

Wir suchen für unser Autohaus in Witzenhausen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

→ Mitarbeiter für Fahrdienst und Hausmeister Tätigkeiten (m/w/d) auf Minijob-Basis

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

stöber
Glinicke Gruppe Service SEAT CUPRA
Autohaus Stöber GmbH & Co. KG, Bischhäuser Aue 3, Witzenhausen, 05542 60000

**HEIMAT
NACHRICHTEN**
HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Meder's Backparadies
Ackerstraße 20 | 37242 Bad Sooden-Allendorf
WIR SUCHEN AB SOFORT:
Verkäufer*in (m/w/d)
Auslieferungsfahrer*in (m/w/d)
Bäcker*in (m/w/d)
in Teilzeit oder als Aushilfe, Arbeitszeiten & Vergütung nach Vereinbarung
Jetzt einfach und unkompliziert bewerben!
Ruf uns an: 05652 2510
schreib eine E-Mail: info@meders-backparadies.de
oder komm persönlich in die Bäckerei.
WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Seit 1981 • Nr. 5

1. Februar 2025

Erst feiern, dann Straßen aufreißen

Witzenhausen hat neben der 800-Jahr-Feier einige Bauprojekte vor der Brust

Witzenhausen – Mit der 800-Jahr-Feier ist das alles bestimmende Thema in Witzenhausen für das Jahr 2025 eigentlich schon benannt. Dennoch stehen auch noch ein paar andere Dinge an, vor allem der Ausbau einiger Straßen. Wir geben einen Ausblick und sprachen dafür mit Bürgermeister Lukas Sittel.

■ Feiern

Die Veranstaltungen zum Stadtjubiläum ziehen sich durch das ganze Jahr. Dazu gesellen sich aber auch noch weitere Veranstaltungen.

Den Auftakt für das Jubiläumsjahr machte bereits der Neujahrsempfang. Zu den weiteren Höhepunkten gehören die Veranstaltungen am Wochenende 29. und 30. März. Dazu gehören der Festakt in der Liebfrauenkirche, der zweitägige Mittelaltermarkt rund um das Rathaus und die Kirche. Die Mittelalter-Event-Agentur Poeta Magica sorgt mit mehr als 60 Ständen für das richtige Ambiente. Der Festakt am Samstag beginnt um 18 Uhr und richtet sich an alle Witzenhäuser. Am Sonntag ab 10 Uhr folgt ein mittelalterlicher Gottesdienst am selben Ort. Der Eintritt zu den Veranstaltungen an dem Wochenende sind frei.

Musikalisches Pfungstwochenende

An der Werra geht es am Pfungstwochenende dann musikalisch zu: Am Freitag und Samstag, 6. und 7. Juni, gastieren Glasperlenspiel, Mykket Morton sowie die Adele-Tribute-Band Edelle in Witzenhausen. Und die Bühne bleibt noch etwas länger stehen, da im Rahmen des Kultursommers am Donnerstag darauf Mänran und am Freitag Amapiano auf der Werra-Wiese auftreten. Mänran präsentieren Celtic Rock und Amapiano eine Mischung aus House, Kwaito und jazzigen Pianomelodien. Karten gibt es unter anderem bei der Tourist-Info der Stadt.

In der zweiten Jahreshälfte folgen die drei Witzenhäuser Veranstaltungsklassiker: die Kesperkirmes vom 11. bis 13. Juli, das Erntedank- und Heimat-



Die Liebfrauenkirche in Witzenhausen ist Veranstaltungsort für den Festakt der 800-Jahr-Feier.

ARCHIVFOTO: KRISTIN WEBER

fest vom 20. bis 25. August und das Kulturfestival „Treppen, Keller, Hinterhöfe“ vom 12. bis 14. September, die alle drei mit einem vollgepackten Programm aufwarten.

■ Straßenbau

Um die zahlreichen Festlichkeiten nicht durch Baustellen zu stören, sind anstehende Vor-

haben laut Lukas Sittel für später im Jahr vorgesehen. „Wir wollen die 800-Jahr-Feier auf keinen Fall durch Bauprojekte torpedieren.“

An Bauvorhaben nennt der Bürgermeister unter anderem die Ermschwerder Straße. „Die Straße wird neu gestaltet. Vermutlich werden auch Kanal und Strom neu verlegt.“ Die

Stadtwerke würden dahingehend noch prüfen, was neu gemacht werden muss.

Vermutlich im letzten Quartal des Jahres werden laut Sittel auch die Arbeiten an der Bundesstraße 451 konkreter. Bau- lastträger ist da zwar Hessen Mobil, was die Fahrbahn angeht, aber in dem Zuge wird die Stadt auch die Gehwege sanie-

ren. „Die Brückenstraße haben wir auch im Blick, das wird dann aber erst nächstes Jahr gemacht.“

■ Glasfaser

Beim Breitbandausbau sollen in diesem Jahr die weißen Flecken ans schnelle Internet angeschlossen werden. Die Stadt plant dafür 300.000 Euro ein-

der Ausbau wird aber zu 90 Prozent bezuschusst, sagt Sittel.

■ Wohnsitzsteuer

Eine besondere Neuerung gilt bereits seit dem 1. Januar in Witzenhausen: die Zweitwohnsitzsteuer. „Die Stadt Witzenhausen ist die einzige Kommune in Hessen mit einer Universität, die keine Zweitwohnungssteuer erhebt“, hieß es in der Magistratsvorlage. Die Stadt rechnet laut Sittel mit 24.000 Euro durch die neuen Steuereinkünfte.

WILLIAM ABU EL-QUMSSAN



Für unseren Firmensitz in Helsa und (zukünftig) in Kassel suchen wir

Anlagenmechaniker
Heizungsbauer
Gas-Wasser-Installateur
Kundendienstmonteure



Michael Schäfer Haustechnik
Trieschweg 5
34298 Helsa / Eschenstruth

Telefon: 05602 700317
Telefax: 05602 9119649

E-Mail: info@haustechnik-schaefer.com
www.haustechnik-schaefer.com



GUTSCHEIN

2 FÜR 1

**SONNTAG – SAMSTAG
02.02. – 08.02.2025**

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Die Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigste gleichwertige Gericht. Zu dem 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

Heimatkundigkeiten
Witzenhausen / Hann. Münden
Ralf Wilhelm
Witzenhausen
Mediaberater
0 55 42 93 16 26
ralf.wilhelm@hna.de

Anzeigenschluss:
Mittwoch
10 Uhr

**HEIMAT
NACHRICHTEN**
HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Jetzt profitieren:
Stressless® Mayfair
zu Vorteilspreisen!

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

Jetzt
600,-
sparen!

Stressless® Mayfair mit Signature Untergestell
www.stressless.com

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:
f i

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

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

Witzenhäuser
Nachhilfe

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

Unsere Angebote
vom 06.02. bis 08.02.2025

Kochwurst	100 g	1,29 EUR
Mett im Gelee	100 g	1,49 EUR
Gyros	1 kg	9,90 EUR
Schweinefilet	1 kg	17,90 EUR

Freitag
Krustenbraten mit Kartoffelgratin
8,90 €/Port.

**Fleischerei
Fleckenstein**
... mehr weiß, wo es her kommt!
SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
Tel. 05604 5801
info@fleischerei-fleckenstein.de

36 Aktive in Einsatzabteilung

Jahreshauptversammlung der Feuerwehr Hundelshausen

Hundelshausen – Während der Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Hundelshausen am 18. Januar gab der Vorsitzende Philipp Brill eine Übersicht über die Ereignisse: Los ging es 2024 mit dem jährlichen Tannenbaumverbrennen im Januar. Im Mai wurde das traditionelle Pfingstfest rund um das Feuerwehrhaus gefeiert. Der Musikzug aus Großsalmerode gab dabei ein Platzkonzert. Im Oktober fand eine große Vereinswanderung statt. Brill bedankte sich bei den Helfern für die Unterstützung.

Wehrführer Timo Rehbein berichtete von vier Einsätzen, davon drei Brände und eine technische Hilfeleistung. Dies ergab 280 Einsatzstunden. 53 Übungsdienste wurden abgehalten, ergibt 1301 Stunden. In den nächsten Jahren soll ein neues Feuerwehrhaus für die Wehr am Ortsausgang Richtung Witzhausen gebaut werden, die Planungen hierfür sind im vollen Gange. Außerdem absolvierte die Jugendfeuerwehr die Abnahme der Jugendflamme 1, die zwölf Mal überreicht wurde.



Die Beförderten und Geehrten: Sebastian Siebold (2. Vorsitzender, von links), Karl-Ludwig Mackenroth, Philipp Brill (1. Vorsitzender), Lars Vogelei, Bürgermeister Lukas Sittel, Claus Demandt (Stadtbrandinspektor), Maximilian Wenzel, Theresa Gottschalk, Lena Rehbein, Valentina Reiche, Anna-Lena Wenzel, Marvin Herz, Johanna Oesterheld, Linus Steinfeld, Mia Rehbein, Sebastian Reiche (Stellvertretender Wehrführer), Timo Rehbein (Wehrführer), Noah Hermann, Paul Neiber, Leon Kumpe (Jugendwart), Lukas Oesterheld und Leandro Strohmeyer.

Derzeit hat der Feuerwehrverein 380 Mitglieder. Die Einsatzabteilung hatte 2024 eine Stärke von 36 Aktiven, davon 4 Frauen. 18 Mitglieder sind Atemschutzgeräteträger.

Für 40-jährige Mitgliedschaft wurde Karl-Ludwig Mackenroth geehrt. Philipp Brill und Lars Vogelei wurden zu Hauptlöschmeistern befördert, Lukas Oesterheld und Leandro Strohmeyer jeweils zum Feuerwehrmann.

Als Gäste waren Stadtbrandinspektor Claus Demandt und Bürgermeister Lukas Sittel, vom Ortsbeirat war Sebastian Siebold anwesend. Sittel berichtete, dass die Planungen für das neue Feuerwehrhaus sehr schleppend laufen und noch nicht einmal die nötigen Grundstücke gekauft wurden. Außerdem müsse ein Konzept erarbeitet werden, wie Brände in Feuerwehrhäusern rechtzeitig entdeckt werden könnten. Demandt sagte, dass der Prüfdienst demnächst die Feuerwehrhäuser überprüfen wird. Es sei davon auszugehen, dass auch in Hundelshausen wieder viele Mängel auffallen würden. 2025 sollen wieder viele Ausbildungen auf städtischer Ebene stattfinden. Bei der letzten Überprüfung der Hydranten in Hundelshausen sei aufgefallen, dass sich etliche Deckel nicht öffnen ließen, was sich im Ernstfall zum großen Problem entwickeln kann. Die Problemlösung durch die Stadtwerke laufe sehr schleppend, so Lars Vogelei, Schriftführer und Pressewart.

Frühlingserwachen im Frau-Holle-Land

Vielfältige Naturerlebnisse im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land



Eine Wandergruppe erkundet die Landschaft des Geo-Naturparks Frau-Holle-Land.

FOTO: ANJA LAUN

Werra Meißner – Der Geo-Naturpark Frau-Holle-Land startet mit einem vielfältigen Angebot in die neue Saison. Naturbegeisterte können sich auf bewährte Klassiker wie Blütenwanderungen zu Kirsch-, Mohn- und Orchideenblüten sowie Vogelstimmenexkursionen freuen. Gleichzeitig bereichern der Ankündigung zufolge neue Programmpunkte den Veranstaltungskalender, darunter Führungen zu Streuobstwiesen im Jahreszeitenwandel, Kräuterkurse oder sportliche Touren.

Ein besonderer Höhepunkt erwartet die Besucher in Hilgershausen: Erstmals lädt „La Petite Bergerie“ zu einer Verkostung von Ziegenkäse und Wein ein. Ein Angebot, das Genuss und Naturerlebnis miteinander verbindet.

Das vergangene Jahr zeigt, wie groß das Interesse an den Angeboten des Naturparks ist. Wie Anja Laun vom Team des Geo-Naturparks Frau-Holle-Land weiter informiert, begleiteten mehr als 50 Naturparkführer insgesamt 5688 Teilnehmer durch die facettenreiche Landschaft. Vor allem die Mohnblütenwanderungen im

Sommer zogen zahlreiche Familien, Betriebe und Freundeskreise an.

Auch Kinder kamen auf ihre Kosten: Rund 2800 junge Naturforscher feierten ihren Geburtstag im Wald, erkundeten das Jugenddorf am Hohen Meißner im Rahmen von Klassenfahrten oder probierten sich beim Abenteuerprogramm „Überleben im Wald“ aus. Beliebt waren bei den Kindergruppen waren die Nachtwanderungen, so Anja Laun.

Für die neue Saison sucht der Naturpark engagierte Helfer, die Naturerlebnisse für Kindergruppen organisieren möchten. Gefragt sind erfahrene Begleiter, die Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren auf Streifzüge durch die Schönheit der Region näherbringen. Voraussetzungen sind ein Führerschein, ein verfügbares Fahrzeug und Freude am Umgang mit Kindern.

Der Veranstaltungskalender umfasst insgesamt 64 buchbare Termine. Weitere Informationen und Anmeldungen sind online unter naturparkfrauholle.land/veranstaltungskaender oder unter Tel. 056 57/64

49 90 erhältlich. Auch per E-Mail an info@naturparkfrauholle.land können Interessierte Kontakt aufnehmen.

www.rb-becker.de

ab Mo., den 03.02.2025

Vodka Alc. 38% vol., 1Liter **8,99**

Metaxa 5 Sterne Alc. 38% vol., 700ml **9,98**

Osborne Veterano Alc. 30% vol., 700ml **7,99**

Stork Club Straight Eye Whisky Alc. 45% vol., 700ml **19,98**

Walcher Tafelfetto Kaliko-Rum-Liker Alc. 17% vol., 700ml **9,98**

Glas-Wasserkocher LED beleuchtet 1,7L, 2200 W, Abschalt automatisch **12,99**

Teekanne Power-T versch. Sorten, 36/40,5g **0,99**

Heißluftfriteuse schwarz, 6,5L, 1500W, 65-200°C **59,50**

Heißluftfriteuse schwarz, 3,5L, 1400W, 80-200°C **35,99**

Toaster Sandwichmaker 700 Watt **9,98**

Lindor Kugeln Haselnuss 600g **9,98**

Salami ungleiche Scheiben versch. Sorten ca. 300g **0,65**

PE-Abdeckplane, grün 210g, Osen (extra robust)

1,5 x 6 m **14,99**

3 x 8 m **22,99**

4 x 8 m **29,99**

5 x 8 m **59,99**

Primein versch. Farben, 9 cm Topf **0,69**

Kehrmaschine GKM 700 2 rollierenden Seitenbesen, Schmutzbehälter: 14 Liter **69,50**

Holz-Briketts, RUND 10 Pack à 10 kg auf Palette **249,50**

Holz-Briketts 10 Pack à 10 kg auf Palette **259,50**

Benzinkanister mit Aufsatz 5Ltr. **4,99**

10Ltr. **5,99**

20Ltr. **9,99**

Trichter mit Filter Ø12 cm, Länge: 38 cm **2,99**

KFZ-Verbandtasche DIN 13164, erfüllt den §35h **9,98**

KFZ-Verbandtasche -inkl. Euro-Warndreieck- **17,50**

KFZ-Luftfrischer versch. Sorten **1,99**

GRUNDIG Ladegerät 4 USB Ports 230V, 2x 1A & 2x 2.1 A **1,99**

GRUNDIG USB-A zu USB-C, 1m **1,99**

GRUNDIG USB Ladegerät für Zigarettenscanner 3x USB, 1 bis 2,1A, 12-24V **1,99**

Wahlgüter **2,50**

Wahlgüter **2,70**

Rollregal 3 Böden ca. 868 x H70 x T29cm, schwarz Metall, pulverbeschichtet **12,98**

Badhocker, Metall grau, ca. 830 x H45 x T30 cm, pulverbeschichtet **25,00**

Ausziehbarer Esstisch natur, Holz-Furnier, ca. 891,5 x L 160 x H 76,5 cm, -Ausziehbar auf ca. 200 cm - (Einlegeplatte) **50,00**

Stuhl Lapaz Samtvelour, hellgrau oder antrazit **39,95**

Elektro Gartenhäcksler GH 2501 2500 W, Fongssack: 45l, Lärmwertangabe LWA: 106 dB **89,50**

Akku-Laubbliiser LB 18-201-05 2,0 Ah Lithium Power Akku **49,50**

Gartenwagen GGW 250 grün, Wannenvolumen: 75l, Kippfunktion, Kugelgelagerte Luftreifen Räder **89,50**

POP-UP Gartentonne wiederverwendbar grün **3,99**

Erbsen & Möhren ATG=265g, 400g Dosen **0,99**

4x 6 Flaschen Coca Cola **6,99**

24 Dosen Handflask Hell, Alc. 4,9 % vol. **6,99**

becker ...IMMER WAS BESONDERES

WIZ/Kleinmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzhausen/Kleinmerode

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

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

HEIMAT NACHRICHTEN
VON ANJA LAUN

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

Herausgeber:
NHV Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel

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

Leitung Geschäftskunden:
Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)

Anzeigenverkauf:
Tel.: 055 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.

Super Bowl schauen mit den Cherry Pickers

Witzenhäuser Verein veranstaltete Homecoming Ball

Witzenhausen – Die Witzenhäuser Cherry Pickers veranstalteten jüngst ihren zweiten Homecoming Ball (HCB) in festlicher Atmosphäre. Spieler, Fans und Unterstützer des American-Football-Teams versammelten sich im stilvoll dekorierten Backhaus von Schinkels, um das Jahr 2024 gebührend zu verabschieden und das neue Jahr einzuläuten, heißt es in einer Mitteilung des Vereins. Und die nächste große Veranstaltung zum Super Bowl steht auch schon an.

Ein Höhepunkt des Abends war die Ehrung der Spieler aus den Bereichen Flag- und Tackle-Football. Applaus brandete auf, als die Namen der Geehrten verkündet wurden – ein Moment, der zeigt, wie sehr Teamgeist und Einsatz geschätzt werden, heißt es weiter. Neben den sportlichen Leistungen wurden auch die Unterstützer des Teams ausgezeichnet. Ob als Helfer bei Spielen, als Sponsoren oder als Fans, die das Team anfeuern – ihre Beiträge seien ein unverzichtbarer Bestandteil des Erfolgs der Cherry Pickers.

Der SSV Witzenhausen 1972 ermöglichte mit seiner Unterstützung den Ball. Der Blick in die Zukunft der Football-Mannschaft zeigt, dass 2025 ein aufregendes Jahr für die Cherry Pickers wird. Eine der größten Neuerungen: Ab diesem Jahr spielen Damen und Herren erstmalig gemeinsam in einer



Sie waren beim Homecoming Ball dabei: Tanja Humburg (von links), Hannah Stamm und Laura Kauz, hinten: Jimmy Schade.

FOTO: WITZENHAUSEN CHERRY PICKERS

Tackle-Liga. Diese Veränderung verspricht spannende Spiele und einen weiteren Schritt hin zu mehr Vielfalt im American Football. Darüber hinaus wurden wichtige Termine für die kommende Saison bekannt gegeben:

Sonntag, 9. Februar: Super Bowl LIX Public Viewing in der Bar „Das Bistro“ ab 22 Uhr.

Freitag, 2. Mai: Kick-Off Party im „Klub“ Witzenhausen, Steinstr. 19.

Außerdem gibt es bereits Termine für die Heimspiele der

Funturniere im Flag-Football: Samstag, 10. Mai: Sun Bowl, 14. Juni: Earth Bowl, 12. Juli: Cherry Bowl 3, 30. August: Leaf Bowl. Einlass zu den Spielen ist jeweils ab 11 Uhr. Kick-Off um 12 Uhr im Stadion, Südbahnhofstr. 24, Witzenhausen. Der Ein-

tritt ist frei. Der Homecoming Ball zeigte eindrucksvoll, wie sehr der American Football in Witzenhausen von Zusammenhalt und Leidenschaft geprägt ist, heißt es abschließend.

waq

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

WITTIG
HAUSVERWALTUNG GMBH
Ihre neue Hausverwaltung?
06622 92040
www.wittig-gmbh.de

Türkischer Gold Basar
GOLD-ANKAUF
Goldpreis auf Rekordhöhe!
Bei uns zu vergleichen, lohnt sich immer!
Sofort Bargeld!
Rufen Sie gleich an!
Telefon 0561 16175
Werner-Hilpert-Str. 9 (nahe Kultur-Bahnhof), KS
Mo. + Di. geschlossen, Mi.-Fr. von 10-17 Uhr
und Samstag von 10-15 Uhr

ANZEIGE

Warum wird mein Haar dünner?



Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte.

Wichtig zu wissen ist: Dass die Haare ausfallen, ist grundsätzlich normal und dem natürlichen Wachstumsprozess geschuldet. Sind es jedoch täglich

mehr als 100 oder wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu ist es wichtig, die möglichen Ursachen zu kennen.

Warum die Haare ausfallen
Dass die Haare erst im Alter langsam dünner werden, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können. So kann die hormonelle Umstellung im Wechsel oder nach der Schwangerschaft den

Wachstumszyklus der Haare verkürzen, wodurch die Haare lichter werden. Auch mit der falschen Pflege kann man ungewollt Schaden anrichten. Zu häufiges Föhnen oder Haarewaschen (vor allem mit Shampoos, die Silikone enthalten) kann die Haare schnell austrocknen, wodurch sie stumpf und brüchig werden.

Kraftschub von Innen
Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann das Haar lichter, spröder und brüchiger machen. Welche Nähr-

stoffe können nun aber helfen, um das Haar wieder ideal zu versorgen? Häufig liest man im Zusammenhang mit dünnem Haar von Biotin. Zu Recht handelt es sich hier um einen echten Trend-Wirkstoff: Er spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz und unterstützt das Wachstum. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden.

Den bestmöglichen Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer wichtiger Nährstoffe. Als unerlässlich hat sich auch Silizium herausgestellt, das sich in hoher Konzentration etwa in Kieselerde oder Goldhirse findet. Studien belegen, dass dieses in hohem Anmaß zur Reißfestigkeit der Haare beiträgt.* Auch die natürliche

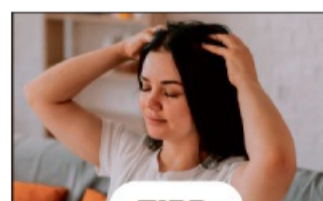
Schwefelquelle MSM ist essenziell. Diese hilft dem Körper, Keratin herzustellen – einen wichtigen Baustein für gesundes und kräftiges Haar.

Was Apotheker empfehlen
In idealer Kombination vereint finden sich diese Nährstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das mit Abstand meistverkaufte Produkt für volles Haar ist.** Seit geraumer Zeit ist es auch in

unseren deutschen Apotheken erhältlich. Bestehen Sie auf das Original, um sich der effektiven Zusammensetzung sicher sein zu können.

Wichtig:
Haare wachsen im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat. Für ein bestmögliches Ergebnis sollte das Produkt daher über einen längeren Zeitraum hindurch eingenommen werden.

*Borel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53
**Antriebskonzentrat Biotin für Haare und Nägel II, NWA Österreich OTG Offshore MAU 12/2024.



TIPP: Kopfmassage
Neben den Nährstoffen in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel macht es auch Sinn, sich von Zeit zu Zeit eine Kopfmassage zu gönnen. Eine solche ist nicht nur angenehm, sondern sorgt auch für eine bessere Durchblutung der Haarwurzeln in der Kopfhaut, wodurch die Nährstoffe noch besser vom Haar aufgenommen werden können. Verwenden können Sie dafür Ihre Hände (wie beim Einschäumen der Haare mit Shampoo) oder spezielle Bürsten oder „Kopfkrauter“.

PRODUKT-TIPP bei dünnem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- ✓ MSM als bedeutender Strukturbestandteil der Haare
- ✓ Selen für den Haarfollikel

Bestehen Sie auf das Original!
Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975

Kirmeskultur im Aufwind

Eröffnung zieht zahlreiche Gäste nach Ermschwerd

Ermschwerd – Wenn zwei Kirmesvereine die Köpfe zusammenstecken, entsteht etwas Großes: So geschehen am Samstagabend, als die Kirmesvereine aus den Witzenhäuser Stadtteilen Ermschwerd und Roßbach zu einem Premierenabend in die Wichtelstuben luden. Das erste gemeinsame Kirmes-Opening war mehr als nur ein Fest, es war ein Signal an die Region, die Tradition der Kirmes neu zu beleben. „Das ist der Anfang einer Idee, die in den kommenden Jahren wachsen soll“, betonte Nico Fahrenbach vom Kirmesverein Roßbach. „Unser Ziel ist es, dass künftig jedes Jahr ein anderes Dorf das Kirmes-Opening übernimmt.“ Der Auftakt in Ermschwerd zeigte bereits, welches Potenzial hinter dem Konzept steckt.

Musikalisch war der Abend ein Feuerwerk: Die neu gegründete Band Fire Beaster Inc. „F.B.I.“ brachte die Bühne zum Beben, während DJ Andre in den Spielpausen dafür sorgte, dass kein Tanzbein stillstand. Besonders die Mischung aus Live-Musik und DJ-Beats traf den Geschmack der Besucher.

Und die Resonanz? Begeisterung, wohin man auch hörte. „Es ist schön, dass man für solch einen Kirmesabend nicht weit fahren muss. Und es eignet sich hervorragend als Ort, um alte Freunde wiederzusehen“, sagte Melanie Bathge, die früher in Ermschwerd lebte. Auch Paula Schewe, ebenfalls aus der Region, zeigte sich angetan: „Hier herrscht eine echt großartige Atmosphäre.“

Es war ein Abend voller Begegnungen, bei dem die Grenzen zwischen Tradition und Moderne, Jung und Alt ver-



Die neu gegründete Band Fire Beaster Inc. „F.B.I.“ heizte den Gästen in den Wichtelstuben mit energiegeladenen Songs ordentlich ein und feierte ein beeindruckendes Debüt. FOTO: KEREM POLAT

schwammen. Viele genossen die Gelegenheit, nicht nur zu tanzen, sondern auch in geselliger Runde zu plaudern.

Doch hinter all dem Spaß verbirgt sich ein größerer Plan. Das Organisations-Team sieht das Kirmes-Opening nicht nur

als Fest, sondern als Vernetzung zwischen den Vereinen der Region. „Die Kirmes verbindet uns, nicht nur innerhalb eines Dorfes, sondern über die Grenzen hinweg“, erklärte Nico Fahrenbach. In Zukunft soll das Kirmes-Opening rotieren,

damit andere Dörfer und Vereine in der Region beteiligt werden. „Das Konzept könnte größer werden“, fügte er hinzu. Der Abend zog Gäste aus der ganzen Region an und zeigte, dass die Kirmeskultur in der Region wieder aufleben kann.

Die Resonanz war auch eindeutig: Ermschwerd wurde zum Schauplatz eines Abends, der noch lange in Erinnerung bleiben wird. Ob an der Aperolbar, auf der Tanzfläche oder bei Gesprächen in geselliger Runde, überall war spürbar, dass

die Kirmeskultur lebt und atmet. Ein gelungener Auftakt für eine Tradition, die sich in den nächsten Jahren etablieren soll. So scheint das Ziel der Veranstalter, die Kirmeskultur in der Region zu stärken, in greifbarer Nähe. **KEREM POLAT**



Die neu gegründete Band Fire Beaster Inc. „F.B.I.“ heizte den Gästen in den Wichtelstuben ordentlich ein. FOTO: KEREM POLAT



Ausgelassene Stimmung auf der Tanzfläche: Das Kirmesopening brachte Generationen zusammen und sorgte für unvergessliche Momente. FOTO: KEREM POLAT

Imke Carl folgt auf Ekkehard Götting

Neue Sprecherin von Schulewirtschaft Werra-Meißner

Werra-Meißner – Imke Carl ist neue Sprecherin des Netzwerks Schulewirtschaft im Werra-Meißner-Kreis. Sie übernimmt das Ehrenamt von Ekkehard Götting, der es 15 Jahre bekleidete.

Carl, Abteilungsleiterin für das Berufliche Gymnasium und die Berufsschule im Bereich Wirtschaft, trete mit großer Motivation und frischen Ideen in die Fußstapfen ihres Vorgängers, heißt es in einer Pressemitteilung des Netz-

werks Schulewirtschaft Nordhessen, das beim Arbeitgeberverband Nordhessen angesiedelt ist.

Götting, Schulleiter der Beruflichen Schulen Eschwege, wurde bereits 2024 für sein langjähriges vorbildliches Engagement mit der silbernen Ehrennadel geehrt. „In Zeiten des Fachkräftemangels und der zunehmenden Orientierungslosigkeit vieler Jugendlicher sind unsere Sprecher echte Vorbilder und unverzichtbare Weg-



Imke Carl ist neue Sprecherin von Schulewirtschaft Werra-Meißner. FOTO: DIRK BOGOTT/NH

bereiter für die berufliche Zukunft der nächsten Generation“, würdigte das Geschäftsführer-Duo Frauke Syring und Jens Nähler von Schulewirtschaft Nordhessen Göttings langjährige Verdienste.

Nachfolgerin Carl werde als erfahrene Pädagogin und engagierte Netzwerkerin seine „erfolgreiche Arbeit nahtlos fortführen“, heißt es in der Mitteilung. Der zufolge möchte die Abteilungsleiterin für das Berufliche Gymnasium Eschwege

und die Berufsschule im Bereich Wirtschaft dazu beitragen, dass junge Menschen die bestmöglichen Chancen für ihre berufliche Zukunft erhalten. Ihr Anliegen: „Starke Brücken zwischen Schule und Wirtschaft bauen und eine praxisnahe Berufsorientierung fördern.“ Gemeinsam mit Unternehmen wolle sie daran arbeiten, den Übergang von der Schule in die Arbeitswelt zu gestalten.

sff

**Flohmarkt
Metro
02.02.**

NORMA®



Kulinarische Reise

ab Montag, 3. Februar

Weichkäse +++ Im Aktionskühlregal +++
Saint Agur 60% Fett i.Tr., 125-g-Packung (1 kg = 18,32), **Saint Albray Portionen** oder **Original** 62% Fett i.Tr., 180-g-Packung
 (1 kg = 12,72) je Packung
32% billiger
 UVP 3,39
2,29*

LASZLO'S
Ungarische Salami Classic
 500-g-Packung (1 kg = 11,38) je Packung
18% billiger
 UVP 6,99
5,69*

Recla **Prosciutto Crudo**
 original italienischer Rohschinken am Stück,
 ca. 700-g – 900-g-Packung, Ware einzeln ausgepreist
21% billiger
 UVP 1 kg = 17,90
 z.B. 700 g
9,79*
 (1 kg = 13,99)

Snackline **Knabberspaß**
 Ketchup Waves 100-g-Beutel (1 kg = 9,90), **Onion Rings**,
Spicy Cheese Balls oder **Mais Balls Käse**
 125-g-Beutel (1 kg = 7,92) je Beutel
33% billiger
 UVP 1,49
-,99*

NARANJAS **Orangen Spanien** – im XXL-Erntesack Kl. I,
 Sorten: Navel, Lane Late, große, sonnengereifte Früchte, perfekt zum Schälen, Saften und Genießen,
 5-kg-Sack (1 kg = 1,40) je Sack
5 kg!
6,99*
große Früchte!

Jaffa Sandwich Soft
Biscuit Aprikosen-, Choco-Kirsch- oder Heidelbeergeschmack 380-g-Packung (1 kg = 6,29) je Packung
billiger
 UVP 2,59
2,39*

MOSER **Südtiroler Speck**
 2x90-g-Packung (1 kg = 19,39)
Duo Pack
16% billiger
 UVP 4,19
3,49*

TULIP **Frühstücksfleisch**
 Klassisch 200-g-Dose (1 kg = 8,45)
15% billiger
 UVP 1,99
1,69*

+++ Im Aktionskühlregal +++
ArcticFish **Geräucherte Forelle**
 traditionell heißgeräuchert
 Ware einzeln ausgepreist, ca. 250 g – 300 g
11% billiger
 UVP 1 kg = 17,99
 z.B. 250 g
4,-*
 (1 kg = 15,99)

Ernte **Paprika Sweet**
 fresh **Mix Spanien**
 Kl. I, rot und gelb, je Netz
XXL
1 kg!
3,25*
 (Abbildung ähnlich)

Pralinen
 Geschenkpackung mit belgischer Schokolade 75-g-Packung (1 kg = 35,87) oder Ballotin mit Schokoladenherzen 100-g-Packung (1 kg = 26,90) je Geschenkpackung
10% billiger
 UVP 2,99
2,69*

GÜNTHART **Geschenkerz mit Pralinen**
 erlesene Pralinen in der dekorativen Geschenkpackung „Emotion Herzbärchen“ oder „Emotion Herz mit Sprüchen“
 45-g-Herz (1 kg = 59,78) je Herz
2,69*

Kosmetikkoffer
 Fashion Rosa oder Classic Silber
 41-teiliges-Set je Koffer
40% billiger
 UVP 19,99
11,99*

Vobro **Pralinen**
 ohne Alkohol – in den Sorten **Delissimo Duo**, **Hazelnut Passion** oder **Salted Caramel**
 800-g-Packung (1 kg = 8,74) je Packung
Großpackung
6,99*
 800 g

Ernte **Speisekartoffeln Deutschland**
 fresh vorwiegend festkochend, ungewaschen, gebürstet, 10-kg-Sack (1 kg = 0,50) je Sack
10 kg!
4,99*

➔ BIS ZU 55% SPAREN

TOPTEX **Profi-Schnittschutz-Latzhose**
 • Hohe Reiß- und Abriebfestigkeit
 • Schmutz- und wasserabweisend
 • Obermaterial/Futter: 100% Polyester
 • **FPA-anerkannt**
 • **KWF-geprüfte Schnittschutzeinlage**
 • Hochgezogener Bund
 • Nierenschutz
 • Größen 50–56
 Hose nach Bestimmung gemäß EN ISO 11393-2:2019
je Ausführung
54,99*

TOPTEX **Profi-Forst-Softshelljacke**
 • Oberstoff wind- und wasserdicht, 96% Polyester, 4% Elasthan
 • Innen mit Membran für optimalen Klimaausgleich • Eingriffstaschen mit Reißverschluss • Größen M (48/50)–XXL (60/62)
je Ausführung
29,99*

TERRAX **Thermo-Warnschutzjacke für Herren**
 • Oberstoff, Futter und Wattierung 100% Polyester • Praktische Taschenlösungen wie Handytasche etc.
 • Zertifiziert nach Warnschutzklasse 1
 • Größen L – XXL
41% billiger
 UVP 59,99
34,99*

powermax **Drahtgeflecht**
 in 6-Eck-Form • Jeweils erhältlich in Verzinkt oder Grün beschichtet • 3 Jahre Garantie
 Verzinkt und rostfrei
 Verzinkt 13 m x 0,54 m (1 m² = 1,28) Grün 11 m x 0,54 m (1 m² = 1,51)
 Verzinkt 12 m x 1 m (1 m² = 1,25) Grün 10 m x 1 m (1 m² = 1,50)
8,99* **14,99***

WALTER **Li-Ion Akku-Kettensäge 40V „Brushless“**
 inkl. 2x 20V Li-Ion Akkus und Schnellladegerät
 • Hochwertiges Schwert und langlebige Kette • Sofort-Kettenbremse
 • Werkzeuglose Kettenschnellspannung • Automatische Kettenschmierung
 • Robuster Krallenanschlag aus Metall • Ketten-geschwindigkeit 13 m/s
 Bis 100 Schnitte in 10 cm starkes Weichholz mit nur einer Akkuladung
 • **3 Jahre Garantie**
35% billiger
 UVP 214,-
139,-*

powermax **Gartenabfalltasche/Pop-Up-Sack**
 selbststehend, mit Trage- und Entleerungsgriffen
 Gartenabfalltasche, ca. 272 Fassungsvermögen:
 • Reißfestes Kunststoffgewebe • Ø ca. 67 x 76 cm Pop-Up-Sack, ca. 1001 Fassungsvermögen: • Reißfestes Nylongewebe
 • Ø ca. 47 x 60 cm
 3 Jahre Garantie
je Ausführung
4,99*

WORK **S3 Leder-Sicherheitsstiefel**
 für Herren • Robustes Leder-Obermaterial • Atmungsaktive Coolmax®-Einlegesohle
 • Rutschhemmende Laufsohle
 • Größen 42 – 45 je Paar
41% billiger
 UVP 47,95
27,99*

KRAET **Kettensägenzubehör**
 3 Jahre Garantie
 Erhöht Leistung und Lebensdauer Ihrer Kettensäge
je Ausführung
6,99*

Sägekettenöl 5 Liter
 haftfähiges Spezialöl • Verschleiß- und Korrosionsschutz
 • Temperatur- und viskositätsstabil • Für den Ganzjahres-einsatz (1 l = 5,-)
 Made in Germany
24,99*

powermax **Gartenschere 2er-Set**
 Bypass-Blumenschere und Amboss-Schere
 3 Jahre Garantie
je 2er-Set
4,99*

powermax **Teleskop-Getriebe-Astscherer**
 Amboss-Technik – ideal für trockene Äste
 • Für kraftvolle Schnitte an stärkeren Ästen
 3 Jahre Garantie
je Ausführung
9,99*

KRAET **HW-Sägeblatt**
 inkl. Reduzierring • Exzellente Schnittgüte
 • Hohe Plan- und Rundlaufgenauigkeit 3 Jahre Garantie
3-tlg./4-tlg. Sets im hochwertigen Alu-Koffer
 Ø 160 mm, 4er-Set **14,99***
 Ø 190 mm, 3er-Set **19,99***
 4er-Set Ø 160 mm **14,99***
 3er-Set Ø 190 mm **19,99***
 4er-Set Ø 210 mm **14,99***
 3er-Set Ø 250 mm **19,99***

KRAET **Holzverbinder-Set**
 Für leichte Holzkonstruktionen
 • Materialstärke 2–2,5 mm • Aus verzinktem Stahl
je 2er-Set
3,99*

MAUI Sneaker für Herren
 • Textiles Obermaterial mit nahtlosen Druckelementen • Extra breite Leisten für ein ultimatives Laufgefühl • Schockabsorbierende Phylon-Laufsohle • Innenausstattung aus atmungsaktivem Textil und weicher Memory
 • 30°C waschbar • Herren Größen 41–45 je Paar
55% billiger
 UVP 44,95
19,99*

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kauf-zwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionenartikel. 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.



Zum VIERTEN Mal in Folge DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!



„Beste Wein unter drei Euro“
Primitivo Puglia IGT
 Italien, halbtrocken
 0,75-l-Flasche
 (1 l = 3,32)
2,49
 Ständig im Sortiment

NORMA®

www.norma-online.de

Angebote gültig vom 03.02. – 08.02.2025
Jede Woche erfrischende Angebote!

Helles Pülleken
 Kasten = 24 x 0,33 l,
 zzgl. 3,42 € Pfand,
 1l = 1,64 €

Super Bowl 2025
 Wir haben die Getränke für die Party!

-24%
12,99 11,99**
 1l = 1,51 €

Super Bowl 2025

Bitburger Premium Pils
 0,5 l - Dose,
 zzgl. 0,25 € Pfand,
 1l = 1,58 €
-28%
0,79

Coca-Cola Kombikasten
 teilweise koffeinhaltig,
 Kasten = 12 x 1 l,
 zzgl. 3,30 € Pfand,
 1l = 1,00 €
11,99

Heineken Original
 0,33 l - Dose,
 zzgl. 0,25 € Pfand,
 1l = 2,39 €
-34%
0,79

Jack Daniel's Whiskey
 diverse Sorten,
 teilweise koffeinhaltig,
 0,33 l - Dose,
 zzgl. 0,25 € Pfand,
 1l = 5,70 €
1,88

Jack Daniel's Whiskey
 Old No. 7, Honey,
 0,7 l - Flasche,
 1l = 21,41 €
-25%
14,99

Kulmbacher Bier
 edelherb, alkoholfrei,
 Kasten = 24 x 0,33 l,
 zzgl. 3,42 € Pfand,
 1l = 1,10 €
-27%
10,99

Corona Extra
 Kasten = 20 x 0,355 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 2,25 €
15,99 14,99**
 1l = 2,31 €

Coca-Cola Kombikasten
 teilweise koffeinhaltig,
 Kasten = 24 x 0,33 l,
 zzgl. 5,30 € Pfand,
 1l = 2,15 €
16,99

Peroni Nastro Azzurro
 Original,
 Pack = 6 x 0,33 l,
 zzgl. 0,48 € Pfand,
 1l = 2,27 €
-25%
4,49 3,99**
 1l = 2,02 €

XOX Super Bowls Maissnack*
 BBQ Style, Cheddar Cheese Style,
 Beutel = 450 g
 100 g = 0,66 €
2,99

top frisch Mineralwasser
 diverse Sorten,
 Kasten = 12 x 1 l,
 zzgl. 3,30 € Pfand,
 1l = 0,40 €
4,99 3,99**
 1l = 0,33 €

Astra Bier
 Urtyp, Raket, Kasten = 27 x 0,33 l,
 zzgl. 3,66 € Pfand,
 1l = 1,23 €
-35%
10,99 9,99**
 1l = 0,26 €

Jever Bier
 diverse Sorten,
 Kasten = 20 x 0,5 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 1,40 €
13,99

Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier
 diverse Sorten,
 Kasten = 20 x 0,5 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 1,60 €
15,99 14,99**
 1l = 1,50 €

Franziskaner Weissbier
 naturtrüb, alkoholfrei,
 Kasten = 20 x 0,5 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 1,50 €
14,99

RhönSprudel Mineralwasser
 diverse Sorten,
 Kasten = 12 x 0,75 l,
 zzgl. 3,30 € Pfand,
 1l = 0,67 €
6,79 5,99**
 1l = 0,61 €

RhönSprudel Plus
 diverse Sorten,
 Kasten = 12 x 0,75 l,
 zzgl. 3,30 € Pfand,
 1l = 0,72 €
7,49 6,49 5,99**
 1l = 0,67 €

Heil Apfelwein*
 diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, außer alkoholfrei,
 Kasten = 12 x 0,33 l,
 zzgl. 2,46 € Pfand,
 1l = 2,40 €
9,49 8,99**
 1l = 2,27 €

Andes Chile
 Chardonnay, Cabernet Sauvignon,
 0,75 l - Flasche,
 1l = 3,32 €
2,99 2,49 1,99**
 1l = 2,65 €

Vitello Primitivo
 Cabernet, Merlot,
 0,75 l - Flasche,
 1l = 6,65 €
5,99 4,99

Le Sweet Filou
 diverse Sorten,
 0,75 l - Flasche,
 1l = 3,99 €
-25%
2,99

Kessler Zink Weisswein
 diverse Sorten,
 1l - Flasche,
 zzgl. 0,15 € Pfand,
 1l = 3,99 €
3,99 3,49**
 1l = 3,49 €

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

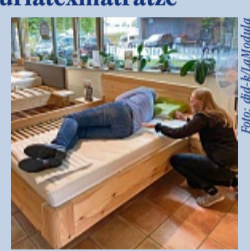
*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
 ** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.
 Alle Artikel und Zugaben solange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

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Sie gewinnen an Sicherheit und können eine Chance für sich nutzen. Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich entwickeln sich positiv für Sie.
- STIER 21.4.-21.5.** Jemand kann Ihnen den Tipp geben, den Sie benötigen: Sie müssen sich allerdings darüber klar sein, dass er eine Gegenleistung erwartet.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ihr Leistungsvermögen liegt über dem Durchschnitt! Doch ehe Sie den Lohn einstreichen können, liegt noch ein langer und steiniger Weg vor Ihnen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie haben keine Zeit zu verschenken. Ihre Verpflichtungen erfordern zum einen genaue Terminplanung, zum anderen ausdauernde Beharrlichkeit.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Kurzfristig werden finanzielle Engpässe zu überwinden sein. Einige private Vorhaben könnten dadurch zeitweise etwas in Verzug geraten.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie haben mit den Folgen eines Zwischenfalls zu kämpfen, der zu Wochenbeginn Stress in Ihr Leben bringt. Doch danach wird es deutlich ruhiger.

Die Vorzüge eines Bio-Sets aus Naturlatexmatratze

(djd-k). Studien zufolge haben immer mehr Menschen in Deutschland mit Schlafproblemen zu kämpfen. Diese wiederum können das Risiko für Übergewicht, Schlaganfälle oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Die Auslöser für Schlafstörungen können unterschiedlichster Natur sein. Wer davon betroffen ist, kann in einem ersten Schritt sein Schlafumfeld ändern, indem er auf Bio-Schlafsysteme setzt. Dabei handelt es sich um Sets aus Matratze und Lattenrost auf reiner Naturbasis. Die Kombination aus hochwertigen Latexmatratzen aus Naturkautschuk und metallfreien Lattenrosten, wie sie etwa bei www.lamodula.de im Webshop oder in einer der Filialen in München oder Stuttgart angeboten werden, ist exakt aufeinander abgestimmt und sorgt für eine punktgenaue Körperanpassung in jeder Liegeposition.



- WAAGE 24.9.-23.10.** Sie müssen sich mit einem üblen Zeitgenossen auseinandersetzen. Lassen Sie sich Frechheiten nicht bieten, sondern gehen Sie in die Offensive.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie können aus dem Fehler lernen, den ein Mensch in Ihrer Nähe gemacht hat. Da wäre es gut, wenn Sie sich mit dieser Person eingehend unterhalten.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Lassen Sie sich ein Gespräch nicht entgehen. Was dieser Mensch in Erfahrung gebracht hat, kann Ihnen bei Ihren Plänen enorm weiterhelfen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sie brauchen sich wegen eines Misserfolges keine grauen Haare wachsen zu lassen. Schon bald erhalten Sie in dieser Sache eine neue Chance.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ein Hindernis ist nicht so leicht zu umgehen: Mit alten Rezepten kommen Sie nicht weiter, also müssen Sie nach neuen Lösungen suchen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie haben einen guten Spürsinn für lukrative Geschäfte. Relativ schnell finden Sie aus den vorliegenden Angeboten das günstigste heraus.

Kostüm bis Schminke

Schadstoffe rund um Karneval vermeiden

Ob Flamingo, Textmarker oder Pommestüte: Das perfekte Kostüm für Karneval ist bunt, kreativ und lustig - und besser frei von Stoffen, die die Haut reizen. Worauf Jecken achten können.

Wenn die Haut unter dem Karnevalskostüm fies juckt, schlägt das auf die Feierlaune. Wer sich also eine neue Verkleidung gekauft hat, sollte sie vor dem ersten Tragen waschen. Geht das nicht, rät die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Leggings und Shirt unterzuziehen, damit die Haut nicht direkt in Kontakt mit dem Kostüm kommt.

Denn in Kostümen - gerade in billigen Varianten aus dem Onlinehandel - können Schadstoffe stecken, die für Hautreizungen oder allergische Reaktionen sorgen, warnen die Verbraucherschützer. Wer auf Nummer sicher gehen will, bastelt oder näht sich das Kostüm selbst oder leiht sich eines.

Von Engelsflügeln bis zum Plastikschwert: Viele Kostüme werden erst mit dem passenden Accessoire richtig rund. Bei deren Auswahl rät die Verbraucherzentrale zum Schnupper-Test. Heißt: Riecht das Teil stark nach Chemie oder Kunststoff, sollte man es lieber nicht nutzen. Denn der Geruch weist darauf hin, dass sich möglicherweise schädliche Lösemit-

tel oder Weichmacher darin verbergen. Auch durch Karnevalsschminke kann der Körper in Kontakt mit Schadstoffen kommen. Viele Produkte enthalten Mineralöle wie Paraffin oder Petrolatum. Trägt man sie auf die Lippen auf, kann es dazu kommen, dass man schädliche - im schlechtesten Fall sogar krebserregende - Substanzen verschluckt, warnt die Verbraucherzentrale. Wer das vermeiden möchte, setzt am besten auf Naturkosmetik, denn sie muss frei von Mineralölen sein. Erkennen kann man entsprechende Produkte an dem BDIH/COSMOS- oder dem NATRUE-Siegel, das ein Frauengesicht im Profil zeigt. Ob Tigerstreifen in Orange und Schwarz oder Blau für die Meerjungfrau: Jecken, die ihr ganzes Gesicht schminken wollen, wählen am besten sogenannte Aquafarben - wenn möglich in der Naturkosmetik-Variante. Diese wasserbasierten Farben enthalten kein Paraffin, das die Poren abdichtet und damit Pickel und Mitesser begünstigt. Zudem lassen sich Aquafarben leichter entfernen als fettbasierte Varianten. Einen Nachteil haben sie aber: Ihre Farben sind weniger intensiv.

Mit diesem Wissen...

Haut, Brust, Hoden – Krebs früh erkennen

Gucken und fühlen: Wer regelmäßig den eigenen Körper auf Veränderungen hin checkt, kann Krebs früher auf die Spur kommen. Wie man dabei am besten vorgeht.

Egal, wo im Körper sich ein bösartiger Tumor gebildet hat: Je früher er entdeckt wird, desto besser stehen die Chancen auf Heilung. Es gibt Krebsarten, denen wir selbst auf die Spur kommen können. Dafür braucht es nur wenige Minuten einmal im Monat, zum Beispiel nach dem Duschen. Ein Überblick:

1. Hautkrebs entdecken mit der ABCDE-Regel

Die Zahl der Hautkrebsfälle steigt in Deutschland: Daten des Statistischen Bundesamtes zeigen, dass im Jahr 2022 109.400 Menschen mit der Diagnose Hautkrebs im Krankenhaus stationär behandelt wurden. Das sind gut 75 Prozent mehr als im Jahr 2002. Ein wichtiger Risikofaktor für Hautkrebs ist die UV-Strahlung der Sonne.

Auf welche Hautveränderungen soll ich achten?

Wenn plötzlich Leberflecke entstehen oder sie sich verändern, kann das auf Hautkrebs hindeuten. Um das einzuschätzen, hilft die ABCDE-Regel. Jeder Buchstabe steht für ein Warnzeichen, dass sich Hautkrebs entwickelt haben könnte. Die Deutsche Krebsgesellschaft gibt einen Überblick:

A wie Asymmetrie: Der neue oder bestehende - Leberfleck hat eine ungleichmäßige Form entwickelt. **B wie Begrenzung:** Der Rand des Leberflecks ist gezackt, verwaschen, uneben oder rau. **C wie Color (dt.: Farbe):** Rosa, Grau, Braun, Schwarz: Es kommen mehrere Farben in einem Leberfleck zusammen. **D wie Durchmesser:** Der Leberfleck hat mehr als 5 Millimeter Durchmesser oder eine Halbkugelform. **E wie Erhabenheit:** Der Leberfleck ragt mehr als einen Millimeter über das Hautniveau hinaus und/oder hat eine raue und schuppige Oberfläche.

Leberflecke an Armen oder Beinen springen uns schnell ins Auge. Doch sie können sich auch an versteckten Körperstellen befinden - zwischen den Fingern oder Zehen oder unter den Fußsohlen, so die Krebsgesellschaft. Oder auch auf der Kopfhaut. Sinnvoll ist daher, einen Handspiegel zu Hilfe zu nehmen und vielleicht auch den Partner oder die Partnerin zu bitten: „Kannst du dir meinen Rücken anschauen, ob dir da etwas auffällt?“

Mir ist etwas aufgefallen. Und nun?

Ihnen ist beim Selbstcheck etwas aufgefallen? Dann gilt: Keine Scheu und die Veränderung in der Hautarztpraxis checken lassen. Einige Praxen bieten extra Sprechstunden, um den Verdacht zeitnah abklären zu lassen.

Gut zu wissen: Ab einem Alter von 35 Jahren haben gesetzlich Versicherte alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebscreening, das Hautärzte, aber auch Hausärzte mit entsprechender Weiterbildung durchführen. Der Arzt oder die Är-



Die rosa Schleife ist ein internationales Symbol, dass Bewusstsein für Brustkrebs schaffen will. Eine von acht Frauen ist im Laufe ihres Lebens davon betroffen.

FOTO: MIGUEL A. LOPES/DPA



Einmal im Monat die Brust selbst abtasten – das wird Frauen zur Früherkennung von Brustkrebs empfohlen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

tin sucht die Haut dabei systematisch nach Auffälligkeiten ab, die Untersuchung dauert rund 10 bis 20 Minuten.

2. Brustkrebs aufspüren durch Anschauen und Abtasten

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Eine von acht Frauen ist laut Zentrum für Krebsregisterdaten im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Grund genug, den eigenen Brüsten im Sinne der Krebsfrüherkennung einmal im Monat etwas Aufmerksamkeit zu schenken. So geht's.

Worauf bei der Selbstuntersuchung achten?

Am besten sorgt man erst einmal für gute Lichtverhält-

nisse. Gynäkologe Klaus Doumbek vom Berufsverband der Frauenärzte (BVF) rät, die Brust zunächst aufmerksam im Spiegel anzuschauen. Haben sich Form oder Größe verändert? Verformt sich eine Brust anders als die andere, wenn ich einen Arm hebe?

Prüfen sollten Frauen auch, ob sich die Haut der Brust an einer Stelle nach innen zieht, ob sie irgendwo an das Äußere einer Orange erinnert oder geschwollen ist. Auch gerötete oder schuppige Haut kann ein Anzeichen dafür sein, dass etwas nicht stimmt.

Beim Abtasten geht es vor allem um diese Frage: Bemerke ich neue oder ungewöhnliche Verhärtungen oder Knoten in der Brust? Auch die Achselhöhlen sollte man darauf checken. Fällt Frauen beim Abtasten auf, dass eine Brust zieht, schmerzt oder anschwillt, kann auch das ein Warnzeichen sein. Das gilt

ebenso für den Fall, dass aus einer Brustwarze eine Flüssigkeit - klar oder blutig - austritt.

Ihnen kommt etwas komisch vor? Dann gilt: rasch abklären lassen. Und vorher einmal ganz tief durchatmen: Nicht hinter jeder Auffälligkeit verbirgt sich direkt Krebs.

Wann ist der beste Zeitpunkt zum Abtasten?

Übrigens gibt es ein Zeitfenster im Monat, das sich zum Abtasten besonders gut eignet: Frauen, die eine Regelblutung haben, machen das am besten zwischen dem 3. und dem 7. Tag nach Einsetzen der Periode, lautet der Rat des BVF. Der Grund: In dieser Zeit ist das Drüsengewebe in der Brust am weichsten, Verhärtungen fallen besser auf.

Frauen ohne Regelblutung, etwa nach der Menopause,

nehmen sich am besten einen festen Tag im Monat vor. Wer sich eine Erinnerung im Handy einstellt, verbummelt den im besten Falle auch nicht. Disziplin zahlt sich aus: Mit der Zeit wird die eigene Brust immer vertrauter, Veränderungen fallen dann umso schneller auf.

Der Selbst-Check ersetzt allerdings nicht die Früherkennungsuntersuchungen in der Frauenarztpraxis, so der BVF. Frauen zwischen 50 und 75 Jahren können alle zwei Jahre zusätzlich am Mammografie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs teilnehmen.

3. Hodenkrebs aufspüren durch Anschauen und Abtasten

Hodenkrebs ist eher selten, im Jahr 2022 bekamen nach Angaben des Zentrums für Krebsregisterdaten rund 4.300 Männer diese Diagnose.

Ein Risikofaktor ist das Alter: So sind vor allem Männer zwischen 20 und 40 Jahren betroffen. Haben Vater oder Bruder bereits eine Hodenkrebs-Diagnose bekommen, ist das Risiko ebenfalls erhöht. „Außerdem haben Männer mit einem oder beiden Hoden im Bauchraum ein höheres Risiko, selbst nach operativer Behandlung“, so Axel Merseburger, Direktor der Klinik für Urologie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH).

Die gute Nachricht: Ist der Krebs einmal entdeckt, lässt er sich in den meisten Fällen heilen, so Merseburger.

Wie untersuche ich mich selbst?

Die Selbstuntersuchung führen Männer idealerweise ein-

mal im Monat durch, „vorzugsweise nach einer warmen Dusche oder einem Bad, da die Haut des Hodensacks dann entspannt ist“, rät Axel Merseburger. Am besten stellt man sich dafür vor einen Spiegel und prüft zunächst, ob Schwellungen oder Hautveränderungen zu sehen sind.

Dann beginnt das Abtasten. „Nimm einen Hoden nach dem anderen zwischen Daumen und Zeigefinger beider Hände. Rolle den Hoden sanft, aber gründlich, um seine Oberfläche zu prüfen“, erklärt Merseburger. Ist er glatt und sind keine Verhärtungen zu spüren, ist das ein gutes Zeichen.

Zur Selbstuntersuchung gehört auch, den Nebenhoden zu prüfen. „Er ist weich und geschwungen und liegt oben und hinten am Hoden“, beschreibt Merseburger, der auch der Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) ist.

Welche Auffälligkeiten sollte ich abklären lassen?

Beim Abtasten fallen Verdickungen oder Verhärtungen auf? Das sind Auffälligkeiten, die man zeitnah beim Urologen oder der Urologin abklären lassen sollte. „Selbst kleine, erbsengroße Knoten sollten ernst genommen werden“, so Axel Merseburger.

Auch wenn auf einer Seite der Hoden vergrößert oder geschwollen ist, ist das eine Auffälligkeit, ebenso ein Ziehen oder Schweregefühl, „besonders wenn es länger anhält.“ Auch wenn der Hoden sich ungewöhnlich hart oder weich anfühlt, sollten Männern dem nachgehen.

tmm

Nachträglich isolieren und Kosten einsparen

Kellerdecke dämmen: Diese sechs Fehler vermeiden Sie besser

Eine Fachfirma beauftragen oder die Dämmung doch selbst angehen? Vor dieser Frage stehen Eigentümer und Hausbesitzer, wenn sie ihren Keller nachträglich abdichten wollen. Soll die Kellerdecke gedämmt werden, können Laien mit handwerklichem Geschick die Arbeiten in Eigenleistung erledigen.

Kompetente Beratung und Hilfe

Wer die Kellerdecke von innen selbst dämmen will, sollte sich von Fachleuten vorab einweisen lassen – auch um Fehler zu vermeiden. „Viele Baumarktketten bieten entsprechende Kurse an“, sagt Marc Ellinger, Diplom-Ingenieur und Berater im Verband Privater Bauherren (VPB) Anregungen dazu geben etwa Videotutorials, Verarbeitungsrichtlinien der Dämmstoffhersteller oder der Ratgeber „Dämmung im Kellergeschoss“ der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

6 Fehler beim Dämmen der Kellerdecke – so vermeiden Sie Ärger

1. Planlos agieren

„Vor Beginn der Arbeiten sollte man die Planungsunterlagen, wie der Keller gebaut wurde, einsehen“, sagt Klaus-Jürgen Edelhäuser. So könne man sich ein Bild über die Art der Kelleraußenwand sowie die Lage von Rohren und Leitungen machen, sagt der Diplom-Ingenieur, der Vorstandsmitglied bei der Bayerischen



Manchmal sollte besser ein Profi ran – wer seinen Keller dämmen will, sollte sich vorab auf jeden Fall beraten lassen. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA

Ingenieurekammer-Bau ist. Tipp: Fotos von Rohren und Leitungen machen, die später durch die Dämmung verdeckt sind. Damit man im Fall von künftigen Reparaturen oder Umbauten nicht gleich die komplette Kellerdecke entfernen muss.

2. Probleme ignorieren

Laien sollten nicht ungeduldig sein. „Feuchte oder nasse Bauteile erst dämmen, wenn sie komplett trocken sind“, so Marc Ellinger. Ansonsten besteht das Risiko, dass sich das Feuchtigkeitsproblem noch verstärkt und es zu uner-

wünschten Bauschäden kommt.

Zumal eine feuchte Dämmung wenig effektiv ist. Gibt es also Feuchtigkeit im Keller, sollte man die Ursache dafür zunächst ermitteln und beheben. Am besten kontaktiert man dafür einen unabhängigen

Sachverständigen, raten die Verbraucherschützer. Möglicherweise ist zunächst eine Abdichtung der Außenwände im Keller nötig sein.

3. Herstellerhinweise zur Montage ignorieren

Kleben, Dübeln oder ein Schienensystem: Es gibt verschiedene Systeme zum Befestigen der Dämmplatten. „Oft werden die Platten direkt an die Wand geklebt“, sagt Klaus-Jürgen Edelhäuser. Allerdings: Je dicker die Platten sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie mit Dübeln befestigt werden müssen.

Welche Montageart sinnvoll ist, hängt von der Art und Dicke des Dämmstoffs und der Oberflächenbeschaffenheit der Kellerdecke beziehungsweise der Kellerwand ab. In der Gebrauchsanleitung der Dämmstoffhersteller findet man Hinweise, wie die Platten montiert.

4. Dicke der Dämmung unterschätzen

Als Dämmmaterialien kommen etwa Hartschaumplatten, Mineralfasern oder Naturdämmstoffe infrage. „Heute übliche Dämmstoffe weisen durchweg gute Wärmedämmwerte auf“, sagt Marc Ellinger.

Vakuumdämmplatten sind die hochwertigsten Dämmstoffe, bei denen schon eine Dämmstoff-Dicke von drei Zentimetern ausreicht. Andere Materialien können eine Dicke von bis zu 18 Zentimeter haben. Wichtig: Nach der Dämmung der Kellerdecke muss noch ausreichend Kopfhöhe vorhanden

sein – mindestens zwei Meter. Auch Fenster und Türen müssen sich trotz Dämmung noch öffnen lassen, um weiter eine gute Belüftung zu gewährleisten.

5. Wärmebrücken und Rohre übersehen

Wärmebrücken können entstehen, wenn die Wärmedämmschicht an bestimmten Stellen unterbrochen ist oder bestimmte Bereiche nicht richtig gedämmt sind. Über solche Stellen kann besonders viel Wärme verloren gehen.

Ungedämmte oder schlecht gedämmte Heizleitungen an der Kellerdecke sollte man daher zusätzlich isolieren. „Das trägt ebenfalls zu Energieeinsparungen bei“, so Klaus-Jürgen Edelhäuser. Insgesamt sollte man darauf achten, dass die Dämmung lückenlos verlegt und luftdicht angeschlossen ist. Bei Türen und Fenstern rät Marc Ellinger: „Sie sollten gegebenenfalls ebenfalls thermisch verbessert werden.“

6. Reihenfolge missachten

Manchmal kann es sinnvoll sein, mit der Wärmedämmung noch etwas zu warten. Das ist etwa der Fall, wenn eine nicht modernisierte Heizung im Keller, genauer im Heizraum, unfreiwillig Wärme abgibt, schreibt die VZ Rheinland-Pfalz. Dann kommen die Wärmeverluste immerhin dem darüberliegenden Raum im Erdgeschoss zugute – daher sollte man die Dämmung hier erst nach der Modernisierung der Heizung ergänzen. tmn

Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

Auf Unfall, Krankheit oder Tod vorbereitet – mit dem praktischen Ordner Ihrer Heimatzeitung.

Es kann schnell gehen: Ein unachtsamer Moment und das Leben ist nicht mehr, wie es war. Ein Unfall, eine schwere Krankheit, ja selbst das fortschreitende Alter verändert alles. Ob Krankenhausaufenthalt, Pflegefall oder Tod – Angehörige müssen nicht nur mit der Situation und ihren Gefühlen klarkommen. Sie stehen auch vor einer Vielzahl an Fragen: Welche Bankkonten und Versicherungen gibt es? Wurde eine Vorsorgevollmacht erteilt? Existieren Patientenverfügung oder Testament?



Sie möchten vorsorgen? Dann bekommen Sie hier Ihr persönliches Exemplar:

Vor Ort: in allen HNA-Geschäftsstellen
Online: shop.hna.de
Per Telefon: 0561 203 2030
Der Preis: 19,99 Euro für HNA-Abonnenten (Normalpreis: 24,99 €)

Wer sich frühzeitig Gedanken über seine Wünsche macht und die wichtigsten Informationen entsprechend vorbereitet, erspart sich und seinen Liebsten im Fall der Fälle eine Menge Zeit, Stress und Nerven. Doch wo anfangen? Und was gilt es zu beachten? Hier hilft der praktische Vorsorgeordner unserer Zeitung weiter. Übersichtlich zusammengefasst und verständlich erklärt finden Sie darin die wichtigsten Kategorien.

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

Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

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

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

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

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

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

4. Krankenhauseinweisung

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

5. Testament

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

6. Todesfall

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

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

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

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

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

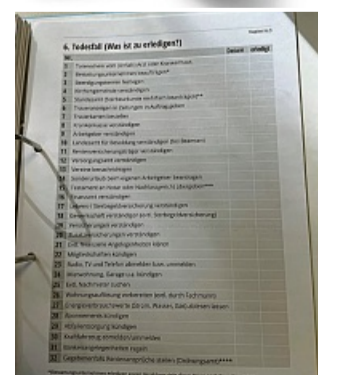
Sich mit Themen wie dem Ernstfall auseinandersetzen, ist natürlich nicht immer leicht. Allerdings betrifft Vorsorge jedes Alter. Es hilft, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen – und so die Liebsten in schwierigen Zeiten zu entlasten. Warten Sie damit nicht, bis es zu spät ist!



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



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



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

Alles für Bello: Risiken abwägen

Versicherung für Hunde – muss das sein?

Hunde bereiten viel Freude – können aber auch viel kosten. Etwa, wenn sie krank sind oder Dinge beschädigen. Gut, wenn man da eine gute Versicherung hat. Aber welche braucht man wofür?

Für Hundebesitzer ist das keine Frage: Hunde gehören zur Familie. Und für Wohlergehen, Ausstattung und Futter zahlt man halt. Manchmal kommt es jedoch zu unerwarteten und hohen Ausgaben: Etwa wenn sich der alte Hund das Kreuzband gerissen hat und operiert werden muss. Oder wenn der Welpe heimlich die teure Handtasche der Besucherin zerkaut hat. Experten geben Tipps, welche Versicherungen man auf jeden Fall abschließen sollte – und welche man eher nicht braucht.

Welche Versicherungen gibt es überhaupt?

Wer seinen Hund gegen alle Risiken finanziell absichern will – sowohl für den Vierbeiner selbst, als auch für die Schäden, die er gegenüber Dritten verursacht – hat drei Optionen: die Hundehaftpflicht, die Tierkrankenversicherung (mit oder ohne OP-Schutz) und die reine Operationsversicherung.

Welche Versicherung sollte man auf jeden Fall abschließen?

Für den Juristen Jörg Bartscherer, ist die Antwort klar: „Unerlässlich wichtig und zwar von der ersten Sekunde an ist die Haftpflichtversicherung“, sagt der Geschäftsführer vom Verband für das Deutsche Hundewesen (VDH). „Die Schäden, die ein Hund verursacht, könnten mich ruinieren.“

Der „Klassiker“ bei den Horrorszenarien: Der Vierbeiner läuft weg, ein Tanklastwagen weicht aus, kippt in den Straßengraben und verseucht das angrenzende Naturschutzgebiet. „Das wäre ein Millionenschaden.“

Gefährdungshaftung: Was bedeutet das?

Aber so extrem muss ein Vorfall gar nicht sein, um teuer zu werden. Denn grundsätzlich gilt erst einmal: Tierhalter müssen automatisch für alle Schäden einstehen, die ihre Vierbeiner anrichten.



Halter haften für alle Schäden, die ihre Hunde verursachen – Versicherungen können vor finanziellen Schäden schützen.

FOTO: PETER KNEFFEL/DPA

Das gilt auch dann, wenn der Hund jemanden beißt, auf die Straße läuft und dabei einen Radfahrer umstößt. „Für Tierhalter gilt die sogenannte Gefährdungshaftung. Auch wenn sie während der Entstehung des Schadens gar nicht anwesend waren oder sich in jeglicher Hinsicht völlig korrekt verhalten haben“, sagt Anja Käfer-Rohrbach vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Der Haftpflichtschutz für Hunde sei deshalb „praktisch unverzichtbar“.

Die Privathaftpflichtversicherung reiche für Hundehalter nicht aus. „Sie umfasst zwar Schäden, die kleine Haustiere anrichten, wie zum Beispiel Katzen, eigene Hunde sind dort aber nicht mitversichert.“

Haftpflicht für Hunde ist in einigen Ländern Vorschrift

In sechs Bundesländern ist die Hundehaftpflichtversicherung sogar für alle Halter Pflicht, so Anja Käfer-Rohrbach. Und zwar in Hamburg, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Berlin und Schleswig-Holstein. In mehreren Ländern sind sie für Hunde-

rasen, die als gefährlich gelten („Listenhunde“) oder auch nach entsprechenden Vorfällen verpflichtend.

Was wird durch die Hundehaftpflicht abgedeckt?

Der Versicherungsschutz einer Hundehaftpflichtversicherung umfasst laut GDV in der Regel folgende Schäden:

Personenschäden (wie zum Beispiel Schmerzensgeld, Behandlungskosten nach einem Biss) Sachschäden (etwa wenn ein Hund die teuren Schuhe des Besuchs zerstört oder einen Artgenossen verletzt, versicherungsrechtlich gelten Hunde als Sache) Vermögensschäden als Folge eines Personen- oder Sachschadens (beispielsweise der Verdienstausfall eines verletzten Tierarztes) Mietsachschäden sind ebenso häufig über die Hundehaftpflicht versichert

Kranken- und OP-Versicherung

Eine Hundekrankenversicherung kommt nach Angaben des GDV in der Regel für die Tierarzt- und Operationskosten sowie für ambulante, stationäre und chirurgische Behandlungen, Medikamente,

Unterbringung und die Diagnostik auf.

„Übernommen werden meist nur medizinisch notwendige Behandlungen“, sagt Anja Käfer-Rohrbach. Eine Kastration oder Sterilisation ohne medizinische Not übernehmen viele Versicherer nicht. Weniger Schutz umfasst die reine OP-Kostenversicherung, die lediglich Operationskosten übernimmt.

Wichtig bei der Tierkrankenversicherung: Die Hunde müssen bei Versicherungsabschluss üblicherweise gesund sein. Vorerkrankungen des Tieres muss man dem Versicherer also unbedingt mitteilen.

Wie in der privaten Krankenversicherung gehen Halter bei den Behandlungskosten zuerst in Vorleistung. Anschließend werden die Kosten von der Tierkrankenversicherung erstattet. Je nach Anbieter kann man häufig eine Selbstbeteiligung wählen.

Versicherung ja oder nein? Risiko abwägen

Es gibt keine allgemeingültige Empfehlung, wer welche Versicherung abschließen sollte. „Ob sich eine Kranken- oder OP-Versicherung lohnt, muss jeder für sich entscheiden und für sich selbst untersuchen“,

sagt Jörg Bartscherer.

Eine Kreuzband-OP kann schnell 2500 Euro kosten – andererseits zahlt man für eine OP-Versicherung etwa 36 Euro im Monat. „Wenn man das mal hochrechnet auf zehn Jahre, in denen der Hund nicht operiert werden musste, hätte sich das nicht gelohnt“, sagt Bartscherer. „Letztendlich ist die Versicherung eine Wette für mich und dass ich abwäge, wie hoch ist das Risiko, dass etwas passiert.“

Man sollte nicht nur auf die monatliche Gebühr achten, sondern auch auf die Schadenssumme, die versichert ist und auf die Eigenbeteiligung. „Wer kein hohes Einkommen hat und eine preiswerte Versicherung abschließt, sollte aufpassen: Kann sein, dass ich zwar nur 15 Euro im Monat zahle – aber dann ist nichts mit drin und ich habe im Falle des Falles dann eine sehr hohe Selbstbeteiligung.“

Welpen oder Senior: Alter ist entscheidend

Auch das Alter des Hundes spielt eine Rolle: „Bei einem Welpen kommt man noch preiswert in die Versicherung hinein – da hat man aber vielleicht auch noch gar keine großen Tierarztkosten“, sagt Bart-

scherer. Bei Rassehunden, die bei Züchtern gekauft werden, die dem VDH angehören, gelte in den ersten zwei Jahren zudem noch eine Mangel-Regelung im Sinne des Kaufrechtes.

Klar sei aber auch: „Die Wahrscheinlichkeit für hohe Tierarzt- und OP-Kosten steigt, je älter ein Hund wird.“ Eine OP-Versicherung sei seiner Ansicht nach sinnvoller als eine reine Krankenversicherung. Auch wegen der neuen Tierarzt-Gebührenordnung, die die Kosten noch einmal nach oben getrieben hat.

Welche Kosten können auf mich zukommen?

Das ist sehr unterschiedlich. „Grundsätzlich hängt die Prämienhöhe für die Hundehaftpflicht vor allem von der Hunderasse ab – etwa, ob es sich um einen sogenannten Kampfhund handelt“, sagt Anja Käfer-Rohrbach. Bei der Hundekrankenversicherung spielen das Alter, die Größe und eine mögliche Vorerkrankung eine Rolle.

Realistisch sind laut VDH-Geschäftsführer für eine Hundehaftpflicht rund 55 Euro pro Hund pro Jahr – mit einer Deckungssumme je Schadensereignis bis zu 5 Millionen Euro. Eine OP-Versicherung für seinen Hund habe er für 36,50 Euro im Monat abgeschlossen – bei einer Kostendeckung bis zu 6000 Euro und ohne Eigenbeteiligung.

Vergleichen und Nachfragen lohnt sich

Man sollte genau hinschauen und Gebühren und Leistungen vergleichen: Es gibt Krankenversicherungen, die werben für eine Gebühr von 42 Euro monatlich für eine 100-prozentige Kostenübernahme sowohl bei Tierarzt- wie auch OP-Kosten. Diese sinke jedoch auf 80 Prozent, sobald ein Hund sechs Jahre oder älter ist. Andere kosten nur 32 Euro im Monat, übernehmen aber nur 140 Euro jährlich für die Vorsorge.

Bartscherer rät, vor dem Abschluss einer Versicherung auf jeden Fall genau nachzufragen, ob es Rabatte gibt: Viele Versicherungen hätten Kooperationen mit Rasseverbänden oder gäben Nachlässe für Züchter und VDH-Mitglieder. tmn

Krosse Knoblauchnote

Rezept-Tipp: Blumenkohl mit Texas-Toast

Wer bei texanischer Küche nur an Tacos, Barbecue und Chili-Schärfe denkt, kennt keinen Texas-Toast. Food-Bloggerin Mareike Pucka kombiniert ihn in diesem Rezept mit leckerem Gemüse.

Im letzten Jahr waren wir lange im Urlaub in den USA und auf den endlos langen Highways durch Iowa lockten an jeder Abzweigung die interessantesten Food-Angebote. Vor allem die Klassiker, die man so kennt: Pizza, Burger und Co. Aber auch ein Diner, das mit dem besten Texas-Toast in Iowa warb – und keiner von uns wusste, was das genau ist.

Auf den ersten Blick ist es ein mit Knoblauchbutter bestrichenes Toastbrot, das zum Essen gereicht wird. Als wir es zum ersten Mal bestellten, waren wir jedoch sehr überrascht:

Es ist doppelt so dick wie eine normale Toastscheibe und dadurch in der Mitte noch schön weich und außen herrlich knusprig. Einfach richtig gut!

Texas-Toast ist daher eine tolle Beilage, die dringend mehr Beachtung verdient. Heute mit würzigen Blumenkohlröschen aus dem Airfryer und einem Joghurt-Dip.

Zutaten für 2 Personen

1 kleiner Blumenkohl (ca. 600 g)

Marinade:

1 TL Currypulver
2 TL Speisestärke
1 EL Tomatenmark
1 EL BBQ-Soße
2 EL Apfelessig
1 EL Sojasoße
2 EL Olivenöl/Salz

Texas-Toast:

3 Scheiben dick geschnittenes Toastbrot
50 g Butter
1 EL Olivenöl
1 TL Knoblauchgranulat
2 EL gehackte Petersilie
Salz

Dip:

Joghurt

Zubereitung

1. Die Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel mischen.

2. Den Blumenkohl in Röschen teilen und zur Marinade in die Schüssel geben. Vermischen, bis die Marinade überall haftet.

3. Die Blumenkohlröschen in den Airfryer geben und bei 180 Grad 20 min backen.



Außen knusprig, innen weich: Texas-Toast verdient als Beilage mehr Beachtung, findet Food-Bloggerin Mareike Pucka. Hier serviert mit würzigen Blumenkohlröschen.

FOTO: MAREIKE PUCKA/DPA

4. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

5. Die Butter in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle schmelzen. Dann mit Olivenöl,

Knoblauchgranulat und Salz vermischen und die Brotscheiben von beiden Seiten damit bestreichen.

6. Toast auf das vorbereitete Backblech legen und im vorge-

heizten Backofen insgesamt 16 min backen. Nach 8 min die Brotscheiben wenden.

7. Die Blumenkohlröschen mit Texas-Toast und Joghurt servieren. tmn

Kleines Einmaleins für Vogelfreunde

Gartenkalender: Nisthilfen aussuchen und aufhängen

Noch ist es kalt, doch bald klopft der Frühling an die Gartentür - und die ersten Vögel kommen zurück. Wir können den Tieren bei der Wohnungssuche helfen. So geht's.

Auch wenn draußen noch alle Zeichen auf Winter stehen, steht der Frühling im Garten schon in den Startlöchern. Bereits im Februar kommen die ersten Vögel zurück und sobald es etwas wärmer wird, zeigen sich auch erste Insekten mit den sprießenden Frühblüher.

Wer Vögeln im Frühjahr die Wohnungssuche erleichtern will, kann Nisthilfen aufhängen. Der Naturschutzbund Deutschland (Nabu) empfiehlt, Nistkästen für Vögel bis spätestens Mitte März anzubringen. Danach sinken die Chancen, dass die Tiere die Kästen besetzen.

Macht doppelt

**Freude:
Vogelwohnung selbst bauen**

Wichtig zu wissen: Jede Vogelart hat unterschiedliche Bedürfnisse. Der Nistkasten sollte in Größe und Material dazu passen. Bevor man also ein Modell aussucht, sollte man beobachten: Welche Vögel flattern eigentlich durch den Garten?

Natürlich kann man einen Nistkasten kaufen. Noch besser ist es allerdings, ihn selbst zu bauen - das macht auch Kindern Spaß. Im Netz gibt es Bauanleitungen, die individuell zu den Bedürfnissen von Meisen, Staren und Co. passen, deren Familien uns später mit ihrem



Auf Wohnungssuche: Mit Nisthilfen kann man Vögeln und ihrem Nachwuchs ein geschütztes Heim bieten.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA

Gesang erfreuen können.

Worauf es bei Nistkästen ankommt

Es reicht nicht, einen Holzkasten mit Loch hinzuhängen, schreibt der Nabu. Und gibt Tipps, welche Dinge bei einem Nistkasten wichtig sind:

- Bitte nicht zu klein - selbst

der kleinste Nistkasten hat idealerweise eine Grundfläche von zwölf mal zwölf Zentimetern.

- Der Durchmesser des Einflugloches sollte zur Größe des Nistkastens passen. Das Loch sollte sich dabei im oberen Teil der Vorderwand befinden und ausreichend Abstand zum Bo-

den des Kastens haben.

- Je nach Lochgröße lockt man unterschiedliche Vogelarten an - Blau-, Tannen-, Hauben-, Sumpf- und Weidenmeisen bevorzugen etwa einen Durchmesser von 26 bis 28 Millimetern und Kleiber hingegen einen Durchmesser von 32 bis 45 Millimetern.

- Eine Sitzstange vor dem Einflugloch ist übrigens nicht nötig. Im Gegenteil - sie könnte Räubern das Klettern erleichtern.

- Als Material ist raues Naturholz am besten geeignet. Auf Nistkästen aus Plastik sollte man verzichten. Sie können sich in der Sonne stark aufhei-

zen und die glatten Wände erschweren Jungvögeln das Klettern.

- Den Kasten kann man idealerweise öffnen - nach der Brutzeit steht nämlich eine gründliche Reinigung an.

Wo kommt der Nistkasten hin?

Den Nistkasten hängt man in zwei bis drei Metern Höhe auf - am besten im Halbschatten und möglichst nicht zur Westseite hin. Wichtig ist, dass der Kasten auf keinen Fall nach hinten, sondern eher nach vorn überhängt - damit kein Regen eindringen kann.

Wer mehrere Nisthilfen aufhängen will, sollte auf einen ausreichenden Abstand achten:

Wer verschiedenen Arten ein Zuhause bieten will, sollte auf einen Abstand von mindestens drei Metern zwischen den Nisthilfen achten. Geht es um Nistkästen für dieselbe Vogelart, ist in der Regel ein Abstand von mindestens zehn Metern sinnvoll.

Für Insekten wie Bienen oder Wespen ist eine Nisthilfe noch leichter gebaut: Dafür kann man ein Stück Holz mit Bohrlöchern versehen. Das bringt man dann an einem sonnigen und windgeschützten Platz im Garten an.

Übrigens: Auch die Infrastruktur sollte attraktiv sein. Für einen „ausgebuchten Nistkasten“ ist es laut Nabu gut, wenn der Garten naturnah gestaltet ist und die Vögel dadurch genügend Nahrung finden.

tmm

Was Ihr Smartphone alles kann!

Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

Müssen Sie ständig Ihre Kinder, Enkel oder andere Helfer fragen, wenn es um Ihr Handy geht? Nicht mehr lange! Die Computer- und Handy-Spezialisten von Levato erklären in ihren Vorträgen, wie die modernen Handys heutzutage funktionieren, egal ob Android-Gerät oder iPhone von Apple. Mit ausgezeichneten Anleitungen und Tricks vermitteln die zwei Erklär-Experten in verständlicher Sprache alles Wichtige rund ums Smartphone.

Lernen Sie jetzt stressfrei von Zuhause und nutzen Sie den neuen Online-Intensiv-Kurs von Levato, Beginn jeweils zum 1. eines Monats. Über zwei Wochen hinweg erhalten Sie per E-Mail täglich leicht verständliche Lern-Häppchen mit ausgezeichneten Anleitungen und Tricks. Sie können die Lerneinheiten nach eigener Zeiteinteilung starten und auch nach Kursende weiterhin nutzen.

In diesem Online-Kurs lernen Sie:

- wie die grundlegende Bedienung funktioniert
- wie Sie ein Corona-Impfzertifikat auf das Smartphone übertragen
- wie Sie neue Apps installieren
- wie Sie das Smartphone sinnvoll im Alltag nutzen
- wie Sie Fotos auf Ihren Computer übertragen
- wie Sie eine WLAN-Verbindung herstellen

Weitere Informationen und Anmeldung unter: levato.de/hna

oder Tel. 06131 9204746
akademie@levato.de

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

Schwanger! Was sollte ich nicht mehr essen?

Interview: Kathrin Herold vom Deutschen Hebammenverband

So lecker die Salami-Stulle oder das Sushi auch ist: Für Schwangere bergen sie Risiken. Weshalb? Eine Hebamme erklärt es.

Käse aus Rohmilch? Bloß nicht. Und Vorsicht bei Fisch und so manchem Fleisch? Schwangere fühlen sich schnell verunsichert, wenn es um das Thema Ernährung geht.

Auch der ein oder Mythos hält sich recht hartnäckig, wie Kathrin Herold sagt. Sie ist Hebamme und kommissarische Beauftragte für Stillen und Ernährung des Deutschen Hebammenverbandes. Im Interview gibt sie werdenden Müttern einen Überblick zum Thema Essen in der Schwangerschaft.

Sind Rohmilchprodukte in der Schwangerschaft tatsächlich strikt tabu? Wenn ja, warum?

Kathrin Herold: Ich finde es schwierig, strikte Tabus auszusprechen. Als Hebamme möchte ich Frauen in die Eigenverantwortung bringen.

Es besteht jedoch bei solchen Produkten ein Infektionsrisiko mit Listerien. Listeriose wird durch das Bakterium *Listeria monocytogenes* verursacht und meist über kontaminierte Lebensmittel übertragen. Die Symptome reichen von grippeähnlichen Beschwerden bis hin zu schweren Komplikationen wie einer Hirnhautentzündung, in der Medizin Meningitis genannt.

Das heißt allerdings nicht, dass jedes Rohmilchprodukt diesen Erreger enthält. Die Frau muss für sich entscheiden, ob sie das Risiko eingehen möchte. Sie muss auch nachher ganz viele Entscheidungen für sich und ihr Baby treffen.



Wichtiger Baustein, um sich gut mit Nährstoffen zu versorgen – umso mehr in der Schwangerschaft: viel frisches Gemüse.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Ich halte es für wichtig, keine Verbote auszusprechen. Empfehlen würde ich den Verzehr von solchen Produkten aber nicht.

Wie sieht es mit Fisch und Fleisch aus? Lauern hier Gefahren für Schwangere?

Herold: Fisch in der Schwangerschaft zu konsumieren, kann eine Herausforderung sein. Wir wissen, dass viele Fischarten eine sehr hohe Belastung mit Schwermetallen aufweisen. Allerdings brauchen wir die Omega-3-Fettsäuren

und das Jod, das der Fisch enthält. Diese Inhaltsstoffe könnte man aber aus meiner Sicht supplementieren, etwa mit einem Öl oder Tabletten.

Bei rohem Fisch, zum Beispiel durch den Verzehr von Sushi, besteht unter anderem die Gefahr einer Infektion mit Salmonellen. Auch hier geht es also um Erreger, die enthalten und potenziell gefährlich sein könnten.

Bei Fleisch ist es vor allem der Toxoplasma-Erreger, der Schaden anrichten kann. Toxoplasma wird durch den Parasiten *Toxoplasma gondii* ausgelöst, dessen Hauptwirt Katzen

sind. Menschen können sich durch den Verzehr von rohem Fleisch, verunreinigten Lebensmitteln oder den Kontakt mit Katzenkot infizieren. Während Toxoplasmose für gesunde Erwachsene oft harmlos verläuft, kann eine Erstinfektion während der Schwangerschaft schwerwiegende Folgen für den Fötus haben.

Wichtig zu wissen ist dabei: Dieser Erreger kann in allen Fleischsorten vorkommen, außer bei Rind. Isst man also zum Beispiel eine Rindersalami, kann man dem Toxoplasma-Erreger aus dem Weg gehen.

Der Verzehr von rohen Pro-

dukten - wie etwa getrocknete Wurst - sollte jedoch immer gut abgewogen werden. Denn wir wissen nicht, ob ein Erreger enthalten sein könnte. Erhitzt man das Fleisch ausreichend, werden die Erreger in der Regel aber abgetötet.

Was sollten Schwangere in Sachen Ernährung noch beachten?

Kathrin Herold: Die wichtigste Grundlage unserer Ernährung ist aus meiner Sicht Gemüse, denn das liefert uns wichtige Vitamine und Ballast-

stoffe - vor allem in der Schwangerschaft. Auch ein wenig Obst dazu ist gut, ich würde aber immer Gemüse den Vorzug geben, weil es schlichtweg nicht so viel Zucker enthält.

Als Leitfaden kann die Ernährungspyramide dienen. Ganz unten steht dabei Gemüse und danach kommen die Getreideprodukte. Ein Stück weiter oben finden wir tierische Eiweiße, dann Fette. An der Spitze stehen hoch verarbeitete Lebensmittel mit viel Zucker. Man muss solche Produkte in der Schwangerschaft nicht per se ausschließen, sollte aber nur ganz wenig davon konsumieren.

Ähnlich verhält es sich mit Kaffee. Das Koffein hat Auswirkungen auf das Kind, denn die kindliche Leber kann dies nur langsam verstoffwechseln. Es dauert mitunter bis zu drei Tagen, bis das Koffein abgebaut ist. Ich rate daher zu koffeinfreien Alternativen in Bioqualität.

Strikt tabu ist aus meiner Sicht Alkohol. In dieser Hinsicht bin ich als Hebamme in der Beratung auch sehr deutlich: Jeder Tropfen kann das Kind schädigen. Immer noch hält sich der Mythos, dass ab und zu ein Gläschen Wein kein Problem ist oder Cocktails die Geburt einleiten können. Selbst bei Kindern, bei denen die Mütter in der Schwangerschaft nur ganz wenig Alkohol getrunken haben, ist eine fetale Alkoholspektrumstörung (FASD) bereits aufgetreten. tmm

Foto: Isabel Machado Rios/dpa



Kathrin Herold
Hebamme

Bekanntschäften

Christel, 73 J., hübsche u. herzliche Witwe, erledige richtig gerne die Haus- u. Gartenarbeit. Das Leben hat mich gelehrt, dass plötzlich alles anders sein kann. Verbindet uns das gleiche Schicksal? Dann rufen Sie ü. PV an u. lassen Sie uns noch viele glückl. Jahre zusammen verbringen. Besuche Sie gerne mit meinem Auto. **Tel. 0176-56841872**

Sabine, 59 J., hübsch, kochbegeistert u. naturinteressiert. Wenn Du Dich, auch wie ich, nach einem gemütl. Zuhause, nach Herzenswärme u. nach all den schönen Stunden zu zweit sehnst, dann melde Dich ü. PV. Freue mich schon auf unser Kennenlernen. **Tel. 01520-8293309**

Willi, Ende 70, topfit, handwerklich geschickt, sicherer Autofahrer, leider verwitwet. Brauche keine Haushälterin, sondern eine liebe Partnerin, mit der ich noch viel unternehmen kann. PV, Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos **Tel. 0800-2886445**

Geschäftsempfehlungen

Erledige Gartenarbeit von A-Z inkl. Entsorgung, kostenlose Besichtigung zur Festpreisermittlung vor Ort möglich, Termine sichern unter **Telefon 0163 2390346**.

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

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz Buche und Eiche 79 €
30 cm, inkl. Lief. Tel. 0176 62681914

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

Auto-Ankäufe

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

Immobilienankauf

Immobilien-Sofortkauf.de
Wir kaufen sofort oder bewerben bundesweit. ☎ 06625-1820

Sie suchen noch nach einem passenden Haus?

Schauen Sie doch mal im Immobilienteil Ihrer lokalen Zeitung nach.



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:

- **Bad Sooden-Allendorf**
Allendorf
Hilgershausen
Kleinvach
Sooden
Weiden
- **Hann. Münden**
Bonaforth
Gimte
Kattenbühl
Laubach
Volkmarshausen
- **Scheden**
Dankelshausen
- **Bühren**
- **Großalmerode**
Epterode
Laudenbach
Rommerode
Stadt
Trubenhäusen
- **Staufenberg**
Dahlheim
Landwehrhagen
Spiekershausen
- **Witzenhausen**
Gertenbach
Hundelshausen
Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

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

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

Attraktives Gehalt!
TOP-Mitarbeiter-vorteile!

Wir suchen eine/n Pflegefachfrau/ Pflegefachmann
(m/w/d) - Tag- und Nachtdienst
- Vollzeit, Teilzeit, GfB

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

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Der neue Ratgeber!

Bluthochdruck: So schützen Sie Herz und Gefäße

Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400

www.herzstiftung.de/bestellung



Unsere aktuelle Kollektion



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



11,90 €
für Abonnenten

HNA Filzkorb Sparkombi

Der HNA-Filzkorb hat die optimale Größe beim Frühstück für Brötchen oder für Obst und Gemüse. Auch einsetzbar im Wohnzimmer, im Bad oder am Arbeitsplatz.
Groß und Klein im Set:
Großer Filzkorb: ø 30 cm x Höhe 14 cm
Kleiner Filzkorb: ø 20 cm x Höhe 14 cm
13,90 € für Nichtabonnenten



11,90 €
für Abonnenten

HNA
Shop



19,99 €
für Abonnenten

HNA Vorsorge-Ordner

Was passiert, wenn etwas Unerwartetes geschieht? Der HNA Vorsorge-Ordner wird Sie bei der Regelung Ihrer Angelegenheiten und Wünsche begleiten. Füllen Sie dafür einfach Ihren Vorsorge-Ordner aus und regeln Sie Ihre Vorsorge auf einen Schlag – mit dem guten Gefühl, an alles gedacht zu haben.
24,99 € für Nichtabonnenten



5,90 €
für Abonnenten

HNA Mundart-Memo

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



HNA Filztaschen Sparkombi

Ob für den Einkauf, den Transport des Leerguts oder zum Aufbewahren – die graue HNA Filztasche in Groß und Klein im Set.
Große Tasche:
B 35 x H 30 x T 25 cm
Kleine Tasche:
B 25 x H 21 x T 11 cm
13,90 € für Nichtabonnenten

Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter shop.hna.de (solange der Vorrat reicht).

Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.