

FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

**alessandro
SCHMIDT**
EXCLUSIVE TALENT

MALER- / PUTZARBEITEN
INNENRAUM- UND FASSADENGESTALTUNG

www.alessandro-schmidt.de ☎ 05682 / 4999

**HEIMAT
NACHRICHTEN**

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

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

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

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

Seit 1993 · Nr. 1

4. Januar 2025

Ein neues Kapitel in der Arche Noah

Cindy Graf ist die neue Leiterin der Evangelischen Kita in Niedenstein



Vor ihrer Wirkungsstätte: Cindy Graf ist die neue Leiterin der Evangelischen Kindertagesstätte Arche Noah in Niedenstein.

FOTO: KATHARINA BREUNING

Anforderungen an das Team gewachsen, da immer jüngere Kinder die Kita besuchen und diese teils auch länger betreut werden müssen.

Die offizielle Begrüßung von Graf als neuer Leiterin findet heute beim traditionellen Krippenspiel der Vorschulkinder in der Evangelischen Kirche in Wichdorf statt. Pfarrer Böttner bringt seine Freude über die neue Leiterin so zum Ausdruck: „Ich freue mich sehr, dass die Arbeit im Team fortgeführt wird und der Zweckverband Cindy Graf als engagierte neue Leitung gewinnen konnte.“

KATHARINA BREUNING

ECKSTEIN
einfach. gesund.

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
05.01.25 – 11.01.25

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Niedenstein – Seit Beginn dieses Monats hat die Evangelische Kindertagesstätte Arche Noah in Niedenstein eine neue Leiterin: Cindy Graf hat das Ruder übernommen. Die Wichdorferin ist für die Kita keine Unbekannte – schließlich gehört sie seit über 15 Jahren zum festen Team der Arche Noah und bringt neben ihrer langjährigen Erfahrung als Erzieherin auch Organisationstalent mit.

Doch bevor sie sich ihrer Leidenschaft für die Arbeit mit Kindern widmete, hat Graf zunächst eine kaufmännische Ausbildung durchlaufen und einige Jahre in einem Büro gearbeitet. „Der Wunsch, Erzieherin zu werden, war schon im-

mer präsent“, sagt die 39-Jährige. Mit dem Abschluss ihrer Ausbildung als Erzieherin hat sie eine Aufgabe in der Arche Noah übernommen – und das ist bis heute so geblieben.

Ihr kaufmännisches Wissen hat sie dabei von Anfang an gut einbringen können: „Ich habe schon immer die Nase im Büro gehabt“, sagt sie schmunzelnd. „Heute arbeite ich weniger direkt mit den Kindern, sondern mehr für die Kinder und das gesamte Team“, beschreibt sie ihre neue Rolle. Trotzdem bleibt die Arbeit mit den Jüngsten für sie eine Herzensangelegenheit: „Kinder sind so unbeschwert. Es ist einfach schön, sie in ihrer Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen.“

Besonders stolz ist Graf auf das Konzept der Kita Arche Noah, das sie weiterhin mitgestalten möchte. Ab 9.15 Uhr dürfen die Kinder dort frei entscheiden, mit wem und was sie spielen möchten. „Das stärkt ihre Selbstständigkeit und fördert ihre Fähigkeit, sich selbst zu organisieren“, sagt Graf. Und das

„Ich bin sehr dankbar für das Vertrauen, das mir entgegengebracht wird.“

Cindy Graf
Kita-Leiterin

Beste daran: Das Alter spielt keine Rolle – alle Kinder spielen miteinander, lernen voneinander und wachsen an ihren eigenen Entscheidungen.

Doch für Graf ist klar: Der Erfolg der Kita beruht nicht nur auf einem starken Konzept, sondern vor allem auf einem engagierten Team. „Wir ziehen alle an einem Strang und setzen dabei immer den Fokus auf das Wohl der Kinder“, sagt sie. Die gute Zusammenarbeit sei dabei von Vorteil, ebenso wie die Unterstützung durch den Träger, den Zweckverband für Kindertagesstätten im evangelischen Kirchenkreis Schwalm-Eder. „Ich bin sehr dankbar für das Vertrauen, das mir ent-

gegengebracht wird.“

In ihrer neuen Position möchte sie vor allem das Bewährte fortführen. „Das Ziel bleibt das gleiche“, sagt sie zufrieden.

Natürlich gebe es immer wieder kleinere Stellschrauben, an denen gedreht werden könne, aber das Konzept sowie die enge Zusammenarbeit mit den Eltern seien bereits gut. Auch die Unterstützung von Pfarrer Johannes Böttner sei eine Bereicherung.

Der Kita-Alltag bleibt allerdings nicht immer ohne Herausforderungen. Wenn die Erkältungswelle im Herbst und Winter zuschlägt, kommt es immer wieder zu personellen Engpässen. Zudem seien die

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

**Jahres-
Inventurverkauf**
bis zu 55% reduziert!

Ausstellungs-
stücke aus
allen Abteilungen
im
Abverkauf!

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

HÄMEL
ENDLICH ZUHAUSE

Das größte Markenmöbelhaus Nordhessens



Einrichtungshaus Hämel GmbH · Homberger Str. 43 · 34621 Frielendorf · Telefon: 05684 99940 · info@haemel.de · www.haemel.de
Montag bis Freitag: 9.30-18.30 Uhr · Samstag: 9.30-16.00 Uhr · Im Januar: Samstag bis 17.00 Uhr geöffnet

becker

...IMMER WAS BESONDERES

Exklusive Möbelserien z.B.:
Holz, natur, furniert mit Hirnholzapplikationen
Vitrine ca. 92,5 x 202 x 38,5 cm

Sideboard ca. 206 x 87 x 37 cm

Schreibtisch ca. 130 x 77 x 50 cm

Couchtisch ca. 85 x 43 x 85 cm

Hirnholzapplikation

Aduro

Kaminofen 9-7
ca. 50 x 150 x 44,7 cm



1150,00

Kaminofen 9-5
ca. 50 x 120 x 44,7 cm



998,50

Kaminofen 9
ca. 50 x 95 x 44,7 cm



899,50

Gültig ab Mo., den 06.01.2025

6kW, Stahl, schwarz
II.Wahl

Teraga, 6kw
Stahl, Speckstein, schwarz,
54 x 118 x 43 cm



1199,00

Brasil, 6kw
Stahl, Speckstein, schwarz,
53 x 90,2 x 36,7 cm



599,50

Usedom, 5kw
Speckstein, schwarz,
ca. 49 x 98 x 37 cm



799,50



399,00
Massivholz, hell gestrichen
Vitrine ca. 103 x 195 x 36 cm



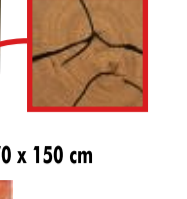
399,50
Regal ca. 67,3 x 195 x 37 cm



129,50
Elefant, je 70 x 150 cm



99,50
Papagei, je 70 x 150 cm



29,50
Hirnholzapplikation

19,95
Long-Sideboard ca. 200 x 90 x 40 cm



29,50
Sideboard ca. 155 x 90 x 40 cm



29,50
Hirnholzapplikation



399,50
Massivholz Esstisch natur/Metall, ca. B 90 x L 160 x H 77 cm



149,50
Esstisch mit Glasplatte Sicherheitsglas & Holz, weiß/natur, ca. B 90 x L 179 x H 77 cm



329,50
Hochwertige Wohnwände z.B. eiche/schiefergrau, bestehend aus 7 Elementen, viele versch. Stellmöglichkeiten



299,00
weiß/schwarz, bestehend aus 5 Elementen, viele versch. Stellmöglichkeiten



2,60
pro Pack bei Palettenabnahme 1kg = -0,260

2,70
pro Pack bei Palettenabnahme 1kg = -0,270

3,99
pro Pack bei Palettenabnahme 1kg = -0,399

Holz-Briketts, RUND
96 Pack à 10 kg auf Palette
249,50
1 Bündel à 10 kg (Einzelpreis) **2,99** / 1 kg = -0,299

Holz-Briketts
96 Pack à 10 kg auf Palette
259,50
1 Bündel à 10 kg (Einzelpreis) **3,33** / 1 kg = -0,333

Holz-Pellets
70 Sack à 15 kg auf Palette
279,00
1 Sack à 15 kg (Einzelpreis) **4,44** / 1 kg = -0,296



Allradantrieb
GAD 400.1/4x4
5,6 PS, bis zu 400 kg,
3 Vorwärtsgänge,
1 Rückwärtsgang,
Muldivolumen: 120 L
998,00



Brennholz-Wippsäge
GWS 700 HM-2
5,2 kW, 400 V
Elektromotor,
pulverbeschichtete,
Ganzstahlkonstruktion
599,00



Langholzspalter
GHS 1100/25TEZ-A
400V, 5,1 kW, Elektromotor,
Antrieb über E-Motor oder Zapfwelle,
Dreipunktaufhängung, 2 hocheffektive
Hydraulikpumpen, hydraulisch-
mechanischer Stammheber
1998,50

Handtuchhalter
verchromt,
B/H/T: 60x85x24 cm
15,00



Verschiedene Kunstpflanzen z.B.:
Madagaskarpalme 120 cm
25,00
Strelitzie 110 cm
25,00



Sichtlagerungskästen z.B.:
PP-Kunststoff, versch.
Farben & Größen
LF 532 L x B x H:
500 x 312 x 200 mm
9,98 je
viele weitere Größen

LF 322 L x B x H:
345 x 209 x 200 mm
5,00 je
LF 221 L x B x H:
234 x 150 x 122 mm
2,99 je



Wand- und Deckenfarbe
gut deckend
8,99
10 Liter
11=0,90

Polarweiß
Matte Dispersions-
innenwandfarbe
27,50
10 Liter
11=2,75



Verschiedene Polsterbettgestelle, Stoff z.B.:
braun, Liegefläche 140 x 200 cm,
ohne Matratze, Lattenrost & Deko
49,50 je



blau, Liegefläche 180 x 200 cm,
ohne Matratze, Lattenrost & Deko
79,50 je



creme, Liegefläche 180 x 200 cm,
ohne Matratze, Lattenrost & Deko
79,50 je



Taschenfederkern-Matratze
90 x 200 cm, gute Durchlüftung,
Bezug abnehmbar, waschbar
bis 60 °C
59,50
• Seitenschläfer
• Bauchschläfer
• Rückenschläfer



Meggle Streichzart
aus Butter & Rapsöl,
250g
1,49
1kg=5,96

Sebert's Mettwurst
Stracke
am Stück
ca. 500g
1,50
1kg=14,99

Serrano Schinken
geschnitten,
ca. 200 g
1,25
1kg=12,49

Schwarzwälder Schinken
geschnitten,
ca. 300 g
0,99
1kg=9,99

Teekanne Power-T
versch. Sorten,
36/40,5g
0,99 je
1kg=27,49/24,44

Metzger Meyer Eintöpfe
SO LECKER
versch. Sorten,
1160-1200g
2,49 je
1kg=2,14-2,08

Stangenspargel im Glas
geschält,
ATG=320g,
530g Glas
0,59
1kg=1,84 ATG

Cornichons
süß-sauer
670g Glas,
370g ATG
0,79
1kg=2,14 ATG

MMMAX-Milka-Schokolade
versch. Sorten, 250/276/300g
1,89 je
1kg=7,56/6,85/6,30

Milka Choco Grain
126g
0,99
1kg=7,86

Mamba Tropics
Kaugummi
3x6 Packs=79,5g
0,59
1kg=7,42

Storck Euka Menthol Bonbons
200g
0,99
1kg=4,95

Aoste Ring Salami
luftgetrocknet,
am Stück,
250g
2,99
1kg=11,96

Storck Euka Menthol Bonbons
200g
0,99
1kg=4,95

Witzenhausen / Kleinalmerode
Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg
Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel
Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH
Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

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

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



Es gibt Geld für Vorhaben von Vereinen

Regionalentwicklung Schwalm-Aue unterstützt Projekte finanziell

Wabern – Der Verein Regionalentwicklung Schwalm-Aue wird auch 2025 Vereine, Initiativen und Kommunen aus der Leader-Region Schwalm-Aue bei ihren vielfältigen Vorhaben unterstützen. Dafür stehen voraussichtlich Fördermittel in Höhe von rund 100 000 Euro für das Regionalbudget zur Verfügung. Bis zum 28. Februar können Initiativen, Vereine, Verbände und öffentliche Träger aus der Leader-Region Schwalm-Aue die Förderung von Kleinvorhaben beim Verein Regionalentwicklung Schwalm-Aue beantragen. „Wir freuen uns schon auf viele neue Projektideen in 2025, die unsere Ortsteile und unsere Region noch lebenswerter machen und Vereine und Initiativen in ihrem ehrenamtlichen Engagement unterstützen“, sagt Sonja Pauly, Geschäftsführerin des Vereins Regionalentwicklung Schwalm-Aue. Der Aufruf erfolgt laut Mitteilung unter Vorbehalt der Mittelzuweisungen durch den Bund und das Land Hessen.

Gefördert werden Projekte aus den Bereichen Kultur, Versorgung, Bildung, Freizeit, Naherholung, Bioökonomie und Klimaschutz. Auch Projekte, die Treffpunkte schaffen oder einen Ortskern attraktiver machen, sind förderberechtigt. Die Gesamtinvestition muss mindestens 2000 Euro und darf maximal 10 000 Euro betragen. Gefördert werden Investitionen in kleine bauliche Maßnahmen, Maschinen, Ausstattungsgegenstände sowie Dienstleistungen und Honorarkosten. Die Vorhaben müssen bis Anfang Oktober 2025 um-



Die Leiterin der Stadtbücherei Borken, Veronika Bruckner, freut sich über die neuen Sitzmöbel.

FOTO: STADT BORKEN

setzbar sein.

2024 wurden insgesamt 15 Projekte über das Regionalbudget der Schwalm-Aue gefördert. Die inhaltliche Bandbreite der Förderprojekte war groß und reichte von der Schaffung

eines Fitnessparcours in Rommershausen über die Ausstattung der Bücherei in Borken mit neuen Sitzmöbeln, einem Kunstworkshop für Kinder in der Malerkolonie Willingshausen bis zur Reaktivierung eines

Brunnens in der Dorfmitte in Harle.

Akteure mit Projektideen sollten sich frühzeitig mit Sonja Pauly vom Verein Regionalentwicklung Schwalm-Aue in Verbindung setzen, um die Pro-

jektidee zu besprechen und um sich beraten zu lassen.

Kontakt: Telefon 0 56 83/50 09 60, E-Mail regionalentwicklung@schwalm-aue.de.

Weitere Informationen, auch zu Förderbeispielen, sind unter schwalm-aue.de/aktuell und auf dem Instagram-Kanal [leader.schwalm.aue](https://www.instagram.com/leader.schwalm.aue) zu finden.

ciz

Ein Schild, das es nicht geben sollte

Falsches Spike-Verbot sorgte für Verwirrung bei Nachwuchstalent

Melsungen – Ein Schild, das es eigentlich gar nicht mehr geben sollte, hat jetzt für Aufsehen gesorgt. Alwin Wagner, der ehemalige Leichtathletik-Trainer der MT Melsungen, wollte mit Deutschlands Sprint-Nachwuchshoffnung Vivian Groppe trainieren. Auf der schicken neuen Kunststoffbahn im Waldstadion. Doch ein Schild untersagt die Benutzung der Bahn mit Spikes.

„Das ist, als würde man im Hallenbad nach Wiedereröffnung ein Schild aufstellen, auf dem zu lesen ist: Schwimmen verboten“, echauffierte sich Wagner gegenüber der HNA.

Eine Recherche beim städtischen Bauamt erbrachte: Das Schild ist quatsch und sollte dort eigentlich schon längst nicht mehr stehen. „Ein neues ist längst bestellt, wir warten auf die Aufstellung“, sagte Daniel Nieswandt, Hochbauleiter beim Bauamt.

Nach dem Anruf der HNA habe er sofort jemanden losgeschickt, die irreführenden Hinweise auf dem Schild zu überkleben. Die Mitglieder der MT wüssten, was es mit dem falschen Schild auf sich habe, sagt Nieswandt. Sie hätten aber nicht bedacht, dass auch mal jemand externes zum Trainieren

vorbeikommen könnte, sagt Nieswandt.

17 Monate war das Melsunger Waldstadion gesperrt – von März 2023 bis August 2024. Während dieser Zeit wurde eine neue Kunststoffanlage gebaut. Er sei sehr verwundert gewesen, dass es nach dieser langen Sanierung wieder nicht möglich sein sollte, die Bahn zu nutzen, sagt Wagner.

Vivian Groppe, die dank ihrer herausragenden Sprintleistungen ein vierjähriges Stipendium an der University of Nevada in Reno erhalten hat, kehrte jetzt am Sonntag für einen 14-tägigen Heimatbesuch nach

Beiseförth zurück, um gemeinsam mit ihren Eltern und ihrer Großmutter das Weihnachtsfest zu feiern.

Anfang der Woche wollte die deutsche U18-Meisterin zusammen mit ihrem Trainer Alwin Wagner im Waldstadion trainieren. Doch als sie dort eintraf, wurde ihr mitgeteilt, dass Sprinttraining mit Spikes auf der neuen Bahn nicht gestattet

sei. Er habe diese Anordnung kaum glauben können, doch ein Blick auf eine Hinweistafel, die direkt am Rand der Laufbahn aufgestellt ist, ließ ihn nur verständnislos den Kopf schütteln. „Das ist doch ein Schildbürgerstreich! Wer hat angeordnet, dieses Schild hier aufzustellen?“, fragte sich Wagner. Nun ist wenigstens geklärt, dass es sich um ein Miss-

verständnis handelt und auch mit Spikes trainiert werden darf. Vivian Groppe wird es freuen. Bei der nächsten Meisterschaft vielleicht auch uns.

ddd

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



Schild an der Laufbahn in Melsungen überklebt: Ab sofort ist auch offiziell ein Training mit Spikes wieder erlaubt.

RÄUMUNGS-VERKAUF WEGEN GESCHÄFTS-AUFGABE

MINDESTENS 50% BIS ZU 60% **70%**

Wir starten in das neue Jahr mit noch mehr Rabatten!
Weihnachtsartikel **70% Rabatt**

PFETZING Haus&Co Play&Bike
so nah, so gut, so sympathisch!

Nürnberger Str. 30 | 36211 ALHEIM HEINEBACH
MO.-FR. 09.00-12.30 | 14.00-18.00 UHR | SA. 09.00-13.00 UHR

Netzwerker für den Knüll

Verein zur Regionalentwicklung im Knüll treibt 350 Projekte voran

Schwalm-Eder – Netzwerke für die Region und den ländlichen Raum: Das ist die Aufgabe des Vereins zur Regionalentwicklung im Knüllgebiet. Er ist einer der wesentlichen Treiber für das Fortkommen der Region. Seit 30 Jahren setzt er sich im Knüllgebiet für deren Belange ein. 1994 wurde er als „Fanclub der Region“ gegründet. 350 Projekte wurden seitdem, zumeist mit Geld aus dem Leader-Programm, umgesetzt.

Angestoßen wurden kleine und große Projekte. „Jüngst wurden auch die elf Fabelwege des Naturparks Knüll und die Ausbildung der Naturparkführer durch Leader gefördert“,

sagt Katrin Anders, Geschäftsführerin des Zweckverbandes Knüllgebiet, die eng mit dem Verein zusammenarbeitet. Das Zusammenspiel habe viele Projekte ermöglicht. So gab es Geld für das Bären- und Wolfsgehege sowie den Frühlingshof und das Naturentdeckerhaus im Wildpark.

Viel Geld sei durch die Arbeit des Vereins in die Region geflossen. „Wir sind immer am Ohr der Zeit“, sagt Walter Glänzer. Erfolgreich sei auch die Förderung des Medizinischen Versorgungszentrums und des Nahkaufs in Schwarzenborn gewesen, sagt Armin Hess, der lange Vorsitzende des Vereins war. Für beide Projekte gab es Zuschüsse in Höhe von 200 000 Euro. Auch die Machbarkeitsstudie zum Naturpark wurde gefördert. Wenn es um die Vergabe von Fördergeld geht, entscheidet der Förderausschuss des Vereins, welche Projekte infrage kommen. Jüngst wurde das Schwimmbad am Eisenberg gefördert. Für die Arbeit brauche es Ortskenntnis, die nur die Mitglieder haben könnten.

Soziale und kulturelle Treffpunkte, Dorfläden mit regionalen Lebensmitteln, die Entwicklung von Wander- und Radwegen oder Ferienwohnungen, ärztliche Versorgung auf dem Land, Existenzgründungen von Klein- und Kleinstunternehmen – all diese Bereiche würden über Leader gefördert, erläutert Regionalmanagerin Viola Müller-Hanke. Es würden aber nicht nur große Projekte betreut. Über das Regionalbudget können auch kleinere Vorhaben gefördert werden.



Treiben Entwicklung voran: Der Verein zur Regionalentwicklung im Knüllgebiet, vertreten durch den Vorsitzenden Walter Glänzer und Armin Hess, arbeitet mit der Regionalmanagerin Viola Hanke-Müller und dem Zweckverband, vertreten durch Katrin Anders, zusammen.

FOTO: CHRISTINE THIERY

Fünfte Förderperiode

Der Knüll ist seit 2023 zum fünften Mal als Leader-Region anerkannt und kann bis 2027 von der Förderung profitieren. In den ersten beiden Jahren floß etwa eine Million Euro in 49 Projekte. Bis 2027 stehen insgesamt 3,3 Millionen Euro zur Verfügung. Leader ist die Abkürzung des französischen „Liaison entre actions de développement de l'économie rurale“ und wird übersetzt mit „Verbindung zwischen Aktionen zur Entwicklung des ländlichen Raums“. Finanziert wird das Programm aus dem Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums. Der Leader-Region Knüll gehören Breitenbach am Herzberg, Kirchheim, Neuenstein, Niederaula sowie Frielendorf, Homberg, Knüllwald, Neukirchen, Oberaula, Ottrau und Schwarzenborn an.

zty

Auch die Existenzgründung von Handwerkern wird unterstützt. Geld gab es zum Beispiel auch für die Bücherei der Kulturschmiede in Remsfeld, das Bienenmuseum Niederbeisheim, das Multifunktionshaus in Homberg und das Café Goldhähnchen am Grünhof in Hombergshausen.

Erstmals als Leader-Region anerkannt wurde der Knüll 1995. Damals gab es zwar bereits den Zweckverband Knüllgebiet, er besteht aus den Kommunen und den Kreisen Schwalm-Eder sowie Hersfeld-Rotenburg. Die Bedingungen

für Förderungen aus der Leader-Region setzten aber eine größere Vernetzung voraus, die das gesellschaftliche Leben in der Region widerspiegelt, so der Vorsitzende Glänzer. Daher gründete sich der Verein zur Regionalentwicklung mit heute mehr als 70 Mitgliedern. Sie sollten zu mehr als der Hälfte nicht aus der Verwaltung, sondern aus Politik, Wirtschaft sowie sozialen und kulturellen Feldern stammen. Ziel war es, strukturelle Themen über zwei Landkreise hinweg zu entwickeln.

CHRISTINE THIERY

Mit dem E-Bike durchstarten

Gruppe organisiert Fahrten und steht vor Vereinsgründung



Sind gerne gemeinsam unterwegs: Die E-Bike Enthusiasten aus dem Landkreis.

FOTO: ALEXANDER BOPPERT

Borken/Fritzlar – Den Startschuss lieferte die Coronapandemie: Alexander Boppert legte sich ein E-Mountainbike zu und fand schnell Gefallen am Radeln. Er gründete eine Facebookgruppe, um sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Innerhalb eines Jahres haben sich dort 760 Mitglieder gefunden, die Gruppe will sich als Verein etablieren. Er wolle Gemeinschaft schaffen, zusammen mache das Radfahren mehr Spaß, berichtet er.

„Das alles ist rasend schnell gewachsen“, blickt der 50-jährige IT-Leiter aus Dillich auf das Jahr zurück. Im Dezember habe er die Gruppe gegründet, schnell seien Freundschaften entstanden. „2024 haben wir insgesamt 26 geführte Touren angeboten“, bilanziert Boppert.

Da sei für jeden etwas dabei, neben einfachen Familientouren, die auch die Jüngsten nicht überfordern, begaben sich die Mitglieder der Gruppe auch auf sogenannte Trails. Das sind schmale Wege durch das Gelände, bei denen neben der Kraft in den Beinen auch auf die Geschicklichkeit mit dem Rad ankommt. Bis zu 40 Teilnehmer hatten die Touren, die die Radfahrer durch den Schwalm-Eder-Kreis und auch darüber hinaus führten.

Jetzt will Boppert aus dem losen Zusammenschluss einen Verein gründen. „Zum Glück sind noch keine schlimmeren Unfälle passiert, aber falls mal etwas passiert, sind alle Teil-

nehmer dadurch besser abgesichert“, erklärt er. Im Verein soll es zwei Abteilungen geben, ei-

ne für Familientouren, eine andere für ambitioniertere E-Bike Fahrer. Neben den geführten



Nicht nur Georg Stehl und Alexander Boppert freuen sich auf den neuen Verein. Sie präsentieren das neue Radtrikot der E-Bike-Community.

FOTO: PHILIPP KNOCH

Radtouren bietet die E-MTB und E-Bike Community Schwalm-Eder Kreis, wie sich die Gruppe auf ihrer Homepage selber nennt, auch Erste-Hilfe-Kurse und Fahrtechniktrainings an. Mit der Vereinsgründung soll ein Vereinshaus in Fritzlar bezogen werden.

Den Fahrradladen von Georg Stehl aus Ziegenhain konnte Boppert als Partner gewinnen, er sponserte Radtrikots und bietet den Mitgliedern schnelle Hilfe bei Pannen.

Boppert selbst kam auch erst während Corona zum Radfahren. „Ich fahre seit fünf Jahren E-Mountainbike. Davor saß ich zuletzt mit 16 im Sattel“, erzählt Boppert. Er sieht zwei Gründe, warum sich immer mehr Menschen ein E-Bike zulegen. „Durch die Pandemie hatten die Leute mehr Zeit und durch das Bikeleasing über den Arbeitgeber die Möglichkeit, sich die relativ teuren Räder zuzulegen“, weiß der Experte.

Besonders freut ihn, dass in der Gruppe etwa 30 Prozent Frauen sind. Früher seien in Radvereinen kaum Frauen gewesen, das habe sich geändert. Auch mit einem anderen Vorurteil kann Boppert aufräumen: Trotz elektrischem Hilfsmotor fährt sich das E-Bike nicht von alleine. „Besonders bei den schwierigeren Touren braucht man schon eine gewisse Grundkondition. Ohne Motor wäre es Extremsport, mit Motor immer noch eine Herausforderung“, sagt Boppert.

PHILIPP KNOCH



nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

Herausgeber:
NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
An der NHW Verlag GmbH ist als einzige Gesellschafterin beteiligt die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG (Kassel). An der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG sind beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) die Dierichs Presse GmbH (Kassel) und als Kommanditistin die ZHH Zeitungsholding Hessen GmbH & Co. KG (Kassel; Kapitalanteil 100 %). An der ZHH Zeitungsholding Hessen GmbH & Co. KG sind beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) die ZHH Verwaltungs GmbH (Kassel) und als Kommanditisten die F. Wolff & Sohn KG (Hamm; Kapitalanteil 80 %) und die Mittelhessische Druck- und Verlagsgesellschaft mit beschränkter Haftung (Gießen; Kapitalanteil 20 %). An der F. Wolff & Sohn KG ist als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) beteiligt die G. T. Werbung, Gesellschaft mit beschränkter Haftung (Hamm) und als Kommanditisten u.a. Herr Dr. Dirk Ippen (Gräfelting) mit 51 % und Herr Daniel Schönigh (Gräfelting) mit 30 %.

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, Wilhelmine-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. 4 vom 1.1.2025

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.

**Flohmarkt
Metro
05.01.**

**Dachdeckermeister
LEWANDOWSKI GmbH**

ALLES RUND UMS DACH

Gewerbegebiet Ostheim
34323 Malsfeld, Tel. 05661 9290920
www.dachdecker-lewandowski.de



Unser Betrieb ist bis 13.01.2025 geschlossen.

Wir wünschen unseren Kunden einen guten Start in das neue Jahr.



Danach freut sich das Team des Dachdeckermeisters Lewandowski Sie wieder begrüßen zu dürfen!

Was sich mit Prezero ändert

Unternehmen entsorgt ab Januar Müll im Landkreis – Standort in Wabern



Prezero holt den Müll im Schwalm-Eder-Kreis ab dem kommenden Jahr in den Haushalten ab: Vorn Peter Zulauf, Geschäftsführer vom Abfallzweckverband; Landrat Winfried Becker, Boris Ziegler, Martin Gundlach und Norbert Heipel von Prezero, dahinter deren Berufskraftfahrerin Anna-Lena Schmahl. FOTO: CHRISTINE THIERY

Schwalm-Eder – Ab Januar müssen sich die Haushalte im Landkreis auf einen anderen Müllentsorger einstellen. Der Name Prezero prangt dann auf den Fahrzeugen – die Firma wird nach den Feiertagen den Müll abholen. Jetzt hat sich der neue Entsorger in der Kreisverwaltung in Homberg vorgestellt. Zunächst für ein Jahr wird Prezero den Hausmüll, also Biomüll, Restmüll und das Altpapier einsammeln. Wegen des Entsorgerwechsels mussten die Anwohner geduldig sein bis sich alles eingespielt hat, heißt es schon jetzt vorsorglich von der Geschäftsführung.

Die Firma Prezero gehört zur Schwarzgruppe. Das Entsorgungsunternehmen wurde 2018 gegründet und hat bereits weltweit 30 000 Mitarbeiter, in Deutschland gibt es 122 Standorte, in Nordhessen ist es an

vier Standorten vertreten. Neben Ludwigsau sind dies Edermünde sowie Lohfelden und nun neu Wabern. In den letzten Monaten stampften sie den neuen Standort in Wabern im Trieschweg aus dem Boden. 50 Mitarbeiter wurden eigens dafür eingestellt und 22 Fahrzeuge angeschafft, sagte Geschäftsführer Norbert Heipel. Auf der grünen Wiese entstanden Abstellmöglichkeiten für die Lkw sowie Containerhäuser für die Verwaltung und Sozialräume für das Personal.

Notvergabe gilt für ein Jahr

Prezero löst die Firma RMG Rohstoffmanagement GmbH ab, die Mitte dieses Jahres überraschend den Vertrag mit dem Abfallzweckverband Schwalm-Eder zum Jahresende gekündigt hatte (HNA berichtete). Ursprünglich war der Vertrag mit

Keine Batterien in den Abfall

Die Fachleute des Umweltdienstleisters weisen nochmal darauf hin, dass auf keinen Fall Elektrogeräte oder Stromspeicher in die Behälter gelangen dürften. Falsch entsorgte Batterien verursachen fast täglich Brände in Sortieranlagen oder Sammelfahrzeugen und brächten so Mitarbeiter und Einsatzkräfte potenziell in Lebensgefahr.

RMG bis 2027 abgeschlossen. Das Unternehmen hatte in diesem Jahr eine Preiserhöhung von 24,4 Prozent angekündigt, die der Zweckverband Abfallwirtschaft hinterfragt hat. Der drastische Preisanstieg von 1,3 Millionen Euro pro Jahr sei nicht nachvollziehbar gewesen. In der Folge zur Kündigung kam es zu einem Rechtsstreit. Landrat Winfried Becker, als Vorsitzender des Zweckverbandes, sagte man wollte der Bevölkerung diesen Schaden nicht

zumuten. Daher folgten in kurzer Zeit neue Ausschreibungen innerhalb einer Notvergabe, um die Versorgungssicherheit zu gewährleisten.

Die Notvergabe gelte aber nur für ein Jahr. Daher werde die Abfallentsorgung wiederum neu ausgeschrieben für die kommenden Jahre. Die Firma Prezero hat den Zuschlag unter vier Bewerbern erhalten und übernimmt nun die Leistung für 180 000 Menschen, rund 65 000 Haushalte müssen ange-

fahren werden. In den ersten Wochen nach einem solchen Wechsel könne es zu Unstimmigkeiten kommen, sagte Martin Gundlach von Prezero. Man habe einige der ehemaligen RMG-Fahrer einstellen können und sich örtlich auskennen. Dennoch habe man auch viel neues Personal eingestellt.

Spezielle Navigationssysteme seien zusätzlich an Bord jedes Fahrzeuges. Die Abfahrtsrouten für den Müll sollen wie bisher bestehen bleiben. Die Routen in den einzelnen Orten könnten sich von denen des vorherigen Unternehmens unterscheiden. Man könne also nicht mehr zwingend damit rechnen, dass der Müll zur gleichen Zeit abgeholt werde wie bisher. Es müsse sich erst alles einspielen. Der Abfallkalender des Zweckverbandes und der Kommunen fürs neue Jahr diene wie bisher auch als Anhalts-

punkt. Man solle die Mülltonnen spätestens um 6 Uhr in der früh und gut sichtbar an die Straße stellen.

Die gelben Tonnen würden übrigens vom Dualen System Deutschland eingesammelt, für die ein anderes Unternehmen fährt. Die Sperrmüllsammlung erfolgt wie bisher. Eine Gebührenerhöhung für den Endverbraucher sei mit dem Wechsel nicht verbunden. Die Entsorgung erfolge wie bisher in den bekannten Anlagen, die auch vorher angefahren wurden, sagte Peter Zulauf, Geschäftsführer des Abfallzweckverbandes.

Notfallnummer bei Störungen:

Disposition Prezero T. 0 56 83/9224200 und außerhalb der Öffnungszeiten: sek.reklamati-on@prezero.com.

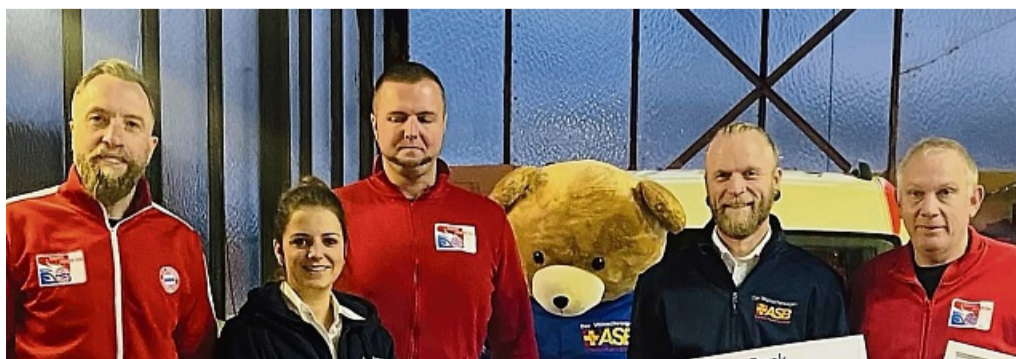
CHRISTINE THIERY

Todkrankem Fan letzten Wunsch ermöglicht

Guxhagen – Der FC Bayern Fanclub Fanatics Nordhessen hat die Einnahmen der zum Oktoberfest veranstalteten Tombola in Höhe von 500 Euro an den „Wünschewagen Nordhessen“ gespendet. Die Spendenüber-

gabe fand beim ASB in Kassel statt. Der Wünschewagen erfüllt todkranken Menschen einen letzten Wunsch. „Auch einem Gründungsmitglied unseres Fanclubs wurde so eine Fahrt in die Allianz-Arena zu

unserem FC Bayern ermöglicht“, heißt es in einer Mitteilung. „Es ist ein tolles Projekt, das ausschließlich über Spenden und ehrenamtliche Helfer getragen wird“, so Vereinsvorsitzender Daniel Freitag.



Der FC Bayern Fanclub Fanatics Nordhessen spendete 500 Euro für den Wünschewagen. Im Bild von links Bernhard Freitag, Larissa Groffmann (ASB) Daniel Malm, Lukas Müller (ASB) und Daniel Freitag. FOTO: PRIVAT

Shanty-Chor sucht Freunde der maritimen Melodien

Borken – Der Shanty-Chor Homberg-Borken hat ein klares Ziel: Der Chor verstärkt die Suche nach Menschen, die Freude an maritimen Melodien haben und mitsingen wollen.

Dass Shantys Freude machen, beweist die Tatsache, dass das Jahr 2024 ein sehr gelungenes war, wie der Chor mitteilt: Er hat seine erste CD aufgenommen und ein großes Konzert zum 50. Geburtstag im Bürgerhaus Borken gegeben. Dann kam die Überraschung. Die Justizvollzugsanstalt in Schwalmstadt lud den Chor zu einem Gastauftritt ein. „Wir folgten den Spuren von Elvis Presley und Johnny Cash“, schreibt der Chor.

Beide Sänger hatten ebenfalls Konzerte in Gefängnissen gegeben. Das Konzert selbst habe sowohl Insassen als auch Vollzugsbeamte begeistert und zum Mitmachen animiert.

In der Nassenerfurther Kirche gab der Chor dann sein einziges maritimes Weihnachtskonzert, bei dem die Gäste mitsangen. Im kommenden Jahr (2025) will der Chor erneut um Nachwuchs werben.

Wer all das im nächsten Jahr als auch Sänger miterleben will, ist dem Shanty-Chor Homberg-Borken herzlich willkommen.

Kontakt: Helmut Paulduro, Tel. 05682/730220

bra

Familienkasse informiert

Schwalm-Eder – Ab sofort informiert die Familienkasse Hessen jeden Mittwoch ab 16 Uhr und jeden Donnerstag ab 10 Uhr zur Einrichtung und Nutzung des Onlineprofils der Familienkasse. Über das Onlineprofil können Kindergeldberechtigte auf einem geschützten Weg Änderungen und Anträge an die Familienkasse senden sowie Anträge und Bescheide einsehen. Auch die Voraussetzungen zum Bezug des Kinderzuschlags werden kurz erläutert.

Die Veranstaltung findet online über die Plattform Teams statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Teilnahmelink: msteams.link/X41Q

wag

Angebote gültig vom 06.01. – 11.01.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!



Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

top frisch
Mineralwasser
diverse Sorten,
Pack = 6 x 1,5 l,
zzgl. 1,50 € Pfand,
11 = 0,19 €

**KNALLER
PREIS!**



1,98
1,68

Entspricht einem Flaschenpreis von **0,28 €**

Dein Januar - Boost
alkoholfrei & kalorienarm **2025**

Lammsbräu Bio Bier*
diverse Sorten,
Kasten = 10 x 0,5 l,
zzgl. 2,30 € Pfand,
11 = 2,20 €

ANGEBOT
10,99

Jever Fun
alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

ANGEBOT
12,99 **11,99****
11 = 1,20 €

Heineken
Alkoholfrei
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,52 €

ANGEBOT
5,99
4,99

Förstina Sprudel
Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,55 €

ANGEBOT
4,99

Plose Mineralwasser
naturale,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,17 €

ANGEBOT
6,99

hassia Mineralwasser*
diverse Sorten,
2 Kasten á 12 x 1 l,
zzgl. 6,60 € Pfand,
11 = 0,50 €

Aktion!
DOPPEL-KASTEN!

ANGEBOT
11,98 **10,98****
11 = 0,46 €

Sturmier Zero
koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,00 €

ANGEBOT
9,99

Pfanner Saft*
diverse Sorten,
11 - Tetrapak,
11 = 1,29 €

ANGEBOT
1,29

deit Limonade
diverse Sorten,
Teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,83 €

ANGEBOT
9,99 **8,99****
11 = 0,75 €

Lübzer Bier
Pils, Naturradler Grapefruit,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,20 €

-33%
11,99

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

ANGEBOT
12,99

Urrränkisches
Landbier*
hell,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

45,99
13,99 **12,99****
11 = 1,30 €

Pilsner Urquell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

ANGEBOT
14,99 **13,99****
11 = 1,40 €

AKTIEN Bier
Zwickl, Landbier,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,50 €

-21%
14,99 **13,99****
11 = 1,40 €

Bayreuther Hell,
Hefe-Weissbier
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

18,99
15,99 **14,99****
11 = 1,50 €

Maisel's Weisse
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

ANGEBOT
14,99 **13,99****
11 = 1,40 €

Helles Pilleken
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,27 €

4,99
4,49

top frisch
Apfel-Schorle
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,78 €

ANGEBOT
6,99

Bertoldi
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 5,32 €

-33%
3,99

Gallo
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 6,65 €

5,99
4,99 **4,49****
11 = 5,99 €

Dornfelder
Rotwein
trocken, halbtrocken,
0,75 l - Flasche,
11 = 3,99 €

-25%
2,99 **2,49****
11 = 3,32 €

Lillet
Blanc, Rosé
0,75 l - Flasche,
11 = 15,99 €

ANGEBOT
11,99

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.
Jetzt downloaden!

Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!



1x Sous Vide Stick



1x Jahresabo Disney+

Google Play | App Store

www.logo-getraenke.de

*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.
Alle Artikel und Zugaben solange der Vorrat reicht.

IHR WOCHENHOROSKOP

WIDDER 21.3.-20.4. In einer schwierigen Streitfrage bekommen Sie von unerwarteter Seite Hilfe. So überrascht Sie auch sind, Sie sollten sich dankbar zeigen.

STIER 21.4.-21.5. Machen Sie mal Pause! Mitte der Woche sollten Sie gezielten Provokationen ausweichen und Ihr weiteres Vorgehen im Beruf überdenken.

ZWILLING 22.5.-21.6. Lassen Sie sich von der Aufregung zu Wochenbeginn nicht beeindrucken und denken Sie daran, dass Sie jetzt noch etwas Wichtiges zu erledigen haben.

KREBS 22.6.-22.7. In der Liebe klappt alles wie am Schnürchen. Beruflich werden Sie auf einigen Widerstand stoßen. Lösen Sie Ihre Aufgaben mit Köpchen und Humor.

LÖWE 23.7.-23.8. Stimmungsschwankungen machen Ihnen zu schaffen. Suchen Sie das Gespräch mit einer Vertrauensperson, kann sein, dass sie eine gute Lösung weiß.

JUNGFRAU 24.8.-23.9. Kämpfen Sie um das, was Ihnen wichtig ist. Auch wenn man Ihnen noch so viele Hindernisse in den Weg legt, Sie werden das schaffen!

Warum Bestattungsvorsorge besser ist als das Sparbuch (djd-k). In der dunklen Jahreszeit und speziell im Trauermonat November beschäftigen sich viele Menschen mit der eigenen letzten Reise. Dafür gibt es nicht nur emotionale, sondern auch sachliche Gründe: Wer frühzeitig seine Wünsche für die eigene Bestattung festlegt, stellt sicher, dass sie umgesetzt werden. Vor allem entlastet man mit der Vorsorge Angehörige von Entscheidungen und finanziellen Belastungen. Vorsorge ist umso wichtiger, wenn man sich für eine besondere Form des Gedenkens entscheidet, etwa einen Erinnerungsdiamanten. Das Verfahren zur Umwandlung von Kremationsasche oder Haaren in einen Diamanten wurde von der Firma Algordanza in der Schweiz entwickelt, mehr Infos: www.algordanza.com. Bei der Finanzierung der Vorsorge können wahlweise 50 oder 100 Prozent eingezahlt werden.



Foto: djd-k/algordanza Erinnerungsdiamanten/Cherries - stock.adobe.com

WAAGE 24.9.-23.10. Nicht alles, was in Ihrer Umgebung an Kritik geäußert wird, richtet sich an Ihre Adresse. Reagieren Sie also nicht gleich überempfindlich.

SKORPION 24.10.-22.11. Wollen Sie ein kleines Strohfeuer – oder eine Herzensangelegenheit mit Tiefenwirkung? Alles wäre jetzt drin! Die Entscheidung liegt bei Ihnen!

SCHÜTZE 23.11.-21.12. Nicht alles wird Ihnen auf Anhieb gelingen. Bleiben Sie gelassen, auch wenn sich die ganze Welt gegen Sie verschworen zu haben scheint.

STEINBOCK 22.12.-20.1. Ihre Energie ist atemberaubend – und Ihre Gegner räumen freiwillig das Feld. Jetzt haben Sie endlich den Weg frei, um Ihr Projekt durchzuziehen.

WASSERMANN 21.1.-19.2. Lassen Sie sich von Ihrem Weg nicht abbringen, auch wenn die Angebote noch so verlockend sind. Sie müssen Ihr Projekt jetzt zu Ende bringen.

FISCHE 20.2.-20.3. Sprechen Sie über Ihre Probleme. Wählen Sie als Partner für diese vertrauensvolle Unterhaltung einen Menschen, dem Sie absolut vertrauen können.

Alpträume: Schrecken nicht wegschieben

Dortmund – Angst, schweißgebadetes Aufwachen: Träume, in denen wir Schlimmes „erleben“, können belastend sein. Eine Psychologin hat Tipps, wie wir mit ihnen umgehen - und sie sogar nutzen können.

Jede Nacht träumen wir, oft erinnern wir uns nicht - aber manchmal ist es so schlimm, dass wir aufwachen: Sogenannte Alpträume sind eine Unterform des Träumens und mit starken negativen Gefühlen besetzt, so die Psychotherapeutin Sylvia Schmidt. Ihre Tipps zum Umgang mit belastenden Träumen hat sie in ihrem Buch „Die psychologische Hausapotheke“ aufgeschrieben, darunter diese beiden: Alpträume können ganz unterschiedliche Ursachen haben, etwa Stress, unverarbeitetes Tagesgeschehen, Medikamente oder Erkrankungen, aber auch etwa Horrorfilme.

Ein erster Schritt im Umgang mit Alpträumen könne sein, die Auslöser zu identifizieren, so Schmidt. Sie berichtet, „dass es durchaus sinnvoll sein kann, eine gewisse Zeit vor dem Schlafen belastende Themen beiseitezuschieben“.

Einige Tipps von ihr, um das Gehirn zu leeren: Konfliktgespräche vermeiden. Gedanken oder Erlebnisse in einem Gespräch oder auch durchs Aufschreiben „aus dem Kopf“ kriegen. Eine „Grübelzeit“ nehmen, wenn man das Bedürfnis hat, die Ereignisse des Tages noch mal zu durchdenken. Tipp: Suchen sie sich dafür einen bestimmten Ort aus: „Manchen Menschen fällt es leichter, Gedanken beiseitezuschieben, wenn sie wissen, dass an anderer Stelle Platz für sie ist.“

Um Alpträumen den Schrecken zu nehmen, empfiehlt Schmidt, den Traum bewusst zu einem positiven Ende zu führen: „Da wir uns bei Träumen immer im Reich der Fantasie befinden, ist ein Happy End immer möglich.“ Wir können also die Traumgeschichte am nächsten Tag verändern, auch mit Superkräften: „Schreiben Sie das Drehbuch um, werden Sie Regisseur Ihres Traums und überlegen Sie tagsüber, wie Sie dem Traum den Schrecken nehmen können“, so Schmidt.

„Wenn Sie einen alternativen Traum gefunden haben, stellen Sie sich den auch tagsüber ein paarmal vor, üben Sie den neuen Traum und erhöhen Sie damit die Wahrscheinlichkeit, dass neue, angenehme Traum inhalte Ihre Nächte begleiten.“ Und: „Wenn Sie den Traum zu einem positiven Ende führen, das angenehme Gefühle hervorruft, kann das eventuell auch die Problemlösung bei einem realen Problem, das den Alptraum ausgelöst hat, unterstützen.“

tmm

Schicht für Schicht

So gelingt das Pastaglück – mit Lasagne

Lasagne kombiniert tomatiges Hack, cremige Bechameloße und schmelzenden Käse zwischen Nudelschichten. Lasagne lässt sich noch vielfältig variieren. Tipps für den Klassiker und neue Ideen.

Gibt es Menschen, die keine Lasagne mögen? Das geschichtete Gratin steht jedenfalls in jedem italienischen Restaurant auf der Speisekarte. Es lässt sich auch gut selbst machen – und kommt vielleicht in der kalten Jahreszeit mit herbsttypischen Zutaten gut an.

Traditionelle Lasagne mit Hackfleischsoße

Aber zunächst einmal zum Klassiker. Für Fernsehköchin Martina Meuth gehört in eine traditionelle Lasagne tomatige, rotweinduftende Hackfleischsauce. In ihrem Kochbuch „Pasta wie wir sie lieben“ (Erschienen im Becker Joest Volk Verlag) fügt sie ihrem Rezept noch ein paar frische Champignons hinzu. Für die rote Soße wird eine Zwiebel fein gewürfelt und in zwei Esslöffeln Olivenöl angebraten. 500 g gemischtes Hackfleisch mitbraten und zwei bis drei gehackte Knoblauchzehen sowie schließlich 250 g in Scheibchen geschnittene Champignons dazugeben.

Salzen und pfeffern und eine 400-g-Dose geschälte Tomaten zufügen. Einen Teelöffel gerebelten Oregano einrühren und das Ganze eine Stunde köcheln lassen. Immer wieder einen Schuss Rotwein (insgesamt 200 bis 400 ml) angießen, am Ende Wasser nehmen.

Tipp: Zupfen Sie von einem Bund Basilikum die Blätter ab und kochen Sie die Stiele mit. Sie geben der Soße Geschmack und werden am Ende rausgefischt, dafür kommen dann die grob geschnittenen Blätter hinein.

Die weiße Soße darf nicht fehlen

Eine Bechameloße gehört in jede Lasagne. „Sie sorgt für Cremigkeit“, sagt Martina Meuth. „Und wenn man die Reihenfolge und das richtige Zutaten-Verhältnis einhält, klumpt sie eigentlich auch nicht.“ Also: Zuerst zwei Esslöffel Butter schmelzen, wer mag, kann ein Stück Schwarte vom Kochschinken für den Geschmack dazugeben, dann eine kleine, fein gewürfelte Zwiebel darin dünsten.

Anschließend einen Esslöffel Weizenmehl einrühren und gründlich durchschwitzen. Mit 750 ml Milch ablöschen, salzen und pfeffern. Martina Meuth fügt noch einen Petersilienstängel, zwei Lorbeerblätter und ein Stückchen Muskatblüte oder Muskat sowie ein Stück Zitronenschale hinzu. Die Soße leise köcheln lassen und am Ende durch ein Sieb passieren.

Tipp: Sollte es doch Klümpchen gegeben haben beim Milchangießen, kann man die Masse einmal mit dem Mixstab durchrühren bis die Klümpchen sich aufgelöst haben.

Käse nach Geschmack

Bei den Nudelschichten schwört Martina Meuth auf selbst gemachten Teig. Es gehen aber auch 500 Gramm fertig gekaufte Lasagneblätter. Diese sollten allerdings besser vorgekocht werden. Und welcher und wie viel Käse darf es sein? Ganz nach Geschmack findet die Fernsehköchin. In



Perfekt für den Herbst: Die vegetarische Kürbis-Lasagne von Foodbloggerin Steffi Sinzenich

FOTO: STEFFI SINZENICH/DPA



Eine tomatige, rotweinduftende Hackfleischsoße gehört für Martina Meuth in die klassische Lasagne – in ihrem Rezept sind auch noch Champignons dabei.

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER/DPA

ihrem Rezept sind es 200 g Büffelmozzarella und 200 g geriebener Parmesan. Für sie wichtig: „Es sollte einer sein, der keine Fäden zieht.“

Geschichtet wird so: Zwei Esslöffel Bechameloße auf dem Boden der Form verteilen, dann eine Schicht Nudeln, Hacksoße, Bechamel und etwas Käse. Das wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Die oberste Schicht sind mit Bechamel bestrichene Nudeln.

Ein Drittel des Käses wird zum Überbacken aufbewahrt. „Nicht zu heiß backen und lieber etwas länger“, sagt Martina Meuth. Sie schiebt ihre Lasagne bei 160 Grad für mindestens eine halbe Stunde in den Ofen. Der Käse zuoberst kommt mit Butterflöckchen nach der ersten Viertelstunde auf das Gericht. „Wenn es brodelnd und der ganze Rand in Bewegung ist, ist die Lasagne gut.“

Vegetarische Kürbis-Variante

Foodbloggerin Steffi Sinzenich (gaumenfreundin.de) hat sich als Abwandlung des Klassikers eine vegetarische Kürbis-Lasagne ausgedacht. „Ich mag am liebsten Hokkaido, man kann aber auch Muskat- oder Butternutkürbis nehmen“, sagt sie. Ein Kilo Kürbis wird dafür in mundgerechte Stücke geschnitten. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe zerhacken und alles in einem Esslöffel Olivenöl zwei Minuten anbraten.

Dann 400 ml Gemüsebrühe und 400 g gehackte Tomaten zugeben und alles einmal aufkochen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Bechameloße bereitet die Bloggerin aus 25 g Butter, 25 g Mehl und 600 ml Milch zu, gewürzt mit Salz,



Eine leichte Variante des Klassikers ist die Grüne Lasagne mit Spinat-Ricotta-Füllung – sie funktioniert mit Speck oder auch vegetarisch.

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER/DPA



„Kochen mit Martina und Moritz. Pasta, wie wir sie lieben!“, Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer, Becker Joest Volk Verlag, 192 Seiten, 30 Euro, ISBN 978-3-95453-327-5.

FOTO: BJVV/DPA-TMN

Pfeffer und Muskat.

Als Käse eignen sich zum Beispiel junger Gouda, Emmentaler oder Bergkäse. „Käse zum Überbacken sollte mindestens

40 Prozent Fettgehalt haben, dann schmilzt er schön und eignet sich perfekt für Ofengerichte“, findet Steffi Sinzenich.

Geschichtet wird klassisch: ein wenig Bechameloße, dann Nudeln, Kürbis- und Bechameloße, Käse. „Weil das Rezept mir trocken eingeschichtete Lasagneplatten in einer halben Stunde bei 200 Grad auch gar“, sagt die Bloggerin. Ihr Tipp für alle, die weiche Lasagneblätter wollen, bevor das Gericht in den Ofen kommt: „Man legt sie auf Teller, übergießt sie mit kochendem Wasser und lässt sie drei Minuten einweichen.“

Die Fantasie spielen lassen

„Alles, was sich als Soße schmoren lässt, passt in eine Lasagne“, ermutigt Martina Meuth zu weiteren Kreationen. In einem ihrer Rezepte kombiniert sie blanchierten Spinat,

der mit Ricotta vermischt wird. „Es darf kein Quark sein“, sagt die Köchin. „Dessen Säure nimmt dem Spinat die grüne Farbe, er wird dann grau. Es schmeckt zwar, sieht aber traurig aus.“

Weiterer Vorschlag: eine Blumenkohlsoße: „Kochen Sie die Stiele ganz weich und mixen Sie sie mit etwas Milch oder Sahne glatt, mischen Sie noch etwas Käse hinein“, sagt Martina Meuth. „Die Blumenkohlroschen blanchieren Sie bissfest und verteilen sie als Crunch auf der Soßenschicht.“

Originelle Variante: Bei einer Lasagne zusätzlich Gemüse mit einschichten. „Dafür zum Beispiel eine Zucchini oder Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden und mit Öl bepinseln im Ofen vorgaren“, schlägt Martina Meuth vor. Damit dann die Nudelschicht zusätzlich belegen, bevor die Soße draufkommt.

tmn

Mehr lächeln, weniger Handy

Das hilft beim Glücklichen

Neues Jahr, neues Glück: Aber was brauchen wir dafür – und was nicht? Tipps von Experten, was wir wegsortieren, hinzufügen und ausprobieren können.

Der Weihnachts-Wirbel ist vorbei. Für viele endlich Zeit zum Durchatmen. Und „eine gute Zeit, um sich zu sammeln und sich zu fragen, wie mache ich weiter“, so der Theologe und Autor Werner Tiki Küstenmacher in der Sendung „Lebenszeit“ des Deutschlandfunks am 27. Dezember. Aber wie geht das genau?

Im Grunde funktioniert das wie das Aussortieren einer Schublade. Auch hier fragt man sich: Was möchte ich behalten, was weglassen? Bei einer Schublade ist das womöglich vergleichsweise einfach. Aber wie sortiert man sich selbst, um aufgeräumter, vielleicht stärker ins neue Jahr zu gehen? Es soll ja ein frohes neues Jahr werden – zumindest wünschen wir uns das gegenseitig und auch selbst.

Die Psychologieprofessorin Elizabeth Dunn und ihr Team von der University of British Columbia in Vancouver haben

65 experimentelle Studien zur Glücksforschung untersucht. Daraus haben sie gemeinsam zwei Kategorien von „Glücks-Boostern“ destilliert: Zum einen Dinge, durch deren Addition das Leben besser wird. Zum anderen die Dinge, durch deren Weglassen (Subtraktion) das Leben an Qualität gewinnt.

Plus: 5 Dinge zum Addieren

Dankbarkeit zeigen: Denken Sie bewusst darüber nach, wofür Sie dankbar sind, und teilen Sie diese Gedanken. „In einer Studie verbesserte sich die Stimmung der Teilnehmenden, nachdem sie eine Dankesbotschaft geschrieben hatten – sei es in einem Brief, per Text oder sogar auf Social Media“, sagt Psychologin und Verhaltensforscherin Jacqueline Nesi, die sich mit den Studienergebnissen der University of British Columbia auseinandergesetzt hat, in einem Gastbeitrag der „Washington Post“.

Sozialer sein: Sich mit anderen Menschen zu verbinden, steigert das Wohlbefinden. In einer Studie kam beispielsweise



Nach den Feiertagen ist Zeit zum Reflektieren: Wie soll es weitergehen? Das Aufräumen, ob im Haushalt oder im eigenen Leben, hilft dabei, Ballast loszuwerden.

FOTO: EKATERINA YAKUNINA/DPA

heraus, dass Menschen, die während einer Fahrt zur Arbeit mit einem Fremden sprachen, hinterher besser gelaunt waren als diejenigen, die für sich blieben.

Lächeln: Ein natürliches Lächeln, wenn man etwa ein la-

chendes Gesicht auf einem Foto nachahmt, kann die Stimmung verbessern.

Neues und Abwechslung: „Wir alle sind von der sogenannten hedonischen Anpassung betroffen – das bedeutet, dass wir uns schnell an positive Erfah-

rungen gewöhnen“, erklärt Nesi. Kleine Veränderungen, wie das bewusste Erleben eines Wochenendes als „Mini-Urlaub“ könnten helfen, diese Gewöhnung zu durchbrechen.

Geben statt nehmen: Wer anderen etwas schenkt oder Geld für wohltätige Zwecke ausgibt, fühlt sich oft glücklicher, als wenn er es für sich selbst verwendet.

Minus: 2 Dinge zum Weglassen

Unangenehme Aufgaben reduzieren: Tätigkeiten auszulagern, die uns stressen oder ermüden, wie Putzen oder Einkaufen, könne sich lohnen: „Wenn Menschen Geld ausgeben, um Zeit zu sparen, fühlen sie sich weniger gehetzt und glücklicher“, so Nesi.

Smartphone-Nutzung einschränken: Vor allem, wenn man mit anderen zusammen ist. Hier lenken Handys oft ab und können die Freude an der gemeinsamen Aktivität mindern.

Der Werkzeugkasten

Diese sieben Dinge haben

laut der Studie positive Effekte. Doch es gibt noch mehr, so Nesi: Bewährte Methoden wie Bewegung, Schlaf und Naturerlebnisse sind nicht Teil dieser Liste, könnten aber ebenfalls helfen.

Nesis Rat: „Im Moment können wir am besten dieser Liste folgen – und den Rest auf die altmodische Weise angehen“. Also: ausprobieren, was für einen selbst funktioniert.

Küstenmacher etwa berichtete in der Radiosendung, dass es ihm helfe, morgens das Bett zu machen - auch wenn der Tag nicht optimal läuft, habe man abends wenigstens ein gemachtes Bett.

Überhaupt können persönliche Routinen und Rituale nützlich sein. Gerade in der Zeit rund um die Feiertage werfe man „seinen eigenen Rhythmus und das, was einen selber stabil hält“, etwas über den Haufen, sagt Prof. Klaus Lieb, wissenschaftlicher Geschäftsführer des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung in derselben Sendung. Jeder habe dafür seinen eigenen „Werkzeugkasten“.

tmn

Stellenangebote

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller

www.die-zusteller.de

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
Züsch
- Körle**
Stadt
- Melsungen**
Kirchhof
Obermelsungen
Stadt
- Morschen**
Altmorschen
Eubach
Neumorschen
- Niederstein**
Metze
- Wabern**
Hebel

(Mindestalter 13 Jahre)

Heimat Nachrichten-Vertrieb:
☎ 0561 203-1175 📱 WhatsApp 0151 61666277

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller

Zusteller in Vollzeit (m/w/d) im Bereich Fritzlar/Homberg

Sie sind verantwortlich für die nächtliche Zeitungszustellung in Ihrer Region 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
- Gült. PKW-Führerschein
- Flexibilität im Rahmen einer 6-Tage-Woche
- Eigenverantwortung
- Teamfähigkeit
- Pünktlichkeit
- Mobile Erreichbarkeit

Dienstfahrzeug möglich!

www.die-zusteller.de

HNA Vertrieb für Schwalm-Eder:
☎ 05681 993441 📧 vts-schwalm-eder@hna.de

Bekanntschaften

Margret, 70 J., ehemalige Altenpflegerin, mit etwas vollbus. Figur, aus Einsamkeit oft traurig. Wünsche mir einen lieben Gefährten, um dem Alleinsein zu entrinnen. Ist in Ihrem Leben noch Platz für mich? Dann melden Sie sich gleich üB. PV, ich könnte Sie mit meinem Auto besuchen u. mich vorstellen. **Tel. 0176-34498406**

Ingrid, 79 J., aber mein Alter sieht man mir nicht an, bin gutausg. u. gesund, eine finanz. unabhängige Witwe. Suche e. Lebenspartner, nicht nur für ein schönes Zuhause, sondern auch für Reisen oder Kurzausflüge. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Brennholz Buche u. Eiche 79 €
30 cm, inkl. Lief., Tel. 0176 6268 1914

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

Anzeigen in Ihrer Tageszeitung sind eine wirkungsvolle Werbemöglichkeit.

Verschiedenes

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

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

Verkauf

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE
Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,
34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de

Ankauf

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

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

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

Regional, persönlich, kompetent

localjob.de
Das regionale Jobportal

www.localjob.de

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller

Volljährig und Frühaufsteher? Jetzt als **Zusteller (m/w/d) deiner Tageszeitung** vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- **Gudensberg-Maden**
(Mindestalter 18 Jahre)

HNA Vertrieb für Schwalm-Eder :
☎ 05681 993441 📧 vts-schwalm-eder@hna.de

Gut fürs Herz
Deutsche Herzstiftung

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten – eines Tages vielleicht auch Ihnen und Ihren Angehörigen.

Unterstützen Sie uns mit einer Spende!

Spendenkonto
DE71 5005 0201 0000 9030 00

König für Generationen

Ein Ausflug im ersten Golf

Erst hat VW mit dem Käfer die Welt regiert, und dann hat ihn der Golf noch übertroffen. Als der Golf 1974 präsentiert wurde, begann eine der größten Erfolgsgeschichten der Autoindustrie.

37 Millionen verkauft, ein Name für eine Generation und ein Auto, das jeder kennt: der VW Golf. Kein anderes Auto hat die Marke VW und den deutschen Alltag so geprägt wie der Golf. Als VW vor über 21 Jahren zur Jungfernfahrt des fünften Golf an den Stammsitz bat, haben die Stadtherren sogar kurzzeitig die Ortsschilder getauscht und anstelle von Wolfsburg „Golfsburg“ aufgestellt.

Ende der 1960er-Jahre begann die Golf-Entwicklung

Begonnen hatte die Geschichte allerdings schon sehr viel früher in den späten 1960er-Jahren als der VW-Vorstand schmerzlich lernen musste, dass auch der Käfer nicht ewig krabbeln würde und sich zu einem Nachfolger durchgerungen hat. Während der Passat die Umstellung von Heck-auf-Frontantrieb und von Luft- auf Wasserkühlung vorwegnahm, haben Teams bei Porsche, Audi und VW den Wettbewerb angenommen und ein Auto entworfen, das „dynamisch, aber auch komfortabel und sicher- dazu geräumig und dennoch kompakt“ sein sollte, wie in der VW-Chronik nachzulesen ist.

Zwar hatten diese Entwürfe mit den spröden Kürzeln EA 266, EA 276 und EA337 alle schon ein wenig etwas vom späteren Serienmodell. Doch erst als der italienische Designer Giorgetto Giugiaro sich des Audi-Entwurfs annahm, wurde daraus der Golf, den VW im Frühjahr 1974 präsentierte – und den seitdem alle kennen: „Klare Linien, runde Scheinwerfer, große Heckklappe und eine starke C-Säule, die bis heute weiterlebt“, hat Giugiaro einst sein Erfolgsrezept umrissen.

Der alte Golf ist für viele ein alter Bekannter

Wer heute mit einem Golf der ersten Stunde unterwegs ist, muss deshalb auch keine unwissenden Fragen beantworten, wie sonst so oft bei Oldtimern. Denn egal wie alt die Passanten auch sein mögen, haben sie gefühlt alle mit hoher Wahrscheinlichkeit mit einem Golf oder seinem Nachfolger ihren Führerschein gemacht, selbst mal einen beses-



Dank geringen Gewichts kann man mit dem Einser heute auch noch recht flink unterwegs sein.

FOTO: VOLKSWAGEN AG/DPA

sen oder zumindest jemanden gekannt, der einen sein Eigen nannte.

Selbst den jüngeren muss man nicht erklären, was das hier für ein Auto ist. Und zwar egal, ob man damit in Wolfsburg unterwegs, in Rüsselsheim oder in Köln, wo Opel und Ford seine wichtigsten Wettbewerber gebaut hat.

Doch schon der Umstand, dass dort über die Jahre aus dem Kadett der Astra wurde und aus dem Escort der Focus, der Golf aber immer Golf blieb, zeigt, wer in diesem Trio das Sagen hatte.

Zeitreise zu Schlaghosen und Koteletten

Während sich die Umstehenden noch in ihren Erinnerungen kramen, macht eine Testfahrt die Zeitreise perfekt. Aus dem krächzenden Radio wähnt man die Übertragung jenes Spiels gegen die Niederlande zu hören, das Deutschland im Jahr der Golf-Premiere zum Fußball-Weltmeister gemacht hat, die Jeans bekommen plötzlich wieder einen Schlag, die Koteletten sprießen und unter der Haube beginnt es munter zu schnurren.

Als Einstiegsmotor für 8.795 D-Mark gab es damals einen 1,1 Liter mit 37 kW/50 PS und Viergang-Schaltung und für ein paar Mark mehr einen 1,5 Liter Hubraum mit 52 kW/70 PS. Zwar wirkt auch dieser Motor unter der Haube nach heutigen Maßstäben so verloren wie ein

Goldfisch im Hallenbad.

Doch bei einem Leergewicht von gerade einmal 850 Kilo ist der Golf zumindest subjektiv auch heute noch flott unterwegs. In Fallersleben schwimmt man locker mit im Verkehr, und den Weg entlang des Kanals bis hinter das VW-Werk findet der rüstige Rentner fast von allein.

Erst bei einem kurzen Abstecher auf die A39 merkt man dann doch drei Jahrzehnte Entwicklungszeit, die seit seiner Premiere vergangen sind: Für den Spurt von 0 auf 100 würde ihm bei 14,7 Sekunden kein Beschleunigungstreifen der Welt ausreichen, und mit einem Spitztempo von 153 km/h hätte er fast immer das Nachsehen.

Die Bedienung ist selbsterklärend – gibt ja auch nicht viel

Doch gestern wie heute ist der Golf in der Regel ein Auto, das es seinem Fahrer leicht macht – nicht umsonst war er auch bei Fahrlehrern und Führerscheinneulingen immer erste Wahl: einsteigen, Sitz einstellen und einfach losfahren.

Obwohl der Golf I mit seinen 3,82 Metern etwa so lang ist wie heute der Polo, sitzt man vorn beinahe bequemer als in einem aktuellen Passat. Selbst beim Zweitürer kommt man auch als Enddreißiger noch so locker und lässig auf die Rückbank wie damals, als einen Mami und Papi von der Musikschule abgeholt haben.

Im Cockpit sind die Schalter grobschlächting wie heute allenfalls noch in einem Lada, die Uhr tickt laut wie ein Backwecker, und das Rändelrad für die Instrumentenbeleuchtung erinnert an den Trafo der Modellbahn. Doch die beinahe spiegelfreien kegelförmigen Abdeckungen über den Rundinstrumenten – die hatte keiner. Sie wurden laut VW bis zum Spätsommer 1980 eingebaut. Zwar ist der Golf eine Konstante im VW-Imperium. Aber deshalb ist Golf nicht gleich Golf, sagt Thomas Schäfer, der aktuell die Geschicke der Marke und ihres wichtigsten Modells verantwortet. Der Golf habe sich in seinen 50 Jahren zugleich als unglaublich wandlungsfähig erwiesen.

Der Golf hat eine Großfamilie bekommen

So hat er viele Moden mitgemacht und viele Wünsche bedient. Gab es zum Start nur zwei Motorvarianten, sind es heute neun. Zu zwei und Viertürer kamen Cabrio und Kombi, es gab den Golf als Plus mit Hochdach, er kam lange vor dem Siegeszug der SUV als Country fürs Abenteuer. Und wo er als Schrägheck partout nicht landen konnte, hat er als Jetta mit Stufenheck doch noch die Welt erobert.

Und während das Erfolgsrezept des Käfers eine fast sture Konstanz war, hat sich der Golf über 50 Jahre immer wieder angepasst, alle technischen Ent-

wicklungen mit- und viele Innovationen erst einer breiten Bevölkerungsschicht zugänglich gemacht.

Deshalb ist es auch kein Wunder, dass er seinen Vorgänger am 26. Juni 2002 überholt und mit damals 21.517.415 Exemplaren fortan als meistverkaufter VW gelten darf. Bis heute sind noch mal ein paar Millionen dazu gekommen. Denn mittlerweile in der achten Generation steht der Zähler bereits bei über 37 Millionen.

Dass es so weit gekommen ist, liegt nicht nur an den Qualitäten des Autos, seiner eingängigen Ergonomie und seiner über Generationen hinweg fast schon legendären Haltbarkeit, sondern vor allem an seinem Wesen und seiner Positionierung. „Der Golf ist ein klassenloses Auto“, so VW-Chef Schäfer.

So steht es um den VW Golf in Sachen Sammeln

Und trotzdem hat irgendwann eine gewisse Götterdämmerung eingesetzt, sagt Frank Wilke. Während zumindest Versionen wie der GTI als Sportabzeichen der Generation Golf, das Cabrio als Luxusauto der Vorstädter oder spätere Sondermodelle wie der Golf „Pink Floyd“, der Golf „Rolling Stones“ und vor allem der in einem spektakulären „Dusty Mauve Metallic“ lackierte Golf „Fire & Ice“ längst bei den Sammlern angekommen sind, hat sich der gewöhnliche Golf

der frühen Jahre so langsam aus dem Straßenbild verabschiedet, meldet der Chef des Marktbeobachters Classic Analytics aus Bochum.

Laut KBA sind deshalb kaum mehr als 20.000 Gölfe mit H-Kennzeichen auf der Straße – „Angesichts der Verkaufszahlen ein verschwindend geringer Anteil“, sagt Wilke, nennt das aber als gängiges Phänomen bei solchen Erfolgsmodellen: „Je größer die Verbreitung in jungen Jahren, desto weniger beliebt sind solche Autos als Oldtimer.“

Ein Ausblick auf morgen

Nicht nur in der Absatzstatistik des Konzerns hat der Golf seinen Spitzenplatz an seinen geländegängigen Vetter Tiguan abgetreten. Sondern auch sein Ansehen war im Kreis des Vorstands unter dem letzten Vorsitzenden Herbert Diess im Aufklackern der elektrischen Euphorie dramatisch gesunken.

Nicht umsonst wollten die Niedersachsen bei seiner Premiere den ID.3 zum „Golf der Generation E“ machen. Da hat Diess die Rechnung allerdings ohne den König der Kompakten und ohne Thomas Schäfer gemacht. Denn der will zwar an der Elektrifizierung festhalten, lässt aber keinen Zweifel an der Zukunft des Jubilars: „Das nächste elektrische Kompaktmodell wird so heißen, wie es sich für einen kompakten VW seit 50 Jahren gehört: Golf.“

tmn



Genau hingeschaut: Die kleinen kegelförmigen Abdeckungen beim Tacho kamen bis 1980 zum Einsatz.

FOTO: VOLKSWAGEN AG/DPA



Aufgereichte Ahnengalerie: Der aktuelle Golf (links) blickt auf seine sieben Vorgängergenerationen.

FOTO: VOLKSWAGEN AG/DPA

Das Baby kommt

Wie Eltern den perfekten Vornamen finden

Werdende Eltern stellen sich sehr viele Fragen – eine der ganz großen lautet: Wie soll unser Baby heißen? Das ist keine einfache Entscheidung, immerhin muss das Kind auf lange Zeit damit leben. Ein paar Hilfestellungen.

Emma oder Lulu-Fee, Paul oder Nathan-Korbinian: Wie soll es denn nun heißen, das Kind, das bald kommt? Diese Frage bereitet vielen Eltern in spe erst mal einiges an Kopfzerbrechen. Kein Wunder, einen Namen, den drei andere Kinder in der Klasse haben, wollen viele vermeiden. Ist der Name hingegen zu ausgefallen, kann es dafür schon auch mal Spott und Häme geben. Wie findet man da den richtigen Weg für die eigene Familie?

7 Punkte, die werdenden Mamas und Papas bei der Namenssuche helfen:

1. Welche Namen liegen derzeit im Trend?

Sofia beziehungsweise Sophia bei den Mädchen und Noah bei den Jungen sind aktuell die beliebtesten Namen in der Statistik der Gesellschaft für Deutsche Sprache (GfDS). Auch beliebt: Mia, Emilia sowie Matteo und Elias.

Derzeit seien vor allem Namen beliebt, die die Konsonanten m, n und l enthalten, sagt Frauke Rüdebusch, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei

der GfDS. Außerdem würden sogenannte helle Vokale bevorzugt. Also e, i sowie Kombinationen wie ai und ei – im Gegensatz dazu werden a, o, u oder etwa au als harte Vokale bezeichnet.

Ein weiterer Trend: „Immer häufiger kommt es inzwischen wieder vor, dass Kinder eher traditionelle Vornamen bekommen“, so Beate Tripp, stellvertretende Geschäftsführerin beim Bundesverband der Deutschen Standesbeamtinnen und Standesbeamten (BDS). Beispiele dafür sind etwa Karl, Paul oder Wilhelm bei den Jungen beziehungsweise Agnes, Doris oder Irma bei den Mädchen.

2. Schon mal über geschlechtsneutrale Namen nachgedacht?

Es gibt auch Namen, aus denen nicht sofort ersichtlich wird, welches Geschlecht ein Kind hat. Einige Eltern wollen ihre Kinder etwa frei von Geschlechterrollen erziehen.

Und sie können den Kindern laut Frauke Rüdebusch unter Umständen auch das Leben leichter machen: „Ein Vorteil liegt hier besonders für intersexuelle Menschen auf der Hand, die sich frei entfalten können“ – und später nicht ihren Vornamen ändern müssen, wenn er nicht mehr zur eigenen Geschlechtsidentität passt.

Beispiele für geschlechtsneu-



Oft gar nicht so einfach: Die Frage, welchen Namen das Kind für den Rest seines Lebens tragen soll, treibt viele werdende Eltern um.

FOTO: STEFAN PUCHNER/DPA

trale Vornamen sind Mika, Jona oder Kim.

3. Den Nachnamen und die Namen der Geschwister berücksichtigen

Ein Vorname kann noch so schön sein, wenn er in der Kombination mit dem Nachnamen seltsam klingt. Frauke Rüdebusch rät werdenden Eltern daher, für ihr Kind einen Vornamen zu wählen, der ihnen gefällt – und gut zum Nachnamen passt. Und dem Kind so im Alltag keine Probleme bereitet.

Und: „Idealerweise harmonisiert der Vorname des Kindes auch mit den Vornamen der

Geschwister“, rät Rüdebusch.

4. Zwei Namen zur Auswahl? Beide vergeben!

Geschmäcker sind verschieden – auch die von werdenden Eltern. Können sich Mama und Papa gar nicht einigen, hat Beate Tripp eine einfache Lösung: „In dem Fall kann es Sinn machen, dass das Kind zwei Vornamen bekommt, die gleichberechtigt nebeneinander stehen.“ So kommen beide Eltern zum Zug – und das Kind kann später selbst entscheiden, welchen Namen es besser findet.

5. Bei der Kreativität

gibt es Grenzen

Haben sich die Eltern auf einen (oder zwei) Namen geeinigt, muss das zuständige Standesamt diesen noch genehmigen. „Wir haben die Vorgabe darauf zu achten, dass mit der Vornamenswahl das Wohl eines Kindes nicht gefährdet ist“, sagt Tripp.

Nicht erlaubt seien etwa Vornamen wie Porsche, Pfefferminze, Möhre oder Schnucki, weil die Kinder- und später Erwachsenen – sonst Gefahr laufen würden, ihr Leben lang Hohn und Spott ausgesetzt zu sein.

Übrigens: Auch der Vorname Lucifer ist verboten – weil er

der Rufnahme des Teufels ist.

6. Den Namen vor der Geburt verraten oder nicht?

Neben der Wahl des Namens ist auch die Entscheidung, wann man wem erzählt, wie das Kind heißen soll, keine einfache. Einerseits läuft man Gefahr, verunsichert oder gar verärgert zu werden – etwa wenn Opa den Namen Leo so gar nicht cool findet. Andererseits: „In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, noch eine Vertrauensperson zurate zu ziehen und zu fragen: 'Wie findest du den oder den Namen?“, sagt Rüdebusch.

Wichtig hier: Die Eltern sollten sich über das Vorgehen einig sein.

7. Was tun, wenn das Standesamt den Vornamen ablehnt?

Auch wer sein Kind nicht Möhre oder Lucifer nennen will, kann in die Situation kommen, dass das Standesamt einen Vornamen ablehnt. Etwa, weil er zu ungewöhnlich ist. Hier kann die GfDS helfen. Mit einem Gutachten zum jeweiligen Vornamen können die Expertinnen und Experten oft Abhilfe schaffen.

Für ein solches Gutachten erhebt die GfDS eine Gebühr in Höhe von 35 Euro.

tmn

Auf meiner
Route bin
ich **CHEFIN**

die-Zusteller

Dein Bezirk.
Deine Route.
Deine Entscheidung.

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

www.die-zusteller.de

So wird's kein Reinfeld

Ein gebrauchtes Haus kaufen

Gebrauchte Häuser locken mit Charme und günstigeren Preisen – aber sie bergen auch einige Risiken. Wer sich nicht auskennt oder die Immobilie nicht gründlich untersucht, kann deshalb schnell daneben greifen.

Gute Lage, viel Grün und vergleichsweise günstig. Dazu ein gewisser Charme und die Chance, schneller einzuziehen als bei einem Neubauprojekt: Der Kauf eines gebrauchten Hauses bietet einige Vorteile. Gründliche Vorbereitung hilft, einem Fiasko vorzubeugen. Acht Punkte, auf die es dabei ankommt.

1. Die Finanzierung muss passen

Bei der Suche nach einer gebrauchten Immobilie steht zu Beginn die gleiche Frage wie bei einem Neubau: Wie viel Haus können wir uns leisten? Die Antwort hängt von vielen Faktoren ab. Etwa vom Einkommen und den Ausgaben, von den Rücklagen oder einem möglicherweise vorhandenen Bausparvertrag, den Sie zur Finanzierung einsetzen können.

Je mehr Eigenkapital Sie aufbringen, desto besser. Denn das wirkt sich nicht nur positiv auf die Darlehenssumme aus, sondern auch auf Zins und Tilgung – und damit auf Ihre monatliche Belastung. Um den Immobilienkauf zu stemmen ohne sich zu übernehmen, setzt Verbraucherschützer Peter Burk in seinem Ratgeber „Kauf eines gebrauchten Hauses“ einen Eigenkapitalanteil von 20 Prozent als Minimum an. Wer weniger hat, hat unter Umständen Schwierigkeiten, überhaupt ein Kreditangebot zu bekommen.

2. Die Lage entscheidet mit

Neben der Finanzierung ist die Lage des Objekts das wesentliche Kaufkriterium. In teuren Ballungsgebieten sind gebrauchte Häuser kostspieliger als in vielen ländlichen Regionen. Das korreliert mit der Finanzierung.

Grün und Garten erfordern Fläche. Abgesehen davon, dass diese beim Kauf Geld kostet, haben üppige Grundstücke einen Haken: Sie wollen gepflegt werden. „Käufer sollten den Arbeitsaufwand nicht unterschätzen“, mahnt Marc Ellinger, der beim Verband privater Bauherren (VPB) das Regionalbüro Freiburg-Südbaden leitet.

Familien mit Kindern achten auf Schule und Kita. Gute Erreichbarkeit von Läden, Ärz-



Interesse an einem gebrauchten Haus? Dann sollten Sie es mehr als einmal besichtigen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

ten, Bus und Bahnen interessieren alle. Das sollten Sie vor dem Erwerb genauso prüfen wie Lärm und Verkehr. Sie sollten sich außerdem nach Bächen und Flüssen in der Gegend erkundigen. „Wegen der Überschwemmungsgefahr können sie nachteilig sein“, sagt Ellinger. Eine Belastung des Bodens mit Schadstoffen sollte ebenfalls recherchiert werden. Diese Risiken mindern den Wert, bergen hohen Sanierungsbedarf und schaden beim Wiederverkauf.

3. Systematische Besichtigung ist Pflicht

Die Besichtigung erfolgt von außen nach innen, von unten nach oben. Burk empfiehlt Termine bei Tageslicht. Das sei wichtig, um die Beschaffenheit von Dach, Fassade, Sockel, Balkonen, Keller, Dachstuhl und Regenrinnen objektiv zu beurteilen. Im Keller geht es um Heizungsanlage, Anschlüsse, Rohre und Elektro wie Sicherungskasten und Zähler. In den Etagen darüber um Bodenbeläge, Sanitärinstallationen, Fenster, Türen, Steckdosen sowie Kommunikationsanschlüsse. Unter dem Dach gilt die Aufmerk-

samkeit dem Zustand von Giebeln, Dachfenstern und Dämmung und deren Dichtigkeit.

VPB-Experte Ellinger setzt für den Rundgang zwei Termine an. Den ersten, um Lage, Größe, Aufteilung und Ausstattung zu checken. Und den zweiten, um alles detailliert in Augenschein zu nehmen. So lassen sich Schwachpunkte besser entdecken. Deren Kenntnis ist wichtig zur Einschätzung anstehender Sanierungsarbeiten und daraus resultierender Kosten.

Fragen Sie Makler und Vorbereiter nach Sanierungen und Wartungen. Manchmal stehen Hinweise auch im Exposé. Käufer sollten sich unbedingt Nachweise vorlegen lassen, meint Burk.

4. Die typischen Defizite

Jede Hausgeneration hat charakteristische Schwächen. Bis weit in die 1950er Jahre hinein wurde wenig Wert auf abgedichtete Fundamente gelegt. Häuser von Anfang der 1960er Jahre weisen oft einen niedrigeren Wärme-, Lärm- und Trittschallschutz auf. Außerdem sind die elektrischen Leitungen weniger leistungsfähig. Marc Ellinger subsummiert un-

ter „Erblasten“ aus der Nachkriegszeit Beimengungen von krebserregendem Asbest in Fensterkitt, Putz oder Fußbodenkleber sowie giftige Holzschutzmittel.

In schlecht gepflegten Gebäuden und solchen aus der Vorkriegsära kann Hauschwamm lauern. Dieser Pilz zerstört Holz, zum Beispiel das Dachstuhl.

Kein Manko, aber zu bedenken: der Denkmalschutz. Künftige Hausbesitzer müssen bei An- und Umbau sowie Modernisierungen Auflagen einhalten.

5. Die Anbauten checken

Mal eine Garage, mal eine Sauna, mal ein Hobbyraum oder Gartenhaus – viele alte Häuser haben Anbauten. Manchmal ungenehmigt und mehr oder minder sachgemäß ausgeführt. Hier ist zu klären, ob saniert oder sogar abgerissen werden muss. Beides sollten Interessenten bei den Preisverhandlungen berücksichtigen, raten Verbraucherschützer. Falls Vorbesitzer keine Unterlagen haben, kann das örtlich zuständige Bauamt weiterhelfen.

6. Die Besichtigungstricks

Die Wände frisch gestrichen, die Türen sauber lackiert? Dann sollten Sie beim Rundgang besonders genau hinschauen. „Wenn was schön gemacht wurde, überdeckt das eventuell vorhandene, schwerwiegende Mängel“, sagt Ellinger. Dazu gehört Feuchtigkeit.

Moderiger Geruch weist normalerweise schon beim Eintreten auf das Problem hin. Das versuchen Anbieter mit kräftigem Durchlüften vor der Besichtigung zu vertuschen, so Ellingers Erfahrung. Sein Rat: Schnuppern, wie es riecht, und Augen auf, ob nicht verborgen hinter Möbeln und Tapeten der Schimmel blüht.

7. Das Finanzpolster für die Modernisierung kalkulieren

Der Renovierungsbedarf ist auf Basis der Besichtigungen abschätzbar. Grundsätzlich sind Arbeiten an Heizung, Sanitär und Elektroleitungen teuer. Bei letzteren sollten Sie noch vor dem Kauf einen sogenannten E-Check – also eine normgerechte, anerkannte Prüfung

der Elektroinstallationen – vornehmen lassen, um den Aufwand solider kalkulieren zu können, meint Ellinger. Wer an die Heizung rangeht, muss meistens auch an die Dämmung ran. Das summiert sich.

Ein in die Jahre gekommenes Haus auf einen modernen Standard zu heben, kann 100.000 Euro und mehr kosten. Diese Investition muss zum Kaufpreis hinzugerechnet werden. In die Finanzierungsplanung ist also ein Sanierungspolster einzuplanen. Es ist ein großer Fehler, diese zusätzliche Budgetbelastung zu unterschätzen. Deshalb: Ehrlich rechnen und im Zweifel ein anderes Objekt suchen.

8. Rat von außen holen

Bauberater, Architekten und erfahrene Handwerker unterstützen Kaufinteressenten. Sie sollten sich die Fachleute vor allem bei Besichtigungen an die Seite holen. „Experten erkennen Schäden und deren Folgen, die für Laien so nicht ersichtlich sind“, sagt Ellinger. Das hilft nicht nur bei der Einschätzung der Substanz, sondern auch bei der Beurteilung des Preises: Was ist das alte Häuschen tatsächlich wert? trm



Sind die Elektroleitungen in Ordnung? Mit einem E-Check können Sie der Sache auf den Grund gehen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Wer eine Immobilie kaufen möchte, sollte Besichtigungstermine grundsätzlich bei Tageslicht anberaumen. Das erhöht die Chancen, mögliche Probleme zu entdecken.

FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA

Rauchfrei in 2025

Tipps, damit es (diesmal) klappt

Mit dem Rauchen aufhören ist ein Klassiker unter den Vorsätzen. Doch beim ersten Versuch klappt es meist nicht. Wer typische Fallstricke kennt, kann daraus lernen. Hier kommen sechs Tipps.

Zu Beginn der harte Realitäts-Check: Die meisten Leute, die den Vorsatz „Im kommenden Jahr rauche ich nicht mehr“ fassen, werden scheitern. Von 100 Leuten, die sich diese sogenannte „Silvester-Methode“ vornehmen, rauchen 95 Prozent nach einem Jahr wieder, sagt der Suchtmediziner Tobias Rütther vom LMU Klinikum München.

Ploppt in Ihrem Kopf nun der Gedanke „Dann kann ich mir diesen Vorsatz ja sparen!“ auf? Lassen Sie sich nicht entmutigen. „Der durchschnittliche Raucher braucht sechs Aufhörversuche im Leben bis zur vollständigen Rauchfreiheit. Jeder Versuch zählt also“, sagt Tobias Rütther.

Und man kann selbst einiges dafür tun, um die Chancen zu erhöhen, dass es beim nächsten Mal klappt. Mit diesen Strategien sind Sie gut vorbereitet:

1. Definieren Sie Ihren Stopp-Tag – und erzählen Sie allen davon

Das kann der 1. Januar sein, aber auch jeder andere Tag im Jahr. „Alle Studien sagen: Der Tag, den der Patient sich aussucht, ist der richtige Tag“, sagt Tobias Rütther. Wichtig ist nur, dass man ihn festlegt – und dass man Zigaretten und alles, was einen ans Rauchen erinnert, pünktlich wegschafft. An Tag X soll es ja nicht daran scheitern, dass noch eine halbovolle Schachtel verführerisch auf dem Küchentisch liegt.

Noch ein Trick: „Möglichst vielen Menschen erzählen, dass man dann aufhören will. Damit es einem auch richtig peinlich ist, wenn man es nicht durchzieht“, sagt Tobias Rütther.

2. Denken Sie in Tagen und Wochen – und nicht „für immer“

Nie wieder werde ich rauchen! Wer sein Ziel so groß formuliert, baut umso größeren Druck auf – unter dem man den Plan schneller hinwirft. Suchtmediziner Rütther rät, in kleinen Schritten zu denken, in Wochen und Tagen. „So kann man sich erstmal sagen: Ich will erst einmal einen Tag rauchfrei sein und wenn das geschafft ist, belohne ich mich.“

3. Belohnungen sind ein Muss – gönnen Sie sich etwas

Sich zu belohnen, ist übrigens essenziell. Schließlich ist auch die Zigarette für das Gehirn von Raucherinnen und Rauchen am Ende nichts anderes als genau das – eine Belohnung. Das Nikotin, das dabei ins Gehirn flutet, löst angenehme Gefühle wie Entspannung aus. Wer nicht mehr raucht, muss sich dieses Wohlgefühl auf anderem Wege verschaffen – eben durch andere Belohnungen, wie Tobias Rütther erklärt.

Wie die aussehen können, ist ganz individuell. Vielleicht gönnt man sich nach der ersten rauchfreien Woche einen Sauna-Besuch oder ein Dinner im Restaurant. Und nach einem



Ein Rauchstopp geht oft mit der Frage einher: Wie halte ich meinen Mund nun beschäftigt? Eine Idee: ein (Nikotin-)Kaugummi. FOTO: ROLF VENNERBERND/DPA

halben Jahr einen besonderen Urlaub, in einem Hotel, das man sich sonst nicht gegönnt hätte. „Weil man durch den Rauchstopp Geld spart, hat man es auf einmal dafür“, so Rütther.

Ohnehin lohnt es sich, den Fokus auf das zu richten, was man durch den Rauchstopp gewinnt – nicht auf das, was man vermeintlich verliert. „Man gewinnt zum Beispiel, dass man sich morgens nicht frei husten muss“, sagt Ursula Sellerberg von der Bundesapothekerkammer.

Und auch Zeit: Wer sich sonst 20-mal am Tag eine Kippe angesteckt hat, hat locker eine Stunde mehr am Tag zur Verfügung. Am besten macht man sich auch direkt Gedanken, wie man sich die richtig schön machen kann.

4. Verstehen Sie Ihr Rauchverhalten – und finden Sie Alternativen

Zum Kaffee, beim Warten, wenn alles gerade stressig und viel ist: Raucherinnen und Raucher verbinden ganz bestimmte Situationen mit einer Ziga-

rette. „Wenn Sie zur Bushaltestelle gehen und dort zehn Minuten warten müssen, dann will das Gehirn rauchen. Auch dann, wenn sie gerade eben erst eine Zigarette hatten“, sagt Tobias Rütther.

Wer erfolgreich Schluss mit der Zigarette machen will, muss sich mit genau diesen Schlüsselreizen beschäftigen – und sich vorab Alternativen zum Rauchen überlegen. „Diese Vorbereitung ist extrem wichtig“, sagt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Möglichkeiten gibt es viele: kurz ein spannendes Hörbuch weiterhören oder den Lieblingssong laut aufdrehen. Für den anderen funktioniert Bewegung, einmal die Treppe auf- und ablaufen oder kurz an die frische Luft, „die einem dann wirklich frisch vorkommt, wenn man nicht mehr raucht“, so Tobias Rütther.

Atem- und Entspannungsübungen können ebenfalls helfen. „Oder wenn man sich, anstatt der Zigarette, etwas in den Mund stecken möchte, kann man sich Gemüsesticks vorbereiten“, sagt Rütther. „Oder man nimmt sich ein Stück Ingwer

und beißt darauf, das ist auch ein Reiz.“

So oder so lohnt es sich, brenzlige Situationen vorab zu entschärfen. Wenn beim Treffen mit Freunden stets geraucht wird, etwa darum zu bitten: „Bitte bietet mir künftig keine Zigaretten mehr an.“

5. Lassen Sie sich helfen – etwa von Nikotin-Ersatzprodukten

Gerade starke Raucherinnen und Raucher, die schon Aufhörversuche gestartet haben, wissen: Herausfordernd ist nicht nur der Kopf, der die Zigarette und die Rituale drumherum vermisst. Es ist auch der Körper, dem das Nikotin fehlt.

Wie stark die körperliche Abhängigkeit ist, das kann man mit dem sogenannten Fagerström-Test herausfinden. Abgefragt wird darin unter anderem wann man morgens die erste Zigarette raucht, wie viel man überhaupt raucht, ob man das auch tut, wenn man krank im Bett liegt.

Gerade Menschen mit starker Abhängigkeit kann eine medikamentöse Unterstüt-

zung helfen – in Form von Nikotinersatzprodukten oder auch Medikamenten. Die Helfer aus der Apotheke regeln die Sache mit dem Rauchausstieg allerdings nicht von allein: „Man muss es wirklich wollen mit dem Aufhören“, sagt Ursula Sellerberg.

Medikamente

Es gibt drei Medikamente, die gemäß den medizinischen Leitlinien einen Rauchstopp unterstützen können. Sie alle sind verschreibungspflichtig, man muss also vorher mit Arzt oder Ärztin besprechen, ob sie sinnvoll sein können.

Zwei von ihnen sind Rütther zufolge derzeit aber gar nicht auf dem deutschen Markt verfügbar. Aktuell ist nur Bupropion erhältlich, das ursprünglich als Medikament bei Depressionen eingesetzt wurde. „Das ist sehr wirksam, muss aber zwei Wochen vor Rauchstopp eingeordnet werden“, so Rütther.

Nikotinersatzprodukte

Nikotinersatzprodukte ersetzen das Nikotin der nicht gerauchten Zigaretten und federn damit körperliche Entzugssymptome ab. Und zwar

ohne den Körper mit den vielen Schadstoffen, die bei der Verbrennung des Tabaks entstehen, zu belasten, wie Ursula Sellerberg erklärt.

Es gibt sie als Kaugummis, Pflaster oder Mundsprays rezeptfrei in der Apotheke. Pflaster schaffen einen kontinuierlichen Nikotinspiegel, während Kaugummis und Sprays sich dazu eignen, akute Heißer abzufedern. Am besten fährt man also mit einer Kombination, so Tobias Rütther.

Der Suchtmediziner beobachtet allerdings, dass viele Menschen in Sachen Nikotinersatzprodukte einen Fehler machen. „Sie sagen: „Ich bin stolz, ich habe eine Woche nicht geraucht – jetzt setze ich das Nikotin ab.“ Dann bekommen sie aber wieder Cravings.“ Ihm zufolge sollte man die Produkte so hoch dosieren, dass man keine Entzugserscheinungen mehr erlebt. Und man sollte sie zwei Monate einnehmen – das ist die Zeitspanne, die es braucht, bis sich Verhaltensänderungen tatsächlich etabliert haben.

6. Finden Sie Wege, motiviert zu bleiben – allein oder mit anderen

Wie bei jeder Verhaltensänderung gibt es sie auch beim Rauchstopp – die Momente, in denen es schwerfällt, motiviert zu bleiben. So kann man ihnen entgegenwirken:

Fortschritt sichtbar machen: „Einige unserer Patienten holen sich die 7 Euro, die eine Schachtel Zigaretten kostet, als Bargeld und füllen damit jeden Tag ein Glas damit“, sagt Tobias Rütther. Das macht den Erfolg sichtbar: Sich mit anderen zusammenschließen: Zum Beispiel in Entwöhnungskursen, wo man sich mit anderen austauschen und gegenseitig aufbauen kann. Ist das Kursangebot durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert, beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen an den Kosten dafür.



Die letzte Zigarette: Rund um den Jahreswechsel nehmen sich viele einen Rauchstopp vor.

FOTO: ANNA ROSS/DPA

tmn