 1 Liter** natürlich gebraute Sojasauce, 1-l-Flasche (1 l = 7,99)  
je Flasche

**49% billiger**  
zum Vergleich: UVP 150-ml-Flasche = 2,39  
**7,99\*** 1 Liter

**Landgurken** Spanien, Kl. I, 1,5-kg-Netz (1 kg = 1,99)  
je Netz

**XXL**  
**1,5 kg!**  
**2,99\***

## BIS ZU 53% SPAREN

**Energizer Premium Starter-Batterie**  
Aktuelle Produktion 2024/2025  
Erstausrufter-Qualität  
Bis zu 18 Monate lagerfähig  
Extrem lange Lebensdauer-CA100

Weitere Infos unter: [www.energizerautomotivebatteries.com](http://www.energizerautomotivebatteries.com)

**49% billiger**  
UVP 294,-  
AGM 70 Ah  
**149,-\***

**Kinder-Feinbiber-Bettwäsche**  
Kissen ca. 80x80 cm, Bezug ca. 135x200 cm  
• 100% Baumwolle  
• Mit Reißverschluss  
je Bettwäsche

**12,99\***

**Teddy-Plüsch-Bettwäsche**  
Kissen ca. 80x80 cm, Bezug ca. 135x200 cm  
• 100% Polyester  
• Mit Marken-Reißverschluss  
je Bettwäsche

**11% billiger**  
statt 16,99\*  
**14,99\***

**Jersey-Melange Spannbettuch** in 3 Größen  
• 60% Baumwolle, 40% Polyester  
• Einlaufgeschützt durch SANFOR-Knit-Ausrüstung  
• Stehhöhe ca. 30 cm

**7,99\***  
**9,99\***  
**11,99\***

**Blossom Beere**  
**Rhena Rot**  
**Aila Streifen Aqua**

**Arbeits-/Truckerjacke** in 3 Größen  
Oberstoff 100% Polyester • Futter 100% Polyester • Größen M(48/50) - XXL(60/62)

**31% billiger**  
UVP 102,87  
44 Ah  
**69,99\***

**35% billiger**  
UVP 140,30  
60 Ah  
**89,99\***

**46% billiger**  
UVP 184,70  
72 Ah  
**99,-\***

**42% billiger**  
UVP 188,50  
80 Ah  
**109,-\***

**49% billiger**  
UVP 272,80  
100 Ah  
**139,-\***

**Kfz-Frostschutz** 5 Liter  
Verhindert das Einfrieren der Scheibenwaschanlage • Wirksam bis -20 °C (1 l = -0,90)

**4,49\*** 5 Liter

**Aluguss-Topf mit Glasdeckel** oder **Hochrand-Pfanne**  
„Hamar“ in Kupfer oder Schwarz • Aus hochwertigem Aluminium für optimale Wärmeleitung und Hitzeverteilung • Pfannen backofenfest bis ca. 150 °C • Töpfe backofenfest bis ca. 240 °C mit Glasdeckel bis ca. 180 °C, jeweils mit Softtouchgriff

**16,99\*** **18,99\*** **21,99\***

**Backform** oder **Backblech in Granitoptik**  
mit hochwertiger Greblon®-Antihafbeschichtung • Hitzebeständig bis 250 °C • Leicht zu reinigen • BPA-frei

**6,99\***  
**8,99\***  
**9,99\***

**Familienplaner** viele verschiedene Motive, z. B.: Glücksmomente, Lichtblicke, Traumstrände

**1,99\***

**Kfz-Zubehör** 3 Jahre Garantie  
Universal-Design-Sitzauflage  
• Passend für sehr viele gängige Vordersitze  
• Schnelle Montage durch Gummibänder und Metallhaken

**6,99\***

**Autotür-Wandschutz**  
• Selbstklebende Rückseite  
• Individuell zuschneidbar  
ca. 20 x 200 cm (1m² = 17,48)

**5,99\***

**Backform** oder **Backblech in Granitoptik**  
mit hochwertiger Greblon®-Antihafbeschichtung • Hitzebeständig bis 250 °C • Leicht zu reinigen • BPA-frei

**6,99\***  
**8,99\***  
**9,99\***

**Springform rechteckig** ca. 35x24 cm  
**Springform rund** ca. 26 cm  
**Springform quadratisch** ca. 24x24 cm

**1,99\***

**Flexo-Pannband 12m** (1 m = -0,50)

**5,99\***

**GARTENSCHUTZHAUBEN ZUM SCHUTZ VOR WIND, WETTER, NÄSSE, STAUB UND SCHMUTZ** • Jeweils inkl. Befestigungskordel • Wasserabweisend • Besonders strapazierfähig UV-beständig

**4,99\***  
**4,99\***  
**6,99\***

**Backform** oder **Backblech in Granitoptik**  
mit hochwertiger Greblon®-Antihafbeschichtung • Hitzebeständig bis 250 °C • Leicht zu reinigen • BPA-frei

**6,99\***  
**8,99\***  
**9,99\***

**Familienplaner** viele verschiedene Motive, z. B.: Glücksmomente, Lichtblicke, Traumstrände

**1,99\***

\*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionsartikel](http://www.norma-online.de/aktionsartikel). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Letzter gezeigter Preis aus: KW01/24. Farben abweichend.

**DIE NEUE NORMA-APP IST DA!** **NEU** DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!  
→ Filialangebote  
→ Online-Prospekte  
→ Norma24-Onlineshop

Hier gratis downloaden oder updaten

# Start in die Heizsaison

## Heizung entlüften: In vier Schritten zum Erfolg

Der meteorologische Herbstanfang war bereits - und die Heizsaison steht vor der Tür. Wie man jetzt Luft in der Heizung loswird und Energie spart. Eine Anleitung zum Entlüften der Heizung.

Werden Heizkörper nicht richtig warm oder gluckern sie immer wieder, kann das an zu viel Luft im System liegen. Und die sollte man besser loswerden, bevor es richtig kalt wird. Denn Heizkörper, die mit viel Luft gefüllt sind, heizen schlechter. Das verbraucht im Endeffekt mehr Energie.

Die gute Nachricht: Sie zu entlüften, ist in wenigen Minuten erledigt - vorausgesetzt es handelt sich um moderne Heizkörper mit Entlüftungsventil. So geht's:

### 1. Wasserdruck prüfen

Schalten Sie am besten zunächst die Umwälzpumpe aus und überprüfen den Wasserdruck an der Heizanlage oder der Gastherme. Zu sehen ist der am Manometer der Heizung. Wie hoch er ausfallen sollte, steht in der Bedienungsanleitung der Heizung (bar-Angabe).

Ist der Druck zu niedrig, müssen Sie vorher Wasser nachfüllen. Wer das noch nie gemacht hat und unsicher ist, wie es geht, zieht laut der DIY Academy allerdings besser Fachleute zurate. In einem Mehrfamilienhaus mit

Zentralheizung ist fürs Nachfüllen eine Rücksprache mit dem Gebäudemanagement oder der Verwaltung nötig. Darauf weist der Verbraucherzentrale Bundesverband auf seiner Webseite hin.

### 2. Ventil öffnen

Der Verbraucherzentrale Bundesverband rät zunächst das Thermostatventil vollständig aufzudrehen, das ist meist der Fall auf Stufe 5. Lassen Sie den Heizkörper nun warm werden. Dann geht's ans Öffnen des Entlüftungsventils am Heizkörper.

Das finden Sie in der Regel oben an der gegenüberliegenden Seite des Thermostats. Stellen Sie zunächst einen Eimer unter Ventil. Öffnen Sie dann das Ventil mit einem Vierkant-Entlüftungsschlüssel. Den gibt es etwa im Baumarkt. Doch Vorsicht: Drehen Sie das Ventil auf keinen Fall ganz heraus.

### 3. Nicht zu viel Wasser verlieren

Nun sollte die Luft mit einem zischenden Geräusch aus der Heizung kommen. Lassen Sie das Ventil so lange auf, bis die Luft entwichen ist - und heißes Wasser herauskommt.

Wichtig: Lassen Sie nicht zu viel Wasser austreten. Ein zu großer Wasserverlust kann der DIY Academy zufolge die Heizleistung beeinträchtigen. Sie rät deshalb, das Ventil sofort wieder zu schließen, sobald das Wasser in den Eimer tropft. Ist das



Wenn es gluckert oder kalt bleibt, sollte man die Heizungen entlüften. Diese Maßnahme ist einfach und schnell erledigt, sofern der Heizkörper über ein Entlüftungsventil verfügt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Ventil fest verschlossen, können Sie auch das Thermostat wieder herunter drehen.

### 4. Druck erneut kontrollieren

Ist am Manometer der Heizung nach dem Entlüften ein Druckabfall zu erkennen, müssen Sie eventuell noch

einmal Wasser ins Heizsystem füllen. Sonst reicht der Betriebsdruck womöglich nicht aus, um alle Heizkörper mit heißem Wasser zu versorgen. Allerdings kann es sein, dass sich dann erneut Luft im System verteilt - und Sie die Heizkörper noch einmal entlüften müssen.

Wohnen Sie über mehrere Etagen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Bundesverband übrigens zuerst die unteren Heizkörper entlüften und zum Schluss die obersten.

Stehen die Heizkörper in engen Nischen, kann es laut DIY Academy auch praktisch

sein, statt Vierkantschlüssel und Eimer einen Heizkörper-Entlüfter mit Behälter zu verwenden. Das aus der Heizung kommende Wasser wird dann direkt aufgefangen. Boden, Wände und Tapeten bleiben also auf jeden Fall trocken.

tmn

# Werden Sie zum Sparfuchs!

## Wer früher bestellt, liest länger kostenlos!

Jetzt Prämie sichern!

Ihre Vorteile zum Abo:

- + **Gratis lesen** bis zum 31.12.2024
- + **100 €- oder 140 €-Geldprämie** sichern

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

#### Ich bestelle die HNA als gedruckte Zeitung

inkl. ePaper und lese **bis einschl. 31.12.2024 gratis**.  
Ab dem 01.01.2025 beziehe ich die Zeitung für mindestens

12 Monate (+ 100 € Geldprämie) **ODER**  24 Monate (+ 140 € Geldprämie) für derzeit 47,90 €/Monat (inkl. gesetzl. USt./Postzustellung derzeit 50,10 €/Monat).

#### Ich bestelle die HNA digital als ePaper

und lese **bis einschl. 31.12.2024 gratis**.  
Ab dem 01.01.2025 beziehe ich das ePaper für mindestens

12 Monate (+ 100 € Geldprämie) **ODER**  24 Monate (+ 140 € Geldprämie) für derzeit 28,50 €/Monat inkl. gesetzlicher USt.

Das Angebot ist nicht anrechenbar auf ein bestehendes Abonnement.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail (Wichtig für ePaper-Nutzung)

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

IBAN

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

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

Datum, Unterschrift

Wenn ich die Abonnementsdauer nicht einhalte, wird mir die Prämie in Rechnung gestellt. 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

6K24HEIV = 12 Mon. / 6K24HEZV = 24 Mon.

HNA

hna.de/endspurt 0800 203-4567 (gebührenfrei)

Jetzt bestellen:

