

FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

**alessandro
SCHMIDT**
EXCLUSIVE TALENTE

MALER- / PUTZARBEITEN
INNENRAUM- UND FASSADENGESTALTUNG

www.alessandro-schmidt.de ☎ 05682 / 4999

Herzen der Zuhörer im Sturm erobert

Benefizkonzert des Homberger Lions Clubs in der Stadthalle



Die Friedrichsteiner Schlossmusikanten, vorne musikalischer Leiter Frank Palow.

FOTOS: AGNES DÜRR

Homberg – In der festlich geschmückten Stadthalle in Homberg fand am Samstag das traditionelle Weihnachtskonzert des Fördervereins des Homberger Lions Clubs statt. Den Abend musikalisch gestaltet

den die Friedrichsteiner Schlossmusikanten, unter der musikalischen Leitung von Frank Palow. Nachdem die Musikgruppe mit dem Marsch „Salemonia“ den Abend eröffnete, begrüßte Lions-Prä-

sident Jörg Wiegand die vielen Gäste.

Das Konzert diente einem wohltätigen Zweck: Der Lions Club unterstützt mit allen Einnahmen örtliche Vereine. Der Schatzmeister des Förderver-

eins der Lions, Ingo Sechting, hatte dazu die Vertreter zweier Homberger Vereine eingeladen: Iris Simberger und Hedwig Matyes von der Planungsgruppe Feienspiele sowie Martina Theis und Marina Otteni vom Familienzentrum Homberg. Für beide Vereine gab es je 750 Euro, die in Form eines Lebkuchens überreicht wurden.

Die Friedrichsteiner Schlossmusikanten eroberten danach die Herzen der Konzertbesucher im Sturm: mit blitzsauberm Bläserklang, feiner Intonation und außergewöhnlichen Arrangements begeisterten sie vom ersten Ton an. Schnell wurde klar: Das ist kein Blasorchester im üblichen Sinn, hier wird auf hohem Niveau interpretiert und arrangiert.

Medleys der Hits von Robbie Williams, Abba, Bon Jovi und Queen erklangen im ersten Teil des Konzertes, das der Rock- und Pop-Musik huldigte. Schnell kam im Saal Stimmung auf, auch durch die witzige Moderation des Dirigenten Palow. Beim Queen-Hit „We will rock you“ forderte er die Zuhörer zum rhythmischen Klatschen auf.

Bekanntere Songs wurden mitgesungen, bei „Mamma Mia“

oder „Über sieben Brücken musst du gehn“ von der Gruppe Karat. Die Orchestermitglieder sangen auch „Ein Leben lang“ ein Stück der Bläsergruppe „Fäaschtbänkler“.

Nach der Pause wurde es weihnachtlich: Musik beliebter Filmklassiker, die jedes Jahr im Dezember im Fernsehprogramm zu sehen sind, wurde gespielt: Die Titelmelodie von „Drei Nüsse für Aschenbrödel“ und „Gabriellas Song“ aus „Wie im Himmel“; Medleys aus „König der Löwen“ und Weihnachtslieder, bei denen auch die Besucher mitsangen; die Choräle „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ und „Highland Cathedral“ erklangen ausgesprochen weich und mit feiner Lautstärke interpretiert.

Die Begeisterung der Zuhörer stieg mit jedem Beitrag der Musiker, und nach dem letzten Stück hielt es kaum noch jemanden auf dem Sitz: Mit jubelndem Applaus wurde vom Publikum „Zugabe“ gefordert. Die Schlossmusikanten interpretierten „All I want for Christmas is You“ (Maria Carey) und spielten ein Medley mit Liedern von Michael Jackson.

AGNES DÜRR



Bei der Übergabe der Förderung von jeweils 750 Euro: Jörg Wiegand (Lions Club Homberg, Präsident), Ingo Sechting (Schatzmeister des Fördervereins Homberg e. V.), Iris Simberger und Hedwig Matyes (Planungsgruppe Feienspiele), Marina Theis und Marina Otteni vom Familienzentrum Homberg.

Kaufe Alt- und Zahngold

**Goldschmuck
Galerie**

Y. Gabriel · 34212 Melsungen
Kasseler Str. 1 · Telefon 05661 923785

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
29.12.24 – 04.01.25

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

**BALKAN
RESTAURANT**

Balkan Restaurant
Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

Öffnungszeiten:

Mo. Ruhetag

Di.–Sa. 17.00–21.00 Uhr

So. 11.30–14.00
und 17.00–21.00 Uhr

warme Küche

www.balkanrestaurant.com

sonntags ab
20.30 Uhr geschlossen

**Knüllhotel
Tann-Eck**

34593 Knüllwald-Schellbach
Tel. 05681 9921-0 · Fax 9921-97

*Allen einen
guten Start
ins neue Jahr!*

Vom 27.12.2024 bis 5.1.2025
geschlossen.

E-Tankstelle am Hotel

www.hotelanneck.de

Jahres- Inventurverkauf

bis zu 55% reduziert!

Ausstellungs-
stücke aus
allen Abteilungen
im
Abverkauf!

Herzlich
willkommen.



Alles sofort verfügbar:
**Sofas, Sessel, Wohnwände,
Küchen, Tische, Stühle,
Betten, Kleiderschränke**
und vieles mehr

HÄMEL
ENDLICH ZUHAUSE

Es geht um Nächstenliebe

Kleidertüte in Ermetheis spendet 7000 Euro für guten Zweck

Ermetheis – Der ehrenamtlich geführte Kleiderladen – die Kleidertüte – in Ermetheis hat in diesem Jahr eine beeindruckende Summe von 7000 Euro an wohltätige Zwecke gespendet. Das Projekt, das vor rund zehn Jahren aus der Flüchtlingshilfe entstanden ist, zeigt, wie soziales Engagement und Gemeinschaftsgeist zusammenwirken und etwas Großes erzielen können.

Der Kleiderladen lebt von den Spendern aus Niedenstein und der Umgebung, die ihre Kleidung in einem sehr guten Zustand zur Verfügung stellen. „Teilweise sind die Kleidungsstücke neu, sogar mit Preisschild“, sagt Stefanie Brandt, die ehrenamtlich in dem Laden arbeitet. Die Kleidung wird von den rund 20 Ehrenamtlichen liebevoll sortiert, aufgehängt und verkauft.

Die Kleidertüte wird von der evangelischen Kirchengemeinde Niedenstein-Wichdorf getragen und von der Stadt Niedenstein unterstützt.

Pfarrer Johannes Böttner erinnert sich: „Der Laden entstand ursprünglich aus der Flüchtlingshilfe, heute ist er ein Second-Hand-Laden für alle.“ Für ihn ist die Kleidertüte ein Paradebeispiel für gelebte Nächstenliebe. „Es ist ein Schenken“, erklärt er: „Ehrenamtliche schenken ihre Zeit, Spender ihre Kleidung, und Käufer schenken Geld, das für den guten Zweck genutzt wird.“ Dass diese Idee gut ankommt, zeigt sich in der Freude, die sowohl die Ehrenamtlichen als auch die Kunden emp-



Die Ehrenamtlichen der Kleidertüte: von links hinten Rita Frölich-Ritter, Gerlinde Krönert, Stefanie Brandt, Dirk Grunewald, Martina Grunewald und von links vorn Pfarrer Johannes Böttner, Martina Wöll und Rosemarie Schäfer.

FOTO: KATHARINA BREUNING

finden. „Das Miteinander und die gute Zusammenarbeit sind besonders toll. Vor allem freuen sich die Kunden, wenn man hilft“, sagt Martina Grunewald, eine der freiwilligen Helferinnen. Auch die Kunden schätzen den Laden, der mittlerweile liebevoll als Boutique bezeichnet wird und bei dem die Kleidung nicht mehr als sieben Euro kos-

tet. „Das ist meins, das kann ich mir selbst kaufen“, ist das Motto.

In diesem Jahr hat der Laden eine neue Rekordsumme von 7000 Euro erzielt. Im Vorjahr waren es noch rund 6700 Euro. „Das Geld geht an verschiedene Vereine, Verbände und Einzelpersonen, die sich für das Wohl von Kindern und Jugend-

lichen oder anderen sozialen Belangen in der Region einsetzen“, sagt der Pfarrer.

Die Kleidertüte lebt von der Mundpropaganda, immer mehr Menschen erfahren davon und kommen, um zu spenden oder zu kaufen. „Wir werden gebraucht“, sagt Rosemarie Schäfer. Doch nicht nur für die Region, sondern auch

für die Ehrenamtlichen ist der Laden ein Gewinn: „Es ist eine schöne Betätigung“, sagt Pfarrer Böttner, „und wir behandeln die Kunden gut.“ Um die freiwilligen Helfer zu honorieren, gibt es regelmäßige gemeinsame Aktionen wie Essen gehen – „Wir sind schon fast wie eine kleine Familie“, so die Ehrenamtlichen.

Für die Zukunft wünscht sich Pfarrer Böttner, dass alles so bleibt, wie es ist: „Die Zusammenarbeit funktioniert wunderbar und ich hoffe, dass wir noch lange weitermachen können.“ Sie alle sind offen für neue Mitstreiter, die Teil dieses herzlich geführten Projekts werden möchten.

KATHARINA BREUNING

Schüler fertigen Bank zum Jubiläum

RFES schenkt dem Landkreis eine Demokratiebank

Schwalm-Eder – Sie ist ein Schwerpunkt an der Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Schule (RFES) – die Demokratiebildung.

Zum 100-jährigen Jubiläum der Beruflichen Schule des Schwalm-Eder-Kreises mit

Standorten in Fritzlar und Homberg haben sich die Verantwortlichen deshalb ein ganz besonderes Projekt einfallen lassen: die Demokratiebank.

Die Idee hatte Lena Man-

chen, die verantwortlich für den Schwerpunkt Demokratiebildung an der RFES ist. „Die Demokratiebank steht für die gute Zusammenarbeit zwischen der Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Schule und dem Schwalm-Eder-Kreis im Sinne demokratischer Bildung und lädt dazu ein, Platz zu nehmen, ins Gespräch zu kommen und dadurch ein offenes Miteinander zu fördern“, erklärt Manchen.

Doch nicht nur die Idee stammt aus dem eigenen Haus,

auch die Fertigung der insgesamt zwei massiven Demokratiebanken fand an beiden Standorten der Schule statt.

Involviert waren der Bereich Fachpraxis Metall in Fritzlar, unter der Leitung von Jürgen Pflingst, sowie der Bereich Fachpraxis Holz in Homberg, unter der Leitung von Frank Lindekamm. Seitens der Schulleitung wurde das Projekt von Dirk Beyer organisatorisch unterstützt.

Landrat Winfried Becker



Haben Platz auf der Demokratiebank genommen: von links Landrat Winfried Becker, Frank Lindekamm und Lena Manchen (beide von der RFES).

FOTO: JULIAN KLAGHOLZ

nahm schon mal Platz auf der Demokratiebank, die nun in der Kreisverwaltung in Homberg platziert ist. „Es ist unser aller Aufgabe, unsere Demokratie und die damit verbunde-

nen Werte zu pflegen und zu erhalten. Dazu gehört vor allem auch der Diskurs und ein Platz, an dem dieser stattfinden kann“, sagte der Landrat bei der Übergabe der Sitzbank. czn

Zwangsversteigerungen
Amtsgericht Fritzlar

Schladdenweg 1, 34560 Fritzlar, Tel. 05622 9933-630 oder -631, Mo.–Fr. 8.00–12.00 Uhr



Bauernhof
An der Linde 4
34295 Edermünde-Besse
Verkehrswert: 430.000,00 €
Wohnfläche ca.: 290,00 m²
Grundstück ca.: 5.104,00 m²
Wertgrenzen: gelten
Aktenzeichen: 06 K 1/22
Termin: 16.01.2025, 11.00 Uhr



Einfamilienhaus
Sudetenweg 15
34576 Homberg (Efze)
Verkehrswert: 282.000,00 €
Grundstück ca.: 1.081,00 m²
Wertgrenzen: gelten
Aktenzeichen: 06 K 6/23
Termin: 16.01.2025, 09.30 Uhr



Einfamilienhaus
Bachstraße 17, 15
34596 Bad Zwesten
Verkehrswert: 243.000,00 €
Wohnfläche ca.: 161,00 m²
Grundstück ca.: 547,00 m²
Wertgrenzen: gelten
Aktenzeichen: 06 K 27/23
Termin: 01.02.2025, 09.30 Uhr



Einfamilienhaus und unbeb. Grundstücke
Haselhecke 13
34596 Bad Zwesten
Verkehrswert: 38.030,00 €
Wohnfläche ca.: 95,00 m²
Wertgrenzen: gelten
Aktenzeichen: 06 K 16/22
Termin: 13.02.2025, 09.30 Uhr

Infos und Gutachten zum Download unter [versteigerungspool.de](https://www.versteigerungspool.de)

HNA | ZUSTELLER



Wir suchen Sie!

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

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

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

Jetzt informieren und bewerben:

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

Mobil bleiben bei Schnee und Eis

Wenn die ersten Flocken fallen, beginnt die Hochsaison für den Winterdienst – und für Autofahrer steigt die Verantwortung, sich auf winterliche Straßenverhältnisse einzustellen. Winterreifen oder Ganzjahresreifen mit ausreichend Profil sind ein Muss. Zudem sollte das Fahrverhalten an das Wetter angepasst werden. Der Winterdienst sorgt mit Auftausalz für freie Straßen und minimiert die Unfallgefahr.

Salz gilt als das Enteisungsmittel mit der besten Ökoeffizienz für den Winterdienst. Die mittlerweile üblichen geringen Streumengen an Auftausalz und die modernen Ausbringungsverfahren erlauben eine gezielte und sparsame Salzanwendung. Kritische Belastungen für die Umwelt können so verhindert werden.

HEIMAT NACHRICHTEN
MELSUNGEN · FRITZLAR · HOMBERG · BICKEN

[nh-wochenzeitungen.de](https://www.nh-wochenzeitungen.de)
IMPRESSUM

Herausgeber:
NHV 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.: 056 61/70 57 27
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: VTS Süd GmbH
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen
Postanschrift: 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.

djd

Gotische Fenster sind jetzt geschützt

Die historischen gotischen Fenster in der Nordwand der über 1000 Jahre alten Felsburg sind jetzt vor Regen, Schnee und Sturm geschützt. Burgvereinsvorsitzender Horst Fenge (von links) und Arbeitskreismitglied Angelika Schmid haben von außen genau auf die Fensteröffnungen zugeschnittene Holztafeln angebracht. Ziel ist, dass dort im Winter kein Wasser mehr in das Mauerwerk aus dem 13.

Jahrhundert eindringt. Bereits im Sommer 2017 hatte eine Restauratorin im Auftrag der Verwaltung der Staatlichen Schlösser und Gärten in Hessen die gotischen Fenster aus Sandstein sowie Putzreste aus dem Mittelalter gesichert. Die Schlösserverwaltung als Eigentümer des Denkmals dankt dem Burgverein für sein Engagement, wie Fenge dem Arbeitskreis jetzt mitgeteilt hat.

m.s.



Felsberg / Burgvereinsvorsitzender Horst Fenge und Arbeitskreismitglied Angelika Schmid haben von außen auf die Fensteröffnungen genau zugeschnittene Holztafeln angebracht. Foto: Manfred Schaaake

FOTO: SCHAAAKE, MANFRED

Anna-Maria Bischof zur Direktkandidatin gewählt

Sie tritt für den Wahlkreis 169 an

Schwalm-Eder – Anna-Maria Bischof (34) ist die Direktkandidatin der CDU für den Wahlkreis 169, der Schwalm-Eder und das Frankenberg Land umfasst. Am Samstag ist die Generalsekretärin der CDU Hessen und Kreisvorsitzende der CDU Schwalm-Eder während eines besonderen Kreisparteitages in Lohne mit 95,8 Prozent der Delegierten-Stimmen gewählt worden. Es gab keinen Gegenkandidaten. Für Bischof ist es die zweite Bundestagskandidatur nach 2021.

Bischof: „Ich freue mich sehr, dass mir die Delegierten in meinem Wahlkreis so ein starkes Vertrauen ausgesprochen haben.“ Sie hat vier Kernthemen ausgemacht, die sie für den ländlichen Raum und insbesondere ihren Wahlkreis angehen möchte: Die medizinische Versorgung im ländlichen

Raum, die durch die geplante Krankenhausreform gefährdet sei. Dazu die Bundeswehr, die mit drei beziehungsweise vier Standorten in Schwalm-Eder und dem Frankenberg Land ein gewichtiger Bestandteil sei. Und die Rahmenbedingungen für Wirtschaft und Unternehmen müssten vom Bund und der neuen Bundesregierung besser gestaltet, Mobilfunk und Glasfaser weiter ausgebaut werden.

may FOTO: TOBIAS KOCH



Anna-Maria Bischof Direktkandidatin der CDU

Dachsanierung des Möbelwagens fertig



Dachdeckung Möbelwagen in Homberg pünktlich zum Weihnachtenbeginn fertig

FOTO: UWE DITTMER

Das Gebäude „Möbelwagen“ am Homberger Marktplatz ist Teil des beispiellosen Fachwerkensembles am Fuße der Stadtkirche St. Marien. Tatsächlich ist dieses bemerkenswerte Gebäude, das im Eigentum der Stadt steht, seit vielen Jahren un- beziehungsweise untergenutzt. Mit der „Marktcampus“-Strategie soll es nun – unterstützt durch das Förderprogramm „Zukunft Innenstadt“ – zu einem Mehrzweckraum umfunktioniert werden. Da zwischenzeitlich Wasser durch ein Loch im Dach in das

Gebäude eingedrungen war, wurde das Dach abgedichtet und erneuert. So soll die Räumlichkeit vor dem Verfall bewahrt und weiterer Schaden von dem Gebäude abgewendet werden. Das Dach ist jetzt fertig eingedeckt.

wag

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



ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

informiert

Praxiserfahrungen im OP

Auszubildende leiteten unterstützend den Operationssaal im Asklepios Klinikum Schwalmstadt

Schwalmstadt. Der Oberkurs für angehende Operationstechnische Assistenten (OTA) aus dem Asklepios Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe hat kürzlich die Verantwortung im Operationssaal des Asklepios Klinikums Schwalmstadt übernommen. Das Projekt ermöglichte den Auszubildenden, wertvolle Erfahrungen zu sammeln und ihr bisher erlerntes Wissen in der Praxis anzuwenden.



Konnten wertvolle Praxiserfahrungen sammeln: Die angehenden Operationstechnischen Assistenten leiteten eine Woche unterstützend den OP-Saal.

Fotos: Asklepios Kliniken Schwalm-Eder

Im Asklepios Klinikum Schwalmstadt legt man großen Wert auf die Ausbildung und Förderung junger Fachkräfte im Gesundheitswesen. Unter dem Motto „Auszubildende leiten unterstützend einen Operationssaal“ absolvierten die angehenden Operationstechnischen Assistenten gegen Ende ihrer Ausbildung eine spezielle Projektwoche. Währenddessen können sie wertvolle Praxiserfahrungen sammeln, die sie optimal auf ihre zukünftige Arbeit im OP vorbereiten sollen. Unter fachkundiger Begleitung durch erfahrene Praxisanleiter und Mitarbeitende des OP-Teams hatten die künftigen OTAs eine Woche lang die Gelegenheit, aktiv den Operationssaal zu leiten, an Operationen teilzunehmen und dabei verschiedene Aufgaben eigenständig zu übernehmen. Das Spektrum reichte dabei von der Vorbereitung des Operationssaals, über die Assistenz während unterschiedlicher Eingriffe, bis hin zur Nachsorge der Patienten. „In dieser Zeit konnten sie wichtige Erfahrungen sammeln, die man in der Theorie gar nicht vermitteln könnte“, macht Claudia Kley deutlich. „Dadurch erhalten sie nicht nur die Chance, ihr erlerntes Wissen anzuwenden, sondern werden auch frühzeitig in

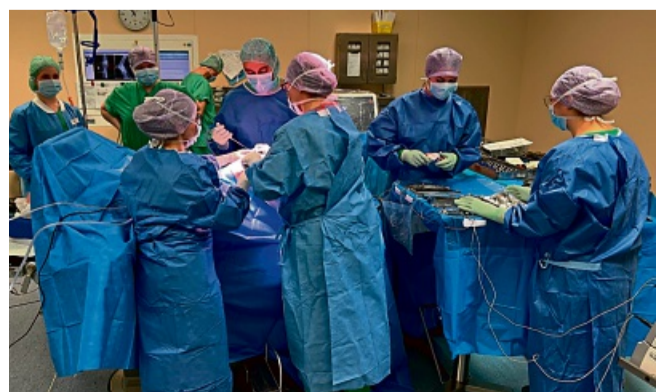
den klinischen Alltag eingebunden“, so die Bereichsleitung der OTA-Ausbildung weiter. „Solche Projekte stärken das Selbstvertrauen und die Fähigkeiten der Abzubildenden, während sie von den Erfahrungen und dem Fachwissen der älteren Kollegen profitieren“, ist sich Kley sicher. Die Auszubildenden selbst zeigten sich begeistert von der Möglichkeit, den OP-Betrieb zu leiten. „Ich fand die Woche sehr gut“, blickte Teilnehmerin Sally zurück, „man hat einiges erlernt bekommen, viel dabei gelernt und konnte eine ganze Menge mitnehmen.“ Mitschülerin Anna fand den Einsatz im Asklepios Klinikum Schwalmstadt ebenfalls sehr interessant und informativ, „wir konnten aus den OPs einiges mitnehmen, das hat mir geholfen, noch mehr Erfahrungen für später zu sammeln“. Am Ende war sich der Kurs einig: „Es war unglaublich spannend, den Operationssaal aus einer neuen Perspektive zu erleben und die Leitung zu übernehmen. Wir ha-

ben jeden Tag etwas Neues gelernt und uns von den Kollegen und Vorgesetzten sehr gut unterstützt gefühlt.“ Ausbildungsleiterin Kley lobte das Engagement des Kurses, „ich bin stolz auf die Leistungen, die meine Schüler gezeigt haben – egal ob kleine oder große OPs, alle haben bereits eine hohe Handlungskompetenz bewiesen“, betont sie und bezeichnete die Oberkurs-Schülerin Kley als „eine wertvolle Fachkraft von morgen.“ „Es ist wesentlich, dass das Projekt von dem gesamten OP-Team mitgetragen wird“, bedankt sie Kley bei den Operateuren und Mitarbeitenden. „Alle standen diesem sehr offen und positiv gegenüber“, berichtet sie weiter und ergänzt: „Die Woche wurde ein Jahr lang geplant und vorbereitet. Dabei haben sich alle Beteiligten große Mühe gegeben, insbesondere die Praxisanleiter. Jeder einzelne hat dazu beigetragen, dass alles reibungslos verlaufen ist. Ebenfalls großes Lob kam von Fachkrankenenschwester Claudia Duschek,

die seit 1989 im OP-Team arbeitet und vor zwei Jahren die Leitung hier übernommen hat. „Das Projekt ist eine gute Sache und kann gerne wiederholt werden“, sagt sie, „zudem ist es ein Zugewinn für mein Team, schließlich haben wir alle mal klein angefangen und etwas frischer Wind tut auch manchmal gut“, fügt sie schmunzelnd hinzu. Geschäftsführerin Dr. Dagmar Federwisch ist von Projekten wie diesem ebenfalls überzeugt und betont: „Die Einbindung von Schülerinnen und Schülern in den praktischen Klinikalltag verbessert nicht nur die Ausbildung, sondern stärkt auch das Teamgefüge.“ Die Integration von Auszubildenden in die Arbeit der OP-Teams werde weiter ausgebaut und solle zu einem festen Bestandteil der Ausbildung werden – so könnten künftige Generationen von medizinischen Fachkräften noch besser auf ihre verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet werden, lautete das Resümee der gelungenen Woche.



Lehrreiche Leistenbruch-OP mit Dr. Felix Meuschke: Mittels 3D-Brillen kann das Bauchinnere auf einem Monitor dreidimensional betrachtet werden.



Ob kleine oder große OPs – alle Auszubildenden haben bereits eine hohe Handlungskompetenz bewiesen.

Auf meiner Route bin ich **CHEFIN** die-Zusteller

Jetzt als Zusteller (m/w/d) bewerben und Chef:in werden.

Dein Bezirk. Deine Route. Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Zwischen Heimat und Zukunft

Kabi Malach stammt aus Syrien und hofft auf Frieden in seinem Heimatland

Fritzlar – Er ist Messdiener im Dom, spielt Hockey im Fritzlarer Verein und studiert an der Kasseler Universität Informatik. Das klingt wie das ganz normale Leben eines jungen Fritzlarers. Doch: Kabi Malach stammt aus Syrien und ist ein Paradebeispiel für gelungene Integration. Dennoch spielt er jetzt mit dem Gedanken, irgendwann wieder zurück nach Syrien zu gehen, in seine Heimat. Was bis vor wenigen Wochen noch undenkbar war, ist mit dem Sturz Assads wieder in seinen Blick gerückt.

Der 22-Jährige ist höflich und sehr zuvorkommend und auch noch ein wenig aufgeregt und überrollt von den Ereignissen. Er erzählt, er habe die Nacht, in dem der Putsch geschah und Assad zu Fall brachte, nicht geschlafen. Die Nachrichten aus der Heimat zu Baschar al-Assads Sturz hätten sich überschlagen. Dann endlich war es so weit. Er habe mit der ganzen Familie gefeiert. „Es war ein großer Tag für uns alle“, sagt er.

Die Befreiung habe viel Euphorie ausgelöst. In der Folge seien Videos viral gegangen, auch solche die Folterszenen zeigten, die aus dem Gefängnis Saidnaya gedreht worden waren und die bislang nicht öffentlich waren. Sie hätten noch einmal die Brutalität gezeigt, mit der Assad seine Gegner behandelt habe. „Da ist uns nochmal bewusst geworden, wie schrecklich er ist und wie gut es jetzt werden kann.“ Das sei ein



Ist in Fritzlar richtig gut angekommen: Der Syrer Kabi Malach denkt nach dem Sturz Assads dennoch auch darüber nach, irgendwann in seine Heimat zurückzukehren. FOTO: CHRISTINE THIERY

Mahnmal für alle.

Malach kam als 13-Jähriger mit seiner Mutter und drei Brüdern nach Fritzlar. Der Vater war bereits 2011 zu Beginn des Bürgerkrieges nach Deutschland geflohen. Er betrieb bis dahin einen kleinen Handwerksbetrieb in Homs, wo die Familie bis zu diesem Zeitpunkt lebte.

Heute hat Malach einen unbefristeten Aufenthaltstitel, bald soll er die deutsche Staatsbürgerschaft erhalten. Dass er

dennoch darüber nachdenkt, nach dem beendeten Studium vielleicht wieder nach Syrien zu gehen, habe mit der Sehnsucht nach der Heimat zu tun.

Entschieden hat sich der 22-Jährige noch nicht. Er sei in Deutschland gut angekommen und fühle sich sehr wohl. Er sei dankbar für die Chancen, die sich ihm hier eröffnet haben. In seinem Heimatland hätte er aller Voraussicht nach nicht studieren können. Das sei ihm sehr bewusst. Und wie sich die

Verhältnisse nach dem Umsturz in Syrien gestalten, sei bislang noch unklar. Kabi Malach hofft auf Demokratie und Frieden. Doch ob das so komme, sei derzeit nicht absehbar. Es gebe Anzeichen dafür, meint er, dass die unterschiedlichen Gruppen respektiert würden, wie der derzeitige Machtführer Abu Mohammed al-Dschaulani sich geäußert habe.

Doch auch diese Aussagen seien mit Vorsicht zu genießen.

Sie könnten auch eine Täuschung sein. Der Syrer geht davon aus, dass der Weg zur Demokratie ein langer wird. Malach hat noch Familie und Freunde in Syrien, Cousins und seine Oma leben dort. Er steht mit ihnen in Kontakt. Er ist Christ, weshalb er auch als Messdiener im Fritzlarer Dom tätig ist: Fast jeden Sonntag ist er im Gottesdienst anzutreffen.

Im Fritzlarer Hockeyclub spielt der junge Mann ebenfalls mit. „Meine Familie und ich,

wir haben richtig viel Glück gehabt“, sagt er. Sein großer Bruder studiert Bauwesen und seine jüngeren Brüder besuchen noch die Schule. Er selbst habe gute Freunde gefunden, sei nie rassistisch beleidigt worden. Er habe richtig gute Aussichten in Deutschland und fühle sich als Fritzlarer, erzählt Kabi Malach. Wenigstens besuchen könne er sein Heimatland nun wohl endlich irgendwann. Alles Weitere werde die Zeit zeigen.

CHRISTINE THIERY

Start in einen neuen Lebensabschnitt

144 B. Braun-Mitarbeiter bei Rentnerfeier in Melsungen verabschiedet

Melsungen – 144 Mitarbeiter sind kürzlich bei der traditionellen Rentnerfeier in der Melsunger Kulturfabrik in den Ruhestand verabschiedet worden. „Über viele Jahre haben Sie Ihren besonderen Beitrag dazu geleistet, dass wir unserer hohen Verantwortung als Medizintechnikunternehmen gerecht werden konnten“, sagte die Vorstandsvorsitzende Anna Maria Braun bei der Veranstaltung. „Ich hoffe, dass Sie mit Stolz auf Ihre Karrieren zurückblicken.“ Gemeinsam kommen die Mitarbeiter laut Mitteilung auf fast 4300 Jahre bei B. Braun.

Die Betriebsratsvorsitzende Alexandra Friedrich erinnerte in ihren Grußworten an die ehemaligen Mitarbeiter an das sommerliche Betriebsfest von B. Braun, zu dem rund 7000 Mitarbeiter und Angehörige in die Melsunger Pfiesswiesen gekommen waren. „Das war megagenial“, sagte Friedrich. „Zusammenzukommen, auch außerhalb der Arbeitszeit ein Miteinander zu haben, ist gerade in der heutigen Zeit sehr wichtig.“ Und das bestätige auch die gut besuchte Rentnerfeier. Insgesamt waren fast 500 Menschen der Einladung in die Melsunger Kulturfabrik gefolgt.

Rentnerfeier gibt es seit 50 Jahren

Einer der Neurentner ist Manfred Herres. Über viele Jahre hatte er das Avitum-Werk W geleitet und betreute zuletzt als Projektleiter den Bau der Erweiterung. „B. Braun ist so ein tolles Unternehmen, mit viel Eigenverantwortung und vielen Freiräumen mitzugestalt-



Gut besucht: Rund 500 Besucher kamen zur Rentnerfeier in die Melsunger Kulturfabrik

FOTOS: KATHARINA JAEGER/NH

ten“, erklärte der 63-Jährige. „Hier geblieben zu sein, war beruflich die beste Entscheidung meines Lebens.“ Ursprünglich hatte er nur zwei Jahre bei B. Braun bleiben wollen. Dann wurden es 37 Jahre.

Auf noch ein Jahr mehr im Unternehmen kann die Grafikerin Christine Zaengel zurückblicken – obwohl auch sie ihren Job bei B. Braun zunächst nur als Übergangslösung angenommen hatte. „Die Arbeit hat sich so verändert und erweitert, dass es immer Spaß gemacht hat“, sagte die 64-Jährige. „Ich habe das Corporate Design von B. Braun mitgestaltet,



Anna Maria Braun
Vorstandsvorsitzende

die Mitarbeiterzeitschrift layoutet, Vitrienen dekoriert, Räume eingerichtet – alles, was mit Gestaltung zu tun hat.“

Die Rentnerfeier empfindet

Zaengel als Zeichen der Wertschätzung. Das sei laut der Grafikerin typisch für B. Braun: „B. Braun ist und bleibt ein Familienunternehmen.“ Die Veranstaltung hat bei dem Unternehmen eine lange Tradition. Seit 50 Jahren lädt das Unternehmen alte und neue Rentner jedes Jahr zu einer vorweihnachtlichen Feier ein. Musikalisch begleitet wurde die Veranstaltung von den B. Braun-Blechbläsern „B2Brass“ sowie dem 60-köpfigen Chor der Gesamtschule und der Geschwister-Scholl-Schule Melsungen.

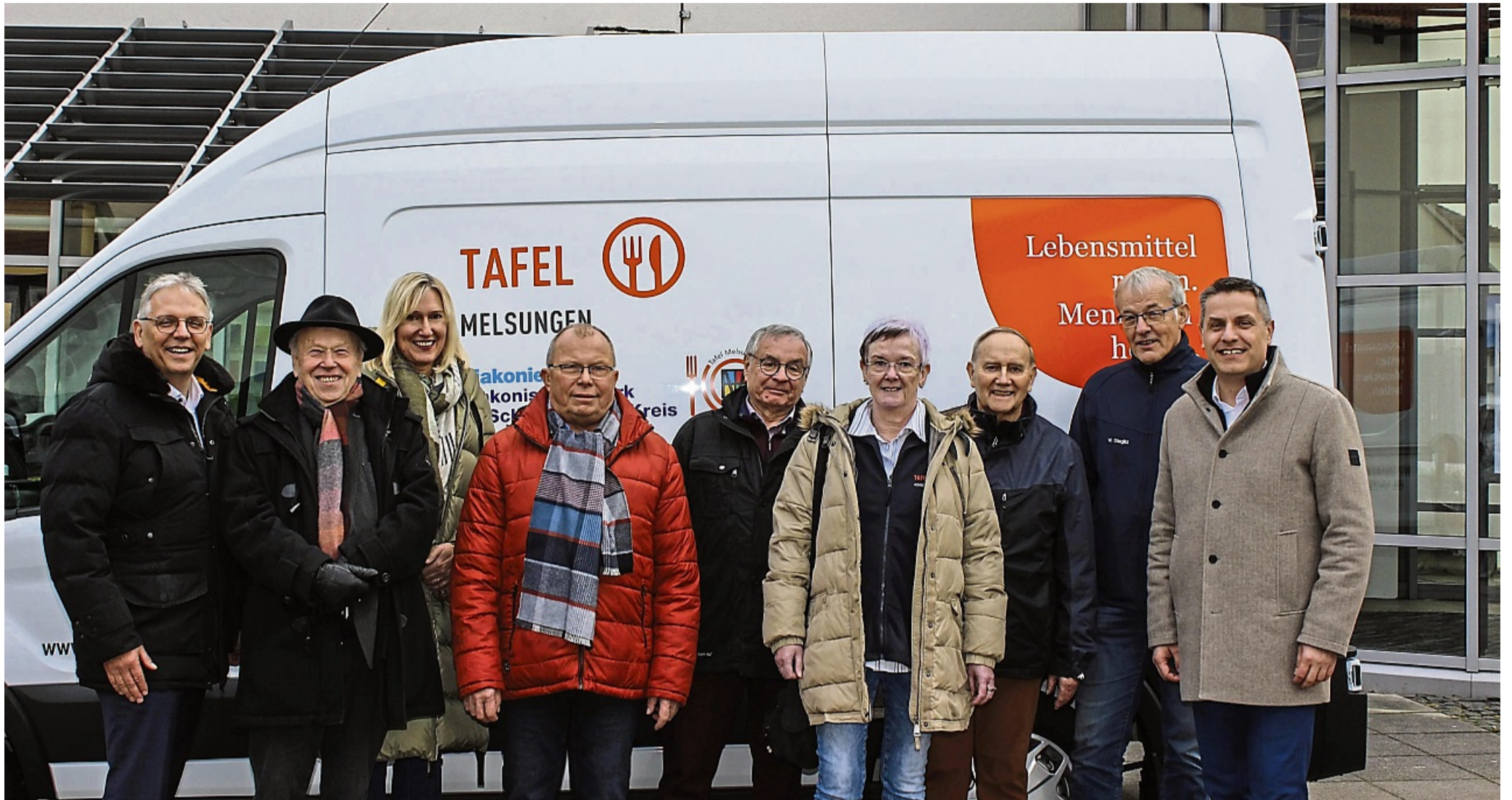


Betriebsratsvorsitzende Alexandra Friedrich lobte das Sommerfest und das Miteinander der Mitarbeiter.

kes

Mit 15 000 Euro Lebensmittel retten

VR-Partner-Bank spendet an Tafeln in Melsungen, Fritzlar und Homberg



15000 Euro für die Tafeln: von links: Stefan Kördel (Vorstand VR-Partner-Bank), Gerhard Peter (Koordinator Tafel Melsungen), Anja Kukuck-Peppler (Vorstand VR-Partner-Bank), Lothar Krönert (Koordinator Tafel Fritzlar), Roland Pisching (Leitungsteam Tafel Melsungen), Petra Wagner (Koordinatorin Tafel Homberg), Werner Stieglitz (Leitungsteam Tafel Melsungen) und Kai Mardorf (Vorstand VR-Partner-Bank). FOTO: JULIANE BECKER

Melsungen – Die VR-Partnerbank Chattengau-Schwalm-Eder spendet 15000 Euro an die Tafeln in Melsungen, Fritzlar und Homberg. Die Tafeln wollen die jeweils 5000 Euro in ihre Infrastruktur investieren, hieß es beim Pressetermin. In Melsungen und Fritzlar soll das Geld für neue Fahrzeuge verwendet werden.

„Wir retten Lebensmittel, die sonst im Müll landen und geben sie an Bedürftige weiter“, beschreibt Lothar Krönert, Koordinator der Fritzlarer Tafel die Arbeit der Tafeln. Mit den Kleinbussen werden die Lebensmittel bei den Händlern abgeholt. „Ohne Auto geht bei uns gar nichts“, fügt Gerhard Peter, Koordinator der Melsunger Tafel, hinzu.

In Fritzlar soll im Januar ein neuer Kleinbus in Betrieb genommen werden. Das Fahrzeug soll etwa 55000 Euro kosten und ebenfalls über Spenden finanziert werden, sagt Lothar Krönert. Neben den 5000 Euro von der VR-Bank kommt eine größere Spende – 15000 Euro – über das Pfandsparen-

Projekt des Discounters Lidl dazu. Dabei können Kunden das Flaschenpfand für die Tafeln spenden.

In Melsungen soll das Geld angespart werden. Ein neues Fahrzeug soll dann in zwei Jahren angeschafft werden, sagt Gerhard Peter. Es soll komplett durch Spenden finanziert werden. Alle drei Jahre würde ein neues Fahrzeug benötigt, erklärt Peter.

In Homberg soll das Geld für die Ausstattung der beiden

Fahrzeuge mit Laptops verwendet werden, sagt Koordinatorin Petra Wagner. Die Computer seien notwendig, da in Zukunft mit digitalen Lieferscheinen gearbeitet werden solle. Auf den Lieferscheinen quittieren die Tafeln, welche Lebensmittel sie erhalten haben. Außerdem soll das Geld für Kühl- und Gefriergeräte genutzt werden.

Das Geld stammt aus dem Gewinnsparen-Projekt der VR-Partnerbank. Ein Teil des Beitrags der Teilnehmer wird ge-

spart, der andere Teil ist der Spieleinsatz. Ein Teil des Spieleinsatzes wird für soziale und gemeinnützige Einrichtungen

und Vereine in der Region verwendet. „Wir wollen honorieren, dass Menschen etwas für die Region tun“, sagt Stefan

Kördel vom Vorstand der Bank. Die Tafeln setzen sich mit ihrer Arbeit sehr für die Region ein. **JULIANE BECKER**

Gemeinsam ein **starkes Team!**

WIR SIND KÖNIG IMMOBILIEN

Matthias Vollmer, Jürgen König und Björn König

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!
www.koenig-immobilien.de
05681 99299

Gartencenter Meckelburg

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen im vergangenen Jahr!

Jetzt schon ans nächste Jahr denken:
Ab sofort **50% Rabatt** auf alle Weihnachtsartikel!!!

ab 1,29€
Angebot gültig ab 27.12.2024

Sie finden uns in: Bad Arolsen-Mengeringhausen, Frankenberg, Korbach, Fuldaabrück, Schwalmstadt, Hofgeismar & Bad Wildungen (Gartencenter Funkemühle)
www.gartencentermeckelburg.de

HALLMANN
SEHEN · HÖREN · LEBEN

AUS GUTEN VORSÄTZEN WIRD **BESSERES HÖREN**

Jetzt gratis **Hörtest-Termin** vereinbaren!

AKKU-HÖRGERÄTE AKTION
nur **100€*** statt 899€

Kassel • Melsungen • Bad Hersfeld
Gratis Tel: 0800/412 6000 • optik-hallmann.de

*Gültig bis 28.2.2025 beim Akku-Hörgeräte-Neukauf der Type Vista V1-R RIC (Receiver-In-Canal), exkl. Ladestation für Vista V-R. Hersteller: Sonova AG. Zuzahlungspreise b. Kassenbewilligung nach HNO-fachärztll. Verordnung, zzgl. d. gesetzlichen Zuzahlung von 10,-/Hörgerät. Abb. sind Symbolfotos. Nicht mit weiteren Aktionen/Gutscheinen kombinierbar. Wir behalten uns vor, die Aktion zu verlängern. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

Angebote gültig vom 30.12.24 – 04.01.25

Jede Woche erfrischende Angebote!

Hofbräuhaus Hell
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 2,12 €

Die Kleine!

ANGEBOT
13,99 **12,99**
11 = 1,97 €

AUF EIN GUTES NEUES JAHR 2025!

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Steinie² Natur Radler Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,67 €</p> <p>12,99 10,99 9,99 11 = 1,51 €</p> | <p>Krombacher Bier diverse Sorten, Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,90 € Pfand, 11 = 1,58 €</p> <p>ANGEBOT 12,49</p> <p>Aktion! + 1 Sixpack Krombacher Pils GRATIS! Entspricht einem Kastenpreis von 9,99 €</p> | <p>Schlappeseppel Specialität Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,90 € Pfand, 11 = 1,97 €</p> <p>ANGEBOT 12,99</p> | <p>Veldensteiner Bier Vollbier Hell, Krauson Helles, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p> |
| <p>Franziskaner Weissbier naturtrüb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>-33% 13,99</p> | <p>S. Pellegrino Mineralwasser Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT 5,99</p> | <p>St. Bonifatius Bier diverse Sorten, außer Winterbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p> | |
| <p>top frisch Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,42 €</p> <p>3,99 3,49</p> | <p>Bionade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 11 = 2,52 €</p> <p>11,49 9,99</p> | <p>Wetterauer Gold Apfelsaft, Apfelwein, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,67 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p> | |
| <p>Coca-Cola Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 11 = 2,15 €</p> <p>20,99 16,99</p> | <p>Red Bull Energy diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 3,96 €</p> <p>ANGEBOT 0,99</p> | <p>pepsi Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,20 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p> <p>Knaller Preis! Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Kasten GRATIS! zzgl. 3,30 € Pfand Entspricht einem Kastenpreis von 6,66 €</p> | |
| <p>Heil Apfelwein* diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 11 = 2,02 €</p> <p>ANGEBOT 7,99 7,49 11 = 1,80 €</p> | <p>Kleiner Klopfer diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Karton = 25 x 0,02 l, 11 = 17,98 €</p> <p>ANGEBOT 8,99 8,49 11 = 16,08 €</p> | <p>Bembel with care diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,18 €</p> <p>ANGEBOT 1,09</p> | <p>Jack Daniel's Whiskey diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 6,03 €</p> <p>ANGEBOT 1,99</p> |
| <p>Kessler Zink Weisswein diverse Sorten, 11-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 3,99 €</p> <p>4,49 3,99</p> | <p>Torre Galasso diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p>ANGEBOT 3,99 2,99 11 = 3,99 €</p> | <p>Brut Dargent Chardonnay trocken, 0,75 l-Flasche, 11 = 7,99 €</p> <p>ANGEBOT 5,99</p> | <p>Puschkin Ice Mint, Vodka, 0,7 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 8,99 €</p> <p>ANGEBOT 6,29</p> <p>Aktion! + 1 Flasche Mio Mio Mate oder Cola 0,5 l GRATIS!</p> |
| <p>Asbach Uralt 0,7 l-Flasche, 11 = 14,27 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p> | <p>Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen. Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>1x Sous Vide Stick 2x 1 Jahresabo Disney+</p> <p>Google Play App Store</p> <p>www.logo-getraenke.de</p> | | |

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Die Zeit zwischen den Jahren sollten Sie nutzen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen. Machen Sie einfach nur das, was Ihnen Freude bereitet.
- STIER 21.4.-21.5.** Herzkribbeln, Schmetterlinge im Bauch, himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt? All diese Gefühle werden Ihnen im kommenden Jahr beschied!
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Unbändige Tatkraft verbindet sich mit feuriger Begeisterung und massivem Selbstvertrauen. Diese Mischung gibt Ihnen Schwung für das kommende Jahr.
- KREBS 22.6.-22.7.** Kramen Sie zwischen den Jahren gern einmal verklärt in alten Fotoalben? Deswegen brauchen Sie sich nicht zu schämen. Genießen Sie die Zeit lieber!
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie sind beruflich gut positioniert und können das alte Jahr zufrieden abschließen. Doch auch die kommenden Monate sind nicht minder erfolgreich.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Auch wenn Sie Harmonie mögen, sollten Sie jetzt keine Konflikte scheuen. Ihre kommunikativen Fähigkeiten werden Ihnen Respekt verschaffen.

Solarenergienstudie: Solarzubau nimmt Fahrt auf
(djd-k). In welchem Umfang werden neu gebaute Dachflächen in den 14 größten deutschen Städten mit PV-Anlagen bestückt und als wertvolle Energiequellen genutzt? Auskunft gibt der SolarCheck des Ökostromanbieters LichtBlick. Dabei wird das Verhältnis der Fläche neu errichteter Solaranlagen zu den neu gebauten Dachflächen erfasst, das Ergebnis ist der Solarfaktor. Im bundesweiten Durchschnitt liegt der Solarfaktor bei 70 Prozent – im Vergleich zum Vorjahr konnten sich 12 von 14 Städten verbessern. Vier Metropolen knacken die 100-Prozent-Marke. Dies kommt vor, wenn die gesamte neugebaute Modulfläche - also inklusive der neuen Anlagen auf Bestandsbauten - höher liegt als die neugebaute Dachfläche. Einen Solarfaktor von 138 Prozent erzielt Essen, es folgen Köln, Hannover und Leipzig.

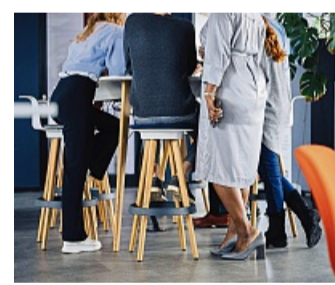
- WAAGE 24.9.-23.10.** Im Beruf können Sie so einiges bewegen. Ihre Sterne stehen so gut, dass auch ein kometenhafter Aufstieg wahrlich nicht ausgeschlossen ist.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Wenn Sie stärker die Initiative ergreifen, wird dieser Einsatz im kommenden Jahr überraschend erfolgreich sein. Nutzen Sie Ihre Chance.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Die Bilanz fällt zwiespältig aus. Sie haben viel erreicht, aber auch einen hohen Preis dafür gezahlt. Ob er zu hoch war, können nur Sie sagen ...
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Rauschende Party oder eher kleiner Rahmen? Wie Sie sich auch entscheiden: Feiern Sie den Jahrwechsel so, wie es Ihnen am besten gefällt.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ein hartes Jahr liegt hinter Ihnen. Jetzt gilt es, einen Moment innezuhalten, bevor Sie sich tatendurstig wieder ins Getümmel stürzen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie haben einige gute Gelegenheiten ungenutzt vorbeistreichen lassen. Kaum vorstellbar, dass Sie damit zufrieden sind. Das neue Jahr muss anders werden!

Rücken schmerzt bei langem Stehen?

Diese Tipps helfen

Wer auf einem Konzert oder im Job stundenlang steht, merkt womöglich: Das hat mein Rücken gar nicht gern. Woher die Schmerzen kommen und wie man sie auf einfache Weise lindert.

Langes Stehen wird für einige Menschen schnell unangenehm: Es zieht im Rücken, man fühlt sich irgendwie steif.



Das kann unterschiedliche Gründe haben, so die Aktion Gesunder Rücken (AGR). Vielleicht war die Schuhwahl nicht die richtige: Dicke Sohlen oder hohe Absätze können für eine Fehlbelastung sorgen.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

die Schultern kreisen oder den Rücken vorsichtig hin und her bewegen - das kann Verspannungen lösen.

Außerdem lohnt es sich, die eigene Körperhaltung zu checken: Stehe ich gerade, verteile ich mein Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen? Die Schultern lässt man am besten sanft nach hinten und unten fallen.

Auch kleine Übungen tun den verspannten Muskeln gut. Zum Beispiel die Vorbeuge: Dafür lässt man Rücken, Arme und Kopf nach unten aushängen - und richtet sich dann langsam und sanft wieder auf. Was hilft also, wenn der Rücken bereits auf sich aufmerksam macht? Die Rücken-Experten raten zu sanften Bewegungen. Ein paar Schritte gehen,

Foto: dj/dk/istock/Sig Getty Images/Robert Schmidt-Zupfer

Feiern Sie mit!

Ihr Lieblingseinrichter
Möbel Krug feiert

MEGA

JAHRES START 2025

Neue Möbel
und Küchen

extra günstig!

Mehr zur
Aktion
erfahren
Sie hier!



Bis zu
25%*
Jahresstart-
Rabatt auf ALLE
Neubestellungen!

+
Lieferung & Montage
GRATIS!

Beim Einkauf ab einem
Wert von 999,- €!



www.moebelkrug.de

Möbel Krug, Fuldastr. 13, 34225 Baunatal, Tel. 05665-5018
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr

MÖBEL KRUG
IHR EINRICHTUNGSHAUS

Genau hinschauen

Schuppen im Fell der Katze – was kann das sein?

Wer wünscht sich nicht, dass die Katze ein weiches, glänzendes Fell hat? Zeigen sich plötzlich Schuppen oder andere Auffälligkeiten im Fell des Tieres, kann das für Halter ein wichtiger Hinweis sein.

Hautschuppen im Katzenfell können eine harmlose Ursache haben: In Zeiten des Fellwechsels verlieren sie ständig Haare. „Der Fellwechsel und vermehrtes Kämmen können dazu führen, dass das Tier ein paar Hautschuppen verliert und diese zum Vorschein kommen. Das liegt in der Natur der Sache“, sagt Maren Püschel, Tierärztin und Teilhaberin der Kleintierklinik Wasbek.

Ist das Fell ansonsten seidig-weich und macht die Katze insgesamt einen gesunden Eindruck, besteht zunächst also kein Grund zur Sorge.

Tipp: Man kann die Katze beim Fellwechsel unterstützen, indem man dem Tier etwa Malz-Paste gibt und das Fell regelmäßig bürstet - also mindestens einmal die Woche. Dabei am besten am Kopf beginnen und mit der Bürste oder dem Kämm-Handschuh sanft in Wuchsrichtung über das Fell streichen, rät felmo, eine Online-Plattform von mobilen Tierärzten.

Auffälligkeiten im Fell können Hinweis auf Krankheiten sein

Treten Schuppen jedoch häufiger auf oder gibt es deutliche



Reinliche Tiere: Um die Fellpflege kümmern sich Katzen in der Regel selbst.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA

Veränderungen - wirkt das Fell etwa stumpf und brüchig - sollte man die Sache ernst nehmen. Denn eigentlich pflegen Katzen ihr Fell sehr ausgiebig.

„Jede Auffälligkeit im Haarkleid ist also ein Warnsignal“, sagt Denise Riggers, die eine mobile Tierarztpraxis in Putzbrunn betreibt. Solche Auffälligkeiten könnten demnach zum Beispiel auf Durchblutungsstörungen, organische Erkrankungen, einen Nährstoffmangel oder eine Hautproblematik hinweisen.

Möglich ist auch eine chronische Krankheit, Stress oder et-

wa einen Milbenbefall, so Püschel. Wichtig ist dann, dass Halter sich die Schuppen und das Tier genauer anschauen.

Das Tuch verfärbt sich

Dunklere Schuppen hingegen können auf einen Floh-Befall hinweisen. Ein einfacher Test bringt Gewissheit: Dafür kämmt man das Fell der Katze am besten mit einem Flohkamm, der besonders fein ist. Die Schuppen streicht man dann auf ein Küchenpapier.

„Wenn Sie das Küchenpapier befeuchten und es sich rötlich-braun bis rostfarben verfärbt,

handelt es sich um Floh-Kot“, sagt Püschel.

Dann ist wichtig, dass Halter das Fell der Katze, aber auch die gesamte Umgebung mit einem Floh-Mittel behandeln. „Sonst wird die Katze immer wieder neu befallen. Und wenn mehrere Tiere im Haushalt leben, müssen alle entfloht werden“, so Püschel.

Auch Schmerzen können dahinterstecken

„Treten Schuppen vor allem in bestimmten Arealen auf – et-

wa im unteren Bereich des Rückens, können auch Schmerzen in der Wirbelsäule oder Arthrose die Ursache dafür sein“, erklärt Riggers.

Wichtig ist, das Verhalten der Katze genau zu beobachten. „Reagiert die Katze beim Streicheln am Rücken empfindlich – etwa mit Schwanzschlagen, Fauchen oder gar Kratzen – spricht dies dafür, dass ihr etwas weh tut“, so Denise Riggers. Auch andere Verhaltensänderungen können darauf hindeuten: wenn das Tier etwa weniger spielt, frisst oder springt als sonst, sich ag-

gressiv verhält oder zurückzieht.

„Katzen sind allerdings Meister darin, Schmerzen zu verbergen. Nicht immer sind die Hinweise so eindeutig“, sagt Riggers. Eine Orientierung bekommen Halter über die «Feline Grimace Scale». Das Schema für Katzenmimik hilft mit konkreten Bildern verschiedene Schmerzzustände bei Katzen zu erkennen.

Im Zweifel oder bei konkreten Anzeichen für Schmerzen sollte man selbstverständlich einen Tierarzt oder eine Tierärztin aufsuchen.

Nur spezielle Mittel für Katzen verwenden

Wichtig: Bei Schuppen im Fell, könnten manche Halter auf die Idee kommen, Pflegeprodukte aufzutragen – etwa Öle, Tinkturen oder gar Antischuppen-Shampoo. „Bitte nicht! Wenn, dann sollten Sie zuerst zum Tierarzt gehen – und falls nötig nur spezielle Mittel für Katzen verwenden“, sagt Püschel.

Vor dem Tierarztbesuch sollte man das Fell der Katze nicht besonders behandeln – also weder bürsten, waschen oder anderweitig reinigen. „Am besten lassen Sie das Problem, wie es ist. Denn dann bekommen wir alle Informationen, die wir brauchen, um die Ursache zu erkennen“, sagt Tierärztin Püschel.

Stellenangebote

Verkauf

Bekanntschaffen

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!
MITARBEITER (m/w/d) GESUCHT
money point
 Friedrichsplatz 6 – ☎ 0561 9701105
www.moneypoint-kassel.de

suche. finde. Job.

 Das regionale Jobportal

die-Zusteller
 Auf meiner Route bin ich **CHEF**

www.die-zusteller.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

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
 Termin unter WIZ 05542 6139708 o. 0152 21515244

Ankauf

Verschiedenes

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

Dienstleistungen für Haus und Garten. Entrümpelung aller Art.
 Tel. 0172 5602097

Planen Sie Ihre nächste Feier? Schausteller hat noch Termine frei.
 Tel. 0172 5602097

HNA
Zusteller in Vollzeit (m/w/d)
 Dienstfahrzeug möglich

Samstags noch nichts vor?
 Jetzt als **Zusteller (m/w/d) deiner Wochenzeitung** vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- **Edermünde**
Besse
Grifte
Haldorf
- **Fritzlar**
Geismar
Rothelmshausen
Wehren
Züschen
- **Körle**
Stadt
- **Melsungen**
Kirchhof
Obermelsungen
Stadt
- **Morschen**
Altmorschen
Eubach
Neumorschen
- **Niederstein**
Metze
- **Wabern**
Hebel

(Mindestalter 13 Jahre)

Ankauf von Antiquitäten, Trödel und Kunst – Tel. 0172 5602097

Immobilienverkauf

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

Sie möchten wissen, was Ihre Immobilie aktuell wert ist?
 Bei uns erhalten Sie eine kostenlose Marktwerteinschätzung.
 BKM Immobilienservice Ingo Maintzer
 Telefon 05661 9290009

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

Immobilienankauf

Landwirtschaft & Forsten

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

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

Auto-Ankäufe

Buche Brennholz
 Tel. 05684 931670

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

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

Ersatzteile und Zubehör

Brennholz Buche u. Eiche 69 €
 30 cm, inkl. Lief., Tel. 0176 6268 1914

Motoröl-Batt-Filter usw. G.Schütz Mels.

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Sie sind verantwortlich für die nächtliche Zeitungszustellung im Bereich **Fritzlar/Homberg** und arbeiten eng mit der Teamleitung zusammen.

Wir bieten

- Festgehalt
- Kurze Probezeit und unbefristete Anstellung
- 28 Tage Urlaub
- Nachtzuschlag
- Dienstfahrzeug nach Absprache möglich
- Bezahlte Einarbeitung

Sie bringen mit

- Volljährigkeit
- Gültiger Pkw-Führerschein
- Flexibilität im Rahmen einer 6-Tage-Woche
- Eigenverantwortung
- Teamfähigkeit
- Pünktlichkeit
- Mobile Erreichbarkeit

Jetzt bewerben:

VTS Süd GmbH – Vertrieb für Schwalm-Eder
 Tel. 05681 993441 | WhatsApp 0151 61666277
vts-schwalm-eder@hna.de



www.die-zusteller.de

suche. finde. Job.

 Das regionale Jobportal



ePA steht in den Startlöchern

Die fünf wichtigsten Fragen zur elektronischen Patientenakte

ePA: Dahinter verbirgt sich die elektronische Patientenakte, die 2025 für alle gesetzlich Versicherten kommen soll. Was das bringt, wie Sie sie nutzen – und wie Sie widersprechen können.

Befunde, OP-Berichte, Arztbriefe: Gerade wer eine längere Krankengeschichte hat, trägt eine regelrechte Zettelwirtschaft von Praxis zu Praxis. Das soll die elektronische Patientenakte (ePA) Patienten und Praxen künftig ersparen.

Anfang 2025 legen die gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten jeweils eine ePA an – sofern sie dem nicht widersprochen haben. Wir klären die wichtigsten Fragen:

1. Was kann ich mir unter der ePA vorstellen?

„Die elektronische Patientenakte ist ein virtueller Aktenordner, in den künftig die Gesundheitsdaten von uns Patienten hineinkommen“, sagt Sabine Wolter von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Beispielsweise Arztbriefe, Laborbefunde und Entlassbriefe aus dem Krankenhaus liegen dann an einem einzigen, digitalen Ort. Künftig sollen etwa auch das Zahnbonusheft oder der Impfpass dort hinterlegt sein.

Wer das erste Mal einen Blick in seine ePA wirft, wird feststellen: Hier gibt es noch nicht viel zu sehen. Anfangs ist die Akte nämlich leer. Ärztinnen und Ärzte sind zwar ab ihrem Ausrollen Anfang 2025 dazu verpflichtet, aktuelle Behandlungsunterlagen dort einzustellen. Ältere Befunde und Co. müssen sie aber nicht hochladen.

Versicherte haben allerdings die Möglichkeit, das selbst zu tun. Oder ihre Krankenkasse darum zu bitten: Ab 2025 können sie das zweimal innerhalb von 24 Monaten tun. Bis zu zehn ältere medizinische Dokumente digitalisiert die Kasse dann, wie die Verbraucherzentrale erklärt.

„Über die Jahre füllt sich die ePA – als Patient hat man ab einem gewissen Zeitpunkt Überblick über alle seine Gesundheitsdaten“, sagt Wolter. Wenn man das denn überhaupt will: Die Nutzung der ePA ist für Versicherte freiwillig – und bleibt es auch.

2. Wann geht es denn konkret mit der ePA los?

2025 legen die gesetzlichen Krankenkassen für alle Versicherten, die dem nicht widersprochen haben, eine ePA an. „Das erfolgt automatisch“, sagt Sabine Wolter. Ein erster wichtiger Stichtag ist der 15. Januar 2025. Dann wird die ePA zunächst in bestimmten Modellregionen für die gesetzlich Versicherten ausgerollt – in Hamburg, Franken und Teilen von Nordrhein-Westfalen.

Läuft alles nach Plan, sollen alle anderen gesetzlich Versicherten einen Monat später ihre ePA erhalten. Wann genau, kann sich von Kasse zu Kasse etwas unterscheiden.

„Dann sind übrigens auch die Ärzte verpflichtet, die ePA zu befüllen“, sagt Wolter. „Aber auch da kann es zu Verzögerungen kommen, weil die Praxen ihre Verwaltungssoftware erst einmal aufrüsten müssen.“



Wie geht es dem Bauch? Ein Ziel der elektronischen Patientenakte ist es, unnötige Doppeluntersuchungen zu vermeiden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

3. Welche Vorteile soll ich als Patient oder Patientin dadurch haben?

Drei Beispiele: Besserer Überblick über die Krankheitsgeschichte: Wann hatte ich die Bauchspiegelung, seit wann nehme ich diese Augentropfen? Wenn diese Fragen im Arztgespräch aufkommen, geraten einige Patienten ins Schlingern: „Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ihre ganze Krankengeschichte zu schildern oder wissen Fachbegriffe nicht“, sagt Sabine Wolter. Arztwechsel sollen mit der ePA leichter werden, weil die neue Praxis auf die darin hinterlegten Daten zugreifen kann. Zugriff auf Dokumente: Alle medizinischen Dokumente gesammelt zu haben, kann erleichternd sein. Wolter zufolge melden sich immer wieder Menschen bei der Verbraucherzentrale, die Schwierigkeiten schildern, weil Praxen ihnen ihre Dokumente nicht aushändigen wollen. Bessere Behandlung im Notfall: Welche Vorerkrankungen gibt es, welche Untersuchungen wurden bereits durchgeführt? Darüber gibt die ePA Aufschluss. Gerade im Notfall kann sich das auszahlen, wie die Verbraucherärztin sagt. Trägt man die elektronische Gesundheitskarte bei sich, kann sie spätestens in der Notaufnahme Zugang zur ePA ermöglichen – und damit wichtige Informationen für die Behandlung liefern.

4. Wie bekomme ich Zugriff auf meine ePA?

Die Arztpraxis, die Physiotherapeutin oder das Sanitätshaus bekommen über das Auslesen der elektronischen Gesundheitskarte Zugriff auf die Daten, die in der ePA liegen und die für sie sichtbar sind.

Aber wie kommen Sie selbst an Ihre ePA? „Wer die vollen Möglichkeiten nutzen will, braucht die ePA-App seiner Krankenkasse“, sagt Sabine Wolter. Wie die genau heißt, kann man über eine Liste der Gematik herausfinden, der nationalen Agentur für digitale Medizin.

Alternativ soll auch die Möglichkeit geschaffen werden, sich über eine Browser-Anwendung am PC Zugang zur ePA zu verschaffen.

Was es für den Zugang braucht: Elektronische Gesundheitskarte mit NFC-Funktion: „Die erkennt man daran, dass sich ein kleines Funkwellen-Symbol auf der Karte befindet“, sagt Wolter. PIN: Die müssen Versicherte bei ihrer Kran-

kenkasse anfordern – das kann man auch vorab schon tun. „Die bekommen Sie allerdings nicht einfach so per Post zugeschickt, sondern Sie müssen sich authentifizieren“, sagt Wolter.

Gängig ist das Postident-Verfahren, bei dem man sich in der Postfiliale vor Ort mit dem Personalausweis legitimiert. Endgerät: Die mobilen Betriebssysteme Android 10 oder iOS 16 sollten es auf dem Smartphone mindestens sein. „Beim PC braucht man ein Kartenlesegerät mit Sicherheitsstufe zwei“, sagt Wolter.

Längst nicht jedem erscheint dieser Prozess leicht: „Die App freizuschalten, erfordert Frustrationstoleranz“, schreibt die Zeitschrift „Finanztest“ (Ausgabe 1/2025).

Wer Unterstützung braucht, kann sie bei seiner Krankenkasse bekommen: Mit dem Ausrollen der ePA sind die Kassen verpflichtet, Ombudsstellen einzurichten, die bei der Einrichtung unterstützen.

Ist die App einmal zum Laufen gebracht, kann man die Dokumente in der ePA einsehen.

Um sich in der App anzumelden, muss man dann die elektronische Gesundheitskarte ans Smartphone oder PC-Kartenlesegerät halten.

5. Sind meine Daten sicher?

„Das Schutzniveau ist schon sehr hoch“, sagt Sabine Wolter. „Die Daten werden schließlich nicht per Mail verschickt, sondern über die spezielle Telematikinfrastruktur, die eine Art geschlossenes Datensystem im Gesundheitswesen ist.“

Sowohl Ärztinnen und Ärzten als auch Patientinnen und Patienten müssen sich identifizieren, um Zugriff auf die Inhalte einer ePA zu bekommen. Aber natürlich gilt bei der ePA wie bei anderen digitalen Anwendungen auch: „Im Netz ist nie alles hundertprozentig sicher“, so Wolter.

Übrigens: Der Gematik zufolge haben die Krankenkassen selbst keinen Zugriff auf die Patientenakte – nur Patienten und Ärzte beziehungsweise andere Heilberufler können die Daten, die darin liegen, einsehen.

tmn

die-Zusteller

Auf meiner
Route bin
ich **CHEFIN**

Jetzt als Zusteller
(m/w/d) bewerben
und Chef:in werden.

Dein Bezirk.
Deine Route.
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Sektmacher gibt Tipps für ein perfektes Anstoßen

Volker Raumland, Präsident des Verbands traditioneller Sektmacher, im Interview

Manche lassen schon an Weihnachten die Korke knallen, und spätestens Silvester fließt bei den meisten der Sekt. Ein Experte erklärt, warum er vom Knallen abrät - und wie es besser geht.

Mit der Familie und Freunden mit einem Glas perlendem Sekt anzustoßen, das hat etwas Feierliches. Die meisten begrüßen mit einem Sekt das neue Jahr - und auch zu Weihnachten ist er beliebt.

Kalt soll der Sekt am besten sein. Doch hätten Sie zum Beispiel gewusst, dass man Sektflaschen nicht ins Tiefkühlfach legen sollte? Volker Raumland ist Inhaber des Sekthauses Raumland aus der Weinbaugemeinde Flörsheim-Dalsheim und Präsident des Verbands traditioneller Sektmacher. Er hat alltagstaugliche Tipps für den besten Genuss.

Wie kühle ich den Sekt, und wie bekomme ich schnell noch eine weitere Flasche kalt?

Volker Raumland: Am besten ist natürlich immer, wenn man vorplant und lieber eine Flasche mehr kaltstellt. Dann kann Sekt ein paar Stunden oder zwei bis drei Tage vorher in den Kühlschrank. Acht bis neun Grad sind ideal, also normale Kühlschranktemperatur. Ist Sekt zu kalt, gefriert das Bukett, sagt man, also das Aroma leidet.

Wenn man doch noch mal schnell eine Flasche ungeplant öffnen möchte, gibt es zwei Möglichkeiten. Zum einen Kühlmanschetten, die man in



Beim Öffnen der Sektflasche wird zuerst vorsichtig das Muselet, der Draht um den Korke, entfernt. FRANK RUMPENHORST/DPA

die Tiefkühltruhe legt. Diese stülpt man über die Flasche und wartet etwa zehn Minuten, bis der Sekt schön kalt ist.

Oder man nimmt einen Weinkühler oder einfach ein Gefäß, das kann auch ein Eimer sein, den man mit Wasser und Eis füllt. Dort hinein kommt die Flasche, sodass sie zu zwei Dritteln bedeckt ist. Man kann auch zwei bis drei Esslöffel Salz dazugeben, das kühlt die Temperatur noch einmal herunter.

Dreht man die Flasche immer ein bisschen, verteilt sich die Kälte ebenfalls besser. Je nachdem, wie viel Eis ich zur Verfügung habe, dauert das Kühlen darin auch ungefähr zehn Minuten.

Wovon ich auf jeden Fall ab-

rate: eine Flasche in die Tiefkühltruhe zu legen. So ein Schockfrost ist für das Bukett des Sekts nicht gerade von Vorteil. Und vergisst man die Flasche, explodiert sie irgendwann.

Wie öffne ich die Sektflasche richtig?

Raumland: In einer Sektflasche sind fünf bis sechs Bar Druck - das ist mindestens das Doppelte, was in einem Autoreifen steckt. Deshalb sollte man die Flasche nicht schütteln, wie man das von den Formel-1-Fahrern kennt!

Wenn Sie die Flasche aus dem Kühler holen, entfernen Sie zuerst die Kapsel am Verschluss. Dann umgreifen Sie

den Flaschenhals mit einer Hand und sichern mit dem Daumen den Korke mit dem Muselet, das ist das Drahtkörbchen um den Korke. Mit der anderen Hand öffnen Sie ganz vorsichtig das Muselet und neigen die Flasche etwas zur Seite, damit Ihnen der Korke nicht ins Gesicht fliegt.

Jetzt umgreifen Sie den Korke und drehen ihn ganz leicht im Kreis. Meist merkt man dann schon, wie er rauskommt. Man muss ihn fest in der Hand und weg vom Gesicht halten und langsam öffnen.

Ich empfehle immer, die Flasche ohne lauten Plopp zu öffnen, denn sonst schießt schon Sekt heraus. Es sollte eher ein Zischen sein. Am besten stehen die Gläser bereit, um direkt den

ersten Schluck einzuschenken.

Die Flasche ist nicht leer - wie bewahre ich sie auf und wie lange kann ich den Sekt noch trinken?

Raumland: Das hängt vor allem davon ab, wie viel Sekt ich schon aus der Flasche entnommen habe. Sind das nur ein, zwei Gläser, reicht ein simpler, gängiger Sektverschluss mit einem Klapp- oder Steckmechanismus, um den Druck zu bewahren, der noch in der Flasche ist. Damit hält sich der Sekt gekühlt noch ein bis zwei Tage.

Eine Kühlschranktür, die häufig geöffnet wird, eignet sich allerdings nicht so gut zum Aufbewahren. Denn je mehr

Bewegung in der Flasche, desto mehr Kohlensäure entweicht. Dass ein in den Flaschenhals gehängter Silberlöffel das verhindert, ist übrigens ein Mythos.

Ist die Flasche schon um mehr als die Hälfte geleert, entweicht die Kohlensäure unweigerlich. Es gibt mittlerweile das sogenannte Coravin-Sparkling-System, das Kohlensäure auf die Flasche gibt, sodass der Druck in der Flasche bleibt. Damit kann man eine geöffnete Flasche sogar ein, zwei Wochen konservieren. Die Variante ist etwas teurer und lohnt sich vor allem bei hochwertigen Sekten.

Als Sektmacher empfehle ich, die Flasche möglichst leerzutrinken, wenn nur noch ein oder zwei Gläser drin sind, und dann lieber später eine neue zu öffnen. Damit sind Sie auf der ganz sicheren Seite!



Volker Raumland ist Gründer des Sekthauses Raumland und Präsident des Verbands traditioneller Sektmacher.

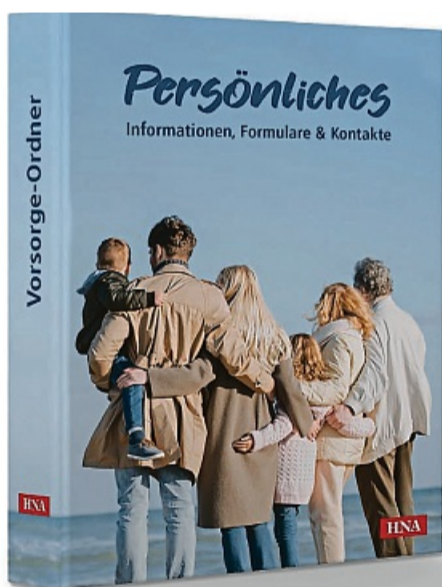
FRANZISKA GABBERT/DPA

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 Organspendeaussweis.

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

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



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

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

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

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

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

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



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

Von Küche bis Homeoffice

Jeder Raum braucht anderes Licht

Im eigenen Zuhause wünschen sich viele eine gemütliche Atmosphäre. Kerzen und warmes Licht können dazu beitragen. Gleichzeitig sollen Arbeitsbereiche hell sein. Tipps, wie beides gelingt.

Warm, kalt, hell oder gedämpft: Licht schafft Atmosphäre. Und nur mit der richtigen Lichtplanung wird Wohnen wirklich gemütlich. Keiner fühlt sich wohl, wenn ihn eine Lampe etwa blendet oder direkt anstrahlt. Gleichzeitig will niemand im Dunklen sitzen.

Es geht also darum, die Beleuchtung Zuhause optimal zu planen und platzieren, damit Arbeitsbereiche hell genug sind und dennoch genügend Wohlfühloasen entstehen.

Was sind typische Fehler – und wie kann man sie vermeiden?

Ein typischer Fehler, den viele Leute machen, wenn sie über eine neue Beleuchtung nachdenken: sich viel zu schnell auf die Leuchte zu konzentrieren. „Dabei wird übersehen, dass sich die Beleuchtung nicht nur aus dem elektrischen Licht ergibt, sondern immer ein Zusammenspiel mit den Oberflächen ist“, sagt Cornelia Moosmann, Professorin an der Hochschule für Angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim.

Daher ihr Tipp: Zuerst den Raum anschauen.

Zentrale Fragen sind:

Gibt es dort mehr helle oder dunkle Oberflächen? Während helle Oberflächen das Licht gleichmäßig verteilen, sorgen dunkle Flächen für eine ungleichmäßige Beleuchtung im Raum. Unter Umständen sind dann mehr Lichtquellen sinnvoll. Wofür will man den Raum hauptsächlich nutzen? Für eine gemütliche Atmosphäre eignet sich diffuses, weiches Licht. Für detailreiche Arbeiten – etwa akkurate Handarbeiten oder Modellbau – ist eher hartes, gerichtetes Licht geeignet. Eine Mischung im Raum ist meist ideal. Wie viel Tageslicht kommt eigentlich in den zu beleuchtenden Raum? Davon hängt etwa ab, wie viel Beleuchtung man auch tagsüber braucht.

Sind diese grundlegenden Überlegungen gemacht, ist es an der Zeit, sich mit einigen technischen Begriffen auseinanderzusetzen.

Welche Fachbegriffe sollte man vor dem Kauf einer Lampe kennen?



Konzentriert arbeiten: Lampen mit kühler Lichtfarbe fördern die Produktivität und schonen die Augen.

FOTO: LICHT.DE/SIGNIFY/DPA-TMN

Wer Lampen kaufen will, sollte die wichtigsten Fachbegriffe kennen. Cornelia Moosmann erklärt einige:

Lumen gibt die Lichtmenge an. Kelvin bezieht sich auf die Farbtemperatur. Ra-Index bezeichnet zudem die Farbwiedergabe des Leuchtmittels. Sie sorgt dafür, dass eine Tomatensuppe rot und nicht grau aussieht und sollte möglichst über einem Wert von 90 liegen.

Tipp: Gemütliches, rötliches Licht hat etwa 2.300 Kelvin, während bläuliches Licht etwa 4.000 Kelvin hat.

Übrigens: Messen kann man die Helligkeit mit einem Luxmeter. Geräte im Baumarkt kosten unter 50 Euro – zum Teil kann man sie auch ausleihen. Für den Privatgebrauch können Apps einen groben Anhaltspunkt geben, auch wenn deren Angaben Moosmann zufolge meistens eher ungenau sind.

Was ist bei der Beleuchtung entscheidend, damit man sich wohlfühlt?

Beleuchtung kann noch mehr: Atmosphäre schaffen zum Beispiel. „Wir unterscheiden drei Beleuchtungsarten“, sagt Iris Vollmann, von der Brancheninitiative licht.de. Sie

zählt auf:

Licht zum Sehen – damit ist die Allgemeinbeleuchtung gemeint. Licht zum Hinsehen – dazu gehört die Platzbeleuchtung etwa zum Lesen. Licht zum Ansehen – also Akzentbeleuchtung, die dekorative Zwecke erfüllt.

„Mischt man diese drei Beleuchtungsarten, entsteht eine angenehme Raumatmosphäre“, sagt Vollmann. Neben einer warmen Lichtfarbe sorgen beispielsweise auch tief angebrachte Leuchten im Schlafzimmer und Wohnbereich für eine gemütliche Atmosphäre. „Im Schlafzimmer braucht eigentlich nur der Kleiderschrank helles Licht“, sagt Moosmann.

Keiner will geblendet werden. Zusätzliches Licht am Bett kann aber sinnvoll sein. „Es sollte in der Nacht schnell erreichbar sein“, sagt Vollmann. Deswegen empfiehlt sie Leuchten, die sich mit Schaltern nahe am Bett befinden oder per Fernbedienung bedienen lassen.

Wie viele Lichtquellen im Raum sind empfehlenswert?

Mindestens drei Lichtquellen pro Raum, empfiehlt Vollmann. Es könnten aber auch

deutlich mehr sein. Ob bunt zusammengewürfelt oder aus einer Design-Familie bleibt eine persönliche Vorliebe. In jedem Fall sinnvoll, wenn Lichtquellen nicht nur auf den eigenen Geschmack, sondern auch auf die individuellen Bedürfnisse eingestellt werden können.

Zumal das Bedürfnis, wie viel Licht man braucht, kann je nach Lebensalter sehr unterschiedlich sein. „In jungen Jahren braucht man erstaunlich wenig Licht. Ab dem 40. Lebensjahr nimmt der Lichtbedarf dann deutlich zu“, sagt Cornelia Moosmann, die das Kompetenzfeld „Lighting Design“ leitet.

Gibt es Empfehlungen für die der Lichtgestaltung in der Küche?

Trotz aller geschmacklicher Unterschiede, ein paar Aspekte sollte jeder Haushalt bei der Beleuchtung berücksichtigen. Zum Beispiel in der Küche: „Hier drohen Verletzungsgefahren, etwa durch scharfe Messer und heiße Töpfe. Wir brauchen also helles Licht“, sagt Iris Vollmann. Sie rät auf Arbeitsflächen Licht mit mindestens 500 Lux.

Wichtig in der Küche ist zudem die Position der Beleuch-

tung: Für Arbeitsflächen reicht eine einfache Deckenleuchte. Vollmann zufolge meist nicht aus. Insbesondere, weil der eigenen Körper dann Schatten auf die Arbeitsfläche werfen kann – ungünstig bis gefährlich, wenn man dort etwa Lebensmittel schneidet, so die Expertin. Stattdessen eignen sich zusätzliche Lichtquellen, die man etwa an der Wand oder unter den Küchenschränken montiert.

Übrigens: Sowohl in der Küche, als auch im Essbereich ist die Farbwiedergabe des Lichtes essenziell, damit Lebensmittel in künstlichem Licht natürlich erscheinen. Im Schlafzimmer und Wohnbereich spielt dies häufig eine weniger große Rolle.

Welche Lichtverhältnisse sind zum Arbeiten im Homeoffice ideal?

Will man konzentriert arbeiten oder Lesen, sollte genug Licht vorhanden sein – damit die Augen nicht zu schnell ermüden. Lampen mit 600 bis 700 Lumen sind dann ideal. Gesetzlich vorgegeben sind mindestens 500 Lux.

Am besten eignet sich zum Arbeiten zudem eine kühle Lichtfarbe. „Da kann auch eine

helle Decke einen guten Beitrag leisten, weil sie den Raum noch einmal heller macht und mich aktiver sein lässt“, sagt Moosmann.

Tipp: „Für die Augen ist es vorteilhaft, auch mal vom Bildschirm weg und in die Ferne zu schauen“, sagt Vollmann. Neben dem eigentlichen Arbeitsplatz sollte daher auch der Rest des Raumes beleuchtet sein, damit der Wechsel von Hell nach Dunkel abgemildert wird.

Tageslichtverlauf – wo ist das sinnvoll?

Sowohl im Badezimmer als auch im Homeoffice kann es sinnvoll sein, auf einen Trend der Lichtindustrie zu setzen: den Tageslichtverlauf. Die Leuchten können sowohl helles, bläulich aktivierendes, als auch rötliches, beruhigendes Licht abgeben, erklärt Vollmann. Sie lassen sich individuell einstellen oder reagieren selbstständig auf die Lichtverhältnisse.

Wichtig für das Badezimmer ist zudem: möglichst viele helle Oberflächen und wenig gerichtetes Licht, so Moosmann. Denn Spots und Co. werfen harte Schatten auf das Gesicht, betonen die Falten und machen das Schminken zu einer echten Herausforderung. tmn



Helles Licht sorgt in der Küche für optimale Bedingungen – und damit für mehr Sicherheit auf den Arbeitsflächen.

FOTO: LICHT.DE/PAULMANN/DPA-TMN



Im Schlafzimmer ist es praktisch, wenn man Leuchten mit sanftem Licht direkt neben dem Bett platziert.

FOTO: LICHT.DE/ARTEMIDE/DPA-TMN

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

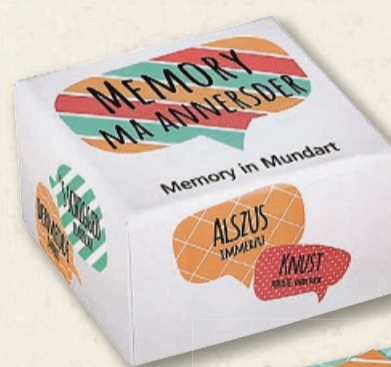
9,99 €

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).