

Heimatchrichten  
Witzenhausen / Hann. Münden

Kontakt zur Redaktion:  
hann.muenden@hna.de  
witzenhausen@hna.de

Redaktionsschluss:  
Dienstag 10 Uhr

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**  
HANN. MÜNDEN  
WITZENHAUSEN

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**

HANN. MÜNDEN  
WITZENHAUSEN

**Aktiv-pro**  
Mein Sanitätshaus.

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

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

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

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

# Lesen ist voll im Trend

## Büchereien verzeichnen Rekordwerte in allen Altersgruppen

**Werra-Meißner** – Lesen bleibt im Werra-Meißner-Kreis im Trend – und das in allen Altersgruppen. Die Büchereien in Eschwege und Witzenhausen verzeichnen eine wachsende Ausleihe und ebenso wachsende Zahl an Bibliotheksnutzern.

„Das letzte Jahr war das beste Jahr, was die Ausleihzahlen betrifft“, sagt Judith Vopicka-Rode, Fachbereichsleiterin der Stadtbibliothek in Eschwege. 94 594 Ausleihen gab es im Vorjahr, vor der Corona-Pandemie lag die Zahl 2019 noch bei 82 884 Ausleihen.

„Wir sind sehr froh, dass sich die Zahl nach der Pandemie nicht nur erholt, sondern weiter ausgebaut hat“, sagt Vopicka-Rode. Gleiches kann auch die Bücherei in Witzenhausen berichten. Dort hat sich die Zahl der Ausleihen fast verdoppelt, 26 502 Medien wurden im aktuell laufenden Jahr bereits ausgeliehen. Das Gleiche gilt hier für die Zahl neuer Leser. 61 davon gab es von Januar bis Oktober 2022, in diesem Jahr sind es im gleichen Zeitraum bereits 118. „Dazu tragen zum einen unsere Aktualität – die Top 10 der Spiegel-Bestseller sind in den meisten Fällen spätestens zwei Wochen nach Erscheinen im Bestand der Bücherei – wie auch unser stetig wachsendes Angebot bei. So haben wir in den letzten Jahren nicht nur unseren Bücherbestand in allen Bereichen erweitert, sondern setzen und setzen auch auf neue, digitalisierte Medien“, sagt Büchereileiter Tobias Salzmann. Beide Büchereien bieten für Nutzer aller Altersgruppen entsprechende Medien. Das beginnt bei sogenannten Tonies, die überall sehr stark nachgefragt sind, über Bilderbücher, Kinder- und Jugendbücherei bis hin zu Büchern für Erwachsene.



**Oft ausgeliehen:** Bücher der Spiegel-Bestseller-Liste werden in der Stadtbücherei in Witzenhausen besonders gern ausgeliehen. Büchereileiter Tobias Salzmann sortiert hier gerade ein Exemplar zurück ins Regal.

FOTO: TANJA TEMME

„Die Verkaufsbestseller im Romanbereich sind im Regelfall auch unsere Ausleihrenner“, sagt Judith Vopicka-Rode.

„Durch unsere Mitgliedschaft im Onleiheverbund Hessen, können unsere Leser

jederzeit von zuhause auf tausende digitale Inhalte, wie E-Books, E-Paper und so weiter zugreifen, ohne hierfür extra Gebühren fürchten zu müssen“, betont Tobias Salzmann. Dieses Angebot gibt es in Eschwege ebenfalls. Gut

angenommen werden auch Veranstaltungen. Führungen, etwa für Kindertagesstätten und Schulen, gibt es in der Rolf-Hochhuth-Stadtbibliothek in Eschwege ebenso wie die Literaturdiskussionsrunde für Erwachsene. In der Kir-

chenstadt gibt es meist zweimal jährlich die sogenannte Lesenacht, die in Kooperation mit dem Kreisjugendring angeboten wird. In weiteren Aktionen, etwa zu Ostern oder jetzt zu Halloween mit einer Grusel-Lesenacht, wird das

Thema Lesen ebenfalls in besonderer Form aufgegriffen. „Diese Lesenacht ist auch vollständig ausgebucht, woran man gut sehen kann, wie gefragt diese Angebote sind“, so Tobias Salzmann.

Konstantin Mennecke

**ECKSTEIN**

GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN  
MIT DREI KARTOFFELKLÖßEN,  
HERZHAFTEM RÖTKOHL UND  
KLASSISCHER BRAUNER SOBE  
Täglich frisch, solange  
der Vorrat reicht! NUR **27,90 €**

GÜLTIG VOM 03.11. - 09.11.2024

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

**Unsere Angebote  
vom 07. bis 09.11.2024**

Wiener	100 g	1,29 EUR
Jagdwurst im Aufschnitt	100 g	1,49 EUR
Kotelett	1 kg	8,90 EUR
Schnitzel	1 kg	9,90 EUR

gegrillte  
**Rippchen**  
6,00 €/Portion

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

**NEU: AUTOTEILE**  
SEIT 1984 **APEL**

jetzt auch in: **Grebendorf · Ziegelweg 14**  
Telefon 05542 / 93200  
E-Mail: anfragen@autoteile-apel.de

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

Witzenhäuser  
**Nachhilfe**

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

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**  
SONNTAG – SAMSTAG  
03.11. – 09.11.2024

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

# Mit der Rauschbrille durch den Parcours

Spannendes Programm bei den Jugendfilmtagen an der Rhenanus-Schule

**Bad Sooden-Allendorf** – Eine spannende und lehrreiche Erfahrung zum Thema Suchtprävention machten die Achklässler der Rhenanus-Schule in Bad Sooden-Allendorf kürzlich bei den Jugendfilmtagen.

Organisiert wurden die Tage von Vanessa Mühlhause von der Fachstelle Suchtprävention aus Eschwege in Zusammenarbeit mit dem Schulsozialarbeiter Dirk Montag und der Beratungslehrkraft Marcus Steinigk. Wie Isabelle Stern, an der Rhenanus-Schule zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit mitteilt, war ein zentrales Element der Jugendfilmtage die Vorführung des Films Zoey, der die Herausforderungen und Folgen von Suchtverhalten in den Fokus rückte.

Nach dem Film hatten die Schüler die Möglichkeit, in einer moderierten Diskussion ihre Eindrücke und Gedanken auszutauschen. „Diese offene Gesprächsrunde förderte nicht nur das kritische Denken, sondern ermutigte die Jugendlichen auch, über ihre eigenen Erfahrungen und das Thema Sucht zu reflektieren“, schreibt Isabelle Stern in einer Mitteilung. Um das Bewusstsein für die Suchtprävention zu stär-



**Bewusstmachung:** Schüler der Rhenanus-Schule bauten bei den Jugendfilmtagen eine „Mauer-of-Power“. Darin bewerteten die Jugendlichen, was für sie wichtig ist. FOTO: PRIVAT

ken, gab es Aktivitäten in Kleingruppen, darunter ein Alkoholkurz, einen Rauschbrillenparcours, ein Würfelspiel und eine sogenannte „Mauer-of-Power“ - eine Anordnung von Lebensinhalten in Form von Bausteinen, sortiert nach der Wichtigkeit im eigenen Leben. Die Jugendfilmtage waren

laut Mitteilung nicht nur informativ, sondern auch interaktiv und spannend gestaltet. Die Kombination aus Filmvorführung und modernen Lernmethoden ermöglichte es den Schülern, sich aktiv mit dem Thema Suchtprävention auseinanderzusetzen. Von den Jugendlichen sei nach den Ju-

gendfilmtagen viel positives Feedback gekommen. Vor allem die interaktiven Aktionen seien spannend gewesen, hieß es weiter.

Die Veranstaltung stellte einen wichtigen Schritt in der Präventionsarbeit dar und half, die Schüler für die Gefahren von Suchtverhalten zu sensibilisieren sowie den Austausch und die Zusammenarbeit innerhalb der Schulgemeinschaft zu fördern“, so Isabelle Stern. hbk

# Feierliche Einweihung

**Asbach-Sickenberg** – Thüringens geschäftsführender Ministerpräsident Bodo Ramelow wird prominentester Gast bei der Einweihung der neuen Dauerausstellung des Grenz-museum Schiffersgrund sein. Diese wird am Freitag, 8. November, eröffnet. Hessen wird bei der Veranstaltung für geladene Gäste von Innenminister Prof. Roman Poseck vertreten.

Die Feier um 15 Uhr ist nur für geladene Gäste bestimmt. Für die Öffentlichkeit zugänglich sein wird die Ausstellung einen Tag später, am 9. November, dem 35. Jahrestag des Mauerfalls in Berlin.

Die neue Dauerausstellung in einem imposanten Gebäude auf dem Meilenstein in der Museumsgeschichte, heißt es in einer Pressemitteilung. Vom Gebäude aus hat man einen weiten Blick ins Hessenland und ins Eichsfeld.

Die Ausstellung mit dem Titel „Der Schiffersgrund und die innerdeutsche Grenze“ erzählt von den Ursachen der deutschen Teilung und dem Ausbau der DDR-Sperranlagen, vom Alltag und Leben beiderseits der Grenze sowie von ihrer Überwindung und den Nachwirkungen.

Zur Schau gehören 260 Bilder, 110 Dokumente und 98 Objekte sowie zehn Medienstationen mit über 150 Zeitzeugeninterviews. Die Exponate sollen einen greifbaren und anschaulichen Eindruck von der Gren-

ze vermitteln.

Weiterer Festredner wird Dr. Thomas Lindner sein, Referatsleiter zur Aufarbeitung des SED-Unrechts bei der Bundesbeauftragten für Kultur und Medien.

Am Samstag, 9. November, von 11 bis 13 Uhr, gibt es kostenfreie Sonderführungen durch die neue Ausstellung. Das Museum wird von 10 bis 17 Uhr geöffnet sein.

## Viel Platz für Ausstellung

Der Neubau wird künftig alleine im Erdgeschoss 400 Quadratmeter Platz für eine moderne und ansprechende Ausstellung bieten. Der freie Blick auf das Grüne Band und den Todesort von Heinz-Josef Große, der bei einem Fluchtversuch erschossen wurde, wird durch die große Fensterfront möglich. In weiteren Bauabschnitten folgt später eine große Außenterrasse, die nahezu genauso groß ist, wie die Gebäudeinnenfläche im Erdgeschoss. Ein weiteres Projekt ist der Ausbau der Empore, die Platz für Recherchearbeiten, etwa für Schüler und Studenten, Seminarräume und mehr bieten soll. Der Bau wurde teurer und kostet rund 3 Millionen Euro. Das zusätzliche Geld stammt unter anderem aus ehemaligen SED-Vermögen, das von einer Schweizer Privatbank zurück in die Region geflossen ist. wke/kmn

# Zwischen Werkzeug und Kleidung

In Volkmarshausen fand der erste Männerflohmarkt statt



**Das Interesse** bei den Besuchern des Männerflohmarktes war groß. Die Standbesicker hatten auch ordentlich aufgetischt. FOTOS: PETRA SIEBERT

**Volkmarshausen** – Als erfolgreich bezeichnete das Organisations-Team den ersten Männerflohmarkt in Volkmarshausen. 20 Standbetreiber und -betreiberinnen hatten typische Männerprodukte angeboten. Es war erstaunlich, was „Mann“ so alles angesammelt hat. Werkzeuge, Gartengeräte, Eimer mit Schrauben und Nägeln, undefinierbare Kleinteile, Elektrogeräte, Sportgeräte wie Skier, Surfbretter, Fahrräder, Laufbänder, Motorradbekleidung, Musikinstrumente, Bücher.

Die Aufzählung könnte unendlich fortgesetzt werden. Lediglich Herrenbekleidung war nicht so häufig zu finden. Das Interesse bei den Besuchern, zu denen nicht nur Männer zählten, war groß.

Auch kam es schnell zu Fachsimeleien an den Ständen. Ein Standbesicker hatte letztendlich mehr gekauft als verkauft.

Es waren auch Teile dabei, mit denen man heutzutage nichts mehr anfangen kann. Beispielsweise Schreib- und Re-

chenmaschinen sowie Sofortbildkameras, Dia- und Schmalfilmprojektoren. Eine Rechenmaschine am Stand von Wolfgang Achtermeier hatte eine nette Vergangenheit. Sie wurde im Mündener Katasteramt von seinem Vater genutzt, der sie 1960 erworben hat.

Aus dem Nachlass seines Vaters verkaufte ein Mann unter anderem Olympiabücher mit Fotos von 1930 und 1932. „Die Verweildauer der Besucher ist länger als bei üblichen Flohmärkten“, stellte Stephan Becker vom Organisationsteam fest.

„Zunächst schauen sich die Besucher um, dann unterhalten sie sich mit anderen Interessierten oder Standbesickern, und zu guter Letzt entscheiden sie sich.“

Es waren auch Frauen dabei, die „Männersachen“ angeboten haben oder die zusammen mit Männern einen Stand hatten. Die Organisatoren gehen davon aus, dass es einen zweiten Volkmarshäuser Männerflohmarkt geben wird. zpy

**www.rb-becker.de**

**ab Mo., den 04.11.2024**

**Heizlüfter**  
Überhitzungsschutz, weiß, 8 Heizstufen  
2000 Watt  
613-400706  
**9,99**

**Hochdruckreiniger**  
GHD 2100-165  
2,1kw, 165 bar, 432l/h, Pistole mit Variolance, Dreiecksbürste & Rundbürste  
**149,50**

**Inverter Stromerzeuger**  
ISG 1200-1  
(Invertertechnologie)  
4-Takt-OHV-Benzinmotor, 1,8PS, 1200W\*, 4-Takt Abschaltschalter, 1x 230V/50Hz Anschluss  
**239,50**

**Inverter Stromerzeuger**  
ISG 6600-3E  
4-Takt OHV Benzinmotor, 10,1PS, 6600W\*, 2x 230V, 1x 230V CEE-, 1x 12V & 2x USB-Anschluss  
**1199,50**

**Stromerzeuger**  
GSE 3701 RS  
4-Takt-Stromerzeuger mit Synchrongenerator, 5,5 PS, 2800W\*, 2x 230V  
**289,50**

**Mikrofaser Wohndecke**  
ca. 150 x 200 cm, grau, blau oder braun  
**7,99** je

**Fell-Zugluftstopper**  
90 x 10 cm, Fellimitat  
**2,99** je

**Versch. Weihnachts-Tischläufer & Mitteldecken**  
40x150 cm oder 85 x 85 cm, versch. Farben, Muster & Materialien  
VIELE WEITERE...  
**3,99** je

**Gebäckpistole Silikon-Backform**  
versch. Weihnachtsmotive  
Kunststoff  
**3,99** je

**Silikon-Backform**  
Weihnachtsmotive, 6 Motive in einer Form  
**3,99** je

**Springform Gugelhupfform**  
antihabbeschichtetes Metall, ca. Ø 24 cm  
**5,99**

**antihabbeschichtetes Metall, ca. Ø 26 x 7 cm**  
**3-11g.**

**Damen Hausschuhe**  
Filz, versch. Farben, 36-41  
**12,99** je

**Herren Hausschuhe**  
Strick, versch. Farben, 41-46  
**7,99** je

**Wärmflaschen**  
Lang, ca. 2l, ca. 13x7,5cm, versch. Farben, Plüsch Recheck, ca. 1l oder 0,5l, Fleece ca. 20 x 32 cm, ca. 16,5 x 29,5 cm, versch. Farben  
**9,99** je

**Anschauungsstück in Witzhausen/Kleinamerode. In Kassel & Gudensberg nur auf Bestellung.**

**Gerätehaus Signature Venetian 7x7**  
Außenmaß inkl. Dachüberstand (B x T): 216 x 218 cm, Kunststoff, grau oder braun, doppellogige Wände bestehend aus DecoCool™, Firsthöhe: 226 cm  
**899,50** II. WAHL  
9x7: 279 x 218 cm, Firsthöhe: 226 cm, grau **998,50** II. WAHL  
11x7: 340 x 218 cm, Firsthöhe: 226 cm, grau oder braun **1159,50** II. WAHL

**Gartenhaus Vasa**  
natur, Außenmaß inkl. Dachüberstand B x T: 280 x 300 cm, unbehandeltes Fichtenholz, ohne Dacheindeckung, Sockelmaß B x T: 240 x 240 cm, Wandstärke 28 mm, Firsthöhe 238 cm  
**799,50** II. WAHL / 1008529

**Gartenhaus Mikka**  
natur, Außenmaß inkl. Dachüberstand (B x T): 228 x 233 cm, Fichtenholz, ohne Dacheindeckung, unbehandeltes Holz, Sockelmaß B x T: 180 x 200 cm, Wandstärke 19 mm, Firsthöhe 220 cm  
**399,50** II. WAHL / 1010262

**Sonnenblumenkerne**  
geschält/1kg  
**2,99**

**Garten-vogel-futter**  
1kg  
**1,99**

**Meisen-knödel**  
ber Pack 540g  
**0,99**

**Vogelhaus**  
24,5 x 22,5 x 17 cm, Kiefernholz  
**5,99**

**POP-UP Gartentonne**  
wiederverwendbar, grün, wasserdicht  
160 Liter  
**8,99**

**Schnee-schieber**  
Holzstiel, Arbeitsbreite 40cm, Länge 136 cm  
Metallkante  
**5,00**

**Streusalz**  
geprüfte Qualität, rieselfähig, leicht streubar  
25 kg Beutel  
**5,99**

**10 kg Eimer**  
**4,99**

**Der kleine Bauer Joghurt**  
versch. Sorten, 125g  
**0,35** je

**RUF Backmischung**  
versch. Sorten, 250-470g  
**2,99** je

**Rügenwalder Pommersche Leberwurst**  
versch. Sorten, 125g  
**1,11** je

**6x Coca-Cola light oder Fanta Orange**  
6x 0,33l  
**2,49** je

**Quäse**  
versch. Sorten, 220g  
**1,11** je

**Trolli Winterland Mix**  
18 Minis, 360g  
**3,99** je

**Landhaus Brammer Erbsen-Eintopf**  
780g  
**1,49** je

**WIZ/Kleinamerode**  
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 Witzhausen/Kleinamerode**

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge 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**

**...IMMER WAS BESONDERES**

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
HANS-JÜRGEN WITZHAUSEN  
WITZHAUSEN

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.: 0561/2031723  
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.: 0561/203-2323  
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.

# Lotto-Orientierungslauf findet wieder statt

Anmeldungen für die Breitensport-Veranstaltung sind bis Freitag, 15. November, möglich

**Wiershausen** – Die TG Münden veranstaltet am Sonntag, 24. November, die inzwischen 34. Auflage ihres weit über die Niedersächsische Landesgrenze hinaus beliebten Lotto-Orientierungslaufs.

Bei der Breitensportveranstaltung, die diesmal in Lippoldshausen stattfindet, geht es auf einem etwa drei Kilometer langen Rundkurs zu den sechs „Lotto-Posten“. Dabei stempeln die Teilnehmer in der mitgeführten Kontrollkarte (Tippschein) jeweils ein Feld A oder B ab, sodass sich eine Tippreihe ergibt. Diese sechs Posten sind mithilfe einer eigens für diese Veranstaltung angefertigten Spezialkarte auch für Anfänger und Kinder leicht zu finden. Teilnehmen kann jeder, vom Wanderer bis zum „Renner“. Neben den sechs Posten gibt es für ambitionierte Orientierungsläufer neun weitere Posten, die aber für das Lotto-Spiel nicht benötigt werden. Nur wer in die Zeitwertung kommen will, muss alle 15 Posten abstempeln.

„Die Teilnehmer können ab 10.30 Uhr einzeln oder in Gruppen auf Postenjagd gehen“,

sagt Organisatorin Dorothea Kirves. Die benötigte Zeit ist für das Lotto-Spiel ohne Bedeutung, doch sollten alle bis 11.30 Uhr wieder zurück sein. Eine besondere Ausrüstung sei nicht erforderlich. Lediglich festes Schuhwerk und gegebenenfalls ein Regenschutz werden empfohlen.

„Da erfahrungsgemäß gerade Kinder immer wieder großen Spaß beim Suchen und Finden haben, ist der Lotto-OL eine geeignete Möglichkeit, dem allseits beklagten Bewegungsmangel entgegenzuwirken“, sagt Kirves. Die Startunterlagen werden ab 9.15 Uhr im Lippoldshäuser Dorfgemeinschaftshaus (Frauenshuhweg 9) ausgegeben. Dort wird dann auch nach dem Lauf die richtige Tippreihe durch Losen ermittelt. Auf die glücklichen Tipper warten wieder Sachpreise. Ausgelobt sind auch wieder ein Mannschaftspokal (für die drei Schnellsten eines Vereins im 15-Posten-Lauf) und ein Kinderpokal für den Verein oder die Schule mit den meisten durch Kinder angelaufene Posten.

**Anmeldungen** sind per E-Mail



Wie vor zwei Jahren in Dankelshausen hoffen die Organisatoren auf ein großes Teilnehmerfeld. ARCHIVFOTO: PER SCHRÖTER

möglich bis Freitag, 15. November, unter orientierungslauf@tg1860.de (mit Namen, Jahrgang und Verein). Das

Startgeld beträgt sieben Euro (sechs Euro für Kinder und Jugendliche). Nachmeldungen gegen 2 Euro Aufschlag sind

am Wettkampftag möglich, solange Wegkarten vorhanden sind.



Schüler der Klasse 4b mit der Klassenlehrerin Frau Hoffmann, Maximilian Martin von der VHM und Philipp Speck (kommissarischer Schulleiter). FOTO: ENERGIEAGENTUR REGION GÖTTINGEN/NH

## Eine Bibliothek fürs Klima

VHM spendete Grundschule Hermannshagen ein Bücherpaket

**Hann. Münden** – Kürzlich fand laut Energieagentur Region Göttingen an der Grundschule Hermannshagen ein Aktionstag zum Thema „Energie schlau nutzen“ statt, bei dem die Klasse 4b einen besonderen Höhepunkt habe erleben dürfen: Die Versorgungsbetriebe Hann. Münden (VHM) hätten der Schule ein Bücherpaket überreicht – die sogenannte „Klimabibliothek“ – mit einer Auswahl an Büchern rund um die Themen Erneuerbare Energien, Klima- und Umweltschutz. Am 28. Oktober soll der Aktionstag in der Parallelklasse stattfinden.

Die „Klimabibliothek“, finanziert durch die VHM, enthält laut Energieagentur insgesamt elf Bücher wie „Die Umwelt schützen mit der Maus“, „Plastian, der kleine Fisch“ und „Was ist was – Grüne Energie: Power für die Zukunft“. Das Bücherpaket solle für den Zeitraum des Projekts den Schülerinnen und Schülern beim Ler-

nen über nachhaltige Themen unterstützend zur Seite stehen. Zudem würden auch didaktische Materialien für die Lehrkräfte zur Verstärkung bereitgestellt. „Als regionaler Energieversorger möchten wir aktiv dazu beitragen, die Jugend auf die Herausforderungen des Klimawandels aufmerksam zu machen“, wird Maximilian Martin, Vertriebsleiter der VHM zitiert. „Durch unser Engagement für das Projekt Klima macht Schule fördern wir das Bewusstsein für Klimaschutz und ermutigen Schülerinnen und Schüler, sich für eine nachhaltige Zukunft einzusetzen und Verantwortung zu übernehmen“ wird Marc Pfütz, kaufmännischer Geschäftsführer der VHM zitiert.

Nicht nur die Grundschule Hermannshagen, sondern auch weitere teilnehmende Schulen der Stadt Hann. Münden – darunter die Grundschulen in Hedemünden, Hemeln, Gimte, Königshof sowie die

Brüder-Grimm-Grundschule – erhielten die „Klimabibliothek“. Die Bücher blieben nach Abschluss des Projekts an den Schulen und stünden den zukünftigen vierten Klassen zur Verfügung. Bei der Aktion habe Maximilian Martin von der VHM den Kindern über die klimaschonende und umweltfreundliche Energieversorgung in der Region berichtet.

Die Schülerinnen und Schüler erlebten laut Energieagentur an diesem Tag viele interessante Inhalte. Im Fokus hätten Themen gestanden wie „Wo begegnet uns Energie im Alltag?“ und „Wie kommt der Strom zu uns nach Hause?“. Durch eine Gruppenarbeit hätten die Kinder den Unterschied zwischen fossilen und erneuerbaren Energieträgern kennengelernt. Praktische Experimente, wie das Messen des Stromverbrauchs verschiedener Haushaltsgeräte (Föhn, Wasserkocher, Glühbirne vs. LED) und ein Wärmetest von verschiede-

nen Dämmstoffen, hätten die Themen für die Kinder anschaulich und verständlich gemacht. Zudem hätten unterschiedliche Lernstationen weitere Einblicke in den bewussten Umgang mit Energie geboten.

Der Aktionstag sei Teil des Projekts „Klima macht Schule!“, indem Schülerinnen und Schüler der vierten Klassen den Zusammenhang zwischen Energiesparen und Klimaschutz lernen und ihnen Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt würden. Das Projekt thematisiere energiesparendes Verhalten sowohl im schulischen Alltag als auch im häuslichen Umfeld und werde von der Energieagentur Region Göttingen umgesetzt. Gefördert wird das Projekt von der Nationalen Klimaschutzinitiative des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz, die VHM unterstützt das Projekt in Hann. Münden zusätzlich.

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

**Fliesenlegermeister hat noch freie Termine. 0171 9940929**

**Lossetal**  
Ambulanter Intensivpflegedienst

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

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

Informiert euch am **15.11.** ab 10 Uhr über die nachfolgenden Berufe bei uns!

**VITAQUA AZUBI-TAG**  
m/w/d

10 Uhr Treffen. Nach der Begrüßung und Vorstellung gibt es eine Firmenbesichtigung. Danach beantworten wir Eure Fragen und freuen uns auf Euer Feedback. Für Trinken und Essen ist gesorgt!

- Fachinformatiker** für Systemintegration
- Elektroniker** für Betriebstechnik
- Fachkraft für **Lebensmitteltechnik**
- Industriemechaniker** Fachrichtung Instandhaltung
- Fachkraft für **Lagerlogistik**

Melde Dich bis **13.11.2024** über unsere Internetseite an!  
[www.vitaqua.de](http://www.vitaqua.de)

**VITAQUA GmbH** • Otto-Hahn-Straße 1 • 34479 Breuna  
Fon 0 91 42 / 803 - 258 • [bewerbung@vitaqua.de](mailto:bewerbung@vitaqua.de)

# Neue Unterkunft für Insekten

Mielenhausen pflegt Unterkunft an der Streuobstwiese

**Mielenhausen** – Es begann im Jahr 2010 zur 750-Jahr-Feier in Mielenhausen, als Obstbäume auf einer Streuobstwiese gepflanzt und versteigert wurden. Zwei Jahre später beging die Realgemeinde ihr 750-jähriges Bestehen, und um eine regelmäßige Bestäubung der Obstbäume zu gewährleisten, beschlossen der Vorstand mit Jens Wesemann an der Spitze, und die Mitglieder ein Insektenhotel in der Nähe zu platzieren. Gezimmert hat es der inzwischen verstorbene Hilmar Schröder. Im selben Jahr wurde das Insektenhotel aufgestellt.

## Grundsaniert in 100 Stunden

Doch auch an so einem Objekt nagt der Zahn der Zeit. So wurde es kürzlich von fünf Senioren der Realgemeinde in 100 Arbeitsstunden grundsaniert. Dazu wurden die Felder und Füllungen entfernt und erneuert. Denn da ein Insektenhotel als Unterschlupf, Überwinterungsmöglichkeit und Nisthilfe zur Brutpflege gedacht ist, sollten sich die Insekten auch wohlfühlen. Dafür haben die Senioren wichtige Faktoren berücksichtigt: sonniger Platz, geschlossene Rückwand, Schutz vor Regen und Wind. Auch von



Jens Wesemann, Dieter Wolf, Harald Heede, Manfred Wesemann, Udo Meyer und Jürgen Schröder legen letzte Arbeiten am restaurierten Insektenhotel an.

FOTO: PETRA SIEBERT

unten darf keine Feuchtigkeit eindringen. Deswegen steht das Hotel nicht direkt auf dem Boden.

„Eine Geduldsarbeit war es,

Schilfmatten auseinanderzutrennen und aus den Halmen die einzelnen Röhrrchen auf eine Länge zu schneiden und zu schleifen“, berichtet Manfred

Wesemann. Diese werden dann von den Insekten zur Eiablage benutzt. Er erklärte, dass die Röhrrchen deshalb geschliffen wurden, damit sich

die Wildbienen an den überstehenden Faserteilchen nicht die Flügel verletzen. „Ein paar tausend Röhrrchen haben wir zu recht geschnitten“, ergänzt



Beim Schneiden der Schilfröhrrchen: Manfred Wesemann, Jürgen Schröder, Dieter Wolf und Harald Heede

FOTO: PETRA SIEBERT

Dieter Wolf. Diese wurde neben den Holzscheiben mit verschiedenen großen Löchern eingebracht. Nun wird das Insektenhotel noch mit einem Drahtschutz versehen, um es vor Räufern wie beispielsweise Spechten zu schützen.

In Landschaft und Gärten sind heute viel zu selten noch die Voraussetzungen geschaffen, die viele Insekten wie Wildbienen zum Nestbau brauchen. Bereits über die Hälfte aller Wildbienenarten stehen auf der Roten Liste der bedrohten Tierarten. **PETRA SIEBERT**

# Das amerikanische Bierzelt

Warum sich Politiker im Schnellrestaurant inszenieren



Donald Trump, Präsidentschaftskandidat der Republikaner und ehemaliger US-Präsident, bereitet Pommes Frites zu.

FOTO: DOUG MILLS/DPA



Unternehmer Fritz Fehrensen hat lange Zeit in den USA gelebt.

ARCHIVFOTO: EKKEHARD MAASS

**Hann. Münden** – Kürzlich ging ein Foto um die Welt, das US-Präsidentschaftskandidat Donald Trump an einer Fritteuse der Fast-Food-Kette McDonald's zeigt. Klar, alles eine genau geplante Wahlkampfszenenierung – doch im Netz wird munter debattiert, was das Ganze zu bedeuten hat.

Der Mündener Unternehmer Fritz Fehrensen stammt aus den USA. Er sagt: „Trump versucht damit, seine Konkurrenz

tin Harris lächerlich zu machen. Und er will sich als Normalo zeigen.“ Hintergrund: Kamala Harris von den Demokraten hatte zuvor erklärt, sie habe als Studentin selbst bei dem Burger-Brater gearbeitet.

„In den USA gibt es eine riesige Diskussion um sogenannte woke Politiker wie Harris. Das Wort bedeutet eigentlich wachsam, ist aber längst zum Kampfbegriff geworden. Er soll Menschen abwerten, die sensibel etwa für Rassismus oder Minderheiten sind. Und man kritisiert damit deren angebliche moralische Überlegenheit“, erklärt Fehrensen.

Heißt: Die Wähler sollen Harris (der Juristin aus Kalifornien) nicht abnehmen, dass sie mal einen „normalen“ Job hatte in einem Fast-Food-Laden, in dem wohl fast jeder Amerikaner

schon mal gegessen hat. Fehrensen zieht einen Vergleich: „Deutsche Politiker gehen ins Bierzelt, amerikanische ins Schnellrestaurant.“

McDonald's teilte inzwischen mit, mit dem Trump-Auftritt keine Wahlempfehlung geben zu wollen. Auch Harris habe mehrere Einladungen des Konzerns erhalten. Doch die Bilder sind in der Welt und

scheinen, auch wegen der Namensähnlichkeit, eher Donald Trump zu nutzen. Für Fehrensen ist der Ausgang der Wahl „völlig offen“. Er hofft auf einen Sieg Harris'. „Donald Trump verstärkt die Spaltung in den USA, er ist außenpolitisch unberechenbar und charakterlich nicht geeignet für dieses Amt.“ Am 5. November wird in den USA gewählt. **FRANZ VIOHL**

## Der US-Wahlkampf 2024

Am Dienstag, 5. November, finden in den Vereinigten Staaten die Wahlen des 60. Präsidenten statt. Als Kandidatin der Demokraten geht nach dem Rückzug des aktuellen US-Präsidenten, Joe Biden, die aktuelle Vizepräsidentin Kamala Harris in den Wahlkampf. Für die Republikaner geht Ex-Präsident Donald Trump (2017-2021) ins Rennen. Aktuelle nationalen Umfragen zufolge wird eine sehr enge Wahl erwartet, keiner der Kandidaten habe bisher eine klare Mehrheit auf seiner Seite. **mad**

## Rekord-Defizit im Kreistag Thema

**Werra-Meißner** – Der erste Nachtrag zum Haushalt 2024 des Werra-Meißner-Kreises ist erster und wichtigster Punkt bei der Sitzung des Kreistags. Sie findet am Montag, 11. November, ab 14 Uhr in der Stadthalle in Eschwege statt.

Wie von Landrätin Nicole Rathgeber (Freie Wähler) schon vor Wochen angekündigt, erhöht sich das Defizit im Haushalt der Kreisverwaltung auf rund 25 Millionen Euro.

Außerdem beschäftigen acht Anträge aus den Fraktionen die Kreistagsabgeordneten. Dabei geht es um ein Reallabor für regionales und kooperatives Wirtschaften im Werra-Meißner-Kreis, den Erhalt der

Schwimmbäder, die Unterstützung des Kreisschülerrates, die Entwicklung der Schule für Musik, die Digitalisierung der Fachbereiche der Kreisverwaltung und die Schulbegleitung im Kreis. Auch eine Resolution zur Krankenhausversorgung auf dem Land soll beschlossen werden.

Zur Vorbereitung der Sitzung kommen mehrere Ausschüsse bereits am kommenden Mittwoch, 30. Oktober, in der Schweger Stadthalle zu Beratungen zusammen. Informationen zu den Tagesordnungen gibt es im Bürgerinformationsportal der Kreisverwaltung unter [werra-meissner-kreis.de](http://werra-meissner-kreis.de) im Internet. **sf**

**Flohmarkt  
Metro  
03.11.**

# Fehlgeleitete Signale im Gehirn

## Epileptischer Anfall: So kann man im Notfall helfen

Etwas weniger als ein Prozent der Menschen hat Epilepsie. Viele von ihnen müssen überall mit Anfällen rechnen: im Laden, Bus, Büro. Eine Betroffene sagt, was sie sich von Außenstehenden wünscht.

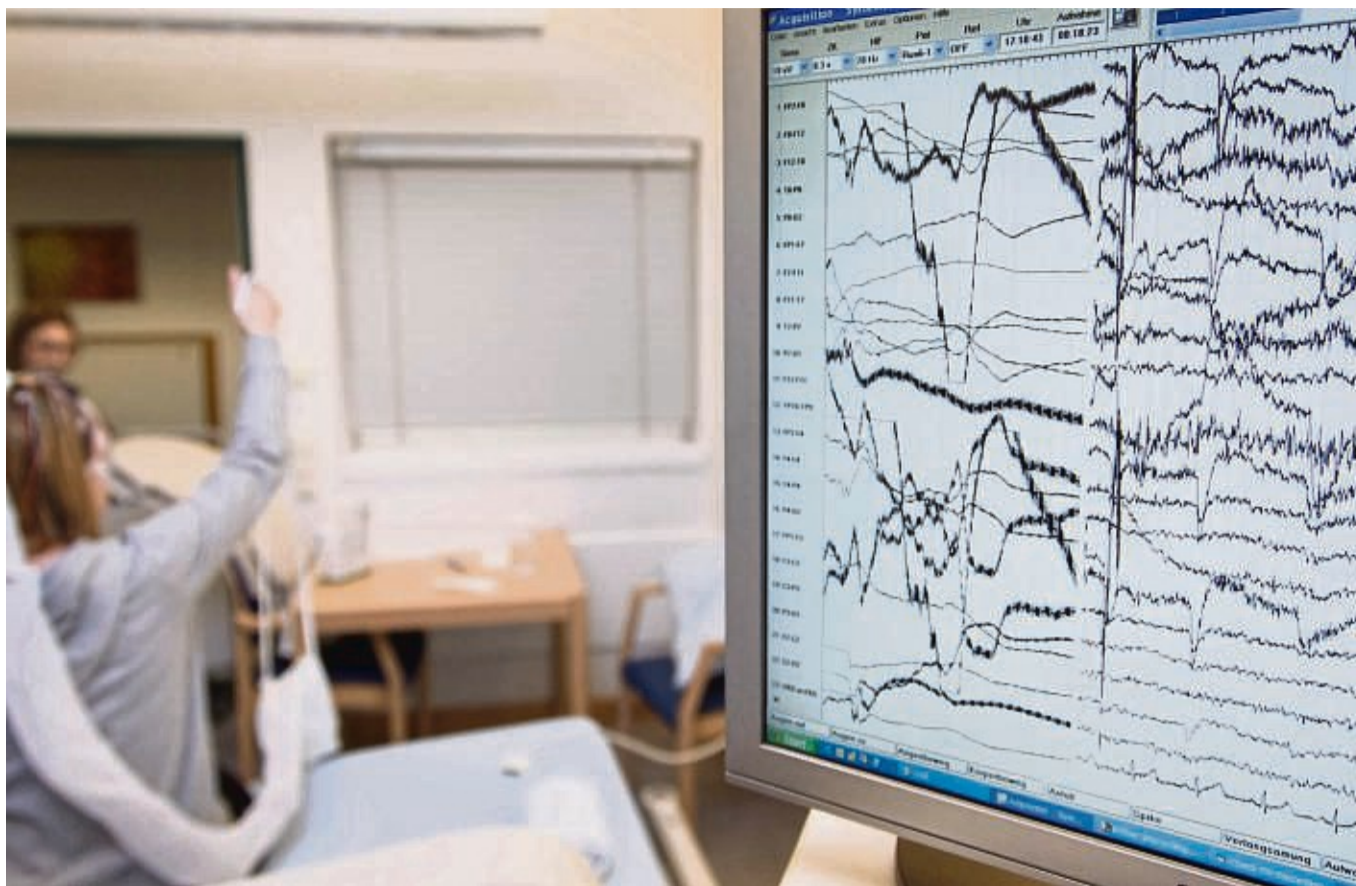
Der erste Anfall kommt mit 16 Jahren. Paula Bach ist mit Freunden unterwegs – und plötzlich ist da einfach nichts mehr, wie sie erzählt. Alles schwarz, alles weg. Eine gute Dreiviertelstunde lang ist die junge Frau ohne Bewusstsein. Als sie aufwacht, findet sie sich im Krankenhaus wieder.

Was das war? Das weiß erst einmal keiner so genau. Erst fünf Jahre später steht die Diagnose: Epilepsie. Sie zählt zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen und schränkt das Leben der Betroffenen erheblich ein. Mittlerweile ist Paula Bach Anfang 30.

Aber was ist das eigentlich für eine Erkrankung? Julia Hoppe, Oberärztin der Klinik und Poliklinik für Neurologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, erklärt: „Unser Gehirn arbeitet, vereinfacht gesagt, elektrisch. Die Nervenzellen kommunizieren über elektrische Signale miteinander und entladen sich.“ Das gehe normalerweise sehr geregelt vonstatten. Bei einem epileptischen Anfall hingegen sei das Gehirn – oder auch nur einzelne seiner Bereiche – überaktiv. Zu viele Nervenzellen entladen sich gleichzeitig.

Wie ein solcher Anfall dann aussieht, sei unterschiedlich. Manchmal wird er von den Betroffenen selbst kaum wahrgenommen, manchmal kommt es zu starken Verkrampfungen oder – wie im Fall von Paula Bach – zu schweren Bewusstseinsstörungen.

Paula Bach erlebt solche Vorfälle zwei- bis dreimal im Monat. Früher, bevor sie sich



Ein sogenanntes EEG macht Gehirnströme sichtbar. Das Untersuchungsverfahren nimmt eine wichtige Rolle in der Diagnostik der Erkrankung ein.

FOTO: FRISO GENTSCH/DPA/DPA-TMM

wegen der Epilepsie am Hirn operieren lassen, waren es mehr: bis zu sechs kurze Aussetzer, sogenannte Auren, täglich und drei bis vier Anfälle wöchentlich. Wie bei den meisten Betroffenen klangen sie von selbst wieder ab.

### Anfälle aus heiterem Himmel

Was viele dabei nicht wissen: Nicht nur die Anfälle selbst sind es, die die Gesundheit der Betroffenen stark gefährden, sondern auch die Umstände. Denn: Ein epileptischer Anfall kommt oft aus heiterem Himmel oder kündigt sich nur durch winzige Vorzeichen wenige Minuten vorher an. Unbeschwert zur Arbeit gehen, Freunde treffen, verreisen: Für viele Betroffene ist all das nicht mög-

lich und sogar gefährlich.

Paula Bach erzählt, dass ein epileptischer Anfall sie beispielsweise schon in der Dusche überkam, aus der sie dann fiel. Oder im Café, wo sie Tisch und Kaffee umwarf. Und einmal, besonders dramatisch, auf einer Rolltreppe: Von jetzt auf gleich war sie ausgeknockt, stürzte rückwärts hinunter. Doch anstelle eines Krankentransports kamen Polizei und Sicherheitsmenschen, die eher von Krawall ausgingen und Paula Bach für eine Drogen- oder Alkoholabhängige hielten. Zum Glück war eine Ärztin vor Ort, die für Aufklärung sorgte.

Solche Fehleinschätzungen seien leider keine Seltenheit, sagt Paula Bach. Sie habe schon oft erlebt, dass Menschen sie für eine Suchtkranke hielten, wenn sie einen ihrer Anfälle miterlebten.

Oder – noch schlimmer –

Tipps zur Ersten Hilfe geben, die sogar schaden können. Einer davon: Betroffenen während des Anfalls etwas zwischen die Zähne zu schieben, um zu verhindern, dass sie sich auf die Zunge beißen.

„Dieser Ratschlag ist richtig gefährlich“, sagt Paula Bach. Der Grund: Viele Epileptikerinnen und Epileptiker würden während eines Anfalls Schaum vor dem Mund entwickeln. Mit einem Gegenstand zwischen den Zähnen könnten sie nicht richtig schlucken und schlimmstenfalls ersticken. Sie wünscht sich mehr Aufklärung über die Erkrankung, damit Betroffene im Notfall die richtige Hilfe bekämen.

Aber was ist die richtige Hilfe? „Es ist auf jeden Fall sinnvoll, den Rettungsdienst unter 112 zu rufen“, sagt Ärztin Julia Hoppe. Gerade Laien könnten sich schließlich

nicht sicher sein, ob es sich tatsächlich „nur“ um einen vorübergehenden epileptischen Anfall handelt oder um eine andere Erkrankung, die sofort behandelt werden muss.

Zusätzlich sollten sich Beobachter vor allem darum kümmern, dass die Umgebung während des Anfalls sicher ist. „Passiert es beispielsweise im Supermarkt und die betroffene Person schlägt um sich und ist stark verkrampft, ist es wichtig, darauf zu achten, dass Kopf, Hände und Arme nirgendwo gegen stoßen und auch nicht auf einen harten Boden knallen“, sagt Julia Hoppe. Eine weiche Jacke, unter den Kopf geschoben, ist beispielsweise schon eine große Hilfe.

Festhalten hingegen nicht. Julia Hoppe warnt: „Die Zuckungen können bei einem Anfall sehr stark sein und

bergen dann auch eine Verletzungsgefahr für die helfenden Personen.“ Paula Bach sagt zudem: „Viele Betroffene möchten während eines Anfalls auch überhaupt nicht angefasst werden.“ Viel wichtiger sei: dabei zu bleiben und gut zu beobachten.

### Wissen schafft Sicherheit

Unzählige Male hat Paula Bach genau solche Situationen schon miterlebt – oder besser gesagt: sie sich nach ihrem Knockout erzählen lassen. Ihr Körper ist voller Narben von Verletzungen, die sie sich während ihrer Anfälle zugezogen hat. Dass Menschen Schwierigkeiten haben, einen epileptischen Anfall überhaupt zu erkennen und dann auch noch besonnen zu reagieren, dafür zeigt sie volles Verständnis.

Häufig wurde sie schon ins Krankenhaus gebracht, was unnötig war. Dennoch rät auch sie Außenstehenden dazu, einen Rettungswagen zu rufen, wenn diese den Ernst der Lage nicht wirklich gut einschätzen können.

Sie selbst hat ihre Situation derzeit im Griff. Ihre Familie und Freunde wissen Bescheid und können routiniert helfen, wenn Paula Bach einen Anfall erleidet. Auch ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen hat sie eingeweiht. Das ist auch ihr Tipp für andere Betroffene: „Es ist erleichternd, wenn man nichts verheimlichen muss. Je mehr Menschen wissen, was sie im Notfall zu tun haben, desto sicherer kann man durch den Alltag gehen“, sagt sie.

Sie spricht anderen Betroffenen Mut zu, sich von ihrer Erkrankung nicht das ganze Leben diktieren zu lassen. Und: andere Menschen immer wieder aufzuklären, um die vielen Mythen und Unwahrheiten über die Epilepsie nach und nach verschwinden zu lassen. tmm

## Eine Schule für Kinder in Uganda

Reiner Meutsch, Gründer der Stiftung FLY & HELP, erfüllte sich einen Lebenstraum

Seine Weltumrundung war Abenteuer, Hilfsprojekt und Herzenswunsch zugleich. Reiner Meutsch, Pilot und Gründer der Stiftung FLY & HELP, erfüllte sich einen Lebenstraum: Er tauschte seinen Schreibtisch gegen das Cockpit eines Kleinflugzeuges, um einmal die Erde zu umfliegen. Dabei stand nicht das Abenteuer im Vordergrund, sondern der Wunsch, Kindern in Entwicklungsländern den Schulbesuch zu ermöglichen.

Seit seiner Rückkehr tourt Meutsch gemeinsam mit internationalen Künstlern durch ganz Deutschland, um in einer fesselnden und emotionalen Live-Show von seinen Erlebnissen rund um den Globus sowie der Arbeit seiner Stiftung FLY & HELP zu berichten.

### Live-Show & Charity-Event am 5. November in Kassel

Am Dienstag, den 5. November macht Meutsch auf Einladung der Frölich-Reisen GmbH Halt im Kongress Palais in Kassel. Während der circa zweistündigen Live-Show berichtet er persönlich

von seinen Erlebnissen rund um den Globus. Unterstützung erhält er dabei von Künstlern aus Afrika und Lateinamerika: Jung und Alt werden von der Stimme der Sängerin Yma América, bekannt aus dem Musical „Der König der Löwen“, verzaubert sein. Die Akrobatiker der afrikanischen Gruppe ADESA verblüffen mit körperlichen Höchstleistungen und einer Prise Humor.

Initiiert hat die Show in Kassel die Frölich-Reisen GmbH. „Als Reiseveranstalter ist es uns eine große Herzensangelegenheit, den Menschen der Regionen, die wir bereisen, etwas Gutes zu tun“, berichtet Bernd Frölich zu seiner Intention, die Show rund um Reiner Meutsch nach Kassel zu holen. „Bildung ist eine Grundvoraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben, vor allem in Entwicklungsländern. Gemeinsam mit der Stiftung FLY & HELP haben wir uns daher das Ziel gesetzt, Kindern eine bessere Zukunft zu schenken und dort Schulen zu bauen, wo sie am dringendsten benötigt werden“, so Bernd Frölich. Bei eigenen angebotenen Reisen

durch Afrika, konnten sich Familie Frölich und Gäste selbst ein Bild über die Notwendigkeit guter Schulbildung vor Ort machen. „Ob Klassenräume, sanitäre Anlagen oder Schlafräume für Waisenkinder, der Bedarf ist riesig“, berichtet auch Nancy Frölich.

### Das Ziel: Der Bau einer Schule in Uganda

Nachdem die erste Frölich-Schule in Namibia kürzlich fertig gestellt werden konnte, soll eine weitere Frölich-Schule in Uganda gebaut werden.

Für dieses Vorhaben lädt die Frölich-Reisen GmbH zu der Live-Show und ihrem Charity-Event am Dienstag, den 5. November 2024 nach Kassel in das Kongress Palais ein. Die Teilnahme an der Show ist kostenfrei, eine Anmeldung unter Tel. 05602 – 800 70 erforderlich.

Über Spenden, die zu 100 Prozent für den Bau der Frölich-Schule in Uganda verwendet werden, freuen sich Familie Frölich und die Mitarbeiter des Reiseveranstalters sehr. „Das Projekt ist für uns alle ein echtes Herzensprojekt geworden“, berichtet Sarah Basler, Marketingleiterin bei Frölich-Reisen.

### FLY & HELP schenkt bereits mehr als 150.000 Kindern eine Zukunft

Insgesamt konnten in den Jahren seit Stiftungsgründung von FLY & HELP mit einem Fördervolumen von ca. 37 Mio. Euro schon 750 Schulen in 57 Ländern fertiggestellt werden (Stand Frühjahr 2024). Durch die neuen Gebäude wird mehr als 150.000 Kindern in Afrika, Asien und Lateinamerika der Schulbesuch ermöglicht und der Grundstein für eine Zukunft in ihrer Heimat gelegt. Die am 5. November während der Show generierten Spenden werden 1:1 für den Bau der Schule verwendet. Alle Nebenkosten (z.B. Personal, Werbung, Organisation) werden von Reiner Meutsch persönlich getragen bzw. von Sponsoren finanziert. Die Stiftung wird vom Deutschen Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) geprüft und trägt das DZI-Siegel für seriöse Spendenorganisationen.

Infos & Anmeldungen unter [www.froelich-reisen.de/abenteuer-weltumrundung](http://www.froelich-reisen.de/abenteuer-weltumrundung) oder unter Tel. 05602 - 800 70.

Anzeige

Das Charity-Event von



Teilnahme kostenfrei

Ihre Spende hilft!



Die große Live-Show

ABENTEUER WELTUMRUNDUNG

mit Reiner Meutsch & internationalen Künstlern

am Dienstag, 05.11.2024

Kongress Palais Kassel

Einlass: 18:30 Uhr | Beginn: 19:30 Uhr

Veranstalter: Prime Promotion GmbH | UVP 15,- €



Wir schenken Kindern eine Zukunft!

Die Erlöse des Abends kommen 1:1 der Reiner Meutsch Stiftung FLY & HELP zum Bau der 2. Frölich-Schule in Uganda zugute.

Anmeldung: 05602 - 800 70

Infos: [www.froelich-reisen.de](http://www.froelich-reisen.de)

Medienpartner: HNA



# Reibach mit Rille?

## Das ist der Wert alter Schallplatten

Manche alte Schallplatte, die zu Hause im Regal steht, ist vielleicht eine Rarität. Sammler zahlen dafür einen hohen Preis. Doch wie findet man heraus, ob unter den eigenen LPs Schätze sind?

Schwarzes Gold, damit muss nicht immer zwingend Erdöl gemeint sein. Auch Schallplatten aus Vinyl können einen hohen Wert haben. Vorausgesetzt, sie erfüllen gewisse Kriterien. Mit manchen Raritäten lässt sich sogar ein kleines Vermögen machen, wenn man an Sammler verkauft.

Vinyl-Experte Carsten Wetzl nennt ein Beispiel: John Lennon nahm im Jahr 1980 gemeinsam mit Yoko Ono das Studio-Album „Double Fantasy“ auf. Am 8. Dezember 1980 kam Lennon durch die Schüsse eines Attentäters ums Leben. Dieser hatte sich – kaum zu glauben – ein Exemplar der Platte vor dem Attentat signieren lassen. „Der Schätzwert dieses Unikats liegt mittlerweile bei über einer Million Euro“, sagt Wetzl, der Projektmanager des jährlichen Record Store Day für Schallplattensammler ist.

Aber es kann noch weiter nach oben gehen: Dem Musiker-Onlinemagazin „Delamar.de“ zufolge wechselte im November 2015 die einzige



**Längst nicht alles Schwarz:** Vinyl gibt es in vielen Farben oder auch veredelt mit Sand oder sogar Flüssigkeit im Inneren einer transparenten Schallplatte.

FOTO: ULI DECK/DPA/DPA-TMN

Pressung des ansonsten unveröffentlichten Albums „Once Upon A Time in Shaolin“ der New Yorker Hip-Hop-Gruppe Wu-Tang Clan für zwei Millionen US-Dollar den Besitzer.

Und von dem im Jahr 1968 erschienenen Beatles-Doppelalbum „The White Album“ besaß Beatles-Drummer Ringo Starr demnach eine persönliche Kopie mit der Seriennummer „No. 0000001“ – hierfür zahlte ein Sammler im Dezember 2015 eine Summe von 790 000 US-Dollar.

Eine nicht ganz so hohe

Summe, aber immerhin mehrere hundert Euro können bei einem Verkauf auch die Erstpressungen von Schallplatten des Jazz-Trompeters Miles Davis aus den 1950er Jahren bringen, wie Wetzl sagt.

Gleiches gilt für Erstausgaben der Schallplatte „The Dark Side of the Moon“ der Rockband Pink Floyd – vorausgesetzt, sie haben die blaue Triangel. „Je nach Zustand sind sie zwischen 500 und 800 Euro wert“, sagt Ralf Brendgens, Inhaber des Düsseldorf-Plattenladens Hits-

ville.

Erstpressungen von Jimmi Hendrix’ „Electric Ladyland“ auf Track Records können Brendgens zufolge bei einem Verkauf bis zu 400 Euro einbringen.

Nicht nur Unikate und Erstausgaben von Schallplatten sind wertvoll, auch andere Scheiben können das sein, vor allem alte. „Mitentscheidend ist die Nachfrage“, sagt Ralf Brendgens.

Bei Schlagermusik, Volksmusik oder Operetten seien die Chancen, bei einem Plattenverkauf einen Abnehmer

zu finden, gering. „Auch alte Mainstream-Platten etwa von Neil Diamond oder der US-amerikanischen Rockband Chicago lassen sich so gut wie gar nicht verkaufen“, so Brendgens.

### Faktoren, die den Wert beeinflussen:

**Zustand:** „Ebenfalls wichtig ist der Zustand der Platte“, sagt Plattenladenbesitzer Brendgens. Ist sie stark abgenutzt, hat sie womöglich sogar Kratzer? Das mindert den Wert.

**Auflage:** Handelt es sich um eine limitierte Auflage? „Je geringer die Auflage, desto wahrscheinlicher kann es bei bekannten Interpreten sein, dass die Schallplatte oder das Album wertvoll ist“, sagt Vinyl-Experte Carsten Wetzl.

**Pressungen:** In Japan gepresste Schallplatten sind stark nachgefragt – wegen ihres hochwertigen Vinyls. Aber auch Pressungen aus Großbritannien und Deutschland haben einen guten Ruf. Ob es sich um eine der stark nachgefragten Originalpressungen handelt, ist an Nummern, Signaturen oder Kürzeln auf der Innenrinne der Platte oder auf dem Cover erkennbar.

**Abkürzungen:** „OG“ steht für Original, also Originalpressung oder Erstausgabe. Das englische Wort „REIS-

SUE“ findet sich auf wieder veröffentlichten Schallplatten. Und „PROMO“ ist die Abkürzung für Promotion: Es handelt sich um eine Schallplatte, die nicht frei verkauft wurde, sondern Werbezwecken diene.

**Farbe:** Nicht alle Schallplatten sind schwarz, manche sind auch grün, transparent oder kunterbunt. „Manchmal sind sie sogar mit Graffiti bemalt oder mit Sand befüllt“, weiß Wetzl. Meist erscheinen solche Platten in limitierter Auflage – und Sammler sind oft bereit, viel Geld dafür zu zahlen.

### Im Netz, in Läden und auf Börsen

Wer seine Schallplatten daheim genau unter die Lupe genommen hat, kann nun beginnen, gezielt im Internet zu recherchieren, wie hoch der Wert des Vinyls ist. Mögliche Anlaufstellen dafür können spezielle Datenbank- und Verkaufsportale wie „Discogs.com“ sein.

Parallel zur Internetrecherche könne man natürlich auch in Plattenläden nachfragen, so Wetzl. In vielen Städten finden zudem Schallplattenbörsen statt: „Auch dort finden sich Expertinnen und Experten, die eine Einschätzung zum Wert einer Platte geben können und sie gegebenenfalls auch gleich kaufen.“

tmn

ANZEIGE

# Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



„Mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl und somit auch einem der häufigsten Auslöser für Hämorrhoidalleiden vorgebeugt werden.“

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mrak-Coamaño, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer Umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht,

meint damit eine schmerzhaft vergrößerte dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor es überhaupt erst dazu kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

### Harter Stuhl wirksam entgegensteuern

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, allerdings

sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen.

Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanftere Alternative: nämlich die Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

### Wie helfen Ballaststoffe bei Verstopfung?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzenbestandteile. Anders, als ihr Name ver-

muten lässt, sind sie aber keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

### Ballaststoffe richtig zuführen

Also einfach etwas mehr Gemüse und Obst essen und die Sache mit dem harten Stuhl hat sich erledigt? So einfach ist es leider nicht – vor allem wenn man akut etwas gegen den harten Stuhl tun möchte. Studien haben nämlich gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen haben.\* Am meisten Sinn macht es deshalb auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung aus der Apotheke zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

### Innovation aus der Apotheke

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.\*\*

### Gut zu wissen:

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

Bestehen Sie daher auf das Original – falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

\*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16. \*\* PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

## Die Lösung bei hartem Stuhl



NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl<sup>1</sup>
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv  
 PZN: 19251696 (6 Sachets)  
 PZN: 19105730 (20 Sachets)

<sup>1</sup>Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

# Keine Patentlösung

## Familienplanung: Gibt es einen perfekten Geschwisterabstand?

Ob Eltern Jahre nach dem ersten Kind noch mal ein Nesthäkchen wollen oder zwei Kids fast in einem „Abwasch“ großziehen, hängt von mehreren Faktoren ab. Beides birgt Vorteile, aber auch Nachteile.

Noch sind die Babysachen nicht verräumt, könnten also sofort wiederverwendet werden. Und auch der Altersabstand zum ersten Kind wäre nicht groß, gemeinsames Spielen gut möglich. Das spricht doch eigentlich für ein weiteres Baby gleich hinterher. Doch ist ein kleiner zeitlicher Abstand zwischen dem ersten und zweiten Kind wirklich eine gute Idee?

„Wenn mich Eltern mit einem weiteren Kinderwunsch nach dem idealen Zeitpunkt fragen, habe ich leider keine Patentlösung“, sagt Dana Mundt von der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke-Elternberatung) im Interview. Aus ihrer Sicht gibt es aber Punkte, die bei einer gemeinsamen Entscheidung der Eltern helfen können.

### Welche Faktoren sollten bei der Planung berücksichtigt werden?

DANA MUNDT: Es gibt keinen Abstand, der den Eltern in jedem Falle garantiert, gut durch die Kleinkinder-Zeit zu kommen oder dass sich die Geschwister in jedem Falle verstehen werden.

Die individuelle Entschei-

dung für einen kleinen oder großen Abstand hängt auch vom Umfeld ab, etwa der Wohnsituation, der Wohnungsgröße, der Arbeitssituation, der familiären Unterstützung vor Ort, dem familiären Freundes-Unterstützungs-Netz, der finanziellen Situation oder der gesundheitlichen Situation. Ein weiterer Punkt ist auch die eigene Kindheit, sprich die Vorlieben der Eltern: Wollte man früher etwa selbst immer gern eine Schwester oder einen Bruder haben oder fand man genau die einfach nur einschränkend.

Eine weitere Facette ist, dass bei Kindern nichts vorhersehbar ist, auch wenn wir uns das als Eltern wünschen würden. Geschwister lieben und streiten sich – manche wenig, manche viel. Das kann unabhängig davon sein, ob sie vom Alter her weit auseinander oder nah beieinander sind, ob sie das gleiche oder ein unterschiedliches Geschlecht haben. Manchmal herrscht gerade wegen größerer Unterschiede eher Harmonie – oder eben auch nicht.

Und noch etwas ist bei der Entscheidung wichtig: Man sollte nach jeder Geburt dem Körper Zeit zum Regenerieren lassen. Denn eine Geburt ist anstrengend und auch jede weitere Schwangerschaft, vor allem, wenn das erste Kind noch im Babyalter ist. Ich denke da an die Müdigkeit und Erschöpfung, die auch im Frühstadium der Schwangerschaft durch die



Für einen kürzeren Altersabstand zwischen den Geschwistern sprechen nicht nur praktische und finanzielle Gründe, sondern auch ein gleicher Erziehungsansatz. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

hormonelle Umstellung den meisten Müttern deutlich zu setzt.

### Was spricht für einen kürzeren Altersabstand? Was dagegen?

DANA MUNDT: Ich sehe es als Vorteil, dass Geschwister mit einem geringeren Altersabstand oftmals ähnliche Interessen haben und sich meist besser miteinander beschäftigen können. Das ist auch positiv für die soziale Entwicklung.

Es gibt auch Vorteile in der

gemeinsamen Erziehung, denn Eltern können ähnliche Erziehungsansätze aufrecht erhalten. Praktisch und finanziell kostengünstig ist auch die Nutzung der vorhandenen Ausstattung – von Wickelkommode, Kinderwippe, Beistellbett und Co. über Spielsachen bis hin zur wiederverwendbaren Kleidung.

Als nachteilig kann sich aber auch ein gewisser Zeitmangel herausstellen. Das heißt, Eltern könnten sich schnell überlastet fühlen, wenn sie zwei sehr jungen

Kindern gerecht werden wollen. Dazu kommen Stress, Schlafmangel, chronische Müdigkeit und Erschöpfung. Ein Aspekt sind auch die finanziellen Kosten. Sie können für zwei Kinder, die zeitgleich in Betreuung sind, erheblich höher sein.

Nicht zu vergessen: Der Anspruch, jedem Kind Aufmerksamkeit zu schenken, kann herausfordernd sein. Es kann auch passieren, dass die Kinder um die Aufmerksamkeit der Eltern buhlen oder streiten.

### Was spricht für einen größeren Altersabstand? Was dagegen?

DANA MUNDT: Der größte Vorteil ist da ganz klar die individuelle und intensivere Aufmerksamkeit für jedes der Kinder. Zudem haben die Eltern mehr Zeit und Ruhe, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder einzugehen.

Bei einem größeren Abstand kann auch der Wiedereintritt in den Beruf einfacher sein, weil man nicht so lange raus ist, wie bei zwei Kindern hintereinander.

Nachteile sehe ich – bedingt durch den größeren Altersabstand – in einer weniger engen Bindung der Geschwisterkinder, da sie in komplett anderen Lebensphasen stecken. Andererseits passiert es aber auch, dass gerade durch einen größeren Abstand auch eine gute Bindung entstehen kann.

Rechnen muss man mit unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder. Da muss man den Spagat beherrschen in Bezug auf Aktivitäten und Urlaube oder Erziehungshaltung. Herausfordernd kann über längere Zeit sein, die Aktivitäten der Kinder in verschiedenen Altersgruppen zu koordinieren.

Elternsein über einen längeren Zeitraum kann auch als anstrengend erlebt werden. Es kommt das Gefühl auf: „Da werden wir ja nie fertig!“ Andere Eltern wiederum gehen gerade darin auf und sind gern lange aktiv Eltern.

tmn

# Werden Sie zum Sparfuchs!

## Wer früher bestellt, liest länger kostenlos!

### Ihre Vorteile zum Abo:

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

Jetzt Prämie 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

HNA

hna.de/endspurt

0800 203-4567 (gebührenfrei)

Jetzt bestellen:



# NORMA

+++ Breaking News +++ Breaking News +++ +++ Breaking News +++ Breaking News +++ Breaking

## BIO-GESAMTSIEGER!

zur aktuellen DLG Bio Prüfung **2024**

Zum 15. Mal in Folge

ab Mo., 4. November

**Bio-Kerne XXL**  
Kürbiskerne 300-g-Beutel (1 kg = 9,30) oder Sonnenblumenkerne 1-kg-Beutel (1 kg = 2,79) je Beutel

**billiger**  
zum Vergleich: z.B. Sonnenblumenkerne 650-g-Beutel = 1,89

**2,79\***

**Bio-Zitronensaft**  
2x250-ml-Flasche, ohne Pfand (1 l = 5,98)

**DOPPEL PACK**

**2,99\***

**Bio-Getreide XXL**  
Buchweizen oder Haferkleie 1,2-kg-Beutel (1 kg = 3,33) je Beutel

**XXL**

**3,99\***

**Bio-Kokosöl nativ, kaltgepresst**  
Verfeinert mit seinem frischen Aroma sowohl die exotische als auch die heimische Küche. Das Öl eignet sich als hocherhitzbare Speiseöl hervorragend zum Kochen und Braten. 920-g-Bügelglas (1 kg = 7,60)

**6,99\***

**Äpfel „Kissabel“**  
Deutschland, Altes Land  
Sorte: Kissabel, mit rotm Fruchtfleisch, einzigartiges, voll-fruchtiges Aroma – ein Kuss der Natur, 1,5-kg-Beutel (1 kg = 1,99) je Beutel

**1,5 kg!**

**2,99\***

**Bio-Hülsenfrüchte XXL**  
Berglinsen 1-kg-Beutel (1 kg = 2,99)

**billiger**  
zum Vergleich: z.B. Berglinsen 500-g-Beutel = 1,65

**2,99\***

**Bio-Agavendicksaft**  
dunkel oder hell 500-ml-Squeeze-Flasche (1 l = 6,98) je Squeeze-Flasche

**3,49\***

**Bio-Bouillon**  
Gemüse 540-g-Dose, ergibt 27 Liter (1 l = 1,14) je Dose

**ergibt 27 Liter!**

**3,79\***

**Bio-Zucker Kokosblütenzucker**  
400-g-Beutel (1 kg = 7,48), Vollrohrzucker 500-g-Beutel (1 kg = 5,98) oder Rohrzucker 600-g-Beutel (1 kg = 4,98) je Beutel

**2,99\***

**Premium Speisekartoffeln „Pom'Alliance“**  
Frankreich Sorten: Gourmandine/Jazzy, festkochende, gelbfleischige Premiumkartoffel mit glatter Schale und angenehm vollen Geschmack, 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,40) je Beutel

**2,5 kg!**

**3,49\***

**Adventskalender „Lindor**  
Frohes Fest“ – gefüllt mit Lindor Kugeln  
109-g-Kalender (1 kg = 64,13) je Kalender

**19% billiger**  
UVP 8,69

**6,99\***

**Tisch Adventskalender**  
113-g-Kalender (1 kg = 35,31)

**billiger**  
UVP 4,29

**3,99\***

**FERRERO Die Besten Adventskalender**  
250-g-Kalender (1 kg = 55,96)

**billiger**  
UVP 14,99

**13,99\***

**Kinder Mix Stern Adventskalender**  
149-g-Kalender (1 kg = 40,20)

**14% billiger**  
UVP 6,99

**5,99\***

**Premium Clementinen**  
Spanien Kl. I. Sorte: Arrufatina, Clemenules, ausgewählte, leicht schälbare Sorten, 2,5-kg-Netz (1 kg = 1,52) je Netz

**2,5 kg!**

**3,79\***

# BIS ZU 61% SPAREN

**Mikrofaser-Jersey-Flanell-Bettwäsche**  
Kissen ca. 80x80 cm, Bezug ca. 135x200 cm

- 100% Polyester
- Mit Marken-Reißverschluss
- Besonders angenehme und weiche Qualität

**TOP PREIS-LEISTUNG**  
**10% billiger**  
statt 19,99\* je Bettwäsche

**17,99\***

**Aluminium-Hochrandpfanne „Vaasa“**  
in hochwertiger Granitoptik, mit abnehmbarem Griff • Langlebige Non-Stick-Beschichtung • Backofengeeignet bei abgenommenem Griff • Gleichmäßige und schnelle Wärmeleitung • Ideal für fettreduziertes Braten

Extra hoher Rand ca. 7,5 cm

**15,99\*** **18,99\*** **21,99\***

**Ofenhandschuhe 2er-Set**  
je ca. 17 x 28 cm • Oberseite 100% Baumwolle

**61% billiger**  
UVP 12,99 je Ausführung

**4,99\***

**Geschirrtücher 2er-Set**  
je ca. 50 x 70 cm • Extrem saugstark • 100% Baumwolle

Manche können super kochen. Wenn ich Hunger habe ... Ich kann ganz toll essen!

**Nicki-Spannbett-tuch in 3 Größen**  
100% Polyester

- Pflegeleicht und bügelfrei
- Besonders weiche und langlebige Qualität
- Steghöhe ca. 27 cm

je Spannbetttuch

**9,99\*** **12,99\*** **14,99\*** **24,99\***

**Aluguss-Topf oder -Pfanne „Elverum“**  
Hochwertiger Aluminium-Guss • PTFE-frei • Töpfe und Servierpfanne inkl. Glasdeckel • Wärmeisolierende, silikonummantelte Griffe • Extra starker, energiesparender FerroTherm®-Boden

**16,99\*** **19,99\*** **24,99\***

**FerroTherm® Boden**  
Optimierte Hitzeverteilung auf allen Herdarten

**16,99\*** **19,99\*** **24,99\***

**Kopfkissen mit Zirbenholz**, ca. 80x80 cm • Füllung: 90% Federn/10% Daunen, ca. 1000g mit ca. 100g Zirbenholzspänen

**15,99\***

**Kassettenbett mit Zirbenholz**, ca. 135x200 cm

- Bezug: 100% Baumwolle • Füllung: 90% Federn/10% Daunen, ca. 1400g mit ca. 150g Zirbenholzspänen
- Füllung mit Zirbenholz aus Kärnten ✓ Kann auf natürliche Weise antibakteriell wirken ✓ Kann Hausstaubmilben abwehren

**39,99\***

**Sport- und Freizeit-hose für Herren**  
80% Baumwolle, 20% Polyester

- Größen M-XXL
- je Freizeit-hose

**56% billiger**  
UVP 29,95

**12,99\***

**Kuschel-hose für Damen**  
80% Baumwolle, 20% Polyester

- Größen M-XXL
- je Pullover

**9,99\***

**Kuschelsocken 7 Paar für Damen**  
98% Polyester, 2% Elasthan

- Größen 35/38-39/42
- je Paar

**6,99\***

**SMD-LED-Design-Lichtleiste**  
Mit Bewegungsmelder • Inkl. Batterien • ca. 29 x 8 x 2 cm

**3 Jahre Garantie**

**LED-Spots 3er-Set**  
Inkl. Batterien und Fernbedienung • Praktische Klebefestigung • ca. Ø 9 cm x 2 cm

**33% billiger**  
UVP 14,99 je Ausführung

**9,99\***

**Winter-Leggings**  
100 den, mit Fersensteg für Damen • 90% Polyester, 10% Elasthan • Laufmaschenfrei • Größen 38/40-46/48 • je Leggings

**5,99\***

**Pullover für Damen**  
Größen M (40/42) - XXL (52/54)

- Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
- je Pullover

**9,99\***

**Softe Kuschel-Hausschuhe**  
für Damen • Obermaterial aus weichem Plüsch • Leichte und flexible TPR-Laufsohle

- Größen 37-41
- je Paar

**6,99\***

\* 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 € KW45/23. Farben abweichend.

**ÖKO-TEST** **Qualitäts Weizenmehl** Type 405 1-kg-Packung

**sehr gut**  
Ausgabe 11/2024

**5,99\***

**Vital Menü Adult Geflügel** 3-kg-Packung (1 kg = 1,50)

**4,49\***

**ÖKO-TEST** **Roy Premium Gourmet Vital Menü Adult Geflügel**

**gut**  
Ausgabe 11/2024

**4,49\***

# Zuverlässigkeit und Co.

## Wie gut sind günstige Wallboxen?

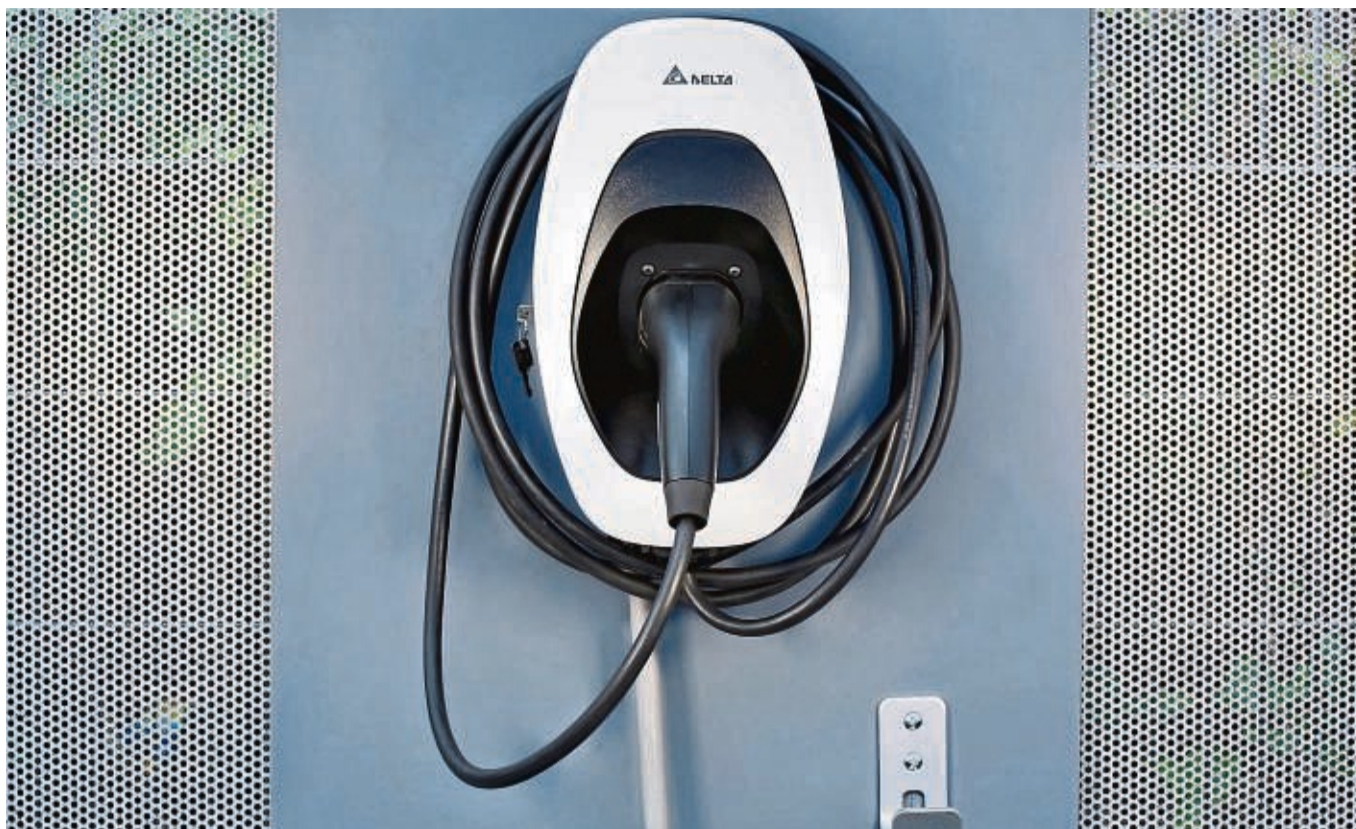
Will man das E-Auto regelmäßig in der heimischen Garage aufladen, wird man auf Dauer kaum um eine Wallbox herumkommen. Was preiswerte Modelle taugen, hat der ADAC getestet. Mit erstaunlichem Ergebnis.

Wer das Elektroauto in der Garage oder im Carport zuverlässig aufladen will, muss für eine Wallbox nicht unbedingt tief in die Tasche greifen. Das zeigt ein Test des ADAC von zehn Wallboxen aus dem Einstiegssegment zwischen 199 und 499 Euro.

Unter die Lupe genommen wurden dabei unter anderem deren Ausstattung und Lieferumfang. Außerdem wurden an ihnen mit fünf verschiedenen E-Autos über 900 Ladeversuche durchgeführt. Das Fazit von Testleiter Michael Peuckert vom ADAC: „Sicheres und zuverlässiges Laden gibt es auch schon für kleines Geld.“ Schließlich habe es keinen einzigen Ladeabbruch gegeben. Und auch die eingebauten Fehlerstromschutzschalter funktionierten dem ADAC zufolge bei allen Wallboxmodellen normgerecht.

### Günstig gewinnt

Insgesamt schnitten alle untersuchten Wallboxen gut ab. Auffällig: Testsieger (Gesamtnote 1,7) ist die günstigste Wallbox im Test, nämlich das Modell AC Max Basic von Delta für 199 Euro, die mit praktischen Features überzeugt.



Der Testsieger ist die kompakte AC Max Basic von Delta für 199 Euro, die mit praktischen Features überzeugt.

FOTO: RALPH WAGNER/ADAC/DPA-TM

Delta für 199 Euro. Dem ADAC zufolge überzeugt sie durch ihr kompaktes Design, eine einfache Bedienung und sinnvolle Ausstattung wie Stromzähler, Autorisierung und Steuerung per App. Diese verbindet sich allerdings nur per Bluetooth mit dem eigenen Smartphone. Will man die Delta-App nutzen, muss man sich also in der Nähe der Wallbox aufhalten. Dem ADAC zufolge ein Nachteil. Läuft die Bedienung der Wallbox per Smartphone-App

hingegen webbasiert über WLAN oder Mobilfunk kann man den Ladevorgang auch aus der Ferne steuern.

Ob es überhaupt eine App zur Wallbox gibt, hängt allerdings vom Gerät ab. Von den zehn Wallboxen im ADAC-Test war nur für drei eine App verfügbar (neben dem Modell von Delta auch für die EM2GO AC Wallbox 11 kW und die Sungrow 11kW EV Charger). Unbedingt notwendig ist diese nicht. Sinnvoll sei eine App ADAC-Testleiter

Peuckert zufolge aber etwa dann, wenn man den Strom für die Wallbox mit Hilfe einer PV-Anlage selbst generiert und die entsprechende Stromnutzung kontrollieren möchte. Oder aber, wenn man sich für die Statistiken rund ums Laden interessiert. Praktisch kann es auch sein, sich mittels App zum Laden autorisieren zu können - statt etwa per Schlüssel oder Chipkarte direkt an der Wallbox.

Ein weiterer Punkt, auf den man vor dem Kauf einer

Wallbox achten kann: deren Stromverbrauch im Stand-by-Modus. Hier gibt es dem ADAC-Test zufolge große Unterschiede: Bei der sparsamsten Wallbox, der ABL eMH1 (Preis ab 229 Euro, Gesamtnote 2,1), fiel der Stromverbrauch im Stand-by-Modus etwa zwölfmal niedriger aus, als bei einem der Stand-by-Stromschlucker des Testfeldes.

Relevant ist das vor allem auch deshalb, weil Wallboxen laut ADAC einen Groß-

teil der Zeit im Stand-by-Modus verbringen. Ganz abschalten könne man sie Testleiter Peuckert zufolge zwar. Das sei aber eher unpraktisch. Schließlich müsse man dafür jedes Mal an den Sicherungskasten gehen. Und wer nicht merkt, dass die Wallbox komplett ausgeschaltet ist, steht im Zweifel am nächsten Morgen vor einem nicht aufgeladenen Auto.

### Kein Kabelchaos

Noch ein Tipp des ADAC: bei der Wallbox auf ein „gutes Kabelmanagement“ samt Steckergarage achten. Laut Peuckert heißt das etwa, dass das Ladekabel an der Wallbox selbst aufgewickelt werden kann - und nicht etwa an einem gesonderten Haken, der separat montiert werden muss.

Kann der Stecker aus der Steckergarage nicht auf den Boden gelangen, hat das außerdem den Vorteil, dass er in Carports etwa besser vor Feuchtigkeit geschützt ist. Zum anderen lässt sich so ein versehentliches Überfahren des Steckers verhindern. „Die Ladestecker sind zwar überfahrtsicher“, sagt Peuckert. „Nichtsdestotrotz kann es, wenn man das ein paar Mal macht, doch eventuell auch zu Schäden kommen.“ Bei Wallboxen mit Steckerbuchse sollte zudem eine Verriegelung möglich sein. Zumindest, wenn sie sich in frei zugänglichen Bereichen wie dem Carport befindet. 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. Krankenhauseinweisung

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

#### 5. Testament

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

#### 6. Todesfall

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

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

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

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

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

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



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



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



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

# Herbstliche Pflanzenideen

## Farbtupfer für den Balkon

Grau, grau, grau ist der Himmel – und Ihr Balkon? Der muss nicht trist sein, auch nicht in der kühlen Jahreszeit. Tipps für alle, die es auch im Herbst grün auf Balkonen mögen.

Der Herbst muss nicht das Ende eines grünen Balkons bis zum nächsten Frühjahr bedeuten. Dem Blumenbüro Holland zufolge gibt es Pflanzen, die sich auch bei herbstlichen Temperaturen auf Balkonen wohlfühlen. Dazu gehören beispielsweise: Winterastern etwa (Chrysanthemum hortorum), Winterheide (Erica carnea) oder Scheinbeere (Gaultheria). Außerdem: Stechpalmen (Ilex) und

fluffiges Lampenputzergras (Pennisetum).

Und auch einen Kräutergarten kann man in der kühlen Jahreszeit noch auf dem Balkon pflegen - wenn man auf winterharte Exemplare setzt, wie Echten Salbei (Salvia officinalis). Der duftet dem Blumenbüro zufolge nicht nur gut, er schmeckt auch im Tee. Ist der Balkon überdacht, kann man auch Thymian (Thymus vulgaris) draußen lassen.

Beide Kräuter lassen sich in Balkonkästen setzen. Sie können aber auch in Töpfe gepflanzt werden. Die sollten jedoch nicht aus Terrakotta sein. Denn Terrakottatöpfe ziehen Feuchtigkeit und sind im Winter im Haus besser

aufgehoben als auf dem Balkon. Sinnvoller für die kalte Jahreszeit sind lasierte Tontöpfe oder Plastikmodelle.

Übrigens: Wer kleinere Balkone bepflanzen mag und dabei schnell an Platzgrenzen stößt, für den sind möglicherweise Hängepflanzen eine gute Idee. Immergrüne, robuste Pflanzen, die auch mit niedrigeren Temperaturen gut zurechtkommen, sind dem Blumenbüro zufolge etwa das Kleine Immergrün (Vinca minor) und Efeu (Hedera helix).

Gut zu wissen: Topfpflanzen benötigen mehr Wasser als Pflanzen im Freiland. Deshalb müssen sie auch im Winter regelmäßig gegossen werden.



Winterharte Pflanzen wie Winterheide, Scheinbeere und Efeu halten Balkone auch in der kühlen Jahreszeit lebendig.

Foto: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

## Stellenangebote

### 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**  
Kleinvach  
Sooden  
Weiden
- Bühren**
- Großalmerode**  
Epteroode  
Rommerode  
Stadt  
Trubenhausen  
Uengsterode
- Hann. Münden**  
Bonaforth  
Laubach  
Volkmarshausen
- Scheden**  
Dankelshausen
- Staufenberg**  
Benterode  
Dahlheim  
Landwehrgen  
Spiekershausen  
Uschlag
- Witzenhausen**  
Gertenbach  
Hundelshausen  
Stadt

**Bewerben Sie sich jetzt:**  
Tel. 0561 203-1175  
WhatsApp: 0151 61666277  
www.die-zusteller.de

### KSN Kundenservice Nordhessen GmbH

#### Callcenter Agents (m/w/d)

Wir, die KSN Kundenservice Nordhessen GmbH in Kassel, sind seit 15 Jahren für die Ippen-Mediengruppe im Bereich Kundenservice tätig und suchen ab sofort zur Verstärkung unseres Teams mehrere

### Mitarbeiter im Kundenservice auf Minijobbasis (m/w/d)

**Aufgaben:**

- Die Kundenberatung rund um die Abonnementwelt der Tageszeitungen und Anzeigenblätter verschiedener Verlage der Ippen Mediengruppe
- Die telefonische und schriftliche Bearbeitung der Aufträge unserer Leser und Anfragen der Interessenten zu unseren Produkten und Aktionen sowie die Reklamationsbearbeitung

**Anforderungen:**

- Sie kommunizieren mit Ihrer freundlichen und empathischen Art service- und kundenorientiert
- Sie arbeiten gerne im Team
- Sie haben idealerweise bereits Erfahrung im Kundenservice
- Sie verfügen bestenfalls über eine kaufmännische Ausbildung

**Wir bieten:**

- Einen langfristigen und sicheren Arbeitsplatz mit einer fairen Vergütung
- Ein interessantes Aufgabenspektrum
- Ein flexibles Arbeitszeitmodell innerhalb der Servicezeiten
- Eine mehrwöchige und persönliche Einarbeitungszeit
- Ein nettes, aufgeschlossenes Team in einer sehr guten Arbeitsatmosphäre
- Ein Wechsel zwischen mobilem Arbeiten und Präsenz nach Einarbeitung möglich

Möchten Sie Teil unseres Teams werden? Dann freuen wir uns über Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an [stefan.voss@dierichs.de](mailto:stefan.voss@dierichs.de)

KSN Kundenservice Nordhessen GmbH · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

### „Begleiten, führen und teilen mit Herz!“

Attraktives Gehalt! TOP-Mitarbeiter vorteil!

### 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](mailto:heimleitung@haus-helsa.de)  
[www.haus-helsa.de](http://www.haus-helsa.de)

**Mitten im Wald! die Exberg-Hütte**

Die Waldgaststätte bei Epteroode! geöffnet: Mittwoch-Sonntag 12-18 Uhr  
37247 Großalmerode-Epteroode

### Küchenhilfe ab sofort gesucht!

für 10 Stunden wöchentlich (Minijob) oder 21 Stunden wöchentl. (Halbtagsstelle)  
Flexible Arbeitszeiten  
Mittwoch bis Sonntag von 12 bis 17 Uhr  
Bewerbung: Tel. 0152 28990459 oder [info@exberg.de](mailto:info@exberg.de)

### 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](http://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](http://www.tm-store.de)

### NEU - ABHOLSERVICE!

**WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.**

**money point**  
Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105  
[www.moneypoint-kassel.de](http://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

**Buche Brennholz**  
Tel. 05684 931670

1A-Buchenbrennholz, trocken und ofenfertig, ab 90 €.  
[www.brennholzfahrer.de](http://www.brennholzfahrer.de) · Tel. 0172-5211121

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

## Geschäftsempfehlungen

1A Buche ab 65,00 € ☎ 0152-28000388  
[www.brennholzhandel-vey.de](http://www.brennholzhandel-vey.de)

## 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](http://www.wm-aw.de). Fa.

## Bekanntschaffen

Hüb. Witwe, Petra, 68 J., an nichts u. niemanden gebunden, sichere Autofahrerin, erledige richtig gerne die Haus- u. Gartenarbeit u. mag alles, nur keinen Streit. Sind Sie auch verwitwet? Dann verbindet uns das gleiche Schicksal. Ihr Alter ist egal, wenn Sie im Herzen jung geblieben sind. PV Tel. 0176-57889239

Rita, gesunde 74 Jahre, verwitwet, mobil (fahre sehr gerne). Eine sehr hübsche, herzengute Frau, die nach dem Tod ihres Mannes sehr einsam ist. Ich suche einen natürlichen, ehrlichen, symp. Mann. Bei gegenseitiger Sympathie könnte ich alles aufgeben, zu Ihnen ziehen u. für Sie da sein. PV Tel. 0152-24910120

### Neue Wege öffnen neue TÜREN

localjob.de  
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Was für Sie unnütz ist, kann Ihr Nachbar gut gebrauchen.

Also, nicht wegwerfen, anbieten – mit einer Kleinanzeige.

HNA | ZUSTELLER

### Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!

Ab sofort suchen wir in

- Bad Sooden-Allendorf** (Teilbezirk zur Festeinstellung)

Mindestalter 18 Jahre.

**Jetzt informieren und bewerben!**

VTS Nord GmbH  
Vertrieb für Witzenhausen  
Tel. 05542 931623  
WhatsApp 0151 61666277  
[vts-werra-meissner@hna.de](mailto:vts-werra-meissner@hna.de)  
[www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)

# Unsere aktuelle Kollektion



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



**7,90 €**  
für Abonnenten

## HNA Filzshopper

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

**9,99 €**

## HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

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



**5,90 €**  
für Abonnenten



## HNA Mundart-Memo

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



**6 €**

## HNA Kindergartenfreunde-Buch

Freundeseiten sind die perfekte Lösung für das Problem der verlorenen Freundebücher! Statt eines Freundebuches werden einzelne Freundeseiten verteilt. Der Ordner mit den ausgefüllten Seiten bleibt dauerhaft bei dem Kind. An alles gedacht: Praktische Klarsichthüllen zur Weitergabe der einzelnen Seiten und Hinweiszettel mit Infos zur Rückgabe sind ebenso im umfangreichen Paket enthalten.

1 Ringordner A5  
116 Freunde- und Erzieherseiten  
Hinweiszettel  
5 Klarsichthüllen A5

**HNA**  
**Shop**

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