

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

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

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

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

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

HEIMAT
NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

NORDLICHT
MODE ERLEBEN + MEHR

WINTER-SALE
30-50 % Rabatt
auf die Herbst-/Winterkollektion



Sabine Luckas - Am Markt 2 - Witzzenhausen

Mehrheit für defizitären Haushalt

Stadtparlament Witzzenhausen: Auch Opposition stimmt zum Teil zu

Witzzenhausen – Mit einer breiten Mehrheit hat der von einem mehr als 1,5 Millionen Euro großen Finanzloch geprägte Haushalt 2025 für die Stadt Witzzenhausen die parlamentarische Hürde genommen. 21 der 29 anwesenden Stadtverordneten stimmten nach knapp eineinhalbstündiger Debatte in der letzten Sitzung des Jahres am Donnerstagabend im Rathaussaal mit Ja und 7 mit Nein; es gab eine Enthaltung (von Bertram Schäfer/Grüne). Außer von der SPD/CDU-Mehrheitskoalition wird der Etat auch von der FDP und in Mehrheit auch der Grünen-Fraktion getragen.

Die Gegenstimmen hauptsächlich aus den Oppositionsreihen mit Bunter Liste und Freien Wählern wurden insbesondere mit der Ablehnung des Baues eines Kunstrasenplatzes begründet, der allerdings bereits seit einem Jahr vom Parlament mit Mehrheit beschlossene Sache ist. Änderungsanträge wurden allerdings nicht gestellt.

Das sagten die Fraktionen zum Haushalt:

■ SPD

„Wir streichen nicht bei den sozialen Leistungen, wir erhalten sie“, blickte Lukas Schwendel für die SPD bewusst auf das Positive am Etat. Trotz knapper Kassen habe man, wenn man auf die Investitionen wie beispielsweise auch den Bau von E-Ladesäulen, einen „zukunfts-fähigen Haushalt“. Alle Wünsche könne man aber nicht erfüllen. Eine Bemerkung machte er zum als umstritten angesehenen Kunstrasenplatz: Da er für junge Menschen und zur Förderung des Breitensports gedacht sei, werde er „sein Geld wert sein“.

■ CDU

Größtenteils nicht beeinflussbare Ausgaben, die zumal noch stark gestiegen seien, macht für die CDU Andreas Gerstenberg als Krux für das defizitäre Zahlenwerk aus. Er nannte als Stichworte Kreis- und Schulumlage, Aufwendungen für das städtische Personal, die Kinderbetreuung sowie die Be-



Erneut wurde der längst beschlossene Plan, in Kleinalmerode für 800 000 Euro einen Kunstrasenplatz zum Fußballspielen zu bauen, von dessen Gegnern als Grund zum Ablehnen des städtischen Haushalts 2025 genannt.
SYMBOLBILD: THOMAS KOPIETZ

teiligung am Klinikum Werra-Meißner: Die Ausgaben in Millionenhöhe „übersteigen unsere Möglichkeiten“. Nur dank der Einnahme hoher Gewerbesteuer von einigen wenigen Firmen lasse sich das annähernd ausgleichen. Der Mangel an Spielraum bei den Investitionen habe zur Folge, dass die städtischen Liegenschaften an Substanz verlören.

■ Grüne

Gerade in der jetzigen Zeit sei es wichtig, zu investieren, be-

tronte für die Grünen Ernst-Marius Wille; weshalb man auch mehr Ausbau maroder Straßen vermisst. Innerhalb der Fraktion seien die Stadtverordneten in ihrer Haltung zum Haushalt zwiegespalten, was er insbesondere mit unterschiedlichen Meinungen zur Notwendigkeit eines Kunstrasenplatzes erklärte. Bertram Schäfer brachte noch die Idee ins Spiel, die große Fläche der Stadt zu nutzen und durch Energieerzeugung Geld einzunehmen.

■ Bunte Liste

Silvia Hable kritisierte einmal mehr, dass die Stelle für einen Klimamanager gestrichen wurde, obwohl es dafür weiter eine Förderung gegeben hätte. Sie mahnte, nicht nur auf die stärkeren Gewerbesteuerzahler zu bauen, und plädierte für „eine vorausschauende Wirtschaftsplanung durch externe Experten“.

Die finanzielle Unterstützung von Kreismusikschule und Freibad in Witzzenhausen begrüßt sie.

■ Fraktionslose

Die fraktionslose ehemalige Linken-Stadtverordnete Heidi Rettberg machte ihr Nein zum Haushalt daran fest, dass ihrer Ansicht nach die Investitionen falsch gewichtig sind.

Sie sprach sich für mehr Hochwasserschutz und das Aufstellen weiterer Blitzer aus, betonte ihre Ablehnung des Kunstrasenplatzes und kritisierte erneut die Mehrbelastung der „kleinen Bürger“ durch die Grundsteuer B.

Der Haushalt 2025 weist Er-

träge von gut 47,2 Millionen Euro und Aufwendungen von knapp 48,8 Millionen Euro aus. Mithin klafft ein Loch von gut 1,5 Millionen Euro.

Der Kreditrahmen zur Finanzierung der Investitionen wurde auf maximal 5,7 Millionen Euro festgeschrieben.

Wie bereits im November beschlossen, wurde die Grundsteuer A und B auf jeweils 555 Prozent festgelegt, die Gewerbesteuer wiederum bleibt bei 420 Prozent.

STEFAN FORBERT

Jetzt profitieren: Stressless® Mayfair zu Vorteilspreisen!



Stressless® Mayfair (M) mit Classic Untergestell inkl. Hocker in Leder „Batick“: nur 1.999,- EUR* statt 2.599,- EUR*

Jetzt 600,- EUR sparen!

Stressless® Mayfair mit Signature Untergestell

Vom 01.12.2024 bis zum 30.01.2025 erhalten Sie alle Stressless® Mayfair Sessel mit Hocker sowie die Stressless® Mayfair Home Office und Power™ Modelle in allen Farben, Bezugs- und Gestellvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen. *UVP des Herstellers. **Ehemalige UVP des Herstellers.

Besuchen Sie uns auch hier

HARTMANN
WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschweg | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr
www.hartmann-wohndeideen.de

ECKSTEIN
einfach besser

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

DANKE

Für über 70 Jahre Engagement und Vertrauen. Bitte helfen Sie uns auch weiterhin notleidende Kinder und Familien zu unterstützen.



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
+58kg wärme-speichernde Steine



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

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

Holz-Briketts, RUND



96 Pack à 10 kg auf Palette
249,50

Holz-Briketts



96 Pack à 10 kg auf Palette
259,50

Holz-Pellets



70 Sack à 15 kg auf Palette
279,00

Spaltdruck max. 25 Tonnen



1998,50

Brennholz-Wippsäge



GWS 700 HM-2
599,00

Langholzspalter



GHS 1100/25TEZ-A
1998,50



399,00



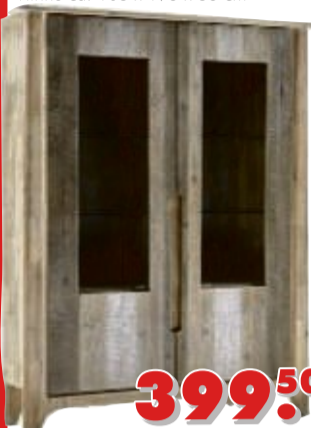
399,50



129,50



99,50



19,95



159,50



399,00



349,50

Massivholz Esstisch



79,50

Esstisch mit Glasplatte



149,50

Hochwertige Wohnwände z.B.:



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



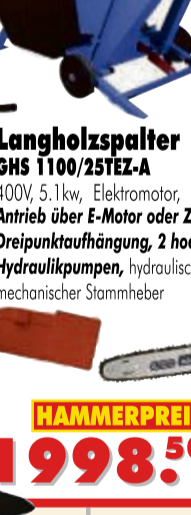
299,00

Spaltdruck max. 25 Tonnen



1998,50

Brennholz-Wippsäge



599,00

Langholzspalter



1998,50

Handtuchhalter



15,00

Verschiedene Kunstpflanzen z.B.:



Sichtlagerungskästen z.B.:



Wand- und Deckenfarbe



8,99

Polarweiß



27,50

Verschiedene Polsterbettgestelle, Stoff z.B.:



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



79,50

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



79,50

Taschenfederkern-Matratze



59,50

Langholzspalter



1998,50

Benzin-Kettensäge



79,50

Spaltaxt, 3000g



15,00

Haushalts-Beil, 600g



5,99

Waschpulver Universal o. Color



8,99

Flexibler Wäschekorb



5,99

Kleiderbügel



1,99

Microfaser Staubwedel



2,99

Meggle Streichzart



1,49

Serrano Schinken



1,25

Teekanne Power-T



0,99

Stangenspargel im Glas



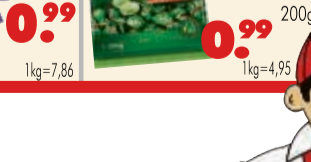
0,59

MMMAX-Milka-Schokolade



1,89

Mamba Tropics



0,59

Aoste Ring Salami



2,99

Sebert's Mettwurst



1,50

Schwarzwälder Schinken



0,99

Metzger Meyer Eintöpfe



2,49

Cornichons



0,79

Milka Choco Grain



0,99

Storck Euka Menthol Bonbons



0,99

Aoste Ring Salami



2,99

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.



Pakt für den Ganzttag muss warten

Nachmittagsbetreuung: Bilsteinschule kann frühestens im August 2026 wechseln



Bei der Nachmittagsbetreuung, wozu auch Sport-AGs in der Turnhalle gehören, muss die Bilsteinschule Großalmerode noch mindestens einhalb Jahre mit einem geringeren Budget auskommen, als durch einen Wechsel in den „Pakt für den Ganzttag“ möglich wäre. Alle anderen Grundschule im Werra-Meißner-Kreis sind da schon drin. FOTO: LOTHAR RÖSS

Großalmerode – Wenn auch die Bilsteinschule in Großalmerode in den „Pakt für den Ganzttag“ gewechselt ist, dann nutzen alle Schulen im Werra-Meißner-Kreis dieses Bildungs- und Betreuungsangebot des Landes Hessen und des Schulträgers, also des Landkreises. Vom „Pakt für den Ganzttag“, der bis Ende 2022 „Pakt für den Nachmittag“ hieß, können alle Grundschulen profitieren.

Der Kreisausschuss hat, wie Landrätin Nicole Rathgeber kürzlich in der Kreistagssitzung bekannt gab, dem geplanten Wechsel der Großalmeröder Grundschule aus dem Ganztagsangebots-Profil 2 in den Pakt zugestimmt. Erforderlich ist das, weil der Landkreis dann künftig auch 5000 Euro pro Jahr dafür ausgeben muss, adäquat auch die Stadt Großal-

merode.

Doch mit dem von der Schule in Abstimmung mit dem Staatlichen Schulamt in Bebra beabsichtigten Wechsel in den Pakt für den Ganzttag ab dem kommenden Schuljahr 2025/26 wird es nichts, wie sich Anfang dieser Woche erst herausstellte. Denn im nächsten Jahr fließen die 5000 Euro, die die Stadt dazu geben müsste, nicht, wie Schulleiterin Sabine Mädler auf HNA-Anfrage berichtete und dabei nicht gerade erfreut darüber klingt. Sie plant jetzt mit dem Übergang erst für das Schuljahr 2026/27.

Bei den im Herbst dieses Jahres begonnenen Gesprächen zu dem gewünschten Wechsel in den „Pakt für den Ganzttag“ hätten sich für die Stadtverwaltung diverse Fragen ergeben, erklärte Bürgermeister Finn

Thomsen auf Anfrage. Insbesondere gehe es um die Frage, ob ein Wechsel vom Profil 2 in den Pakt für den Ganzttag „überhaupt vor Ort sinnvoll ist“. Oder ob am Ende durch Förderung von Stadt und Kreis sowie einer künftigen finanziellen Beteiligung der Eltern „nur das Land Hessen finanziell entlastet werden würde“. Und diese Fragen, so Thomsen, seien bisher noch nicht abschließend beantwortet worden.

Außerdem sagt der Bürgermeister, dass die Anfrage für die Unterstützung des „Pakt-Angebots“ für den Entwurf des städtischen Haushalts für 2025 zu spät gekommen sei. Deshalb habe man sich darauf verständigt, erst die offenen Fragen zu klären und das Thema dann in die Haushaltsberatung für

2026 aufzunehmen. Für die Übergangszeit ist das Angebot der Betreuung über das Profil 2 trotzdem gesichert, erklärt Thomsen, „sodass es keine Veränderung vor Ort gibt“.

Zalreiche Betreuungsangebote

Sinnvoll und hilfreich wäre ein früherer Wechsel aber durchaus, lässt Schulleiterin Mädler durchblicken. Schon jetzt gebe es viele Betreuungsangebote am Nachmittag und Arbeitsgemeinschaften, seit die Grundschule seit 2017 ein Ganztagsangebot bis 16 Uhr vorhält. Doch gebe es mittlerweile immer weniger ehrenamtliches Engagement, mit dem einiges ermöglicht wird, und auf der anderen Seite steigende Personalkosten. Mädler: „Nun reicht das Budget kaum

noch aus.“ 2023, sagt sie, seien gerade noch 200 Euro für Sachkosten übrig geblieben.

Im Rahmen des Pakts für den Ganzttag könnten die Ausgaben für das Personal besser gedeckt und Kosten für Material und sogar einen Ausflug übernommen werden, sagt die Leiterin. Kurz: „Damit könnten wir das Angebot steigern.“

Zumal im Rahmen des Pakts dann auch die Eltern der Schulkinder, die das bislang beitragsfreie Ganztagsangebot in Anspruch nehmen, etwas zuzahlen müssten, konkret 70 Euro pro Monat.

Auch die Eltern waren bezüglich des Wechsels ab Spätsommer 2025 bereits informiert, auch über die dann zu erhebenden Beiträge, die in den umliegenden Grundschulen seit Jahren gang und gäbe sind. In die-

sem Wissen habe der Elternbeirat trotzdem einmütig der Änderung zum nächsten Schuljahr zugestimmt, sagt Beiratsvorsitzender Florian Arzer. „Es geht schließlich um unsere Kinder“, sei allgemeiner Tenor gewesen. **STEFAN FORBERT**

Engagiert und miteinander

Durch Austausch Ehrenamt im Werra-Meißner-Kreis stärken

Werra-Meißner – Landrätin Nicole Rathgeber hatte Ehrenamtliche und Förderer des bürgerschaftlichen Engagements zu einem kreisweiten Austausch eingeladen. Das teilt der Werra-Meißner-Kreis mit. Ziel der Veranstaltung war es, die Zusammenarbeit zwischen Vereinen, Einrichtungen und Kommunen zu stärken und neue Ansätze für langfristiges Engagement zu entwickeln. Organisiert wurde das Treffen vom Koordinierungszentrum für Bürgerengagement in Kooperation mit der Freiwilligenagentur Omnibus.

Das Koordinierungszentrum, das seit Anfang des Jahres von Karina Glahn geleitet wird, dient laut Mitteilung als zentrale Anlaufstelle für Ehrenamtsförderung. Ein besonderer Fokus liegt auf der neuen Arbeitsgruppe „Bürgerschaftliches Engagement“, die den Dialog unter Vereinen im Kreisgebiet intensivieren soll.

Beim Auftakttreffen der Arbeitsgruppe standen die Erfahrungen der Ehrenamtlichen im



Gemeinsam für die Region: Engagierte und Förderer entwickelten beim Auftakttreffen der Arbeitsgruppe „Bürgerschaftliches Engagement“ gemeinsam neue Wege für aktives wie langfristiges Engagement in unserer Region. FOTO: WERRA-MEISSNER-KREIS

Mittelpunkt. Landrätin Rathgeber betonte die Bedeutung ihres Einsatzes für die Gemeinschaft und rief dazu auf, Her-

ausforderungen offen anzusprechen. Laut Mitteilung schilderten die über 20 Teilnehmenden aus verschiedenen Be-

reichen – darunter Rettung, Sport, Chöre und Nachbarschaftshilfe – ihre Erfahrungen und gaben Impulse für die

künftige Arbeit.

Ein häufig angesprochenes Thema sei die Gewinnung und Bindung neuer Mitglieder gewesen. Dieses Problem soll beim nächsten Treffen, das künftig halbjährlich stattfindet, im Fokus stehen.

Besondere Beachtung fand ein Vortrag von Sabine Wilke vom Verein für Regionalentwicklung, die über Fördermöglichkeiten aus dem Regionalbudget informierte. Wie es in der Mitteilung heißt, habe sie praxisnahe Tipps für die Antragstellung gegeben, die auf großes Interesse stießen.

Für Fragen und Unterstützung steht das Koordinierungszentrum für Bürgerengagement allen Interessierten und Vereinen als zentrale Anlaufstelle zur Verfügung.

Weitere Informationen: Koordinierungszentrum für Bürgerengagement, Karina Glahn, Tel. 0 56 51/3 02-36 15, E-Mail: ehrenamt@werra-meissner-kreis.de oder werra-meissner-kreis.de/ehrenamtsfoerderung

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN WITZENHÜSSEN

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.: 0 55 41 / 98 39 30
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: VTS Nord GmbH
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel,
Tel.: 05 61 / 203-23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 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.

TEAM 4

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenumzüge
☎ 05 61 - 89 99 90

Im neuen Jahr geht Sanierung los

Haus ZundA bekommt Finanzspritze von VR-Bank-Mitte - mehr Förderung erforderlich



Dankeschön für die Spende: Timeo Schneider (links) von Haus ZundA bedankt sich bei Stefan Tangermann von der VR-Bank-Mitte für die finanzielle Unterstützung. Im Hintergrund zu sehen das Haus ZundA, ein historisches Gebäude an der Ecke Marktplatz/Brückenstraße, in dem im Erdgeschoss zuvor eine Bäckerei eingerichtet war. FOTOS: TANJA TEMME

Witzenhausen – Es soll ein Ort der Begegnung sein, ein Treffpunkt, an dem politische und kulturelle Arbeit stattfinden kann. Mitten in Witzenhausen, direkt am Marktplatz, entsteht seit einiger Zeit etwas Neues: Eine Stätte, die vor allem ehrenamtlicher Arbeit ein Zuhause bieten und in der günstiger Wohnraum geschaffen werden soll. Genannt „Haus ZundA“, ein Projekt, bei dem ein Wohnhaus aus privater Hand in Gemeineigentum übertragen wurde. Betreut wird es gemeinsam von den Vereinen „Haus ZundA“ und „Witzenhausen solidarisch“.

Weil vieles in dem jahrhundertalten Gebäude noch am Entstehen ist, wird reichlich Geld benötigt. Deshalb bemüht sich das Team von Haus ZundA regelmäßig um Förder- und Spendengeld. So auch bei der „Stiftung mit Herz für die Region“ der VR-Bank-Mitte, wo die Betreiber auf offene Ohren stießen. „3250 Euro haben wir gerne für das Projekt bereitgestellt“, sagt Stefan Tangermann, Mitglied des Stiftungsrats, der sich bei einem Besuch jüngst beeindruckt von dem Konzept zeigte. Beantragt worden war die Summe für Vorhänge und Veranstaltungstechnik. Wer mit Timeo Schneider, einem der Macher in Haus ZundA, einen Rundgang durchs Haus macht, erkennt schnell, dass noch viel Arbeit wartet: So

will das Team das Erdgeschoss neu gestalten, dort sogar Wände herausreißen, um einen Veranstaltungsraum und eine Küche auf den 120 Quadratmetern zu integrieren. Derzeit sei der Bereich zwar schon nutzbar, aber so solle er nicht bleiben, erklärt Schneider. Im ersten und zweiten Stock sollen Büros und Wohnungen entstehen – und auch ein Bereich für ein Repair-Café.

Viel machen in Eigenleistung

Das gesamte Gebäudes muss kernsaniert werden. Kommen des Jahr soll es damit losgehen. „Für manches werden wir Fachleute benötigen, wie etwa einen Architekt oder auch Elektriker, aber vieles wollen

wir auch in Eigenleistung sanieren“, sagt Schneider. Da der Hauskauf mit Unterstützung von Direktkrediten schon gut geklappt hat, will man nun auch die Sanierung auf diesem Weg finanzieren. „Ungefähr 300.000 Euro haben wir dafür veranschlagt“, berichtet Schneider und fügt an, dass Wunschziel sei, damit in drei

Jahren fertig zu sein. Wer also Teil dieses solidarischen Projektes werden möchte, Geld für ein gemeinwohlorientiertes Haus leihweise zur Verfügung stellen möchte, solle sich nicht scheuen, Kontakt zu dem Verein aufzunehmen.

Schon seit einem Jahr wird der Raum im Erdgeschoss regelmäßig genutzt. Mal treffen

sich hier lokale Gruppen zum Austausch, mal hält ein Chor seine Probestunde ab, auch Konzerte und Ausstellungen fanden dort schon statt. „Wir freuen uns auch, wenn Leute einfach mal hereinkommen, um ins Gespräch zu kommen“,

schildert Schneider den Charakter der Einrichtung. Unterstützt wird das Haus ZundA von der nicht kommerziell organisierten Beteiligungsgesellschaft Mietshäuser Syndikat.

Kontakt: info@hauszunda.org
TANJA TEMME

Haus ZundA gehört Mietshäuser Syndikat an

Das Mietshäuser Syndikat ist ein Zusammenschluss selbstverwalteter Häuser in Deutschland, dem inzwischen mehr als 160 Hausprojekte angehören. Alle eint, dass sie für die Vergemeinschaftung von Immobilien, bezahlbaren Wohnraum und das Schaffen von Raum für Gruppen sind. Alle Hausprojekte sind als GmbH organisiert und haben als Gesellschaftern den Hausverein und das Mietshäuser Syndikat.

Mit Direktkrediten Projekt unterstützen

Direktkredite bieten Einzelpersonen oder Gruppen die Möglichkeit, mit dem Geld ein konkretes Projekt direkt zu unterstützen – ohne Umweg über eine Bank. Wie bei Bankkrediten wird auch dabei vereinbart, wann die Rückzahlung erfolgen soll, wie hoch die Zinsen sind und Ähnliches. Der Vorteil von Direktkrediten ist, dass die Geber wissen, wo und wie ihr Geld eingesetzt wird. Das jeweilige Projekt profitiert davon, weil sie geringere Zinsen als bei der Bank zahlen. Direktkredite sind nicht als Geldanlage gedacht, vielmehr gibt man sie, weil man von einem Projekt überzeugt ist und es unterstützen will.



Noch viel zu tun: Im ersten und zweiten Stock des ZundA-Hauses Am Markt 8 in Witzenhausen gibt es noch Arbeit. Büros und Wohnraum soll hier entstehen.

**Flohmarkt
Metro
05.01.**

NORMA®

Große



Woche!

Über 80 Artikel in Ihrer Filiale!

ab Montag, 6. Januar

Bio-Getreide XXL Quinoa
800-g-Packung (1 kg = 4,99), Sesam 850-g-Packung (1 kg = 4,69), Haferkleie 1-kg-Packung (1 kg = 3,99), Buchweizen 1,2-kg-Packung (1 kg = 3,33) oder Bulgur 1,5-kg-Packung (1 kg = 2,66) je Packung

XXL
3,99*

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

DOPPEL PACK
2,99*

Bio-Kürbiskerne XXL/Hafer
XXL Kürbiskerne 300-g-Beutel (1 kg = 9,30) oder NEU: Hafer 1-kg-Beutel (1 kg = 2,79) je Beutel

13% billiger
2,79*

Bio-Bouillon Gemüse 540-g-Dose, ergibt 27 Liter (1 l = -,15) je Dose

ergibt 27 Liter
3,99*

Premium Orangen
Spanien, Kl. I, Sorte: Navelina, ausgewählte, vitaminreiche Orangen mit aromatisch und saftigem Fruchtfleisch. Ideal für frisch gepresste Säfte, Desserts, Salate oder als erfrischender Snack. 3-kg-Netz (1 kg = 1,48) je Netz

3 kg!
4,44*

Bio-Sonnenblumenkerne/Hanf samen XXL NEU: Hanfsamen geschält 200-g-Beutel (1 kg = 13,95) oder Sonnenblumenkerne 1-kg-Beutel (1 kg = 2,79) je Beutel

billiger
2,79*

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

billiger
2,99*

Bio-Agavendicksaft
dunkel oder hell 500-ml-Squeeze-flasche (1 l = 6,66) je Squeeze-flasche

3,33*

Bio-Kokosöl
nativ, kaltgepresst 920-g-Bügelglas (1 kg = 7,60) je Bügelglas

6,99*

Paprika Sweet
Mix Spanien Kl. I, rot und gelb, 1-kg-Netz (1 kg = 2,99) je Netz

1 kg!
2,99*

WC-Gel XXL
Ocean Fresh, Lime Fresh oder Floral Fresh Beseitigt 99,99% Bakterien & spezielle Viren. 1-l-Flasche (1 l = 1,85) je Flasche

1 Liter
1,85*

Bad Lufterfrischer
Tropische Früchte, Reine Früchte oder Madagaskar Vanille & Magnolie 2x7,5-ml-Packung (1 l = 3,99,33) je 2er Pack

13% billiger
5,99*

Drano Power-Gel Rohrreiner
beseitigt stärkste Rohrverstopfungen 1-l-Flasche (1 l = 2,79) je Flasche

25% billiger
2,79*

Swiffer Duster Staubmagnet
Starter Kit 1 Griff + 7 Tücher oder Nachfüllpack, 9 Tücher je Artikel

billiger
4,95*

Speisekartoffeln
Deutschland vorwiegend festkochend, ungewaschen, gebürstet, 10-kg-Sack (1 kg = -,50) je Sack

10 kg!
4,99*

➔ BIS ZU 48% SPAREN

Hochwertiger WC-Sitz aus Duroplast, mit geräuschloser Absenkautomatik • Passend für alle handelsüblichen WCs • Kratzbeständig und reinigungsfreundlich • Inkl. Befestigungsmaterial und Metallschrauben 3 Jahre Garantie

Abendrot, Schilfherz, Zen Garten, Muschel, Blüten & Tropfen, Tropfen, Weiß

WC-Sitz Weiß 12,99*
WC-Sitz mit Motiv 15,99*

Rollenbox 45 Liter mit Deckel und Griffen • Box transparent

Deckel auch in: Graphit, Grün, Blau

7,99*

Kabelloser Akku-besen „Deeper Sweeper“

• Triangel-Design für Sauberkeit bis in jede Ecke • LED-Licht zur Reinigung unter dem Sofa • Clevere Eckstoßdämpfer • Inkl. Akku und Ladegerät

44% billiger
49,99*

Frottierwaren „Adria“ • Hautsympathisch und super saugfähig durch reine Baumwolle • Walkfrottier vom Feinsten • Mit praktischer Aufhängekordel • Angenehm weich und voluminös

In folgenden Ausführungen erhältlich:
• Gästetuch 5er-Set, je ca. 30 x 50 cm
• Waschlhandschuh 6er-Set, je ca. 16 x 21 cm
• Handtuch 2er-Set, je ca. 50 x 100 cm
• Duschtuch, ca. 70 x 140 cm

Capri Breeze, Apricot, Petrol, Basilikum, Karibik, Silver Cloud, Aqua

6,99*

Badezimmer-Garnitur 3-tlg.

• 100% Polyester (Mikrofaser) • Rutschhemmende Unterseite • Samtweicher Flor • Matte ca. 50 x 75 cm • WC-Vorleger ca. 50 x 40 cm • Deckelmatte ca. 50 x 47 cm

Für Hänge-WC: Gorda Beige, Cenon Grey Wine, Jealy Grau, Churin Pacific

Für Stand-WC: Fuldataal Grau, Jarry Petrol

11,99*

Lifetex XXL-Teppichläufer „Aspen“ ca. 67 x 300 cm

• 100% Polyamid
• Hoher Gehkomfort
• Sicher & rutschfest
• Formbeständig

Extralang, Bombay anthrazit, Agadir grau

19,99*

Thermo-Steppjacke für Damen

• Oberstoff 100% Polyamid Futter 100% Polyester • Elastische Paspelierung am Ärmel-/Saumabschluss
• 2 seitliche Eingriffstaschen mit Reißverschluss
• Größen S (36/38)–XL (48/50) je Jacke

Ultraleicht und mit wärmerer Wattierung

16,99*

Thermo-Stiefel für Damen und Herren

• Wasser- und schmutzabweisendes Obermaterial • Flexible, robuste und profilierte Laufsohle • Damen-Größen 38–41 • Herren-Größen 42–45 je Paar

Wärmedes Futter, Kälteabweisende Aluminium-Einlegesohle

Herren Mit Klettverschluss, Damen Mit Rautenstepung

33% billiger
19,99*

Outdoor-Schuhe für Damen und Herren

• Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial • Textiles Warmfutter • Profilierte, flexible und robuste TPR-Laufsohle • Damen-Größen 39–41 • Herren-Größen 42–45 je Paar

Kuscheliges Warmfutter

Herren Dunkelbraun, Damen Camel

48% billiger
22,99*

Thermo-Leggings für Damen • Weich und warm durch angeraute Innenseite • 57% Baumwolle, 41% Polyester, 2% Elasthan oder 97% Baumwolle, 3% Elasthan • Größen S (36/38)–XL (48/50) je Leggings

Extra weich und super warm

5,99*

Seamless-Viskose-Leggings mit gestrickten Streifen, für Damen • 55% Polyester, 40% Viskose, 5% Elasthan • Kuschelweiche und wärmende Innenseite • Größen S–XL je Leggings

Super weiche Viskose-Qualität

Streifen quer, Karo Groß/Grau, Schwarz Nadelstreifen

6,99*

Haustier Wendeliegekissen „Charlie“

• Auch passend für handelsübliche Körbe • Waschbar

ca. 60 x 80 cm, ca. 70 x 100 cm, ca. 80 x 120 cm

14,99*, **17,99***, **24,99***

KRAFT Kfz-Kleinteile-Sortiment je Set **5,99***

Aderendhülsen-Set 806tlg. **700+106 gratis**

Kfz-Sicherungs-Set 62tlg. inklusive Sicherheitsgreifer **49+13 gratis**

Schnell-Verdrahtungs-Set 75tlg. **65+10 gratis**

Anschlussklemmen-Set 353tlg. inklusive Isolierzange **305+48 gratis**

Krokodilklemmen-Set 116tlg. **100+16 gratis**

Stoßverbinder mit Schruppfschlauch-Set 100tlg. **85+15 gratis**

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

NORMA Nachhaltigkeitsbericht **NEU** Ausgabe 2023 **ZUM 9. MAL IN FOLGE**

HIER ONLINE ANSCHAUEN

www.norma-online.de

Angebote gültig vom 06.01. – 11.01.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!



Dein Januar - Boost
alkoholfrei & kalorienarm 2025

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

KNALLER PREIS!

1,68

Entspricht einem Flaschenpreis von 0,28 €



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 €

ANGEBOT

11,98

10,98**

11 = 0,46 €

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

ANGEBOT

11,99

-33%

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 €

ANGEBOT

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
Zwick'l, Landbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,50 €

ANGEBOT

14,99

13,99**

11 = 1,40 €

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

ANGEBOT

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 €

ANGEBOT

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 €

ANGEBOT

3,99

-33%

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

ANGEBOT

5,99

4,99**

11 = 5,99 €

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

ANGEBOT

2,99

2,49**

11 = 3,32 €

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

ANGEBOT

11,99

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 €

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

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

ANGEBOT

1,29

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

Google Play | App Store

www.logo-getraenke.de

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg

www.logo-getraenke.de

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 Köpfchen 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.

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, unverarbeitung des 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 paar mal 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.“

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

Ehrung für Feuerwehrmann

Goldenes Brandschutzverdienstzeichen für Andreas Vedder

Werra-Meißner – Für seine Verdienste um den Brandschutz erhielt Andreas Vedder nun das Goldene Brandschutzverdienstzeichen des Landes Hessen.

Landrätin Nicole Rathgeber übergab dem Feuerwehrmann im Zuge seiner Verabschiedung als stellvertretender Kreisbrandinspektor und Kreisbrandmeister die besondere Auszeichnung.

Auch Thomas Finis, Leiter der Branddirektion vom Regierungspräsidium Kassel und Kreisbrandinspektor Christian Sasse waren bei der Ehrung dabei.

Erste Erfahrungen bei Wehr in Waldkappel

Vedder gehört seit 1997 der Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr Waldkappel an und war von 2017 bis 2022 zudem Mitglied der Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr Eschwege als Tagesalarmkraft.

Darüber hinaus war der Feuerwehrmann seit 2005 und somit fast 20 Jahre, stellvertretender Kreisbrandinspektor des Werra-Meißner-Kreises.

Nach dem Ausscheiden von Kreisbrandinspektor Klaus Sußbach trat Vedder ihn im Landkreis für rund ein Jahr von 2010 an. Anschließend übernahm Christian Sasse das Amt.

Weiterhin ist Vedder seit vielen Jahren in der Grund- und Truppausbildung engagiert. So hat er bereits mehrere hun-



Würdigung: Der scheidende stellvertretende Kreisbrandinspektor Andreas Vedder (2. v. l.) erhält von Landrätin Nicole Rathgeber, Brandschutzdezernent Thomas Finis (l.) und Kreisbrandinspektor Christian Sasse das Goldene Brandschutzverdienstzeichen.

FOTO: KREISVERWALTUNG

dert Feuerwehrleute ausgebildet.

Auch im Katastrophenschutzstab des Landkreises engagiert sich Vedder. Und bei

den Kinderfeuerwehren hat er sich bei der Brandschutzzerziehung und -aufklärung stark gemacht.

Nachfolger für Vedder steht fest

Bei der Übergabe dankte Landrätin Rathgeber dem Feu-

erwehrmann für sein Engagement und seinen langjährigen Einsatz.

In die Fußstapfen von Kreisbrandmeister Vedder wird Tho-

mas Eisenträger steigen.

Auch er wird als stellvertretender Kreisbrandinspektor tätig sein.

tat



Überraschung zum Abschied: Die treuesten und langjährigsten Kundinnen rückten ihre Fachkosmetikerin Karin Euler auf dem „heißen Stuhl“ ins rechte Licht.

FOTO: MONIKA UNGER/NH

Kundinnen überraschen mit Schampus

Fachkosmetikerin Karin Euler geht nach 48 Jahren in Ruhestand

Großalmerode – Nach 48 Jahren hat es Karin Euler vergangene Woche „kalt erwischt“. Zehn ihrer treuesten und langjährigsten Kundinnen überraschten die Großalmeröder Fachkosmetikerin in den Abendstunden, nachdem die letzte Kundin aus Germerode behandelt worden war, mit Schampus und Häppchen.

Nachdem sich die erste Sprachlosigkeit gelegt und die Tränchen getrocknet waren, war es Zeit für unterhaltsame Erinnerungen in netter Runde, wie Monika Unger, einer ihrer

Kundinnen, berichtet.

Karin Euler verabschiedet sich mit 77 Jahren in den Ruhestand.

Das unüberschaubare Wagnis der Selbstständigkeit für sie bestand 1976 in dem zunächst unbekanntem Franchising, dass ihr statt einer ursprünglich geplanten Tätigkeit als Filialeiterin für eine Dorgerie marktkette in den Geschäftsräumen an der Berliner Straße in Großalmerode angeboten wurde.

Höchst ungewohnt für die dynamische 29-Jährige, die ab

sofort Chefin ihrer zwei älteren Mitarbeiterinnen war. Nach zwei Jahren kamen kleine kosmetische Behandlungen dazu.

1992 war es dann soweit. In der Tonstadt eröffnete sie das erste Kosmetikstudio im kleinen Kirchrain. Gern erinnert sich die Unternehmerin an ihre ersten Fahrten als mobile Kosmetikerin mit ihrem kleinen Auto. Die neuesten Informationen und die Anwendung der Farb- und Stillberatung, die die Fachfrau mit ihrem umfangreichen Know-how, ihrem Kosme-

tikkoffer und den Farbtüchern an die Frauen auf den Ortschaften brachte.

„Da habe ich viel erlebt und neben den Behandlungen in meinem Studio, den Grundstein für meinen Erfolg gelegt“, erinnert sie sich. Viel Engagement, Lebenszeit und Nerven habe dieser Entschluss gefordert. Aber, sagt die 77-Jährige dankbar, „ich habe meinen Einsatz hundertprozentig zurückbekommen“.

Das bewies auch die gute Stimmung beim überraschenden Abschiedstrunk.

sff

Satirischer Rückblick auf 2024

Satire-Duo „Onkel Fisch“ präsentiert Jahresrückblick

Hessisch Lichtenau – Das Satire-Duo „Onkel Fisch“, bestehend aus Adrian Engels und Markus Riedinger, lädt für Donnerstag, 16. Januar, zu einer Jahresrückblicksshow ins Bürgerhaus Hessisch Lichtenau ein. Ab 20 Uhr analysieren die beiden Künstler mit scharfem Witz und hintergründigem Humor die prägenden und kuriosesten Ereignisse des Jahres 2024. Bekannt aus dem Rundfunk, versprechen Engels und Riedinger eine geistreiche Mi-

schung aus Satire, Kabarett und pointierter Gesellschaftskritik – ein unterhaltsames wie anspruchsvolles Programm, so die Veranstalter.

Eintrittskarten sind zum Preis von 22 Euro erhältlich bei Schreibwaren Glade, Tel. 0 56 02/14 04, im Büro für Kultur, Tourismus und Stadtmarketing, Tel. 0 56 02/707-114/180, E-Mail: kultur-tourismus@hessisch-lichtenau.de oder online unter reservix.de

elv



Satire und Comedy: „Onkel Fisch“ gastiert in der Lossestadt.

FOTO: RAINER HOLZ

Mehr lächeln, weniger Handy

Das hilft beim Glücklichein

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.



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

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 Studienergeb-

nissen 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 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 Erfahrungen gewöhnen“, erklärt Nesi. Kleine Veränderungen, wie das bewusste Erleben eines Wochenendes als „Mini-Urlaub“ könnten helfen, diese Gewohnheiten 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

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

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

- Bad Sooden-Allendorf**
Kleinvach
Sooden
Weiden
- Bühren**
- Großalmerode**
Epterode
Laudenbach
Rommerode
Stadt
Trubenhäuser
- Hann. Münden**
Bonaforth
Gimte
Hemeln
Kattenbühl
Laubach
Volkmarshäuser
- Scheden**
Dankelshäuser
- Staufenberg**
Dahlheim
Landwehrhagen
Spiekershäuser
- Witzenhausen**
Gertenbach
Hundelshäuser
Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

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

„Du gibst den Worten Kraft!“

HELSA

Wir suchen eine/-n **Logopäden/-in** (m/w/d) – Voll- oder Teilzeit für unsere eigenständige Praxis Klienten aller Altersklassen

Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 0
Frau Katharina Braun
heimleitung@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Mit uns steht Ihnen die Welt offen

localjob.de
Das regionale Jobportal

Bekanntschaften

Margret, 70 J., ehemalige Altenpflegerin, mit etwas vollbus. Figur, aus Einsamkeit oft traurig. Wünsche mir einen lieben Gefährten, um dem Alleinsein zu entrienen. 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 gutauss. 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**

Verkauf

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

Ankauf

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

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

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 € ☎ 0152-2800388
www.brennholzhandel-vey.de

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Tausche 1 € gegen 1 m² Natur

Mit dem Kauf wertvoller Naturflächen schafft die Loki Schmidt Stiftung wichtige Überlebensinseln für bedrohte Pflanzen und Tiere.

Inzwischen konnten mit Ihrer Hilfe schon über 2.000.000 m² Natur gerettet werden.

Jeder Quadratmeter hilft. Machen Sie mit!

www.loki-schmidt-stiftung.de

LOKI SCHMIDT STIFTUNG
Naturschutz mit Hand und Herz.

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 halbe 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

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 Reinfall

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

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 „Golfsborg“ 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 spiegelreinen 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 Golfe 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