

**CK**  
Malerarbeiten  
CHRISTIAN KLÜPPEL

0172 5625140 zur Website

Malerarbeiten · Treppensanierung  
Fassadengestaltung · Fachwerksanierung  
Innenraumgestaltung · Trockenbau · Bodenbeläge

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**

MELSUNGEN · FRITZLAR  
HOMBERG · BORKEN

**RÄUMUNGSVERKAUF**  
WEGEN UMBAU!

**20%**  
auf alles  
und bis zu 50%  
auf viele Einzelstücke

**JUWELIER  
RITTER**  
Gold- und Platinschmiede  
Nikolausstraße 8-10  
34560 Fritzlar  
Tel. (0 56 22) 38 45

Seit 1993 · Nr. 8

22. Februar 2025

**GOLDANKAUF**  
Wir kaufen zu hohen Preisen an!

**Die Goldwaage** August-Vilmar-Str. 7 I. Jeremia  
34576 Homberg (Efze) Mo-Fr: 10:00-17:00

*die Goldwaage*

**Goldschmuck** **Bruch- & Altgold** **Zahngold**  
**Altsilber** **Münzen & Barren** **Zinn**

Google ★★★★★

**Jetzt von hohen Kursen profitieren!**

05681 - 818 99 60  
goldwaage-homberg.de

# Sehen, schmökern und staunen

Der erste Vorlese- und Erzähltag in Fritzlar begeisterte die Besucher

**Fritzlar** – Hüpfen die Buchstaben etwa umher, über die Treppenstufen und durch die Räume, um sich dort zu wunderbaren Texten in den Geschichten der vielen Bücher wiederzufinden? Im Kulturzentrum Hardehäuser Hof in Fritzlar waren am Sonntag der Fantasie keine Grenzen gesetzt: In einer kuscheligen Leseecke in Büchern schmökern, den spannenden Erzählungen der Autoren zuhören oder selber vorlesen, sehen und fühlen, alles war möglich. Der Kulturverein und die Initiative Stadtbücherei „Gebt dem Lesen ein Zuhause“ hatten zum ersten Mal zu einem Vorlese- und Erzähltag eingeladen. Dafür hatten sie ein vielseitiges Programm vorbereitet, mit dem sie zahlreiche Besucher begeisterten.

Das Wolfhager Figurentheater sorgte für große Kinderaugen und bekam viel Applaus für sein Puppenspiel „Der Grüfelo“, schön interpretiert nach dem Kinderbuch von Julia Donaldson und Axel Scheffler. Ju-



**Eine Reise in die Heimat:** die Gruppe Zu Hause bei den Simmerings mit Bettina Gerland-Wackerbarth (von links), Sandra Bürger, Thomas Frankfurth, Eckhard Huneck und Dorothee Heibel präsentierte ein Musik-Kabarett. FOTOS: SILVIA KLEPS

dabei war Märchenerzählerin Karin Wenderoth aus Guxhagen. Sie lud unter dem Titel „Drum prüfe, wer sich ewig bindet“ zu einem Märchen für Erwachsene ein, „um die großen Fragen des Daseins zu fühlen“, und erntete begeisterten Beifall. Den bekamen auch die jungen Schülerinnen aus den Fritzlarer Schulen, die spannende Passagen aus ihren Lieblingsbüchern vorlasen. Stefan Jäger hatte diesmal ein Theaterstück im Gepäck, lustige Verwirrungen waren quasi vorprogrammiert, als mithilfe eines Computers Geschichten gefunden wurden.

Erzähltheater, Bilderbuchgeschichten, Geschichten für Jung und Alt und Kinderkrimis zum Mitraten, waren weitere Angebote. Das Kabarett-Programm „Ein Heimat-Abend“ mit der Gruppe Zuhause bei den Simmerings war ein besonderes Erlebnis. Oben, im Raum direkt unter dem Dach gab es etwas auf die Ohren: Musik und Texte zum Nachdenken, Lachen und Freuen.

SILVIA KLEPS



**Kinderbuchautorin** Meike Adelman hatte ihren „Dino“ dabei, passend zu ihrem Buch „Das Zeitmobil“.

gendbuchautorin Meike Adelman war zu Gast und las aus ihrem Buch „Das Zeitmobil“ vor. Begleitet von einem Dino wurde es eine visuelle Zeitreise in die Urzeit. Die Zuhörer tauchten in die Atmosphäre ein und genossen anschließend das Gespräch mit der Gudensberger Autorin, die allerlei Fragen beantwortete. „Fährst Du zum Schreiben an den Edersee?“, fragte ein Zuhörer. Das

müsse sie nicht, ihr Kopf sei immer voller Ideen, „nur manchmal habe ich eine Schreibblockade, die dauert aber nie lange“, erzählte sie und lachte.

Die Initiatorinnen Ingrid Eckhardt und Bettina Terstiege wollten mit diesem Familien-event auf das Lesen aufmerksam machen: „Das Erzählen soll für alle Generationen wieder in den Mittelpunkt rücken, das prägt doch für das ganze Le-

ben“, sagten sie. „Das gibt Mut und leitet.“ Dafür bekamen sie und ihr Team von den Besuchern viel Lob. Denn diese wünschten sich direkt eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Dass die Veranstaltung so gut angenommen werde, zeige, dass ein Bedarf für solch eine Begegnung bestehe, und die ausgelegten Unterschriftenlisten füllten sich stetig. Seite um

Seite. Sie wollen einen Ort schaffen, wo kulturelles Leben, Unterhaltung, Gemeinschaft, Lernen und Lesen zusammenkommen, erläutern Terstiege und Eckhardt. Mit im Boot ist auch der Kulturverein, der beispielsweise den Erzähltag finanziell ermöglichte.

Den Fokus der Schriftsteller und Darsteller am Sonntag hatten die Veranstalter auf den Schwalm-Eder-Kreis gelegt. Mit

**Kaufe Alt- und Zahngold  
Goldschmuck  
Galerie**  
Y. Gabriel · 34212 Melsungen  
Kasseler Str. 1 · Telefon 05661 923785

**LANDFUXX HILLEMÜHLE**

**Beachten Sie unsere Angebote auf Seite 5**

**Gudensberg**  
Besser Straße 8a · 34281 Gudensberg  
05602 2076 · www.landfuxx.de

**Fischer**  
MEHR MARKEN  
AUTOHAUS & WERKSTATT

Tel. 05664 930513

**MG ZS Luxury SUV**  
EZ 11/24, 15 km, 78 kW (106 PS), Benzin, Schaltgetriebe, Navi, Sitzheiz., 360° Kamera, 6,9 l/100 km (komb.), 156 g CO<sub>2</sub>/km (komb.), CO<sub>2</sub>-Klasse F (komb.).

**17.990 €**

Industriestraße 5 · 36211 Alheim-Heinebeck  
www.subarufischer.de

**BALKAN RESTAURANT**

**2 für 1**  
Angebot vom  
25. bis 27. Februar 2025  
gültig von 19.30 bis 21 Uhr

Angebot gilt nach Vorankündigung bei Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere/gleichwertige geschenkt. Das Angebot gilt nur für Außer Haus Bestellung. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 21,50 €.

Balkan Restaurant  
Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

**Auto kaputt?  
Unfallschaden?  
Pohl aus Felsberg  
kauft Ihr Auto an!**

Schreiben Sie uns per  
WhatsApp 01516 2643906  
oder rufen Sie uns unter 05662 3130 an.

- Kostenlose Abholung von Altfahrzeugen, Ersatzteilverkauf
- Motorinstandsetzung/-überholung

**Felsberger Autorecycling  
A. u. M. Pohl**

**www.motorenmeister.de**

**Bei uns liegen Sie richtig!**

Seit 20 Jahren für Sie da!

- » Matratzen » Polsterarbeiten
- » Polster z.B. für Wohnwagen & Boote
- » Therap. Lagerungselemente
- » Haustierbetten/körbe

Rufen Sie uns an 05622 - 25 68 oder besuchen Sie uns.

**HWS SCHAUMSTOFFE**  
Fritzlar/Lohne · Schmiedeweg 12  
hws-schaumstoffe.de

**Knüllhotel Tann-Eck**  
34593 Knüllwald-Schellbach  
Tel. 05681 9921-0 · Fax 9921-97

**Ihr Ausflugsziel im schönen Knüll**

Genießen Sie bei uns regionale Spezialitäten und Köstlichkeiten.

**E-Tankstelle am Hotel**  
**www.hotelanneck.de**

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**  
SONNTAG – SAMSTAG  
23.02. – 01.03.2025

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

**GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |  
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL**



# Beschädigte Brücke muss geschützt werden

# Fahrverbot für Fahrzeuge mit mehr als 3,5 Tonnen bei Rengshausen ist angeordnet

**Rengshausen** – Die Brücke, die bei Rengshausen über die Landesstraße zwischen Remsfeld und Ernsdorf verläuft, ist marode. Deshalb hat jetzt die zuständige Straßenverkehrsbehörde beim Schwalm-Eder-Kreis ein Fahrverbot für Fahrzeuge mit einem Gewicht von mehr als 3,5 Tonnen angeordnet. Wann die Regelung in Kraft tritt, steht

noch nicht fest. Hessen Mobil wird die Beschilderung dazu in den kommenden Tagen montieren.

Bereits im Kreisverkehr in Remsfeld werden Schilder auf die Gewichtsbeschränkung für Fahrzeuge hinweisen, heißt es. Auch in Ersrode werde auf das Fahrverbot aufmerksam gemacht. In den kommenden Tagen werden Hinweisschilder an den beiden Kreiseln in Remsfeld, im Bereich der A 7-Anschlussstelle Homberg/Elze, im Gewerbegebiet in Remsfeld und am Parkplatz Riedwiesen aufgestellt, um die Verkehrsteilnehmer auf das Fahrverbot hinzuweisen. In der Gegenrichtung werden entsprechende Hinweisschilder bei Ersrode angebracht.

Die Brücke aus den 70er-Jahren wurde durch im Winter gestreute Salze beschädigt, teilt Marco Lingemann, Pressesprecher von Hessen Mobil, mit. Was das Stahlkonstrukt des Bauwerks angehe, deute an einigen Stellen alles auf eine Korrosion hin. Die Mängel sind jetzt bei einer Routineuntersuchung festgestellt worden, so Lingemann.

Das Problem: Sie wirken sich



**Ein Fahrverbot für Fahrzeuge mit mehr als 3,5 Tonnen Gewicht** gilt bald auf der beschädigten Brücke auf der Landesstraße am Ortsrand von Rengshausen. Unter dieser verläuft die Kreisstraße zwischen Nenterode und Rengshausen. FOTO: CHRISTINE THIERY

negativ auf die Statik aus. Deshalb dürfen künftig Fahrzeuge, die mehr als 3,5 Tonnen wie-

gen, die Landesstraße zwischen Remsfeld und Ersrode, die über die Brücke verläuft, nicht mehr befahren. Betroffen sind davon vor allem Lastwagen. Alle Fahrzeuge mit einem geringeren Gewicht können die Straße passieren.

Man habe sich für eine Gewichtsbeschränkung bei der Befahrung entschieden, um die Schäden am Brückenbauwerk in Schach zu halten und die Verkehrssicherheit weiter zu gewährleisten, erläutert Lingemann. Er betont, wie wichtig die Einhaltung des Fahrverbots

ist, damit die Brücke zumindest von Autos und andere leichtere Fahrzeuge weiter genutzt werden kann.

Alle Fahrzeuge, die mehr als 3,5 Tonnen wiegen, müssen künftig Ausweichstrecken nutzen. Von Errode könnten die Lkw aber bis nach Rengshausen fahren, allerdings nicht über die Brücke. Die Lkw-Fahrer müssten sich Umfahrungen selbst suchen, eine Umleitung werde es nach derzeitigem Stand nicht geben. Lingemann sagte, der Lkw-Verkehr sei auf dieser Strecke nicht sehr ausge-

prägt. Bei Zählungen in der vergangenen Woche habe man täglich etwa 65 solcher Fahrzeuge gezählt.

Über die Höhe des Schadens an der Brücke könnten noch keine Angaben gemacht werden. Das Fahrverbot für Lkw über 3,5 Tonnen werde bis auf Weiteres gelten, Hessen Mobil will in den kommenden Monaten weiter beobachten, wie sich die Situation entwickelt. Derzeit würden auch die Bedarfsumleitungen für Staus auf der A7 und mögliche Änderungen geprüft. **Christine Thiery**

[illegible]

**Ein Fahrverbot für Fahrzeuge mit mehr als 3,5 Tonnen Gewicht** gilt bald auf der beschädigten Brücke auf der Landesstraße am Ortsrand von Rengshausen. Unter dieser verläuft die Kreisstraße zwischen Nenterode und Rengshausen. FOTO: CHRISTINE THIERY



## Das Lernen hat sich gelohnt

**Schwalm-Eder** – Die Volkshochschule (vhs) Schwalm-Eder hat 21 Absolventen zertifiziert. Darunter holten zwölf Teilnehmer den Hauptschulabschluss nach und absolvierten so die Qualifizierung zur Service-/Pflegeassistent. Die Qualifizierung zur Service-/Pflegeassistent ermöglicht ihnen den Zugang zur staatlich anerkannten einjährigen Ausbildung als Helfer in der Gesundheits- und Krankenpflege. Neun Teilnehmerinnen wurden in der Qualifizierungsreihe im Pakt für den Ganzttag zertifiziert. Information und Anmeldung gibt es bei der Vhs des Schwalm-Eder-Kreises, Tel. 0 56 81/77 54 42.

czn

  
**nh-wochenzeitungen.de**  
**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**  
NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168,  
34121 Kassel

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

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

**Anzeigenverkauf:**  
Tel.: 0 56 61 70 57 27  
E-Mail: [anzeigen@nh-wochenzeitungen.de](mailto:anzeigen@nh-wochenzeitungen.de)

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

**Druck:** Zeitungsdruck Dierichs G & Co.  
KG, Wilhelmshöhe-Reichard-Straße 1,  
34123 Kassel

**Zustellung:** VTS Süd GmbH  
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6,  
34123 Melsungen  
Postanschrift: Frankfurter Straße 168,  
34121 Kassel, Tel.: 05 61 / 203 - 23 23  
E-Mail: [vertriebsleitung@hna.de](mailto: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](mailto:vertriebsleitung@hna.de), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.



# Ziel: Trinkwasser sparen

**DAS THEMA** Wasserversorgung im Landkreis sichern

**Schwalm-Eder** – Wasser ist Leben. Damit die Versorgung der Menschen im Schwalm-Eder-Kreis gesichert bleibt, lässt das Gruppenwasserwerk Fritzlar-Homberg derzeit ein Wasserkonzept erstellen. Dafür untersuchen die Planer 440 Quadratkilometer Fläche. Und drehen jeden Stein um – im Wortsinne.

„Je mehr Menschen, desto größer der Bedarf“, sagt Geologe Ulrich Fritsche. Besonders im Sommer steigt der Bedarf an Wasser rapide an. Durch trockene Sommer aber geht das Wasser zurück. Um die drei Wassergewinnungsgebiete des Gruppenwasserwerks in der Zukunft entlasten zu können, ist ein Team von Weber-Ingenieuren nun auf der Suche nach alten Brunnen und Quellen, die durch die Gründung des Gruppenwasserwerks in Vergessenheit geraten sind. Für Trinkwasser seien die zwar nicht nutzbar, erklärt Ingenieur Tobias Koch. „Wir könnten uns aber der alten Quellen bedienen, um wertvolles Trinkwasser zu sparen.“ Denn das, was zum Wässern von Gärten und zum Befüllen von Pools aus der Leitung kommt, sei eben genau das: wertvolles Trinkwasser. Die Quellen und Brunnen könnten abhängig von Lage,



**Kümmerten sich ehrenamtlich:** Harald Freund (links) und Rainer Krause sanierten 2020 über mehrere Monate einen Quellüberlauf in Hülsa.

FOTO: WEBER-INGENIEURE

Zustand und Leistung gutes Brauchwasser liefern. Das wiederum würde die eigentlich zur Trinkwasserversorgung genutzten Brunnen entlasten.

Für das Wasserkonzept legen die Planer Einwohnerzahlen und Wetterprognosen zu Grunde. Das sei zwar schwer vorzusehen. Fritsche aber ist sicher: „Die trockenen Sommer kommen zurück.“ Deshalb sei jeder Tropfen Regen wichtig für die Wasserspeicher. Weil viele Flächen versiegelt sind,

läuft das Wasser oberflächlich ab und kann nicht versickern. „Es geht um unsere Wassergrundlage“, mahnt der Geologe. „Wenn das Wasser weg ist, ist es weg.“ Es gebe Regionen, da werde Wasser verfügbar bleiben. Vor allem in jenen, die sich in Talsenken befinden, in die das Wasser hineinlaufen kann. In anderen aber werde sie sinken, wenn es zu wenig regnet – zum Beispiel im Bereich Melsungen.

„Alles steht und fällt mit Niederschlägen“, sagt Fritsche. Die müssten wieder versickern können. Und auf Arealen, die das Wasser abbremsen, es innehalten lassen. Doch das sei längst nicht genug. Wasser steht der Bevölkerung umsonst zur Verfügung. Beitragsgeldern werden für Leitungsnetz und Mitarbeiter fällig. „Wasser ist für uns ein selbstverständlicher Komfort. Aber es ist längst nicht mehr selbstverständlich“, sagt Fritsche.

Das Gruppenwasserwerk verzeichnet einen Verbrauch von 120 Litern Wasser pro Einwohner und Tag – bundesweiter Durchschnitt. Im Wasserwerk Kirchberg war die maximale Fördermenge 2022 schon einmal erreicht. 2,5 Millionen Kubikmeter Wasser waren in dem sehr heißen und sehr trockenen Sommer ausgegeben worden. Mehr durfte das Wasserwerk nicht fördern.

Damit die Wasserversorgung auch in den nächsten Jahrzeh-

ten gewährleistet bleibt, wird in dem Versorgungskonzept nicht nur der Zustand aller Brunnen und Quellen erfasst. Zugleich sollen Risiken identifiziert und Entwicklungen prognostiziert werden. So sollen Optimierungspotenziale der Wasserversorgungsstrukturen abgeleitet werden können. Pflicht ist das vom Land geförderte Projekt zwar nicht, sagt Koch. Aber wichtig, um auf die Herausforderungen des Klimawandels reagieren zu können.

CHANTAL MÜLLER

## Informationen für Geodatensystem

Um ihr Geodatensystem mit Informationen füttern zu können, sind die Planer von Weber-Ingenieuren auf Mithilfe angewiesen: Wer alte Pläne, Bilder und Zeichnungen aus dem Versorgungsgebiet des Gruppenwasserwerks hat, die auf die Zeit vor 1957 zurückgehen, kann sich bei Weber-Ingenieuren melden. Das Team bittet darum, zunächst Kontakt aufzunehmen, damit die Experten prüfen können, ob ihnen aus dem jeweils gemeldeten Gebiet noch Material fehlt. Erreichbar sind sie telefonisch unter Tel. 05681/770233 oder 05681/770227 oder per E-Mail an P-WV-HR@weber-ing.de.

chm



**1931 hochmodern, heute noch intakt, aber inaktiv:** der Hochbehälter in Hülsa.

FOTO: WEBER-INGENIEURE

## Wasser für Zukunft sichern

Wasserwerk lässt Konzept erstellen und sucht alte Quellen

**Schwalm-Eder** – Versiegender Quellen, verschmutztes Trinkwasser, sinkende Grundwasserspiegel: Ein solches Szenario könnte man angesichts vieler aufeinanderfolgender Dürrejahre und als Folge des Klimawandels in Zukunft erwarten. Damit es so weit aber erst gar nicht kommt, lässt das Gruppenwasserwerk Fritzlar-Homberg durch Experten ein regionales Wasserkonzept erstellen. Ziel ist es, die Trinkwasserversorgung an die Herausforderungen der Zukunft anzupassen. Dafür suchen die Geologen und Ingenieure von Weber-Ingenieuren nun Aufzeichnungen von alten Quellen, Brunnen und Leitungen im Versorgungsgebiet des Gruppenwasserwerks.

„Wir wollen Strategien entwickeln, um den Herausforderungen des Klimawandels gerecht zu werden“, sagt Geologe Ulrich Fritsche. Das Team will durch eine umfangreiche Datenrecherche Szenarien und

Prognosen zur Trinkwassergewinnung und -versorgung bis zum Jahr 2050 betrachten – und daraus Handlungsempfehlungen ableiten. Das Gruppenwasserwerk Fritzlar-Homberg betreibt in Haarhausen, Kirchberg und Remsfeld jeweils ein Wasserwerk. Sie fördern jährlich im Schnitt 5,7 Kubikkilometer Wasser, das über 800 Kilometer Leitungsnetz und 83 Ortsnetze in die Haushalte des Schwalm-Eder-Kreises verteilt wird. Allerdings reichen die Aufzeichnungen über Brunnen, Leitungen und Quellen

nur bis ins Jahr 1957 zurück. „Als das Gruppenwasserwerk gegründet wurde, wurden alte Strukturen außer Betrieb genommen“, sagt Fritsche.

Die Experten sind nun also an alten Aufzeichnungen interessiert, die Auskunft über die Lage von alten Brunnen und Quellen geben. „Wir brauchen alle Informationen, die es gibt“, sagt Tobias Koch. Auch Lagepläne aus zum Beispiel 1930 helfen. „Wir können so Rückschlüsse ziehen“, erklärt Koch. Doch nicht nur das: In einem Geoinformationssystem sollen

alle Brunnen und Quellen und deren Zustand zentral gesammelt, erfasst und digitalisiert werden.

Dafür untersuchen die Planer 440 Quadratkilometer, von Schwalmstadt bis Niedenstein, von Fritzlar bis Melsungen – jedes einzelne Dorf im Versorgungsgebiet des Schwalm-Eder-Kreises. Noch gibt es weiße Flecken auf der Karte. Bisher bedienen sich die Planer unter anderem auch an Dorfchroniken. Ein Glücksfall, sagen Fritsche und Koch. „Das sind Datensammlungen, die wir brauchen.“ Auch wenn das viel Recherchearbeit bedeutet. Seit Dezember 2024 sitzen sie an Berichten, Plänen, Zeichnungen und werten aus, kategorisieren. Um herauszufinden, wo Wasser ungeplant austritt, welche Verluste es gibt und wie das in Zukunft verhindert werden kann, haben sie bereits alle Rohrbruchberichte des Gruppenwasserwerks ausgewertet.

CHANTAL MÜLLER

### Seit 1957 in Betrieb

Das Gruppenwasserwerk Fritzlar-Homberg wurde 1957 gegründet und versorgt heute elf Kommunen im Schwalm-Eder-Kreis mit Wasser. Das Gruppenwasserwerk betreibt 20 Tiefbrunnen, die zwischen 60 und 300 Meter tief sind. Jährlich werden laut Wasserverband fünf Millionen Kubikmeter Wasser aus den Brunnen gefördert. Neben den drei Wasserwerken werden eine Quellanlage in Besse und zwei Trinkwasserbrunnen betrieben. Sie versorgen Geismar und Züschen.

**Anzeigen ...**

... informieren gründlich!

**TEAM 4**

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

**DER FAHRRADLADEN**  
Gudensberg  
seit 1992

„MÄ RUMMEN WIDDER UFF...“

**VIELE VORJAHRESMODELLE ZUM SONDERPREIS**

**03. bis 15. März**

Metzer Str 15  
34281 Gudensberg  
05603 - 6645

**CAR WASH** \* **WINTER ANGEBOT!**  
EINFACH SAUBERHAFT!  
Mo.-Sa. 9-18 Uhr  
Wir waschen auch unter 0°C!

**UNTERBODENWÄSCHE GRATIS!**  
+SCHUTZ  
ALLE PROGRAMME MIT HOCHDRUCKSCHAUMLAVORWÄSCHE  
NUR IN VEREINIGUNG MIT PROGRAMM 1 ODER 2

**Bad Zwesten-Fritzlar-Homberg(Efze)-Stadtallendorf**

**Zwangsversteigerungen**  
**Amtsgericht Fritzlar**

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

**Ein- bis Zweifamilienhaus**  
Zum Schnepfenhain 9  
34599 Neuental-Neuenhain

Verkehrswert: 75.000,00 €  
Wohnfläche ca.: 220,00 m²  
Grundstück ca.: 2.011,00 m²  
Wertgrenzen: gelten  
Aktenzeichen: 06 K 25/23  
**Termin: 03.04.2025, 09.30 Uhr**

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



Malerisches Griechenland

**Frühjahrs**  
**Ausstellung**  
**22.02. - 02.03.**

[www.frühjahrs-ausstellung.de](http://www.frühjahrs-ausstellung.de)



# Zwischen Fakten und Filterblasen

## Schüler der Drei-Burgen-Schule beschäftigten sich mit Falschinformationen



Die achten Klasse der Drei-Burgen-Schule beschäftigte sich intensiv mit den Themen Medien und Falschinformationen.

FOTO: LEON MADER

**Felsberg** – Gibt es diesen Experten wirklich? Passt diese Überschrift überhaupt zum Artikelinhalt? Hat der Bundeskanzler das wirklich so gesagt? Mit diesen und ähnlichen Fragen haben sich Schüler der achten Klassen der Drei-Burgen-Schule in Felsberg in dieser Woche während eines Projektes auseinandergesetzt.

Unter Anleitung von Medienpädagogen beschäftigten sich die 13- bis 14-Jährigen an zwei Projekttagen intensiv mit Themen wie Falschinformationen (Fake News) im Internet und der Schulung der eigenen Medienkompetenz.

Das Projekt der Medienan-

stalt Hessen, das in Zusammenarbeit mit der Bildungsagentur Medienblau veranstaltet wurde, trägt den Titel „News Caching – Zwischen Fakten, Fakes und Filterblasen“ und wurde von der Kreissparkasse Schwalm-Eder und der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen finanziert.

### Inhalte interaktiv gestalten

Ziele des Projektes waren unter anderem die Förderung der Medienkompetenz der Schüler, das Vermitteln von journalistischen Arbeitsweisen sowie Medienphänomene kritisch zu betrachten und Quellen und

Informationen auf Glaubwürdigkeit zu prüfen.

Seit 2010 habe die Medienanstalt Hessen dieses Projekt an circa 450 Schulklassen in ganz Hessen angeboten, sagt Sandra Bischoff, Leiterin der Stabstelle Medienbildung der Medienanstalt Hessen. Dabei soll der Inhalt des Projektes möglichst interaktiv gestaltet werden.

Neben theoretischen Inputs bestand ein großer Teil des Projektes daraus, dass die Schüler selbst recherchieren und eigene Nachrichten-Beiträge in Redaktions-Teams verfassen. Dafür seien sie von den Medienpädagogen vor Ort entsprechend angeleitet worden.

Diese wurden am Ende des Projektes am zweiten Tag dann vorgestellt und von den übrigen Teilnehmern auf ihre Richtigkeit geprüft, denn jede Gruppe hatte die Aufgabe, eine bewusste Falschinformation einzustreuen, die von den Mitschülern entlarvt werden sollte.

Zum Beispiel waren das falsche Zitate oder Aussagen von Präsidenten, die es so nie gegeben hat.

### Großes Interesse bei den Schülern

Der stellvertretende Schulleiter Ralf Horstmann betonte die Wichtigkeit solcher Projek-

te im schulischen Kontext. „Vieles wird im Schulalltag vermittelt und auch wieder vergessen. Der Umgang mit digitalen Medien wird die Kinder und Jugendlichen ein Leben lang begleiten“, sagt Horstmann.

Damit die Lehren des Projektes auch weiterhin in den Schulalltag integriert werden können, seien am Nachmittag ebenfalls Schulungen für Lehrer angeboten worden.

„Das Interesse bei Jugendlichen zu wecken, Fake-News aufzudecken, erachte ich für eine höchst bedeutsame Aufgabe der medienpädagogischen Bildung in der Schule“, sagt Christiane Laabs, aus der Abteilung

Vertriebssteuerung der Kreissparkasse Schwalm-Eder.

Dieses Interesse scheint bei den Schülern der Drei-Burgen-Schule mehr als geweckt. „Das Projekt hat Spaß gemacht, vor allem der Fokus auf die Fake-News war interessant“, sagt der 14-jährige Torben Schütz. „Das war mal was anderes und jetzt weiß man, was das ist“, ergänzt seine Klassenkameradin Amelie Wadenga.

Die Schüler sind sich einig, dass sie nun deutlich mehr über die Thematik wissen als vorher und in Zukunft sensibler mit den Informationen im Internet umgehen werden.

LEON MADER

## Gesunde Grundskepsis tut gut

**FRAGEN UND ANTWORTEN** Wie sich Fake-News erkennen lassen und welche Rolle sie im Wahlkampf spielen

**Kreisteil Melsungen** – Falschinformationen sind ein immer häufiger auftretendes Phänomen. Gerade in Zeiten von künstlicher Intelligenz (KI) und sozialen Netzwerken ist es oftmals schwer zu unterscheiden, ob eine Nachricht im Internet seriös oder völliger Unsinn ist. Im HNA-Gespräch erklärt Sandra Bischoff, Leiterin der Stabstelle Medienbildung der Medienanstalt Hessen, Wissenswerte über die sogenannten Fake-News und welche Rolle diese auch in der Politik spielen können.

### Was sind Fake-News und wo begegnen sie uns?

Fake-News sind Falschinformationen, die verbreitet werden, um Menschen zu täuschen. Sie begegnen uns in sozialen Netzwerken wie Instagram und Facebook, aber auch auf Messenger-Diensten. Neben den Fake-News in Textform gibt es heutzutage auch immer öfter sogenannte Deep-Fakes, also Bilder oder Ton, die von einer KI erstellt wurden und etwa den Papst in einer Daunenjacke zeigen. Da wir Menschen audiovisuelle Typen sind, können sich solche Fakes meist noch mehr verbreiten.

### Welche Beispiele für Fake-News gab es in der Vergangenheit und welche Gefahren gibt es durch diese?

Da gab es viele. Wie bereits angesprochen, das Bild von Papst Franziskus in der Daunenjacke oder Berichte über eine Verhaftung des US-Präsidenten Trump. Auch während der Pandemie haben sich Verschwörungsmenchen sehr schnell verbreitet. Politiker können zu Unrecht denunziert werden und natürlich können Fake-News auch Wahlkämpfe beeinflus-



Sandra Bischoff, Leiterin der Stabstelle Medienbildung der Medienanstalt Hessen.

FOTO: LEON MADER

ist der Autor des Textes? Handelt es sich um ausgebildete Journalisten oder Influencer? Gibt es diese Meldung auch auf anderen Kanälen und etablierten Medienportalen wie den öffentlich-rechtlichen Medien? Bei Bildern bietet sich ein Tool zur Rückwärtssuche an, mit dem KI-generierte Bilder erkannt werden können. Darüber hinaus gibt es Faktenchecker-Websites, mit denen die Informationen auf Richtigkeit geprüft werden können.

### Was können Unternehmen oder Webseiten-Betreiber zusätzlich für den Schutz vor Fake-News machen?

Wichtig ist, dass Algorithmen transparent sind und seriöse Quellen bevorzugen. Auch eine Moderation der Inhalte und Faktenchecks können helfen. Dafür könnte die Zusammenarbeit mit Faktencheck-Organisationen verstärkt angegangen werden. Leider geht es momentan auf einigen Netzwerken eher genau in die andere Richtung. Gerade deswegen ist Medienbildung heutzutage meiner Meinung nach umso wichtiger für die Einzelpersonen. Leon Mader

**XXL FLOHMARKT**  
Baunatal Ratiland **23.02.**  
hansenmaerkte.de ☎ 0172 6826660

**Flohmarkt**  
**Metro**  
**02.03.**

sen. Die Gefahren liegen in der Manipulation der öffentlichen Meinung und gesellschaftlichen Debatten. Personen können so gezielt diskreditiert werden und leicht Feindbilder erzeugt werden. Sie können für Diskriminierung und Hass sorgen sowie dafür, dass das Vertrauen in Einrichtungen oder Menschen immer mehr verloren geht.

### Wie sehen Sie die Rolle von Fake-News und KI vor der aktuellen Bundestagswahl?

### wahl?

Auch in Wahlkämpfen spielen Medien und soziale Netzwerke eine große Rolle. Über diese geschieht Meinungsbildung, die auch durch Fake-News beeinflusst werden kann. Parteien sind meist noch sehr zögerlich mit Inhalten auf TikTok. Die AfD ist da noch am präsentesten vertreten. Aber auch für Kandidaten auf Kreisebene sind soziale Medien ein wichtiges Werkzeug, um sich den Wählern zu präsentieren und Inhalte an eine breit aufgestell-

te Zielgruppe zu vermitteln.

### Wie können Fake-News erkannt und von seriösen Nachrichten unterschieden werden?

Ganz wichtig ist, die Menschen zu sensibilisieren, dass es solche Falschinformationen gibt. Es muss ein Bewusstsein und eine gesunde Grundskepsis vorhanden sein. Dinge kritisch zu hinterfragen und ungeprüfte Inhalte nicht einfach zu teilen. Wichtig ist immer, zu prüfen, ob Quellen seriös sind. Wer



# Chor freut sich über Zuwachs

## Spangenberg Liederkranz hat in diesem Jahr zwei wichtige Auftritte

**Spangenberg** – Positives hat der Chorverein Liederkranz 1902 Spangenberg zu berichten: Zwei neue Mitglieder und einen Rückkehrer konnte der Chor im vergangenen Jahr verzeichnen. Kürzlich hatte sich der Verein zur Jahreshauptversammlung getroffen, um Bilanz zu ziehen und einen Ausblick auf das Jahr zu geben.

Im Fokus steht für dieses Jahr das 100-jährige Bestehen des Sängerkreises Heiligenberg, heißt es in einer Mitteilung. Der Chor werde am 28. März, gemeinsam mit dem MGv Liedertafel, zum Kammersabend in der Berglandhalle in Körle singen und sich musikalisch auch am Jubiläumskonzert am 26. September in der Stadtkirche in Melsungen beteiligen. Auch ein gemeinsames Adventssingen mit dem Männergesangsverein Liedertafel sei am vierten Advent geplant.

Chorleiter Pascal Rohde, auch Kreischorleiter des Sängerkreises Heiligenberg, äußerte sich sehr zufrieden mit der Leistung des Chores, sowohl in der Probenarbeit als auch bei den Konzerten. Positiv beurteilte er das Singen zum Serenadenabend 2024 sowie das gemeinsame Adventskonzert der Spangenberg Chorgemeinschaft. Der Chorverein sei einer der größten Chöre im Sängerkreis Heiligenberg und er freue sich darauf, gemeinsam mit dem Männergesangsverein, beim Kommersabends in der Berglandhalle Körle singen zu können, ebenso wie auf das Jubiläumskonzert am 26. September. Des Weiteren wolle



**Freuen sich über Mitgliederzuwachs:** von links Monika Asthalter, Kurt Angersbach, Angelika Hesse, Irmhild Rückert, Margarete Hollstein, Ellen Beckmann, Gerlinde Schmoll und Pascal Rohde. FOTO: CHORVEREIN LIEDERKRANZ 190

er gerne weitere Konzerte mit dem Chor planen. Eines seiner Ziele sei es, das Niveau des Chores nicht nur zu verwalten, sondern kontinuierlich weiter zu erhöhen.

Schriftführerin Margarete Hollstein ließ das Vereinsgeschehen des vergangenen Jahres Revue passieren. 38 Chorproben habe der Chor absolviert, beim Serenadenabend der evangelischen Kirche und zu runden Geburtstagen wie auch Ehejubiläen und im Awo-Altenzentrum habe der Chor gesungen. Traditionsgemäß fand, gemeinsam mit dem Männergesangverein Liedertafel als Spangenberg Chorgemeinschaft, das Adventssingen am vierten Advent statt, bei dem auch der Posaunenchor Landetal musikalisch mitge-

wirkt habe. Dafür hätten die Chöre wie immer keinen Eintritt erhoben und die Kollekte je zur Hälfte für Brot für die Welt und die evangelische Kirchengemeinde verwandt. Ein Highlight im Jahresverlauf sei auch eine Fahrt nach Bad Hersfeld gewesen.

„Ein schöner Tagesordnungspunkt ist immer der, der Ehrungen“, sagte Monika Asthalter und so freute sie sich, auch in ihrer Eigenschaft als Kreisvorsitzende des Sängerkreises Heiligenberg und Vertreterin des Mitteldeutschen Sängerbundes, langjährige aktive Vereinsmitglieder auszeichnen zu dürfen, ebenso wie fördernde Mitglieder (siehe Hintergrund).

Diesen Ehrungen schloss sich noch eine „interne“ Aus-

zeichnung für Gerlinde Schmoll an. Sie ist seit 1967 Sängerin im Sopran und seit 40 Jahren Archivarin. „Eine sehr lan-

## Ehrungen und Vorstandswahl

### Ehrung aktiver Mitglieder:

## 25 Jahre aktiv: Ellen Beckmann

## 60 Jahre aktiv: Angelika Hesse und Irmhild Rückert

### Ehrung fördernder Mitglieder:

## 75 Jahre Mitglied: Erna Kullmann

## 60 Jahre Mitglied: Liselotte Schweitzer

## 40 Jahre Mitglied: Jutta Angersbach und Beate Urban-Wicke

## 40 Jahre Archivarin: Gerlinde Schmoll

## Vorstandswahl

Vorsitzende: Monika Asthalter

Stellvertr. Vorsitzender: Kurt Angersbach

Schriftführerin: Margarete Hollstein

Stellvertr. Schriftführerin: Karin Kluge

KassiererIn: Anneliese Rautenkranz

Stellvertr. Kassierer: Wilfried Wichmar

Archivarin: Gerlinde Schmoll

Stellvertr. Archivarin: Ellen Beckmann

---

ge Zeit, in der du als Notenwartin viel zusätzliche Zeit für den Chor investiert hast. Wir alle wussten und wissen, dass wir uns immer auf dich verlassen können, dass die Noten, die wir zur Probe oder zu einem Auftritt brauchen, immer parat sind“, sagte die Vorsitzende.

Auch die Neuwahl des Vorstandes stand in diesem Jahr auf der Tagesordnung, wobei die bisherigen Vorstandsmitglieder in ihren Ämtern bestätigt wurden. Neu hinzu kam Karin Kluge. Sie bekleidet nun das Amt der stellvertretenden Schriftführerin, das seit zwei Jahren vakant war. Wer mit singen möchte, kann eine der Chorprobe besuchen. Diese finden donnerstags, 19 Uhr, im Restaurant Mediterraneo in Elbersdorf statt.

**2,49 €**

ANFEUERHOLZ  
aus Nadelholz, 5dm<sup>3</sup>  
Holzvolumen entspricht  
9,5dm<sup>3</sup> Raumvolumen

**4,29 €**

HARTHOLZBRIKETTS  
10 kg (1kg = 0,43 €)

**ab 12,49 €**

PROGAS FLASCHENGAS  
(NUR FÜLLUNG)  
erhältlich in verschiedenen Größen  
5kg – 12,49 € (1kg = 2,50 €)  
11kg – 26,49 € (1kg = 2,41 €)

**4,99 €**

BRAUNKOHL  
BÜNDEL-BRIKETT-PACKUNG  
Briketts mit hoher Heizkraft zum Befeuern  
von Kamin- und Dauerbrandöfen  
10kg (1kg = 0,59 €)

**ab 7,99 €**

LANDFUXX  
FUXX-FIRE FEUERBÄLLCHEN  
1kg ca. 80 Stück 7,99 €  
2,5kg ca. 200 Stück  
(1kg = 6,20 €) 15,49 €

**ab 10,99 €**

HORSE MANEGE  
HAFERFREI (20 kg)  
pro Sack 10,99 €  
ab 2 Säcke nur 9,99 €

**3,49 €**

WEICHHOLZ  
BRIKETTS ECKIG  
10 kg (1kg = 0,34 €)

**4,99 €**

HOLZ-PELLETS  
hoher Heizwert, wenig  
Asche, umweltscho-  
nend. Produkt ist nur  
für den Einsatz von  
Pelletöfen geeignet.  
15kg (1kg = 0,33 €)

**LANDFUXX HILLEMÜHLE**  
in Gudensberg  
Besser Str. 8a · 34281 Gudensberg  
05603 / 2076 · [www.landfuxx.de](http://www.landfuxx.de)  
Mo. – Fr. von 9.00 bis 18.00 · Sa. von 9.00 bis 13.00 Uhr

Unser Service im Überblick:

- Anhänger-  
verleih
- Gutscheine
- Bodentest
- Futterbar



## 1500 Euro für Malsfelder Kinder

Weihnachtsmarkt-Erlös für Kita

**-Malsfeld** – Eine Spende in Höhe von 1500 Euro konnte das Dagobertshäuser Weihnachtsmarkt-Team kürzlich an die Gemeinde Malsfeld übergeben. Bei einer kleinen Feierstunde in der Kindertagesstätte „Pustelblume“, wurde das Geld an die Leiterin der Betreuungseinrichtung, Jutta Salzmann und Bürgermeister Michael Hanke übergeben. Dabei wurde das Engagement des Weihnachtsmarkt-Teams gelobt. Bürgermeister und Kita-Leiterin sicherten zu, den Betrag für eine kindgerechte und pädagogisch-wertvolle Verwendung in der Kindertagesstätte „Pustelblume“ einzusetzen. Das Weih-

nachtsmarkt-Team hatte im vergangenen Jahr auf dem Hof der Gaststätte Hofmann einen stimmungsvollen und festlichen Weihnachtsmarkt veranstaltet. An zehn Verkaufsständen konnten die Besucher Essen und Trinken sowie Leckereien und Weihnachtsgeschenke erwerben. Den Erlös spendete das Team für den Kindergarten. Bei der Spendenübergabe wurde bereits in Aussicht gestellt, dass auch in diesem Jahr wieder ein Weihnachtsmarkt veranstaltet werden soll, dessen Erlös einer Kindertagesstätte der Gemeinde Malsfeld zugutekommen soll.

kam



**Spende für die Malsfelder Kita Pustelblume:** Dagobertshäuser Weihnachtsmarkt-Team übergab 1500 Euro an die Kita Pustelblume. Hinten von links Bürgermeister Michael Hanke, Gerhard Günther, Ernst Dieter Hofmann, Manfred Schwarz, Andre Keil, Michael Arend und Sebastian Schmidt. Vorne von links Lotta Ellenberger, Juli Hohmann, Thea Arnold, Ella Ruth, Lena Simon und Niklas Metzler.

FOTO: GEMEINDE MALSFELD

## Quad-Jugend des ASC Melsungen

Sportler für Leistungen ausgezeichnet

**Melsungen / Alheim / Kassel** – Im Kasseler Kongresspalais fand am Samstag die Sportler-ehrung des ADAC Hessen-Thüringen für das Sportjahr 2024 statt. Im festlichen Rahmen wurden unter anderem zwei Jugendliche des ASC Melsungen geehrt, teilt der Verein in einer Nachricht mit.

Nevio Rudolph (17 Jahre) gewann erneut den Mitteldeutschen Offroad-Cup (MD-Cup), Bereich Jugend-Quad-Trial in der Altersklasse 12 bis 18 Jahre. Fynn Raschner (11 Jahre) dominierte in der Altersklasse 6 bis 11 Jahre und gewann erneut einen der begehrten Pokale. Beide Jugendliche verteidigten die Titel in dem Wettkampf erfolgreich, der erstmals in 2023 ausgetragen wurde. Vorangegangen waren insgesamt sechs Wettkämpfe in Niedersachsen, Hessen, Thüringen und Bay-

ern. Jugendliche aus vielen Motorsportvereinen nahmen mit ihren Quads an den Veranstaltungen teil und versuchten ihr Geschick und Können unter Beweis zu stellen. Die Jugend-Quadmeisterschaft im Trial wurde wie erwähnt erstmals in 2023 ausgetragen und erfreut sich steigender Beliebtheit bei den Jugendlichen in den entsprechenden Vereinen.

Die Vorsitzende des ASC Melsungen, Jutta Lämmert-Edenhofner, wurde für die Anerkennung der besonderen Verdienste um den Motorsport im ADAC die „Ewald-Kroth-Medaille in Gold mit Kranz“ verliehen. Weiterhin wurden noch drei Mitglieder der Offroad- und acht Mitglieder der Fahrradtrial-Gruppe des ASC Melsungen für ihre sportlichen Leistungen 2024 geehrt.

ddd



**Erfolgreich:** Die Mitglieder des ASC Melsungen wurden ausgezeichnet – im Bild (von links) Nevio Rudolph, Fynn Raschner, Udo Wenzel (Trainer Jugend-Quad) und ASC-Vorsitzende Jutta Lämmert-Edenhofner.

FOTO: ASC MELSUNGEN

Angebote gültig vom 24.02. – 01.03.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Würzburger Hofbräu Pilsner**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,42 € Pfand,  
1 l = 1,10 €

**-27%**  
**10,99**

**Aktion!**  
+ 4er Pack  
**GRATIS!**

Entspricht einem  
Kastenpreis von 9,16 €

**Bitburger Bier**  
diverse Sorten „Stubbi“  
Kasten = 20 x 0,33 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 1,51 €

**Aktion!**  
Beim Kauf  
von 2 Kasten  
1 Bitburger  
Party-Set  
**GRATIS!**

**-33%**  
**9,99**

**Eschweiger Klosterbräu Bier\***  
Pils, Helles,  
**Jacobinus Bier\***  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,30 €

**ANGEBOT**  
**12,99**

**Licher Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,60 € Pfand,  
1 l = 1,20 €

**-29%**  
**11,99 10,99**

**Aktion!**  
2 Dosen  
Natur Radler  
ALKOHOLFREI  
**GRATIS!**

**Veldensteiner Frühjahrs Märzen**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 1,40 €

**Nur für kurze Zeit!**

**16,99 13,99**

**Weltenburger Kloster Bier**  
hell, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,40 €

**ANGEBOT**  
**13,99**

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

**-25%**  
**14,99 13,99**

**Erdinger Brauhaus, Weißbier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,50 €

**-25%**  
**14,99**

**top frisch Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Pack = 6 x 1,5 l,  
zzgl. 1,50 € Pfand,  
1 l = 0,20 €

**ANGEBOT**  
**1,79**

**Mehr kaufen & sparen!**

**Pro Pack**  
2 Packs à 6 x 1,5 l,  
zzgl. 3,00 € Pfand,  
1 l = 0,38 €

**1,59**

**Pro Pack**  
3 Packs à 6 x 1,5 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
1 l = 0,35 €

**1,39**

**Warsteiner Pilsener**  
0,5 l-Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
1 l = 1,58 €

**ANGEBOT**  
**0,79**

**Mixery Biermix**  
diverse Sorten,  
teilweise koffeinhaltig,  
0,5 l-Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
1 l = 1,98 €

**Aktion!**  
Beim Kauf  
von 3 Dosen  
+ 1 Dose  
**GRATIS!**

**1,49 0,99**

**Germeta Quelle Mineralwasser\***  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,7 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,48 €

**-27%**  
**3,99 3,49**

**RhönSprudel Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
1 l = 0,75 €

**-22%**  
**4,49**

**Rosbacher Mineralwasser\***  
diverse Sorten,  
2 Kasten à 12 x 0,75 l,  
zzgl. 6,60 € Pfand,  
1 l = 0,67 €

**Aktion!**  
**DOPPEL-KASTEN!**

**13,58 11,98**

**RhönSprudel**  
Holler Blüte, Schorle, Vita,  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,89 €

**ANGEBOT**  
**7,99**

**Bionade**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,33 l,  
zzgl. 2,46 € Pfand,  
1 l = 2,52 €

**11,49 9,99**

**Berentzen Partybecher**  
Becher = 27 x 0,02 l,  
1 l = 16,65 €

**10,49 8,99**

**Förstina Sprudel Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,44 €

**ANGEBOT**  
**5,29 4,99**

**Bree**  
diverse Sorten,  
0,75 l-Flasche,  
1 l = 4,65 €

**-34%**  
**3,49 2,99**

**Freixenet Sekt**  
diverse Sorten,  
0,75 l-Flasche,  
1 l = 6,85 €

**-29%**  
**4,99**

**Doppio Passo Primitivo**  
diverse Sorten,  
0,75 l-Flasche,  
1 l = 7,32 €

**-21%**  
**5,49 4,99**

**pepsi Kombikasten**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,75 €

**Aktion!**  
+ 1 Tüte  
Lay's Bugles  
75 g  
**GRATIS!**

**-31%**  
**8,99 8,49**

**Asbach Uralt**  
0,7 l-Flasche,  
zzgl. 0,15 € Pfand,  
1 l = 15,70 €

**Aktion!**  
+ 1 Flasche  
Coca-Cola 1 l  
**GRATIS!**

**ANGEBOT**  
**10,99**

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

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

1x 2 Karten  
Vincent Weiss - Sommer tour 2025

3x 1  
Jägermeister Mini Freezer

www.logo-getraenke.de

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

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

**www.logo-getraenke.de**



# Prüfungsphase gelassen meistern

Wie wir effizient durch viel Lernstoff kommen

Wochenlang Tag für Tag in die Bibliothek verziehen und nur noch lernen: Ist das die beste Strategie, um gut durch die Prüfungsphase im Studium zu kommen? Ulrike Lichtinger, Professorin für Sozialwissenschaften und Expertin für positive Bildung, gibt Tipps, wie Studierende effizient lernen.

## 1. Für kurze Phasen konzentrieren

Gerade, wer viel Lernstoff vor sich hat, fühlt sich schnell erschlagen. Die Professorin an der IU Internationalen Hochschule empfiehlt deshalb die Pomodoro-Technik, um die Lern-Session zu strukturieren. Klassischerweise teilt man seine Zeit dabei in 25-Minuten-Abschnitte und macht nach jeder Arbeitsphase eine 5-minütige Pause. Aber: „Meistens ist es besser - gerade in der jüngeren Generation - eher 15 bis 20 Minuten zu arbeiten und dann eine Pause einzulegen“, sagt Lichtinger. Immer gut: sich in einer längeren Pause bewegen, am besten an der frischen Luft.

## 2. Auf aktive Lernstrategien setzen

Welche Lernmethoden bringen mich zum Ziel? Ulrike Lichtinger rät, möglichst aktiv zu lernen. Passive Ansätze - sich den Stoff zum Beispiel nur durchzulesen - bringen wenig. „Aktiv heißt: Selbst zusammenfassen und sich Möglichkeiten überlegen, die einem besonders liegen“, so Lichtinger. Das können Mindmaps sein oder die „guten alten Karteikarten - gerne auch digital“. Sinnvoll zudem: möglichst multisensorisch zu arbeiten. „Wenn ich mir Notizen mache, kann



In die Bibliothek setzen und Stoff nachlesen? Beim Lernen für eine Prüfung bringt einen das nur bedingt voran.

FOTO: MARKUS HIBBELER/DPA

ich dazu sprechen, sodass möglichst viele Sinne aktiviert sind.“ Das sorgt für bessere Vernetzungen im Gehirn - und damit dafür, dass wir Lernstoff besser behalten.

## 3. Medien abwechselnd nutzen

Laptop, Tablet oder Smartphone sind für viele Studierende immer dabei: Da finden sich Videos der relevanten Tutorien, Aufzeichnungen zu Vorlesungen und Notizen zu den Skripten. Beim Lernen sollte man sich aber nicht nur darauf verlassen. „Es macht Sinn, die mediale Unterstützung auch

mal zu wechseln“, sagt Ulrike Lichtinger - und rät, zum Beispiel phasenweise am Computer, dann wiederum mit Karteikarten zu arbeiten.

## 4. Multitasking vermeiden

Verschiedene Prüfungen gleichzeitig vorbereiten - darum kommen Studierende in der Prüfungsphase oft nicht herum. Diese Gleichzeitigkeit nennt Lichtinger herausfordernd. „Ich würde mir Zeiteinheiten für bestimmte Felder vorbehalten“, empfiehlt sie. Etwa, indem man im Zwei-Stunden-Takt bestimmte Einheiten

durcharbeitet: Von 8.00 bis 10.00 Uhr Fach 1, dann eine längere Pause, von 10.30 bis 12.30 Uhr kümmert man sich um Fach 2.

Multitasking sollte man vermeiden. „Wenn ich lerne, ist es gut, wenn ich mich wirklich auf eine Sache fokussiere und die Ablenkungsumgebungen möglichst ausschalte.“ Gerade für junge Menschen sei etwa das Smartphone Störfaktor Nummer Eins beim Lernen - so das Ergebnis einer 2024 von der IU veröffentlichten Studie zum Thema Lernen. „Solche Störquellen sollte man auf jeden Fall eliminieren.“ Etwa, indem

man das Handy in den Spind oder einen anderen Raum legt.

## 5. Prokrastination überwinden

Wer das Lernen gerne bis zum letzten Drücker aufschiebt und sich selbst dann nur schwer aufrufen kann, endlich anzufangen, dem rät Ulrike Lichtinger: den Blick auf das Ziel lenken. Wichtig sei, eine Vision zu haben: „Was kommt nach den überstandenen Prüfungen und worauf freue ich mich?“

Hilfreich zudem: den Lernstoff in kleine Portionen herunterzubrechen. Dann kann man

sich überlegen: Was tue ich, wenn ich die kleinen Portionen geschafft habe? „Die früher sehr verpönte extrinsische Motivation durch Belohnung wird heute durchaus als sehr unterstützend betrachtet“, sagt die Forscherin.

So kann man sich nach einer erfolgreichen Lernwoche mit einem schönen Abendessen im Restaurant oder einer Folge der derzeitigen Lieblingsserie belohnen. „Jeden Tag, an dem ich wieder eine Portion geschafft habe, komme ich der Belohnung näher.“

## 6. KI-Tools clever einsetzen

„Lernprozesse sind für uns auch gefühlt erfolgreich, wenn wir ein schnelles Feedback bekommen und das Gefühl entwickeln: ‚Ah ja, wir kommen voran‘“, sagt Ulrike Lichtinger. Dieses Gefühl können KI-basierte Tools unterstützen. So kann ein Chatbot zum Beispiel helfen, wenn Studierende merken, sie kommen an einer bestimmten Stelle nicht weiter und verstehen Dinge nicht. „Dann kann ich einfach versuchen, mir das von der KI erklären zu lassen.“

Wichtig sei aber immer, die Informationen kritisch zu überprüfen. „Ich empfehle meinen Studierenden, gerade wenn sie mit ChatGPT arbeiten, einfach zu fragen, wo diese Information herkommt und sich eine Quelle angeben zu lassen.“ Dann müsse man diese Quelle checken. Wer lernt, diesen kritischen Umgang konsequent zu pflegen, kann aber auch beim Lernen von kostenlosen KI-gestützten Tools profitieren.

tmn

# Gewährleistungsrecht: Diese 3 Mythen sind Quatsch

Schon nach wenigen Malen tragen löst sich die Schuhsohle ab, das neue Sofa quietscht und das brandaktuelle Smartphone hat einen Ladedefekt. Für Verbraucherinnen und Verbraucher sind solche Mängel an neu erworbenen Produkten ärgerlich.

Glücklicherweise schützt sie das Gewährleistungsrecht. Doch nicht jedem ist klar, welche Rechte er oder sie genau hat und was im Gewährleistungsfall zu tun ist. Die Verbraucherzentrale Brandenburg räumt mit 3 gängigen Mythen auf:

## Mythos 1: Direkt beim Hersteller melden

Bei wem muss eigentlich ein Mangel reklamiert werden, wenn dieser innerhalb der Gewährleistungsfrist auftritt? Viele glauben, der Hersteller sei zuständig - das ist aber falsch. „Erste Kontaktstelle bei einem Mangel ist immer das Unternehmen, das das Produkt verkauft hat“, sagt Verbraucherschützer Torsten Eick. „Hinweise dazu finden sich auf der Bestellbestätigung oder der Rechnung.“ Eick rät, einen Mangel unverzüglich schrift-

lich beim Verkäufer anzuzeigen - im Idealfall mit Foto-Belegen. Dabei sollten Betroffene dem Händler gleich eine angemessene Frist zur Reparatur oder Neulieferung des defekten Produkts setzen.

## Mythos 2: Garantie ist doch dasselbe

Obwohl die Begriffe gern synonym verwendet werden, sind Garantie und Gewährleistung zwei verschiedene Dinge. Die Gewährleistung ist ein gesetzlicher Anspruch auf Reparatur, Ersatzlieferung oder etwa Erstattung des Kaufpreises,

den Verbraucherinnen und Verbraucher geltend machen können, wenn ein Produkt innerhalb der Gewährleistungsfrist den Geist aufgibt. Eine Garantie ist hingegen eine rein freiwillige Leistung, die meist der Hersteller gewährt.

Eicks Tipp für die Praxis: Selbst wenn ein Hersteller einen Mangel im Rahmen der Garantie behebt, sollte der Verkäufer informiert und der Mangel auch im Rahmen der Gewährleistung anerkannt werden. „Denn nicht selten tritt derselbe Mangel erneut nach Ende einer Garantie auf.

Dann kann es bei der Durchsetzung von Gewährleistungsrechten unter Umständen zu Beweisschwierigkeiten kommen“, erklärt der Verbraucherschützer. Wird die Gewährleistung aber anerkannt, beginnt die Gewährleistungsfrist für den behobenen Mangel von Neuem zu laufen.

## Mythos 3: Kunde trägt Beweislast

Auch diese Annahme ist ein Trugschluss. Die Gewährleistungsfrist für ein Produkt beträgt regelmäßig zwei Jahre. In den ersten zwölf Monaten nach

dem Kauf sind Kundinnen und Kunden besonders gut geschützt. „Spricht nichts für eine unsachgemäße Nutzung, gilt der Mangel als von Anfang an vorhanden und der Händler ist verpflichtet, Gewährleistungsansprüche zu erfüllen“, sagt Torsten Eick. Eine gegenteilige Annahme müsste der Verkäufer belegen können. Erst ab dem 13. Monat nach Kauf kehrt sich die Beweislast um. Geht ein Produkt jetzt kaputt, ist es an Verbraucherinnen und Verbrauchern, zu belegen, dass der Defekt schon von Anfang an bestand.

tmn

# Warum der Hausnotruf so beliebt ist

Zum Start ins neue Jahr bieten die Malteser den Hausnotruf jetzt einen Monat kostenfrei an

**Fritzlar-Homberg** – Im Zeitalter des Smartphones und der Apps greifen vor allem ältere und gesundheitlich eingeschränkte Menschen dennoch gerne auf eine bewährte Technik zurück: den Hausnotruf. In Deutschland nutzen laut Bundesverband Hausnotruf mehr als 1,2 Millionen Menschen den einfachen roten Knopf, um im Notfall Hilfe zu rufen. Der Erfolg dieses Klassikers beruht nach Ansicht von Malteser Mitarbeitenden auf drei Gründen: Erstens ist die Auslösung eines Alarms leicht – ein Druck auf den Knopf am Armband oder an der Halskette genügt, um eine Sprechverbindung aufzubauen. Zweitens ist der kurze Ruf nach Hilfe oder das Sprechen etwas, was Menschen

selbst in großer Not oft noch bewältigen können, um auf sich aufmerksam zu machen. Drittens ist Tag und Nacht ein auf Hilfe spezialisierter Ansprechperson erreichbar.

11.000 Notrufe gehen durchschnittlich jeden Tag in Deutschland bei den Hausnotruf-Anbietern ein. „Es geht darum, die Folgen eines Sturzes oder das plötzliche Auftreten einer Erkrankung schnell in den Griff zu bekommen“, beschreiben Malteser Mitarbeitenden denen die wichtigste Aufgabe für die Retter und Helfer in der Not. „Um Schmerzen, Unterkühlung, Dehydrierung oder auch einfach Angst zu vermeiden, hilft ein rasches Eingreifen.“ Ein Drittel der Notrufe zieht tatsächlich einen Ein-



Im Zeitalter des Smartphones und der Apps greifen vor allem ältere und gesundheitlich eingeschränkte Menschen dennoch gerne auf eine bewährte Technik zurück: den Hausnotruf.

FOTO: MALTESER HILFSDIENST GGMHB

satz vor Ort nach sich. Nachdem der Notrufknopf gedrückt

wurde, entsenden die fachkundigen Telefonisten dann pro-

fessionelle Helferinnen oder Helfer, wie Hausnotruf-Mitarbeitende oder Rettungskräfte. Ist vereinbart, dass Angehörige oder Nachbarn informiert werden sollen, geschieht auch das – „ganz so wie es die Situation erfordert“, berichten Malteser Mitarbeitende. Von einer im Haus installierten Technik, die im Falle eines Notfalls die richtigen Maßnahmen in Bewegung setzen kann, ist man derzeit noch weit entfernt. Die Verbraucherzentrale empfiehlt zwar digitale Assistenzsysteme, sagt aber auch, dass sie nur „kleinere und größere Schwächen“ ausgleichen können. Vor allem ältere Menschen, die nicht mit Smartphone und digitalen Assistenzsystemen groß geworden sind, setzen für

ihre Versorgung lieber noch auf den Menschen, berichten Malteser Mitarbeitende aus ihrer Erfahrung mit Hilfesuchenden. Für die Nutzer sei es beruhigend zu wissen, dass die Malteser Notrufzentrale rund um die Uhr an allen Tagen im Jahr erreichbar ist. Ein weiterer Vorteil des Hausnotrufs: Die Kosten des Basis-Tarifs werden auf Antrag und abhängig vom individuellen Unterstützungsbedarf von den Pflegekassen oftmals übernommen.

Zum Start ins neue Jahr bieten die Malteser den Hausnotruf jetzt einen Monat kostenfrei an. Nähere Infos gibt es unter [www.malteser.de/hausnotruf](http://www.malteser.de/hausnotruf) oder telefonisch unter **0800 99 66 028 (kostenfrei, Mo-Fr 8-20 Uhr)**.

nh



## Feuerwehr ehrt Mitglieder

Bessere Aufstellung durch Zusammenschluss

**Bischofferode** – Bei der Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Bischofferode wurden kürzlich zahlreiche Feuerwehrleute für lange Mitgliedschaft geehrt, teilt die Feuerwehr mit.

Bei der Veranstaltung begrüßte Vereinsvorsitzender Sven Kollmann nicht nur die Vereinsmitglieder, sondern auch Spangenberg's Bürgermeister Andreas Rehm, den stellvertretenden Stadtbrandinspektor Brian Steele, Bischofferodes Ortsvorsteher Markus Stüß, Christian Mänz, Wehrführer der gemeinsamen Einsatzabteilung aus Weidelbach und dessen Stellvertreter Benny

Vaupel. Auch einige Mitglieder der befreundeten Feuerwehr aus Bischofferode in Thüringen waren dabei.

Die Feuerwehr Bischofferode hat 59 Vereinsmitglieder, zwölf Mitglieder in der Einsatzabteilung und neun Mitglieder in der Alters- und Ehrenabteilung. Aufgrund der geringen Mitglieder in der Einsatzabteilung haben sich im Jahr 2023 die Feuerwehren aus Bischofferode und Weidelbach zu einer gemeinsamen Einsatzabteilung zusammen geschlossen, die nun 26 Mitglieder hat. Der Zusammenschluss bedeute bei Einsätzen besonders in personeller Hinsicht eine deutlich

bessere Aufstellung, heißt es in der Mitteilung. Künftig solle auch noch die Feuerwehr aus Pfieffe zur gemeinsamen Einsatzabteilung hinzukommen.

Im Laufe des Abends wurden einige Feuerwehrleute für langjährige Mitgliedschaft im Verein geehrt. Seit 50 Jahren dabei sind Rolf Koch, Reiner Dilchert, Gerhard Korndörfer, Karlheinz Kollmann, Jürgen Brandau und Wilhelm Brandau. Auf bereits 60 Jahre Mitgliedschaft bringen es Karl Heinz Ullrich und Heinrich Koch.

bkz/pko



Bei der letzten Jahreshauptversammlung dabei: (von links) Dieter Diehl, Christian Möller, Hans-Dieter Treffenstädt, Fred Kramer und Lothar Obach. FOTO: MGv DEUTSCHE EICHE

## Möller singt seit 70 Jahren

MGV Deutsche Eiche 1903 gibt Auflösung bekannt

**Günsterode** – Der MGv Deutsche Eiche 1903 Günsterode lud kürzlich zur Jahreshauptversammlung ein – die letzte des Vereins. Der werde sich nach 121 Jahren auflösen, heißt es in einer Mitteilung.

Der Vorsitzende Hans-Dieter Treffenstädt begrüßte die Mitglieder, Sänger, Ehrenmitglieder, den Chorleiter und den Vorsitzenden des MGv Kirchhof, Eberhard Gutjahr zu der Veranstaltung, heißt es in einer Mitteilung des Vereins.

Treffenstädt gab einen Überblick über die Aktivitäten und Auftritte des Vereines vom Oktober vergangenen Jahres bis zum Abend der Jahreshauptversammlung.

Darunter waren gemeinsame Chorproben mit den Sängern aus Kirchhof, die Jagdandacht in der Kirche Kirchhof, der 80. Geburtstag von Gerhard Salzmann und die Diamantene Hochzeit von Erika und Heini Möller.

Er würdigte auch die aktiven Sänger und Sängerinnen. Das waren Gerhard und Anneliese Salzmann, Günter Propf, Georg und Christa Horn, Georg Kühlborn und Bernd Schweinsberg. Außerdem wurden für 50 Jahre fördernde Mitgliedschaft Dieter Diehl, Fred Kramer und Lothar Obach sowie für 70 Jahre aktives Singen im Verein Christian Möller geehrt. Möller habe außerdem 60 Jahre lang

das Amt des Notenworts innegehabt. Zu seinem ungewöhnlichen Jubiläum wurde Christian Möller mit einer Urkunde und einer Ehrennadel des Mitteldeutschen Sängerbundes ausgezeichnet.

Auch Chorleiter Franz Purkart ging in seinem Bericht auf die zurückliegenden Aktivitäten des Chores ein. Alle Auftritte in 2024 waren gelungene und schöne Auftritte, sagt der Chorleiter. Für die Auflösung des Vereins müsse eine separate, außerordentliche Versammlung einberufen werden. Diese wolle man im Frühsommer mit einem kleinen Grillfest verbinden, sagt Hans-Dieter Treffenstädt.

bkz



Bei der Jahreshauptversammlung in Bischofferode: (vorne von links) Brian Steele, Andreas Rehm, Gerhard Korndörfer, Reiner Dilchert, Karlheinz Kollmann, Karl Heinz Ullrich, Sven Kollmann und (hinten von links) Heinrich Koch, Rolf Koch und Markus Berge FOTO: MICHAEL KOCH

### Stellenangebote

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

die-Zusteller

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

Sie sind verantwortlich für die nächtliche Zeitungszustellung in Ihrer Region und arbeiten eng mit der Teamleitung zusammen.

**Wir bieten**

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

**Sie bringen mit**

- Volljährigkeit
- Gült. PKW-Führerschein
- Flexibilität im Rahmen einer 6-Tage-Woche
- Eigenverantwortung
- Teamfähigkeit
- Pünktlichkeit
- Mobile Erreichbarkeit

**Dienstfahrzeug möglich!**

[www.die-zusteller.de](https://www.die-zusteller.de)

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

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

die-Zusteller

[www.die-zusteller.de](https://www.die-zusteller.de)

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

- **Edermünde**  
Grifte
- **Fritzlar**  
Geismar  
Züsch
- **Guxhagen**  
Stadt
- **Körle**  
Stadt
- **Melsungen**  
Obermelsungen  
Stadt
- **Morschen**  
Altmorschen  
Eubach  
Neumorschen
- **Niedenstein**  
Metze
- **Spangenberg**  
Pfieffe
- **Wabern**  
Hebel

(Mindestalter 13 Jahre)

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

**PAVIC**

Pavic Fahrzeugtechnik Homberg GmbH ist ein Familienunternehmen mit Firmensitz in Lemgo.

Für unseren Standort in Homberg/Erze-Relbehausen suchen wir

**ab dem 01.08.2025**

**motivierte Auszubildende**  
für den Bereich Fahrzeugbau.

Sollten Sie Interesse haben, uns in Homberg/Erze zu unterstützen, senden Sie bitte Ihre Bewerbung an folgende Anschrift:

**Pavic Fahrzeugtechnik Homberg GmbH**  
Poschweg 2  
34576 Homberg/Erze oder zentrale@pavic-homberg.de

**Reinigungskraft (m/w/d) gesucht**

Wir suchen ab sofort 14-tägig eine zuverlässige Reinigungskraft für einen priv. Haushalt in Edermünde ☎ 0173 7178634.

### Immobilienverkauf

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

**Borken, zentrale Lage, ehem. Wohn- und Geschäftshäuser, Grundst. 306 m², baufällig, Info unter <https://www.borken-hessen.de/wohnen-leben/bauen-und-wohnen/immobilienangebote/>**

**Borken, zentrale Lage, Wohnhaus, 4 Wohneinheiten, Grundst. 227 m², Nutzfl. 365 m², sanierungsbedürftig, Info unter [www.borken-hessen.de/wohnen-leben/bauen-und-wohnen/immobilienangebote/](https://www.borken-hessen.de/wohnen-leben/bauen-und-wohnen/immobilienangebote/)**

### Verschiedenes

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

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

### Verkauf

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

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

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

### Landwirtschaft & Forsten

**Frisches Buchen-Brennholz**  
unter 90 € bei uns,  
Firma Amrhein, Tel. 06695 911757.  
Frisches Fichtenholz ab 56 €.

**Buche Brennholz trocken**  
Tel. 05684 931670

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

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

### Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

### Bekanntschaften

**Elsbeth, 75 J.,** Witwe, ohne Anhang, mit schöner weibl. Figur. Lieben Sie auch die Einfachheit, die kleinen Freuden des Lebens u. schätzen Sie auch eher die ruhigen Momente? Dann werden wir uns bestens verstehen. Bin trotz eigenem Haus nicht ortsbunden. Sie finden mich hier üb. PV, alles Weitere dann persönlich. Tel. **0176-43646934**

**Sorgsame Hausfrau, Gudrun (68),** der Verlust meines Mannes hat mir sehr weh getan u. die Trauerzeit hat mich beinahe erdrückt. Jetzt bin ich bereit in die Zukunft zu blicken. Suche nach e. einfachen Partner, denn auch in unserem Alter kann man noch mal Herzklopfen spüren. Besitze ein Auto u. könnte Sie besuchen. PV Tel. **0176-57889239**

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

*Also, nicht wegwerfen, anbieten – mit einer Kleinanzeige.*





# Spangenberg auf neuen Wegen erleben

Neue Wanderwege entführen in die Geschichte und die Welt der Wichtel

Wer mehr über den berühmten Regenten Otto der Schütz erfahren möchte, der auf Schloss Spangenberg lebte und wirkte, hat jetzt die perfekte Gelegenheit dazu. Allen Wanderfreunden und Geschichtsinteressierten bietet der „Otto der Schütz Rundweg“ eine spannende und abwechslungsreiche Tour. Auf zwei Informationstafeln entlang des Weges erhalten sie faszinierende Einblicke in das Leben dieses historischen Herrschers.

**Wegbeschreibung:** Die Wanderung beginnt am Marktplatz von Spangenberg, von wo aus man der Beschilderung der Rundwanderwege S 2,3,4,5 stadtaufwärts in Richtung Eulenturm folgt. Nach nur 80 Metern führt ein Wegweiser nach links in den idyllischen Landgraf-Philipp-Park (S 2,3,5). Man durchquert diesen erholsamen Park und hält sich am Ende links in Richtung Busbahnhof. Vorbei am Busbahnhof geht es halb rechts in die Bergstraße.

An der Kreuzung Bergstraße/Heiliges-Kreuz-Straße biegt man rechts in Richtung Schnellrode/Vockerode ab und folgt den Wegweisern S 3,5. Nach weiteren 80 Metern führt ein Schild links in den Weg „Zum Großen Stein“. Hier erwartet die Wanderer das beeindruckende Kunstwerk „Roots“ des Ars Natura, bevor sie den legendären „Großen Stein“ erreichen. Eine Informationstafel erklärt die spannende Geschichte und Theorien, wie dieser tonnenschwere Fels an seinen heutigen Platz gelangt sein mag.

## Die Sage von Otto der Schütz

Nur 100 Meter weiter befindet sich der Einstieg in den Otto der Schütz Weg. Hier erzählt eine Informationstafel die faszinierende Sage von Otto. Der Weg führt anfangs etwas steil zur Glasebachquelle. Entlang des plätschernden Baches kann man auf halbem Weg innehalten, die Stille genießen und die Natur auf sich wirken lassen.



Der neue Wichtelpfad entführt in magische Welten.



Liebenbach Classics: Das beliebte Oldtimertreffen lockt am Pfingstwochenende nicht nur PS-Enthusiasten in die Spangenberg Altstadt.

FOTO: TOURISTINFORMATION SPANGENBERG / NH

Am Ende des Pfades wartet eine zweite Tafel, die allen Interessierten die Lebensgeschichte von Otto näherbringt.

Folgt man nun dem Quellpfad (Q) zurück nach Spangenberg, durchquert man auf dem Rückweg einen ehemaligen Buntsandsteinbruch und passiert den Hochbehälter Bromsberg. Dort liegt ein Wanderbuch aus, in das sich jeder gerne eintragen kann. Anregungen, Wünsche und Feedback sind jederzeit willkommen.

Über die Straßen Oberhain und Trift führt der Weg schließlich zum Marktplatz zurück.

Diese abwechslungsreiche Tour verspricht viel Spaß, landschaftliche Highlights und die Gelegenheit, die Geschichte Ottos auf diesem malerischen Rundweg hautnah zu erleben.

## Die Wichtel sind los. Wer findet sie?

In Spangenberg entsteht ein neuer Wichtelpfad, mit dem schon bald ein Hauch von Magie in die Region Einzug hält.

Zwei engagierte Bürgerinnen setzen derzeit alles daran, einen bezaubernden

Wichtelpfad ins Leben zu rufen, der sowohl Jung als auch Alt verzaubern wird. Dieses außergewöhnliche Projekt verbindet auf kreative und spielerische Weise die natürliche Schönheit der Region mit einer fantasievollen Erzählwelt.

Der Wichtelpfad führt durch malerische Landschaften und lädt dazu ein, die Natur aus einer völlig neuen Perspektive zu erleben. Auf kleinen, thematisch gestalteten Stationen begegnen die Besucher liebevoll gestalteten Wichtelhäuschen, die zum Staunen und Entdecken einladen.

Ob als spannendes Familienabenteuer, entspannte Erkundungstour oder einfach als ein magischer Ausflug in die Welt der Fantasie – der Wichtelpfad verspricht ein Erlebnis zu werden, das alle Sinne anspricht.

Hinter diesem Projekt stehen nicht nur Leidenschaft und Kreativität, sondern auch das Ziel, die Gemeinschaft zu stärken und Spangenberg um eine weitere Attraktion zu bereichern. Durch die Verbindung von Naturerlebnis und fantasievoller Gestaltung möchten die Initiatorinnen sowohl Einheimische als auch Besucher ansprechen, inspirieren und begeistern.

Die Spannung steigt, denn schon bald werden weitere Details zu diesem einzigarti-

gen Vorhaben bekannt gegeben. Erste Hinweise lassen darauf schließen, dass der Wichtelpfad nicht nur Kinderaugen zum Leuchten bringen wird. Auch Erwachsene dürfen sich auf ein Highlight freuen, das den Alltag vergessen lässt und zum Träumen einlädt.

Lassen Sie sich dieses zauberhafte Erlebnis nicht entgehen. Spangenberg wird um eine magische Attraktion reicher – ein Ort, an dem Natur und Fantasie auf wundervolle Weise verschmelzen.

## Liebenbach Classics an Pfingsten

Nach zwei erfolgreichen Veranstaltungen in den Vorjahren treffen sich Liebhaber klassischer Automobile und Zweiräder auch 2025 wieder an Pfingsten in der historischen Altstadt von Spangenberg zu einem markenoffenen Oldtimertreffen. Egal ob Kleinwagen oder Straßenkreuzer, Moped, Roller, Motorrad oder Personenkraftwagen der Ober- und Luxusklasse – sie sind alle bei den Liebenbach Classics herzlich willkommen und entführen die Besucher auf eine Reise in die Wirtschaftswunderjahre. Es verspricht auch in diesem Jahr wieder ein unvergessliches Wochenende mit tollen Oldtimern

## Weitere Highlights im Jahr 2025:

- **3. Mai, 16 Uhr:** Spangenberg Weinfest im Landgraf-Philipp-Park
- **7. bis 8. Juni:** Liebenbach Classics – Oldtimer-Treffen in der Altstadt
- **11. bis 12. Juni:** Park Sound Festival im Hospitalpark
- **Juni / Juli:** Open-Air-Kino im Liebenbachbad
- **7. September:** Ars Natura Challenge in Spangenberg
- **5. Oktober:** Erntedankfest auf dem Marktplatz
- **30. November:** Adventsmarkt in der Altstadt



Jetzt Termin bei uns vereinbaren!

Inklusive **kostenloser Sehstärken-ermittlung!**



Spangenberg  
Neustadt 7  
Telefon  
05663 1788

Öffnungszeiten:  
Mo.–Fr. 9.00–12.30 Uhr  
und Mo., Di., Do., Fr.  
14.30–18.00 Uhr

Zeitungslesen heißt informiert sein



Neueröffnung

Öffnungszeiten

Montag–Samstag 16–22 Uhr  
Sonntag 12–22 Uhr  
Dienstag Ruhetag  
Lieferservice ab 17 Uhr

Familienfeiern mit Übernachtungsmögl.  
Eigene Parkplätze Untergasse 2  
Marktplatz 7 (alte Backstube)  
34286 Spangenberg

Bestellen bei  
WhatsApp:  
01521 5339167



## elektrotechnik krüger

Automatiktüren + Feststellanlagen

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir einen

**Mitarbeiter (m/w/d)** in Vollzeit zur Festeinstellung für Montage, Wartung und Reparatur von Automatiktüren und Feststellanlagen.

- Elektriker / Elektroniker oder Metallbauer mit Elektrokennntnissen oder vergleichbare Berufserfahrung wünschenswert
- Führerschein Klasse B/BE (Alt 3) und Fahrpraxis

elektrotechnik krüger · rainer krüger elektromeister  
Unterer Rollbach 10 · 34286 Spangenberg  
Tel. 05663 9392-95 · E-Mail elektrotechnik-krueger@web.de



**Kröniger**  
... Ihr Markt in Spangenberg!

Wir ♥ Lebensmittel.



Besuchen Sie unseren Markt und profitieren Sie von unserem regionalen Sortiment.

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. von 7.00 bis 20.00 Uhr  
Sa. von 7.00 bis 20.00 Uhr

Lochmühle 3 · 34286 Spangenberg  
Telefon 05663 931060



• Fassadenarbeiten • Restauration • Innenarbeiten

Lange Gasse 8 • 34286 Spangenberg

Mobil 0151 59420501

www.maler-rehm.de



Pflege im Haus

Team – Bodden

Seit über 25 Jahren Ihr ambulanter Pflegedienst in Spangenberg

Telefon 05663 468

Verstärken Sie  
unser Beraterteam.

Morgen

kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

VR-Bank  
Spangenberg-Morschen eG



# Musik nicht nur zum Träumen

## Musikzug Malsfeld bot ein abwechslungsreiches Programm

**Malsfeld** – Das Konzert des Musikzugs des TSV Malsfeld war wieder ein voller Erfolg. Es stand auch in diesem Jahr wieder unter dem Motto „Musik bringt Freu(n)de“. Keiner der über 500 Sitzplätze in der Fuldatalhalle in Malsfeld blieb leer.

Das Publikum ging begeistert mit und die 38 Musiker bewiesen, wie gut sie ihre Instrumente beherrschten. Sie intonierten Musicalmelodien, Songs von Westernhagen und Udo Jürgens, dann ging es über Swing weiter zu Glenn Miller. Bei den Zugaben zeigten die

Musiker, dass sie auch die traditionelle Blasmusik beherrschten. Der guten Laune von Gästen und Musikern tat es keinen Abbruch, dass für wenige Minuten der Strom in Teilen der Fuldatalhalle ausfiel.

Durch das über dreistündige Programm führte gekonnt Katharina Sommer. Sie stellte die Musikstücke vor und präsentierte auch die Solistinnen, zu denen Romy Paul mit der Trompete und Inge Sommer-Krug mit der Klarinette gehörten. Zur Musik aus Starlight Express rollten zwei Kinder vom Nachwuchsorchester auf Rollschu-

hen durch die Halle und zauberten das Flair der großen Musicalbühnen ins Fuldatal. Bei „Sailing“ glitten die Nachwuchsmusiker mit einem Segelboot vor die Bühne und bei „Singing in the rain“ war es schon selbstverständlich, dass sie sich mit Regenschirmen präsentierten. Immer wieder gab es donnernden Beifall für Musiker und Darsteller.

Zu einem ganz emotionalen Moment kam es kurz vor der großen Pause, als Wilfried Sommer zum letzten Mal als Leiter der Kapelle auf die Bühne kam. Da flossen sogar Tränen, nicht nur bei den Beteiligten, sondern auch unter den Zuschauern. Über 50 Jahre hatte Sommer den Musikzug geleitet, bevor er vor zwei Jahren an den jetzigen Dirigenten Felix Ewald übergab. Ein letztes Mal ergriff er den Dirigentenstab und dirigierte seinen Musikzug. Auf der großen Videowand wurden währenddessen Fotos aus den vielen Jahren seiner Tätigkeit gezeigt, während der er vielen hundert Kindern und auch Erwachsenen das Instrumentenspielen beibrachte. Spartenleiter Stefan Krug ging auf das erfolgreiche Wirken des ehemaligen Musikzugleiters ein und überreichte Sommer eine Gedenktafel mit einem goldenen Dirigentenstab.

In der Pause waren die Getränke- und Verpflegungsstände dicht umlagert und es bildeten sich lange Schlangen, die



**Wilfried Sommer schwang das letzte Mal den Taktstock:** Zum Abschied gab es von Spartenleiter Stefan Krug (links) und Dirigent Felix Ewald (rechts) einen goldenen Taktstock für Wilfried Sommer.

aber von den mehr als 30 Helfern schnell abgearbeitet wurden.

Nach der Pause hielt es die Gäste nicht mehr auf den Stühlen als die Akteure in zur Zeit von Swing und Blues getragenen Outfits auf die Bühne kamen. Mit Melodien von Udo Jürgens, Billy Vaughn, Robbie Williams und Glenn Miller bestritten die Musiker unter der Leitung von Felix Ewald den zweiten Teil des musikalischen Abends. Das Publikum klatschte und sang begeistert mit. Als Katharina Sommer nach dem Oldie „Always look on the bright side of life“ von Monty

Python das Ende des Konzerts ankündigte, stimmte das Publikum in minutenlangen „Zugabe-Rufe“ ein.

Dieser Forderung konnten sich die Musiker natürlich nicht verschließen. Zum Rainer-Marsch, dessen Text eine Liebeserklärung an den Heimatort Malsfeld ist, sangen die Besucher begeistert mit, ebenso wie beim „Böhmischen Traum“ und ganz zum Schluss auch beim „Trompetenecho“. Lange anhaltender Applaus waren der verdiente Dank vom Publikum für das sehr gelungene Konzert in der Fuldatalhalle.

Daniela Reitz aus Spangen-

berg sagte nach dem Konzert: „Es war wieder ein sehr gelungenes Konzert. Es ist immer wieder ein Ohrenschmaus und auch Augenweide, was der Musikzug Malsfeld aufführt.“

Ähnlich äußert sich auch Nathalie Belz aus Felsberg, die zum ersten Mal ein Konzert der Malsfelder besuchte: „Ich bin begeistert. Es war ein sehr schöner und gelungener Abend.“ Da der Konzertbesuch keinen Eintritt kostete, baten die Verantwortlichen um eine Spende, die besonders für die Jugendarbeit im Musikzug verwendet werden soll.

HELMUT WENDEROTH



**Zur Musik gab es die passende Showeinlage:** Beim Song Sailing war ein Boot im Einsatz. Gesteuert von den Nachwuchsmusikern von links Hannah, Amelie, Kate, Matteo und Jonah.

FOTOS: HELMUT WENDEROTH

# Für nur 10 € die HNA bis zum 20. März 2025 lesen!

Begrüßen Sie den Frühling mit unserer Tageszeitung – täglich frisches Lesevergnügen, das inspiriert und informiert.

Je früher Sie bestellen,  
umso länger lesen Sie die  
HNA für nur 10 €.

- ✓ Bis 20. März 2025 lesen.
- ✓ Sie haben die Wahl – gedruckt oder digital.
- ✓ Die Lieferung endet automatisch.
- ✓ Alles für einmalig nur 10 €.



**HNA**

Bestellen Sie jetzt: [hna.de/fruehling](https://hna.de/fruehling) ☎ 0800 203-4567 (gebührenfrei)





# Digitale Gesundheitsanwendungen

## Wie helfen DiGAs bei psychischen Problemen?

Vieles erledigen wir am Computer und Handy – und auch Depressionen oder Angststörungen sollen sich etwa per App lindern lassen, bezahlt von der Krankenkasse. Das muss man dazu wissen.

Panikattacken, Burnout, Depressionen oder Angstzustände: Rund ein Sechstel aller Menschen leiden in Deutschland nach Angaben des Bundesgesundheits surveys (BGS) an psychischen Problemen oder Störungen. Und das mit steigender Tendenz. Wer hierzulande nach einem freien Therapieplatz sucht, muss jedoch mitunter monatelang warten. Für Betroffene und ihre Angehörigen eine, gelinde gesagt, schwierige Situation.

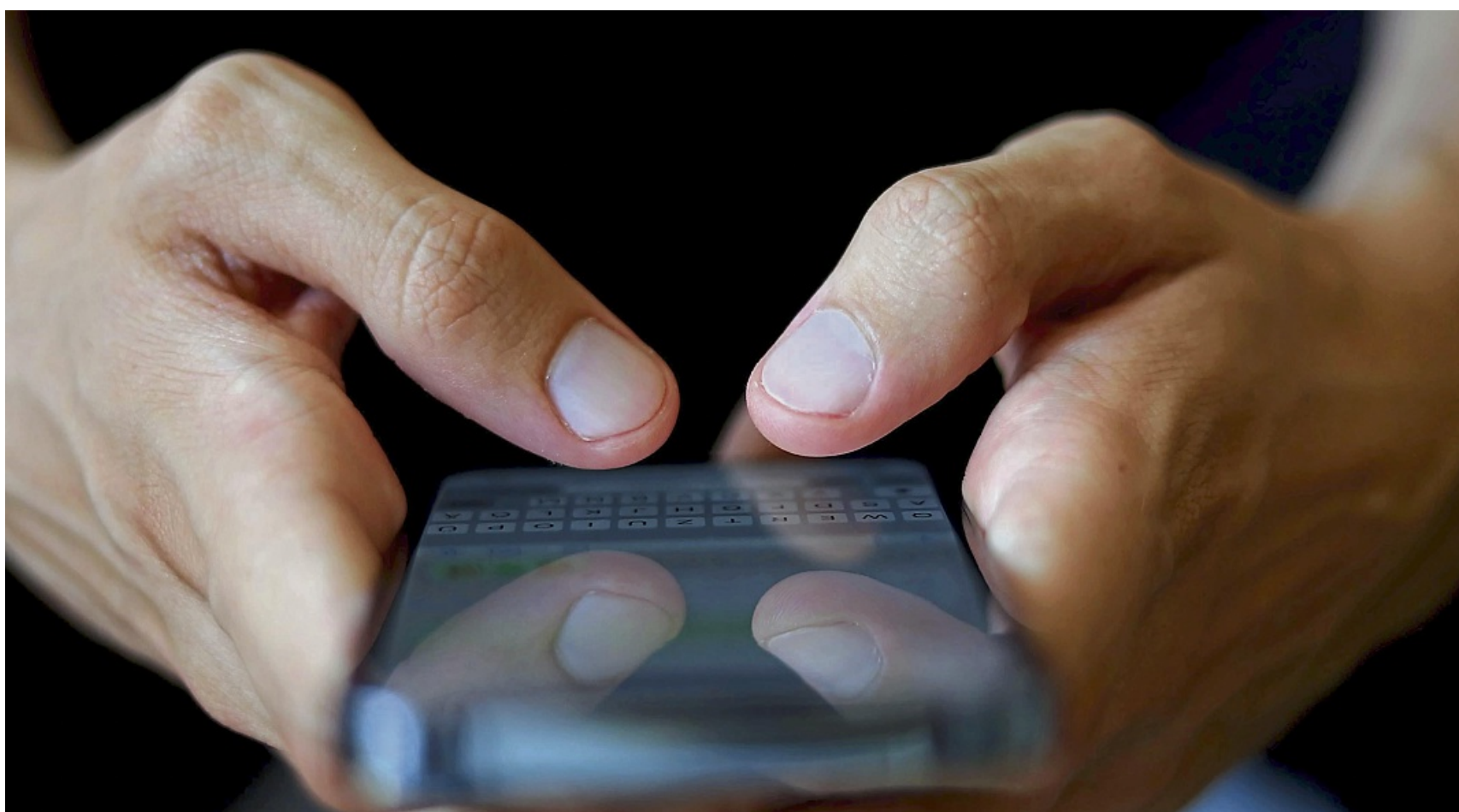
Unterstützung versprechen auch hier mittlerweile Online-Angebote auf Rezept: Sogenannte Digitale Gesundheitsanwendungen, kurz DiGAs. Das sind geprüfte Apps und Programme, von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden.

### Was sind DiGAs?

Etwas mehr als fünfzig DiGAs gibt es derzeit. Programme zur psychischen Unterstützung machen rund die Hälfte der DiGAs aus. «Versicherte in der gesetzlichen Krankenversicherung haben einen Anspruch auf eine Versorgung mit DiGAs, die von Ärzten und Psychotherapeuten verordnet werden können und durch die Krankenkasse erstattet werden», erklärt Maik Pommer, Pressesprecher des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM).

Was Digitale Gesundheitsanwendungen von anderen Onlineprogrammen unterscheidet – und das ist auch der Grund, warum die Krankenkassen dafür zahlen: Sie funktionieren – sicher. Das BfArM hat alle diese Anwendungen unter anderem auf ihre Wirksamkeit hin kontrolliert. «Kern des Verfahrens sind die Prüfung der Herstellerangaben zu den geforderten Produkteigenschaften – vom Datenschutz bis zur Benutzerfreundlichkeit – sowie die Prüfung eines durch den Hersteller beizubringenden Nachweises für die mit der DiGA realisierbaren positiven Versorgungseffekte.»

Wer sich einen Überblick darüber verschaffen möchte, welche Digitalen Gesundheitsanwendungen es für die Psyche gibt, findet sie im DiGA-Verzeichnis des BfArM im Internet



Manche Programme bieten auch Kontakt zu Therapeuten an. Ein Ersatz für eine Psychotherapie ist eine DiGA jedoch nicht.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA

unter <https://diga.bfarm.de/de>.

### Wie bekommt man eine DiGA?

Um eine DiGA nutzen zu können, braucht es in der Regel drei Schritte:

1. Verordnung: Aufgrund einer Diagnose stellen Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeuten ein Rezept für eine bestimmte Anwendung aus.
2. Antrag bei der Krankenkasse: Versicherte reichen das Rezept ein, die Krankenkasse prüft es.
3. Freischaltung der App: Patientinnen und Patienten erhalten dann von der Krankenkasse einen Code zur Nutzung des Programms, etwa einer App.

Versicherte können auch direkt einen Antrag auf Genehmigung bei ihrer Krankenkasse stellen, wenn eine entsprechende Indikation bereits vorliegt.

### Wem und wie hilft eine DiGA?

Das klingt alles ziemlich einfach – doch ob eine digitale Gesundheitsanwendung für geeignet ist, hängt von der Art und Schwere der mentalen Belastung oder auch psychischen Erkrankung ab.

DiGAs richten sich an Men-

schen mit leichter bis mittelschwerer psychischer Belastung, die an ihrer Genesung arbeiten möchten. Sie können beispielsweise hilfreich sein für:

- Menschen, die eine leichtere Form einer Erkrankung haben
- Patienten auf einer Warteliste für eine Therapie, um die Wartezeit zu überbrücken.

### Wie funktionieren diese DiGAs?

Psychologische DiGAs basieren meist auf Methoden der Verhaltenstherapie und bieten Funktionen wie:

- Geführte Selbsthilfeprogramme: Interaktive Übungen basierend auf kognitiver Verhaltenstherapie sollen helfen, Denkmuster zu erkennen und zu verändern.
- Tagebuch- und Tracking-Funktionen: In manche Anwendungen können Nutzer Stimmungen, Ängste oder Schlafverhalten dokumentieren und so Entwicklungen nachvollziehen.
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen: Angeleitete Meditationen oder Atemübungen sollen helfen, Stress zu reduzieren.
- Wissen und Psychoedukation: Betroffene erhalten fun-

dierte Informationen über ihre Erkrankung und lernen, mit Symptomen umzugehen.

So können sie beispielsweise in leichteren Fällen einer Angsterkrankung hilfreich sein, so Gerhild Rausch-Riedel, Vorsitzende des Bundesverbands der Vertragspsychotherapeuten (bvvp).

Wie das funktioniert, erklärt die Psychologin Lara Ebenfeld. Sie beschäftigt sich seit mehr als 15 Jahren mit der Entwicklung solcher digitalen Programme. Erst als Doktorandin in der Erforschung und Entwicklung digitaler Trainings bei psychischen Erkrankungen. Heute ist sie Psychologin bei einem Unternehmen, das als Ausgründung dieser Forschungen entstand und DiGAs beispielsweise zur Behandlung von Angstzuständen anbietet.

«Die Patienten bekommen nicht nur theoretisches Wissen über ihre Erkrankung und setzen sich aktiv damit auseinander, sondern sind auch angehalten, ihre Ängste in sogenannten „Mutprojekten“ anzugehen. Dadurch kann die korrigierende Erfahrung gemacht werden, dass die Ängste aushaltbar sind und sogar von alleine weniger werden, wenn man sie zulässt.» Konkret bedeutet dies, dass der Patient je-

de Woche online eine Einheit durcharbeitet, seine Situation reflektiert und dabei psychologisches Feedback erhält und bei Rückfragen mit einer Psychologin oder einem Psychologen in Kontakt treten kann.

Eigeninitiative und Disziplin müssen die Nutzerinnen und Nutzer mitbringen, denn: «Das ist wahrlich keine einfache Aufgabe und ein Transfer des Gelernten in den Alltag ist für den Erfolg der DiGA besonders wichtig», sagt Lara Ebenfeld.

DiGAs haben dabei aber auch im übertragenen Sinne eine praktische Komponente: «Sie sind ein sehr niederschwelliges Angebot, denn sie sind anonym, jederzeit abrufbar und können bequem von zu Hause aus wahrgenommen werden», erklärt Ebenfeld – «oder eben dort, wo man beispielsweise die Panikattacke bekommt».

Die Stiftung Warentest hat in ihren Untersuchungen bereits mehrere DiGAs positiv bewertet, darunter HelloBetter Panik und Velibra bei Angstzuständen sowie Deprexis bei Depressionen.

### Kann eine DiGA eine Therapie ersetzen?

Nein, so Gerhild Rausch-Riedel vom bvvp: Zwar sei es gut, wenn sich die Patientinnen

und Patienten mit ihren Problemen auseinandersetzen, Achtsamkeit üben, und sich eine Bewusstheit für ihre Angsterkrankung schaffen. Aber: «Eine Digitale Gesundheitsanwendung kann keine Therapie ersetzen.» Und «ohne therapeutische Begleitung ist das Risiko hoch, dass die Patientinnen und Patienten die App wieder beiseitelegen oder nicht beenden.»

Als Alternative zur Therapie seien die Digitalen Gesundheitsanwendungen nicht gedacht, sondern als erste Auseinandersetzung, Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz und möglicherweise als Ergänzung zur herkömmlichen Psychotherapie, sagt auch Lara Ebenfeld.

Und es gibt auch Diagnosen, bei denen die Anwendungen nicht empfehlenswert sind oder andere Methoden erfordern: «Bei starken Depressionen und Trauma-Folgestörungen sind die Digitalen Gesundheitsanwendungen nicht geeignet», sagt Rausch-Riedel. «Andere therapeutische Verfahren arbeiten mit der Beziehung zum Therapeuten, um auch in die tiefen, abgelehnten Anteile der Psyche abzutauchen. Dies geht nur in der menschlichen Begegnung.» tmn

# Karneval: Schaden Party-Kontaktlinsen den Augen?

## Ein Augenarzt erklärt, was man dazu wissen sollte

Die Liebe zum Detail: Die stellen viele Freunde und Freundinnen des Karnevals mit ihren Verkleidungen unter Beweis. Manchmal ist die Augenfarbe so ein Detail, das den Look erst rund macht. Mit Spaß-Kontaktlinsen ohne Sehkraft ist von Katzen-Augen bis zur Glitzer-Iris alles möglich.

### Risiken sollten beachtet werden

Insbesondere für alle, die im Umgang mit Kontaktlinsen ungeübt sind, gibt es aber Risiken, wie Clemens Flamm sagt. Der Augenarzt ist Vorstandsmitglied im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA).

### Herr Flamm, sind diese Party-Kontaktlinsen unbedenklich? Oder können sie dem Auge schaden?

Clemens Flamm: Grundsätzlich sind Kontaktlinsen ja Medizinprodukte. Sie sind dafür entwickelt worden, dass sie Menschen helfen, die schlecht gucken können. Wenn man Kontaktlinsen nur aus Spaß benutzt, muss man schon auf einige Dinge aufpassen. Denn ein Optiker oder Augenarzt passt Kontaktlinsen individuell auf das Auge an. Bei diesen Spaßlinsen ist das natürlich nicht gegeben. Das kann dazu führen, dass sich die Linse vielleicht sehr festsaugt oder sehr

locker sitzt, das kann Probleme machen. Womöglich bekommt man sie nicht mehr gut raus und verletzt sich dabei das Auge. Und: Ein geübter Kontaktlinsenträger weiß ziemlich genau, wie man die Linsen einsetzt. Für jemanden, der das zum ersten Mal macht, kann das unter Umständen schwierig sein und auch das könnte zu Verletzungen am Auge führen. Wer solche Spaßlinsen benutzen will, übt also am besten vorher das Einsetzen.

### Was können denn das für Verletzungen sein?

Flamm: Es kann zu Hornhautverletzungen kommen, etwa

zu einer Schürfwunde auf der Hornhaut. Das ist sehr schmerzhaft und kann zu schweren Komplikationen am Auge führen, etwa zu einer Hornhauttrübung. Daher sollte man die Warnhinweise des Auges unbedingt ernst nehmen. Heißt: Wenn man beim Einsetzen Schmerzen hat, die nicht innerhalb weniger Sekunden weggehen, sollte man die Linse auf jeden Fall wieder entfernen. Auch wenn die Linse beim Tragen eine Rötung im Auge verursacht, sollte man sie herausnehmen. Und hat man nach dem Herausnehmen ein Fremdkörpergefühl, das länger als zwei Stunden andauert, soll-

te man das nicht ignorieren, sondern augenärztlich abklären lassen.

### Was sind denn die wichtigsten Regeln?

Flamm: Meistens sind es Einwegprodukte – und daran sollte man sich auf jeden Fall halten, sie also wirklich nur einmal anwenden und maximal einen Tag lang tragen. Damit man sich beim Einsetzen keine Keime ins Auge holt, sollte man die Kontaktlinsen mit frisch gewaschenen – idealerweise sogar mit desinfizierten – Händen aus der Verpackung holen und einsetzen. Wichtig: Wenn die Linsen eine Iris nachahmen, was ja

häufig der Fall ist, kann es sein, dass im Bereich des Sehens eine Verdunkelung auftritt. Denn das Muster der Linse geht in den Bereich rein, wo man sieht, wodurch die Pupille quasi künstlich verkleinert wird. Das kann dazu führen, dass man bei schlechten Lichtverhältnissen schlechter gucken kann. Deshalb ist Autofahren mit den Kontaktlinsen auch nur eingeschränkt möglich, am besten lässt man es bleiben. Und bei Kontaktlinsen generell gilt: auf keinen Fall damit schlafen. Nach dem Feiern sollte man die Linsen also entfernen, ehe man ins Bett geht.

tmn



# 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



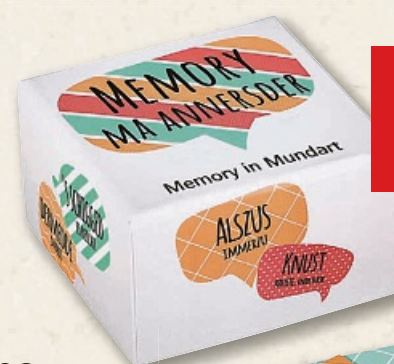
**11,90 €**  
für Abonnenten



**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](http://shop.hna.de) (solange der Vorrat reicht).**

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