

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerland/Feingold • u.v.m.

Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 81,90 €/g.

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

05 61 / 937 11 200

HEIMAT
NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Auto Rost...?
Nein Danke!

Maßnahmen durch:
www.rostschutz-pkw.de
oder Telefon 05542 910420

Seit 1981 • Nr. 9

1. März 2025

Sie erzählen Stadtgeschichte

Witzenhausen sucht neue Gästeführer: Schnuppertag im März



Sie suchen neue Gästeführer: Geschäftsführer der Tourist-Information, Johannes Siebold und Gästeführerin Brigitte Bartsch neben der Grimm-Statue auf dem Marktplatz.
FOTO: WILLIAM ABU EL-QUMSSAN

Witzenhausen – Von den Anfängen der Stadt Witzenhausen im Jahr 1225, über die Stadtbrände 1479 und 1809 sowie die Geschichten zur Liebfrauenkirche und dem alten Kloster – die Gästeführer in Witzenhausen lassen die Stadthistorie lebendig werden. So auch Brigitte Bartsch. Die 64-jährige ist seit 2014 dabei und gibt am Samstag, 15. März einen halbtägigen „Schnupper-Workshop“, wie sie es nennt, um weitere Gästeführer für die Tourist-Information zu gewinnen. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Zurzeit gibt es sechs aktive Gästeführer und Gästeführerinnen, berichtet Brigitte Bartsch – „alle noch erwerbstä-

tig“. Doch die Tourist-Information Kirschenland sucht jetzt noch weitere Stadtführer. „Alle Altersgruppen wären natürlich wünschenswert“, sagt Geschäftsführer Johannes Siebold. In dem Schnupper-Workshop möchte Brigitte Bartsch den Teilnehmern zeigen, was die Gästeführung ausmacht und was auf diejenigen zukommt, bei denen der Workshop Interesse weckt. „Wir wollen erstmal auf das Angebot aufmerksam machen, den Input gibt es dann zu einem späteren Zeitpunkt“, sagt Brigitte Bartsch.

Vor allem geht es darum, den Klassiker, die Stadtführung, anbieten zu können. „Fakten und Zahlen sind dabei natürlich

wichtig zu wissen. Das spricht für Kompetenz“, sagt die 64-Jährige und lacht. „Viel wichtiger sind aber die Geschichten.“ Und das richtige Ambiente dabei: „Das, was die Gäste bei der Führung sehen und die Erzählung, müssen miteinander verbunden sein.“

Begeisterung und Kontaktfreude

Als die einzigen zwei Voraussetzungen nennt Bartsch eine Grundbegeisterung für die Stadt Witzenhausen und Kontaktfreudigkeit mit Menschen. Ziel des Workshops ist für Brigitte Bartsch, den Interessierten die Ängste zu nehmen. „Die Begrüßung ist beispielsweise etwas, das viele beschäftigt.“

Brigitte Bartsch erinnert sich noch an ihre erste Stadtführung. „Ich habe den ganzen Winter gelernt. Und dann steht da die Gruppe aus dem Harz auf dem Marktplatz und freut sich über die Takko-Filiale. Da habe ich erstmal die Hälfte aller Jahreszahlen vergessen, so aus dem Konzept hat mich das gebracht“, berichtet sie und lacht. „Aber genau auf sowas werden die angehenden Gästeführer vorbereitet.“ Raum für Fragen ist natürlich auch.

Es sei auch wichtig, als Gästeführer mal bei einer Führung mitzugehen und die Zuschauerperspektive einzunehmen. Bei dem Workshop wird es auch einen kleinen Stadtrundgang am Ende geben.

Auch Siebold hat in Krankheitsvertretung im vergangenen Jahr einige Stadtführungen gegeben: „Es wird mit jedem Mal besser“, versichert er. Wichtig ist den beiden auch, dass man sich als Gästeführer für nichts verpflichtet, die Tourist-Info fragt die Führer für die Termine an.

Service: Der Workshop am Samstag, 15. März, ist kostenlos. Jedoch wird um Anmeldung gebeten, da zu dem Workshop auch ein Imbiss gehört. Anmeldeschluss ist Mittwoch, 12. März. Beginn ist um 10 Uhr im Rathaussaal, der Workshop endet gegen 15 Uhr. Anmeldungen per E-Mail an info@kirschenland.de und unter: Tel. 0 55 42/6 00 10

Michael Schäfer Haustechnik

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

**VIelfalt
SCHAFFT CHANCEN**

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Herzschwäche – Was tun?

Das schwache Herz

Herz-Experten informieren umfassend über die Herzschwäche in der neuen Broschüre „Das schwache Herz“.

Fordern Sie jetzt Ihr kostenfreies Exemplar an: Telefon 069 955128-400

www.herzstiftung.de/das-schwache-herz



Verkäufer (m|w|d) gesucht!

Zur Verstärkung unseres Verkäuferteams suchen wir Mitarbeiter (m/w/d)

- gründliche Einarbeitung
- exzellentes Betriebsklima
- angenehme Arbeitszeiten

BETTEN KRAFT
DUTTLEREN • GUT BITZEN
SEIT 1912

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung
Tel. 05545 6312, gern auch per mail:
dirk.malecki@betten-kraft.de
Betten Kraft GmbH • Mündener Str. 9
34346 Hedemünden

Suche für mein Institut für sofort

Lehrkraft (m/w/d)

für Mathematik bis Oberstufe.

Witzenhäuser Nachhilfe

Telefon
05542 999812
0172 5268218

www.witzenhausen-nachhilfe.de

Stressless® Sunrise zu Vorteilspreisen!

Stressless® Sunrise (M)
mit Classic Untergestell inkl. Hocker in Leder „Batick“: **nur 2.149,- €** statt 2.699,- €

bis zu **€ 650 sparen!**

Stressless® Sunrise (M) mit Signature Untergestell inkl. Hocker in Leder „Batick“ nur € 2.499* statt € 3.149*

Vom 01.02. bis zum 31.03.2025 erhalten Sie alle Stressless® Sunrise Modelle mit Hocker sowie die Stressless® Sunrise Home Office und Power* Modelle in allen Farben, Bezugs- und Gestellvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen. *UVP des Herstellers. **Ehemalige UVP des Herstellers.

Besuchen Sie uns auch hier:

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

Unsere Angebote vom 06.03. bis 08.03.2025

Kochwurst	100 g	1,19 EUR
Mortadellaaufschnitt	100 g	1,49 EUR
Schweinebratenaufschnitt	100 g	2,19 EUR
Schweinesteaks versch. mariniert	1 kg	12,90 EUR

Freitag
gegrillte Rippchen
6,00 €/Port.

Fleischerei Fleckenstein
SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
Tel. 05604 5801
info@fleischerei-fleckenstein.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
02.03. – 08.03.2025

Angebot gilt nach Gutscheinverfügbarkeit vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere gleichwertige Geschenk! 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



Generationenfreundliches Einkaufen: Lidl-Markt in Hessisch Lichtenau erhält Zertifikat

Der neue Lidl-Markt Am Lohwasser in Hessisch Lichtenau ist jetzt mit dem bundesweiten Qualitätszeichen „Generationenfreundliches Einkaufen“ vom Einzelhandelsverband Hessen-Nord ausgezeichnet worden. Das Zertifikat überreichte Verbandsvertreterin Beate Schmidt (Mitte) den Markt-Mitarbeiterinnen Tanja Blumenstein (von links), Helena Till, Benita Warneke und Filialleiter Gian-Carlo Reimann. Damit werden Geschäfte ausgezeichnet, bei denen der Einkauf für Menschen aller Altersgruppen, für Familien und Singles sowie für Menschen mit Handicap gleichermaßen komfortabel und barrierearm ist. Der vor zwei Monaten wiedereröffnete Markt wurde auf insgesamt 63 Kriterien überprüft, die etwa vom Parkplatz über die Einkaufswagen, die Ausleuchtung, die Höhe der Regale und die Aufmerksamkeit der Mitarbeiter bis hin zur Größe des Kassensystems reichen. Siebzig Prozent müssen erfüllt sein. Das Qualitätszeichen wird für drei Jahre verliehen, danach ist eine erneute Überprüfung erforderlich.

zlr/ FOTO: LOTHAR RÖSS

Ausblick auf das Jubiläumsjahr

Fanclub begrüßte auf Versammlung neue Gesichter im Vorstand

Bad Sooden-Allendorf – Der FC-Bayern-München-Fanclub „Schau'n mer mal '95“ Bad Sooden-Allendorf hielt kürzlich seine Jahreshauptversammlung im Clubraum Küferkeller ab. Wie der Verein mitteilt, zählt der Fanclub aktuell 302 Mitglieder, die sich nicht nur der Unterstützung des deutschen Rekordmeisters, sondern auch einem lebendigen Vereinsleben verschrieben haben.

Der Vorstand blickte auf ein ereignisreiches Jahr zurück. Höhepunkte waren die Besuche von UEFA-Champions-League-Spielen – unter anderem gegen Real Madrid – sowie die Organisation von Bus- und

Bahnreisen zu Bundesliga-Heim- und Auswärtsspielen. Auch das Vereinsleben vor Ort stand im Mittelpunkt. So fanden im Küferkeller erneut Feiern zum Saison- und Jahresabschluss statt. Auch das traditionelle Skat- und Knobelturnier zwischen den Jahren erfreute sich nach Angaben des Vereins großer Beliebtheit.

Neuwahlen des Vorstandes

Ein zentraler Punkt der Versammlung war die Neuwahl des Vorstands. Mit Daniela Wolff, Patrick Höhn und Sascha Rothenburger wurden drei neue Mitglieder in das Führungsgremium gewählt. Sie

treten ihr Amt mit sofortiger Wirkung an.

Ein besonderes Augenmerk lag auf dem Ausblick für 2025. Bereits am 29. März steht die nächste Fanreise an, eine Tagesfahrt zum Bundesligaspiel gegen den FC St. Pauli. Einige Restplätze sind noch verfügbar. Der Höhepunkt des Jahres werde jedoch das 30-jährige Jubiläum des Fanclubs am 5. und 6. Juli sein. Geplant sind unter anderem ein Neun-Meter-Schießen für sportlich ambitionierte Gruppen, ein Festkommers sowie eine Jubiläumsparty mit einer bekannten lokalen Band. Den feierlichen Abschluss bildet am Sonntag ein musikalischer Frühschoppen.

elv

Schülerkonferenz in der Kesper Schule

Witzenhausen – In der Kesper Schule fand auf Initiative der Konrektorin Elke Lier-Ertmer eine Schülerkonferenz statt, um über Spielmöglichkeiten in den Pausen zu beraten. Besonders in den kalten Monaten fehlen den Kindern geeignete Beschäftigungen. Der Förderverein setzt sich für den Bau einer neuen Spielanlage ein, wie er mitteilt.

Viele Kinder verbringen ihre Pausen mit Toben und Fangspielen, doch die Möglichkeiten sind begrenzt. Die kleine Spielwiese ist oft gesperrt, die verbliebene Fläche nach dem Neubau von Haus 4 verschlammt. An der einzigen Schaukel bilden sich lange Warteschlangen, die Kletterwand ist überfüllt und der Sandkasten im Winter unbenutzbar. Auch die Turnhalle und Bücherei bieten nur begrenzte Kapazitäten, wie es von schulischer Seite heißt.

Der geteerte Schulhof wird als uninspirierend empfunden. Oft wurde der Wunsch nach

mehr Kletter- und Spielgeräten sowie einer nutzbaren Wiese geäußert. „Dann könnten wir uns richtig austoben und besser lernen“, so eine Schülerstimme.

Lier-Ertmer betont, dass der Bau von Haus 4 wertvollen Spielraum gekostet habe. Ein Konzept zur Schulhofneugestaltung wurde zwar vorgestellt, aber bislang kaum umgesetzt. Der Förderverein plant nun eine neue Spielanlage mit vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, wie er erklärt. Der erste Bauabschnitt soll rund 30 000 Euro kosten, ein Drittel kann der Verein aus Rücklagen decken. Weitere Mittel wurden durch Spendenaktionen und das Weihnachtskonzert generiert. Ein Sponsorenlauf im Mai soll zusätzliche Einnahmen bringen. Dennoch fehlt noch ein erheblicher Betrag. Sie appelliert an weitere Unterstützer, die den Spielparcours ermöglichen wollen.

Kontakt: foerderevokesper-schule@mail.de

elv

www.rb-becker.de

ab Mo., den 03.03.2025

Spielesand 0-2 mm 18kg 2,99 € (1kg=0,20)

Babyschaukel versch. Farben 12,99 €

Nestschaukel max. 100kg 29,50 €

XXL-Trinkbocher Edelstahl, mit Trinkhalm, versch. Farben 1,1L 7,99 €

Bellis/Tausend-schön versch. Farben, 9 cm Topf 0,79 €

Stiefmütterchen & Hornveilchen versch. Farben, 9 cm Topf 0,59 €

Primeln versch. Farben, 9 cm Topf 0,69 €

Polster-Strauden 13 cm Topf versch. Sorten, Abb. Deph. 2,49 €

Narzissen Tüte à Tüte 9 cm Topf 0,99 €

Dattelpalme ca. 180 cm 25,00 €

Werkstattswagen GWP 07 max. 360 kg 399,50 €

Zweirad-Montagerampe GMR 360/ Vollstahlrampe Scherenhubtechnik, 2 Lenk- & Böckrollen 299,50 €

LED-Arbeitsleuchte max. 4950 Lumen, 6500K 19,99 €

LED-Strahler ECO 20 Watt, 1600 Lumen 4,99 €

ECO 30 Watt, 2400 Lumen 9,99 €

ECO 50 Watt, 4800 Lumen 12,99 €

LED-Strahler ECO 20 Watt, 1600 Lumen 4,99 €

ECO 30 Watt, 2400 Lumen 9,99 €

ECO 50 Watt, 4800 Lumen 12,99 €

Univeraldünger 2,5kg 3,99 €

Tomaten- Hornspäne 2,5kg 6,99 €

Biumtopf terracotta oder anthrazit, versch. Größen, Kunststoff x.B.: Ø20 cm 1,49 €

Glaschüssel Hitze-, & Kältebeständig Ø21 cm, 2L 4,99 €

Glasbackform Hitze-, & Kältebeständig 28 x 11 cm o. Deko 4,99 €

Heißluftfritteuse Doppelnummer 2200W, Timer, 9l (3,5/5,5l) 59,99 €

Gartenfräse GF 384 4-Takt Power-Engine Motor, Totmanschaftung, Arbeitsbreite: 360 mm 249,50 €

Benzin-Vertikutierer GV 4001 B 4-Takt Power-Engine Motor, 7-fach Schnitthöhenverstellung, 30 L Fangsack 259,50 €

Rasenmäher ECO WHEELER 413.3 R 4-Takt Power-Engine Motor, Schnittbreite: 41,8 cm, 40L Fangsack 179,50 €

Rasenmäher BIG WHEELER 514.3 R LI-ES 4-Takt Power-Engine Motor, Li-Ion Elektrostart, Schnittbreite: 41,8 cm 279,50 €

Schokoladenseife versch. Sorten 150g 1,99 €

Maggi FIX versch. Sorten 36-47g 0,99 €

Jagdwurst am Stück 500g 1,99 €

Loikoin Handfass Radler à 0,5l, Alc. 2,5 % vol. 1l=0,98 €

Handfass Hell à 0,33l, Alc. 4,9 % vol. 1l=0,88 €

24 Dosen 6,99 €

Corbioboner Käse versch. Sorten 150g 0,99 €

Maggi 5 Minuten Tortine Jalapeno Chili 42g 0,99 €

Hainich Bio Stachelbeere im Glas, ATG 290g: 560g 0,99 €

WIZ/Kleinalmerode 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 Witzenhausen/Kleinalmerode

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

...IMMER WAS BESONDERES

HEIMAT NACHRICHTEN
TANJA MÜLLER
WITZENHAUSEN

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf:
Tel.: 05541/983930
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@thna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 4 vom 1.1.2025

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbefunkliebhaber 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@thna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Vier Stunden großartige Stimmung Frohsinn mit Freunden bei der Prunksitzung des Lichtenauer Karnevalsvereins

Hessisch Lichtenau – Ein propentvoller Saal mit stimmungsgeladenen Narren zur Prunksitzung im Bürgerhaus der Lossestadt, das war ganz nach dem Geschmack des Lichtenauer Karnevalsvereins, der mit seiner Veranstaltung am Samstagabend die heiße Phase der fünfzehnten Jahreszeit einläutete.

Anders als üblich hatte Sitzungspräsident Markus Klockmann um 19.11 Uhr aus reiner Nervosität schon vor Beginn feuchte Hände, denn das Prinzenpaar Tanja I. und Mike I. und die Aktiven standen zum Einmarsch bereit, nur die „Franken-Kracher“ als Live-Kapelle des Abends hatten es noch nicht bis ins Bürgerhaus geschafft. Ein paar Minuten hatte sich alles verzögert, bis die Narren im Saal dann stehend klatschend die närrischen Hoheiten, Garden und Gruppen auf ihrem Weg zur Bühne begrüßten.

Dass die diesjährige Kampagne im Grunde unter der Regie von zwei Helsaern steht, wurde bei der Vorstellung des Prinzenpaares deutlich, als Sitzungspräsident Klockmann diesmal ein wenig aus dem Nähkästchen plauderte. Wie er verriet, hatte er in Kindertagen zusammen mit Prinz Mike bereits im Sandkasten gespielt. Beide sind in der Kerngemeinde Helsa aufgewachsen, wo Mike noch heute zusammen mit seiner Familie wohnt und dort karnevalistisch auch bei den „Gäggägs“ aktiv ist. Klockmann ist bereits seit Jahren in Hessisch Lichtenau sesshaft.

Dass Prinzessin Tanja und Prinz Mike mit ihrem Kampagne-Motto „Für Vielfalt und Toleranz stehen wir ein, über Grenzen hinweg soll unser Karneval sein“ einen Volltreffer landen würden, konnten sie zu Beginn der Session noch gar nicht ahnen. Doch am Vorabend der Bundestagswahl rückte das Motto während der Veranstaltung gleich mehrfach in den Fokus, immer wieder mit dem Appell, die Stimme abzugeben. So hatte zum Ab-



In Piloten-Overalls, Nonnenkostümen und High-School-Outfits machte das Weiberfaschingskomitee Werbung für die Veranstaltung am kommenden Donnerstag. **FOTOS: LOTHAR RÖSS**

schluss der Ehrung von Ehren Gästen und Förderern des Lichtenauer Karnevals auch der Grünen-Landtagsabgeordnete Felix Martin auf die Bedeutung der Wahl hingewiesen und eindringlich an alle appelliert, auch zur Wahl zu gehen.

Die Stimmung im Saal heizte auch eine Abordnung des Fürstentagener Carneval-Clubs mit Prinzessin Heike IV. und Prinz Silvio I. an der Spitze an, die aus dem Nachbarort in die Kernstadt gekommen waren und die seit Jahren bestehende Freundschaft unter den beiden Karnevalsvereinen untermauerten.

Eine weitere Anreize hatte das Stadtsoldaten-Corps aus dem Körler Ortsteil Empfershausen, die regelmäßig mit einem Beitrag das Bühnenprogramm bereichern, diesmal lei-



Bürgermeister Dirk Oetzel ohne Hemdsärmel auf der Bühne, dafür hatten Annemarie Huck (von links), Sabine Hehlgans, Gabi Rauschenberg und Stefani Fritsch (nicht im Bild) als „Die 4 lustigen 5“ gesorgt.

der ohne Funkenmariechen. Ordentlich Werbung für den am Donnerstag stattfindenden Weiberfasching machten die Frauen des Komitees mit ihrem Showtanz „Heliwood – Hier

bist du der Star“, einer Mischung aus „Top Gun“, „Sister Act“ und „East High Wildcats“. Für großartige Stimmung über vier Stunden sorgten auch die kleinen und großen Tanz-



Mit einer närrischen Variante des Märchens „Schneewittchen und die sieben Zwerge“ begeisterten die Reiser Weiber und lieferten lustige Episoden aus dem „Wirtshaus der sieben Sünden“.

mariechen mit ihren Solo-Auftritten und Medleys, die Magic Kids und Garden mit ihren Show- und Marschtänzen. Sketche und Büttreden sorgten für so manchen Lacher.

Die Reiser Weiber entführten die Gäste ins Reich von Schneewittchen und den sieben Zwergen, um Feuer und Wasser ging es beim Tanz der Mauerblümchen. **LOTHAR RÖSS**

Schützen ziehen positive Bilanz

Kontinuität und Ehrungen prägen die Jahreshauptversammlung

Ziegenhagen – Im Zeichen von Kontinuität und Erneuerung fand jüngst die Jahreshauptversammlung des Schützenvereins „Diana“ Ziegenhagen 1932 statt. Im Mittelpunkt standen die turnusgemäßen Neuwahlen des Vorstands, bei denen zahlreiche bewährte Kräfte der Ankündigung zufolge in ihren Ämtern bestätigt wurden.

Wahlen und Ehrungen

So wurden Kurt Köhler als Erster Vorsitzender, Jens Gottschalk als Zweiter Vorsitzender, Andreas Mäder als Protokollführer sowie Frank Mühlhausen als Kassierer erneut gewählt. Kurt Köhler führt weiterhin das Amt des Sportleiters, Rainer Pfaffenbach bleibt Jugendwart, unterstützt von seinem Stellvertreter Marcel Bruch. Harald Köhler wurde ebenfalls in seiner Funktion als Schieß- und Gerätewart bestätigt. Frischen Wind bringt Ines Mühlhausen, die als neue Damenleiterin in den Vorstand aufgenommen wurde, wie der Verein mitteilt.



Der Vorstand des Schützenvereins mit geehrten Mitgliedern: Andreas Mäder (von links), Marcel Bruch, Frank Mühlhausen, Harald Köhler, Kurt Köhler, Lena Gottschalk, Jens Gottschalk, Ferdinand Faust, Harri Köhler und Ines Mühlhausen. **FOTO: BERND NILSSON**

Neben den Wahlen standen auch Ehrungen für langjährige Mitglieder auf der Tagesordnung. Harri Köhler wurde für seine 50-jährige Mitgliedschaft im Deutschen Schützenbund mit der Ehrennadel in Gold ausgezeichnet. Für seine langjährige und engagierte Vor-

standsarbeit erhielt Harald Köhler das Hessische Ehrenzeichen in Gold.

Einen weiteren Tagesordnungspunkt stellte die Auszeichnung der Vereinsmeister dar. In der Schülerklasse des Luftgewehrwettbewerbs setzte sich Lena Gottschalk durch,

während in der Schützenklasse Jens Gottschalk den Titel erlangte. Die Seniorenklasse wurde von Ernst Stiehl dominiert. Auch in der Luftpistolen-Kategorie zeigte Lena Gottschalk ihr Können und wurde in der Schülerklasse ausgezeichnet. Rainer Pfaffenbach bewies sich

als bester Schütze in der Kategorie Luftpistole Auflage. In der Disziplin Luftgewehr Seniorinnen Auflage sicherte sich Ines Mühlhausen den ersten Platz, während Rainer Pfaffenbach ebenfalls als Sieger in der Kategorie Luftgewehr Senioren Auflage hervorging. **elv**

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

Türkischer Gold Basar
GOLDANKAUF
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

Wenn es Bonbons regnet

Kinderfasching in Oberrieden macht Jung und Alt gute Laune

Oberrieden – Einen Heiden-spaß hatten Jung und Alt am Sonntagnachmittag beim traditionellen Kinderfasching in Oberrieden. Und das, obwohl es bei strahlendem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen drinnen im Saal immer wieder regnete. Was da von oben kam, war aber kein kühles Nass, sondern süßes Naschwerk.

Wiederholt griff Lea Sophie Hinske als Moderatorin des fröhlichen Beisammenseins in ihr Füllhorn und ließ kräftige Schauer aus Bonbons regnen, welche im Gewühle die rund 50 Jungen und Mädchen hastig vom Boden aufsaugten. Geprägt waren die unterhaltsamen Stunden, die mit einer großen Polonaise begannen, von diversen Tänzen, zu denen als bewährter DJ André die Musik lieferte. Kompliziert wurde es, als die Kinder paarweise zwischen ihren Leibern einen bunten Luftballon klemmten, der auch nicht zu Boden fallen sollte, wenn sich in der Mehrzahl die Mädchen um die eigene Achse drehten.

Mit Bravour bewältigten diese Aufgabe die neunjährigen Freundinnen Victoria und Juliane, die beide in Oberrieden zu Hause sind. Aus diesem Bad Sooden-Allendorfer Stadtteil stammen auch die allermeisten jungen Akteure, die im doppelten Dutzend als Powerkids die Bühne eroberten, dabei aber auch Verstärkung erhielten aus der Kernstadt, dem thüringischen Nachbarort Lindewerra und sogar aus Berkatal-Hitzerode.

Beim stimmungsvollen Song „Ich flieg wie ein Flieger und bin stark wie ein Tiger“ machten alle Kinder begeistert mit, fantasievoll verkleidet als so manches Getier, wie Schmetterling, Biene, Käfer, Elch oder Krokodil. Und natürlich durften auch die Teufelchen und entzückenden Prinzessinnen nicht fehlen. Einen Extra-Tusch gab es für Clara. Das Mädchen aus Bad Sooden-Allendorf feierte am Sonntag seinen vierten Geburtstag. Dazu stimmte der ganze Saal in „Happy Birthday“ ein.

CHRIS CORTIS



Beim Kinderfasching in Oberrieden blieb die Tanzfläche nie leer.

FOTO: CHRIS CORTIS



Auf dem Arm von Mama Julia Werner freut sich Clara, die am Sonntag vier Jahre alt wurde.

FOTO: CHRIS CORTIS



Tanz mit dem Luftballon: Bei Juliane (links) und Victoria fiel er nie zu Boden.

FOTO: CHRIS CORTIS

Gesangverein Orferode stellt sich neu auf

Mit Birgit Ernst erste Frau im Vorstand

Orferode – Mit einer Schweigeminute für den verstorbenen langjährigen Ersten Vorsitzenden Erich Böttner begann die Jahreshauptversammlung des Gesangvereins Orferode. 21 Mitglieder hatten sich im Dorfgemeinschaftshaus eingefunden, um über die Zukunft des Vereins zu beraten – und diese spiegelt sich nun auch in der neuen Vorstandsbesetzung wider.

Die im vergangenen Jahr beschlossene Öffnung des Vereins für weibliche Mitglieder zeigt erste strukturelle Veränderungen. Birgit Ernst wurde

zur Zweiten Vorsitzenden gewählt. An der Spitze des Vereins steht nun Jochen Ullrich, Hans Jürgen Nöding bleibt als Dritter Vorsitzender im Vorstand.

Komplettiert wird das Gremium durch Kassierer Lothar Trube und Schriftführer Dirk Kühne, wie der Verein weiter mitteilt.

Ehrungen

Für ihre langjährige Treue wurden mehrere Mitglieder geehrt. Michael Schröter, Vorsitzender des Sängerkreises Mittelwerra, überreichte Auszeichnungen für 50 und 25 Jahre aktives Singen. Lothar Trube, Volker Lange und Wilfried Bauer bringen je ein halbes Jahrhundert Chorerfahrung ein. Hans Jürgen Nöding, Klaus Rudeloff, Jochen Ullrich, Werner Noll singen seit 25 Jahren mit.

Ortsvorsteherin Birgit Ernst würdigte die Bedeutung des Chores für das Dorfleben und überreichte eine Spende des Ortsbeirates. Nach Angaben



Für ihre langjährige Treue zum Gesangverein Orferode geehrt: Hans-Jürgen Nöding (von links), Klaus Rudeloff, Lothar Trube, Jochen Ullrich, Werner Noll und Michael Schröter.

FOTO: GESANGVEREIN ORFERODE

des Vereins verlief die Versammlung harmonisch. Mit der Vorfreude auf das traditionelle Boßeltturnier und einem optimistischen Ausblick auf das Vereinsjahr endete die Sitzung in guter Atmosphäre.

elv

**Flohmarkt
Metro
02.03.**

Angst vor Blüten?

So erkennen Sie gefälschte Euro-Scheine

Bares ist für viele immer noch Wahres. Doch wer mit Bargeld hantiert, sollte auch wissen, was einen echten Schein von einer Fälschung unterscheidet. Hier sind die wichtigsten Tipps.

Mehr als 72.000 falsche Euro-Scheine wurden im vergangenen Jahr nach Angaben der Bundesbank aus dem Verkehr gezogen. Auch wenn die Chance, selbst mit Falschgeld in Kontakt zu kommen, recht gering ist: Wer sich davor schützen möchte, selbst einmal Blüten entgegenzunehmen, sollte genau hinschauen.

Laut dem Bundesverband deutscher Banken (BdB) ist „kippen, sehen und fühlen“ der Schlüssel zur Erkennung von Falschgeld. Denn die modernen Euro-Noten weisen diverse Sicherheitsmerkmale auf, mit denen die Erkennung unkompliziert möglich sein soll.

Weil sich Fälscher häufig auf nur wenige Sicherheitsmerkmale konzentrierten und einige der Merkmale auch schwer zu fälschen seien, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher immer mehrere Details prüfen. Zum Beispiel diese:

Smaragdzahl: Unten links im Eck auf der Vorderseite einer echten Euro-Note befindet sich die sogenannte Smaragdzahl. Je nach Blickwinkel verändert sie ihre Farbe von smaragdgrün nach tiefblau.

Sichtfenster: Ab der 20-Euro-Note haben Geldscheine am rechten Rand ein Sichtfenster,



Kippen, sehen, fühlen: Wer diesen Rat beherzigt, kann auch einen echten Fünf-Euro-Schein mit Wasserzeichen (!) von gefälschten Banknoten ohne das charakteristische Merkmal unterscheiden.

das in das Hologramm eingearbeitet ist. Erkennen kann man es gut, wenn man den Schein gegen das Licht hält.

Wasserzeichen und Sicherheitsstreifen: Apropos gegen das Licht halten - bei dieser Prüfung lassen sich auch gleich das Wasserzeichen, das sich am linken Rand des Scheins befindet,

sowie der Sicherheitsstreifen erkennen, der die Note mittig vertikal durchzieht. Beides sei schwer zu fälschen, teilt der BdB mit.

Haptische Rillen: An beiden Seiten eines jeden echten Geldscheins befinden sich feine Rillen. Wer darüber fährt, müsste die Ausprägungen fühlen können.

nen.

Wer anhand einer solchen Prüfung Zweifel an der Echtheit eines Geldscheins bekommt, könnte sicherheitshalber noch einen echten Geldschein zum Vergleich daneben legen. Unterscheiden sich die Noten in Farbe, Größe oder Oberfläche, sollten Sie den

Schein besser nicht annehmen.

Bundesbank bietet Schulungen an

Mit einem Geldprüfstift lässt sich noch zuverlässiger sagen, ob eine Fälschung vorliegt oder nicht: Einfach mit diesem eine helle Stelle des Scheins markie-

ren - verfärbt sich die Markierung nach kurzer Zeit hell und gelblich, kann man laut BdB davon ausgehen, dass der Schein echt ist. Bei einer dunklen Verfärbung liegt die Annahme von Falschgeld nahe.

Wer häufiger mit Bargeld hantiert oder sich einmal grundlegend zur Falschgeld-Erkennung schulen möchte, kann dafür auf die Angebote der Bundesbank zurückgreifen. Auf deren Website gibt es verschiedene Möglichkeiten für unterschiedliche Interessengruppen - online und kostenfrei.

Polizei nimmt Blüten entgegen

Trotz aller Vorsicht einmal Falschgeld angenommen? Oder sind Sie sich zumindest unsicher über die Echtheit eines Scheins? Dann sollten Sie damit zur Polizei oder zur Bank gehen und die Blüten dort abgeben, rät der BdB. Wer stattdessen versucht, die Noten beim nächsten Einkauf weiterzugeben, macht sich strafbar.

Einen Anspruch auf Ersatz haben Betroffene nach der Abgabe allerdings nicht. Das Geld wird eingezogen und nicht ersetzt.

Übrigens: Auch bei der Bargeldeinzahlung bei der Bank prüft der Automat die Noten auf ihre Echtheit. Fälschungen werden automatisch aus dem Verkehr gezogen, eine Gutschrift auf dem Konto erfolgt nicht. tmn

ANZEIGE

Angst vor schütterem Haar?



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Leider ist nicht jeder von Natur aus mit vollem, kräftigem Haar gesegnet. Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung genauer anzusehen.

Vor allem für Frauen ist der Verlust von Haaren eine schwer verdauliche Tatsache. Da ist es auch kein Wunder, dass man es mit der Angst zu tun bekommt,

wenn sich vermehrt Haare in der Bürste, im Waschbecken oder auf dem Kopfkissen finden. Wichtig zu wissen: Wenn einem auffällt, dass die Haare schon jetzt merklich dünner bzw. lichter werden, ist noch nicht aller Tage Abend. Denn glücklicherweise bildet unser Körper regelmäßig neue Haare.

Mag. pharm. Dirk Meier, Nährstoffexperte: „Hier gilt es dann so früh wie möglich im Wachstumszyklus anzusetzen, um das neu heranwachsende Haar

zu unterstützen, bevor es überhaupt aus der Kopfhaut spriest. Gerade in diesem Stadium kann etwa eine Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen fatal sein.“ Doch welche Nährstoffe braucht der Körper, um ein gesundes Haarwachstum zu garantieren?

Nährstoffe unter der Lupe
Die Liste an Inhaltsstoffen, die für volles Haar sorgen, ist lang – doch nicht alle versprechen auch langfristige Erfolge. Drei

Nährstoffe sind hingegen bereits bestens erforscht und haben sich zudem bei zahllosen Anwendern bewährt:

Goldhirse

Bei der Goldhirse handelt es sich um eine der ältesten Getreidesorten der Welt. Bereits im Mittelalter war sie unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt. Sie ist besonders reich an Silizium, das im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher arbeitet und in den Haaren für mehr Spannkraft und Elastizität sorgt. Studien belegen außerdem, dass Silizium die Haare reißfester macht.*

Selen

Selen ist ein Spurenelement, das die Haarfollikel stärkt. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden oder gar ausfallen.

Naturreicher Schwefel (MSM)

MSM ist ein wichtiger Strukturbestandteil in Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus denen neue Haarzellen gebildet werden und verleiht dem Haar Glanz und Volumen.

Was Apotheker empfehlen

In dieser Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das meistgekaufteste Produkt für volles Haar ist.**

Auch deutsche Experten sind überzeugt: Etwa von dem besonders hohen Anteil an Silizium aus natürlicher Quelle (Goldhirse und Kieselerde) sowie von der Tatsache, dass das Produkt vom Hersteller nach höchsten Qualitätsstandards produziert wird. Dies umfasst die strenge Kontrolle sämtlicher Rohstoffe in Bezug auf deren Herkunft, Sicherheit und Wirkstoffgehalt,

die weit über die Anforderungen herkömmlicher Bio- und Qualitätssiegel hinausgeht.

Sich schön essen?

Kritiker behaupten häufig, dass wichtige Nährstoffe auch über die Nahrung aufgenommen werden können. Doch die heutigen Lebensmittel sind aufgrund ausgelaugter Böden immer ärmer an Nährstoffen. Die nötige Zufuhr könnte also nur mit großen Mengen der jeweiligen Nahrungsmittel erreicht werden. Die Verwendung eines hochwer-

tigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich.

Tipp:

Für den idealen Effekt sollten die Tabletten über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten hinweg eingenommen werden – schließlich wachsen Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.

*Barel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53
**Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQ-VIA Österreich OTC Öfftrake MAT 09/2024.

PRODUKT-TIPP bei dünnem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

3 Monatskur

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur in praktischer 3-Monatspackung

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur Für Ihren Apotheker. 180 Stk. PZN: 19485477

Ramadan Fasten

Tipps für Menschen mit Vorerkrankungen

Ramadan bedeutet: nichts essen, nichts trinken zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang. Zwar sind Musliminnen und Muslime mit Erkrankungen wie etwa Diabetes von der Pflicht zum Fasten ausgenommen. Trotzdem entscheiden sich laut Prof. Ina Danquah von der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) viele dafür.

Um Gesundheitsrisiken zu minimieren, sollten Menschen mit Vorerkrankungen allerdings einige Dinge beachten. Drei wichtige Punkte im Überblick:

1. Medikamente: Lieber Rücksprache halten

Das Fasten wirkt sich auf den Stoffwechsel aus. Mögliche Folge: Der Körper reagiert laut Landesapothekerkammer Niedersachsen anders auf Medikamente. Zwei Beispiele:

Entwässernde Medikamente, sogenannte Diuretika, kommen etwa zur Behandlung von Bluthochdruck und Herzinsuffizienz zum Einsatz. Wer fastet und somit tagsüber aufs Trinken verzichtet, sollte ihre Dosis anpassen. Sonst droht eine Dehydrierung, der Körper verliert dann zu viel Wasser.

Blutdrucksenker mit dem Wirkstoff Lercanidipin sollte man vor dem Essen einnehmen. Schluckt man die Tablette im Zuge des Ramadan allerdings nach der üppigen Mahlzeit nach Sonnenuntergang, verstärkt sich die Wirkung, warnt die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA).

Auf der sicheren Seite ist, wer sich vorab ärztlichen Rat holt und/oder das Thema in der Apotheke anspricht. Im Ramadan auf eigene Faust die Dosierung zu verändern oder Medi-



Am 1. März beginnt Ramadan. Für viele Musliminnen und Muslime bedeutet das: nichts essen und nichts trinken zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang.

FOTO: FABIAN SOMMER/DPA

kamente einfach wegzulassen, davon raten die Experten ab. Übrigens: Die Einnahme von Arzneimitteln ist im Ramadan zwar tagsüber nicht erlaubt, erklärt die Apothekerkammer. Es gibt aber Ausnahmen, dazu zählen Medikamente zum Inhalieren, Salben oder Augentropfen. Möglich, dass man im Fastenmonat auf eine andere Darreichungsform umsteigen kann - auch das sollte man vorab klären.

2. Bei Diabetes: Risiken richtig einschätzen

Diabetes ist nicht gleich Diabetes: Manch einer mit der Stoff-

wechselerkrankung hat ein hohes oder sogar sehr hohe Risiko für Komplikationen im Ramadan.

Das gilt für alle mit Diabetes Typ-1. Ihnen wird vom Fasten eher abgeraten, so die DDG. Denn durch die lange Essenspause tagsüber drohen gefährliche Schwankungen des Blutzuckerspiegels, das Risiko für eine schwere Unterzuckerung ist hoch. Wer dennoch fasten will, sollte das unter engmaschiger ärztlicher Kontrolle und mit kontinuierlichen Messungen des Blutzuckerspiegels tun.

Menschen mit Typ-2-Diabetes hingegen können fasten, sofern ihr gesundheitliches Risiko niedrig ist. Auch sie sollten aber vorab Rücksprache mit Arzt oder Ärztin halten - auch um eine eventuelle Anpassung von Medikamenten zu klären. Und auch für sie gilt natürlich: den Blutzuckerspiegel über den Tag regelmäßig kontrollieren.

Entgleist der Blutzucker, sollten Diabetikerinnen und Diabetiker das Fasten sofort unterbrechen. Hinweis auf eine Unterzuckerung geben der DGG zufolge Symptome wie Zittern

und Schwindel, auch ein Messwert von unter 70 mg/dl ist ein Warnzeichen. Auf eine Überzuckerung deuten häufiges Wasserlassen, Müdigkeit, Verwirrtheit und Übelkeit sowie ein Messwert von über 300 mg/dl hin.

3. Für Diabetiker, aber nicht nur: Mahlzeiten clever gestalten

Iftar - die Mahlzeit nach Sonnenuntergang - ist oft von süßen und fettigen Speisen geprägt. Gerade wer einen Diabetes hat, hält man sich etwa bei Baklava oder gesüßten Getränken am besten zurück. Besser

für den Blutzuckerspiegel: den Fokus auf Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und mageres Eiweiß legen.

Für Sahur, die Mahlzeit vor dem Sonnenaufgang, wählt man am besten Lebensmittel, die viele Ballaststoffe liefern und somit lange sättigen. Optimal sind etwa Haferflocken oder Vollkornprodukte, so der Rat der DDG. Die Apothekerkammer Niedersachsen rät, eine nur leicht gesalzene Suppe einzubauen. Das hilft dabei, ohne Flüssigkeit gesund durch den Tag zu kommen.

tmm

Stolpert da was?

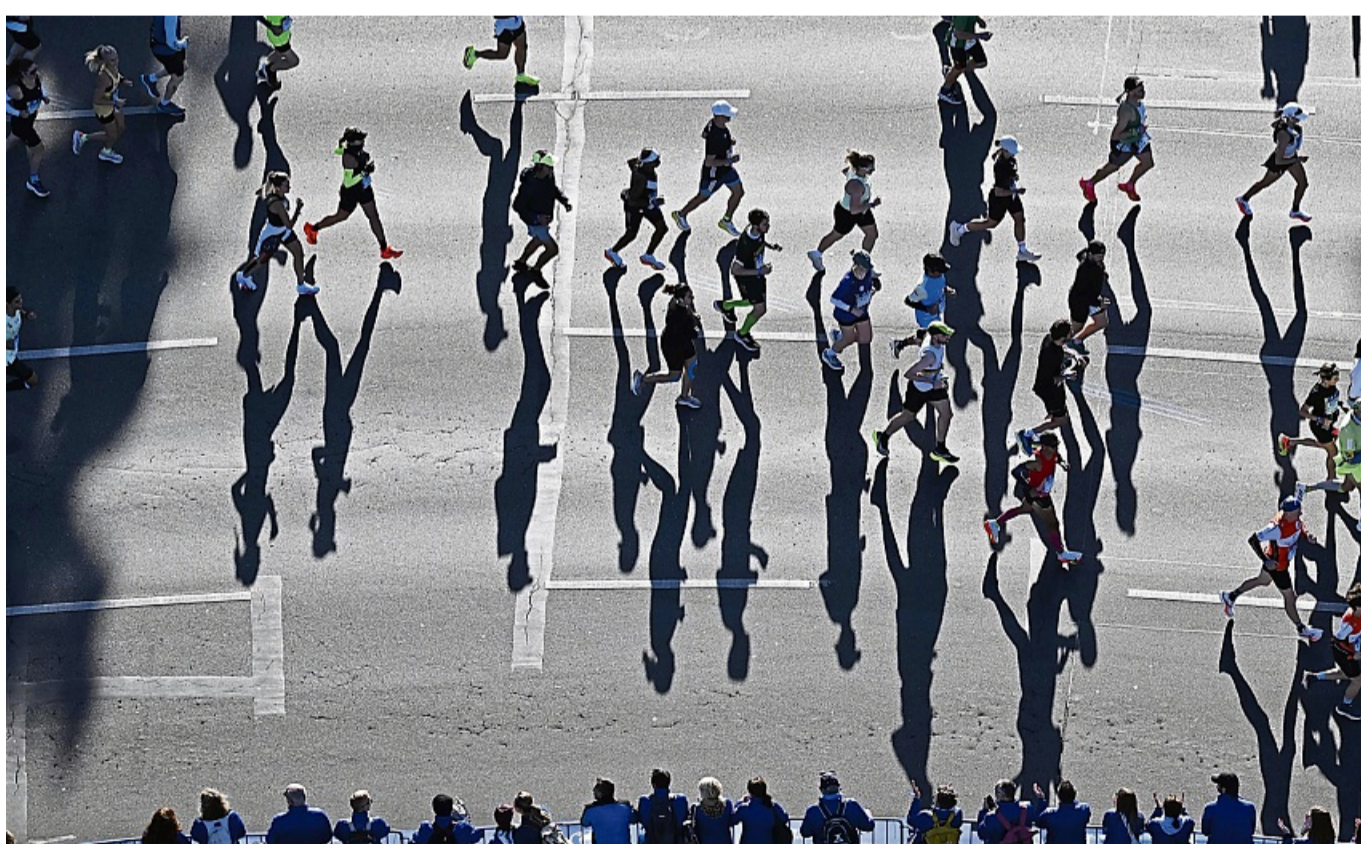
Herzrhythmusstörungen frühzeitig erkennen

Unser Herz schlägt ungefähr einhunderttausend Mal am Tag. Mal schneller, mal langsamer - je nachdem, was wir machen und ob wir uns zum Beispiel gerade mächtig aufregen. Gelegentliche Unregelmäßigkeiten des Herzschlags sind darum ganz normal.

Schlägt das Herz aber dauerhaft zu langsam, zu schnell oder unregelmäßig, kann das auf ernste Erkrankungen hindeuten. „Herzrhythmusstörungen sind im Wesentlichen Abnormalitäten eines regulären Herzschlags“, sagt Prof. Julian Chun, Chefarzt in der Kardiologie und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Ein normaler Rhythmus liegt bei gleichmäßigen 60 bis 100 Schlägen in der Minute.

Nicht jede Herzrhythmusstörung sei gefährlich, Unregelmäßigkeiten im Herzschlag sollte man aber vor allem dann abklären und ein EKG machen lassen, wenn dazu Beschwerden wie Schwäche, Ohnmacht oder Schmerzen in der Brust auftreten, so Prof. Chun. Die häufigste Herzrhythmusstörung ist das Vorhofflimmern - „eine komplette elektrische Chaosituation in den Herzvorhöfen“, die Herzschwäche oder Schlaganfälle zur Folge haben kann.

Unregelmäßigkeiten erkennen: Puls einfach selbst messen Laut Prof. Chun fühlt sich eine



Zu viel des Guten? Bewegung fördert die Gesundheit, geht es ums Herz kann extremer Sport aber auch zur Belastung werden.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

Herzrhythmusstörung nicht für alle Betroffenen gleich an - manche bemerken sie womöglich gar nicht und bekommen die Diagnose erst, wenn sie bereits einen Schlaganfall hatten. Deshalb kann es sich lohnen, sich seinen Puls gezielt anzuschauen.

„Jeder kann den eigenen Puls

ganz einfach und jederzeit fühlen, indem er Zeige- und Mittelfinger der linken Hand an das rechte Handgelenk unterhalb vom Daumen anlegt und ein wenig drückt“, bis man etwas spürt, so der Kardiologe. Nun kann man die Schläge zählen. Findet man auf diese Weise zufällig eine Unregelmäßig-

keit - also sehr schnelle, sehr langsame oder ungleichmäßige Schläge -, kann ein ärztliches EKG bei der weiteren Diagnose helfen.

Die gelegentliche Selbstmessung empfiehlt Prof. Chun insbesondere Personen ab 75 Jahren und Menschen ab 65, die zusätzliche Risikofaktoren

mitbringen, wie Diabetes oder Bluthochdruck. Auch wer schon einmal einen Schlaganfall hatte oder an einer koronaren Herzerkrankung nach einem Herzinfarkt leidet, sollte seinen Puls im Blick behalten. Die allermeisten gelegentlichen Herzstolperer, die einem auch ohne Pulsmessung auffal-

len, sind Prof. Chun zufolge übrigens nicht gefährlich. Auch hier gilt: Vor allem dann, wenn dazu Schmerzen, Schwindel oder eine verminderte Leistungsfähigkeit auftreten, sollte man aber besser zum Arzt gehen.

Herzrhythmusstörungen vorbeugen: wenig Alkohol, viel Bewegung

Mit dem richtigen Lebensstil kann man dazu beitragen, dass das Herz möglichst ruhig und gleichmäßig schlägt. Ein Risikofaktor ist Alkohol: „Da weiß man, dass das ein richtiger Trigger für Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern ist“, so Prof. Chun. Mehr als drei Drinks in der Woche sollten es besser nicht sein, so die Empfehlung.

Kaffee hingegen ist, auch wenn der kurzfristig zu einem schnelleren Herzschlag führen kann, in Maßen nicht bedenklich: „Zwei, drei Tassen über den Tag verteilt sind kein Problem“, sagt Prof. Chun. Förderlich ist es, sich regelmäßig zu bewegen, vor allem Ausdauersport. Starkes Übergewicht ist ein Risikofaktor, daher sollte man das nach Möglichkeit reduzieren und auf eine gesunde Ernährung achten. Mit Sport übertreiben sollte man es aber auch nicht. „Extremsportler, Marathonläufer und Triathleten haben auch vermehrt Vorhofflimmern“, so Prof. Chun.

tmm

Diagnosen aus der App

Wie gut sind die digitalen Symptom-Checker?

Sind die Taubheitsgefühle in meinen Händen harmlos - oder Hinweis auf eine erste Erkrankung? Das ist eine Frage, die nur ein Arzt oder eine Ärztin fundiert beantworten kann. Eine erste Einschätzung, ob und wie schnell man in der Praxis aufschlagen sollte, liefern aber sogenannte Symptom-Checker.

So funktioniert es: Nutzerinnen und Nutzer können auf der jeweiligen Webseite oder in der App ihre Beschwerden eingeben. Ein Algorithmus berechnet dann, welche gesundheitlichen Probleme dahinterstecken könnten. Obendrauf gibt es oft noch Verhaltensempfehlungen.

Doch wie gut sind die Verdachtsdiagnosen, die die digitalen Helfer ausspucken? Das wollte die Stiftung Warentest wissen und hat zehn Angebote auf Herz und Nieren geprüft ("Stiftung Warentest"-Ausgabe 3/2025).

Einige Symptom-Checker schießen übers Ziel hinaus

Dafür entwickelten die Testerinnen und Tester fünf fiktive Modellfälle: So sollten die Symptom-Checker unter anderem einen Bandscheibenvorfall, eine Angina Pectoris und eine Depression erkennen. Für die fachliche Expertise holten die Warentester entsprechende Fachärzte bzw. eine Psychotherapeutin mit ins Boot.

Bei der Treffsicherheit der Verdachtsdiagnosen gibt es große Unterschiede. Die Symptom-Checker „Ada“ und „Symptomate“ liefern verlässliche Er-



Harmlos oder nicht? Symptom-Checker sollen bei Krankheiten eine Einschätzung geben, ob und wie schnell man eine Praxis aufsuchen soll.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

gebnisse - und sind beide mit der Note 1,9 ("gut") auch insgesamt die Testsieger.

Anderer Angebote können die Testerinnen und Tester deutlich weniger überzeugen. Punktabzug gibt es unter anderem für Angebote, die eine lange Liste von Verdachtsdiagnosen ohne Priorisierung liefern. „So viel Auswahl hilft dem durchschnittlichen Ratsuchenden wenig“, schreiben die Warentester. Sie kann allenfalls Patienten nutzen, die woanders keine Hilfe gefunden haben.

Ein Symptom-Checker rasselt sogar mit der Note „mangel-

haft“ durch. Auf die Schilderung von depressiven Symptomen - inklusive Suizidgedanken - lautet dessen Antwort nämlich: „Das habe ich nicht ganz verstanden.“ Derselbe Symptom-Checker schürt im Test bei Symptomen einer Blasenentzündung unnötige Panik und rät zum Arztbesuch innerhalb von vier Stunden. Dabei ist das gar nicht notwendig.

Sonderfall Patienten-Navi

Rasch zum Arzt: Gibt der Symptom-Checker diese Empfehlung, ist oft die Hürde, zeitnah einen Termin zu bekom-

men. Ein Symptom-Checker im Test bietet für dieses Problem Abhilfe: das „Patienten-Navi“ der Kassenärztlichen Bundesvereinigung

Im Test liegt dieses Angebot zwar nur im Mittelfeld, weil es der Stiftung Warentest zu zurückhaltend mit Verdachtsdiagnosen ist. Es kann Kassenspatientinnen und -patienten aber schneller zu einem Arzttermin verhelfen - und zwar dann, wenn der Symptom-Checker einer Behandlung innerhalb von 24 Stunden empfiehlt.

Dann leitet das „Patienten-Navi“ Nutzerinnen und Nutzer weiter zu einer bevorzugten

Terminbuchung bei einem Haus- oder Facharzt. Dort kann man sich einen Akuttermin holen - online, teils aber auch nur telefonisch.

Wie gut dieser Service tatsächlich funktioniert, haben die Warentester zwar nicht systematisch geprüft, aber immerhin stichprobenartig. „Im Test bekamen wir in Städten und teils auch auf dem Land kurzfristig Termine, oft noch am selben Tag“, heißt es. Sie finden: Ein Versuch unter patienten.navi.116117.de lohnt sich. Vorteile gegenüber Dr. Suchmaschine

Bleibt die Frage: Ist es über-

haupt sinnvoll, die eigenen Symptome durch eine App zu jagen? Ja, lautet das „Stiftung Warentest“-Fazit. Auch wenn das den Arztbesuch nicht ersetzt: „Ein guter Dienst ist zur ersten Orientierung besser als eine Google-Recherche - und kann Patienten zeitig zum Arzt lotsen.“

Übrigens: Gerade bei psychischen Erkrankungen können Symptom-Checker sinnvoll sein, so der Hausarzt Jens Lassen in der Zeitschrift. Ohne die Empfehlung der App hätten Betroffene womöglich größere Scheu, zum Arzt zu gehen.

tmn

Das wichtigste für Kaminbesitzer

Worauf Sie beim Kauf von Brennholz achten sollten

Am knisternden Feuer zu sitzen, hat etwas Behagliches - in der Gaskrise war der Kamin für viele Haushalte aber auch eine ganz pragmatische Alternative zur Heizung. Die Nachfrage nach Brennholz ging hoch.

Nun normalisiert sie sich laut dem Industrieverband Haus-, Heiz- und Küchentechnik (HKI) wieder, was gute Nachrichten für Kaminbesitzer bedeutet: Die Versorgung sei gesichert und der durchschnittliche Preis für Brennholz gegenüber dem Vorjahr gesunken.

Selbstabholer zahlen bei den Forstämtern jetzt zwischen 77 und 85 Euro pro Festmeter Hartholz wie Buche oder Eiche. Im bundesweiten Durchschnitt kostet der Festmeter 80 Euro, so der HKI. Beim Kauf sollten Kaminbesitzer auf ein paar Dinge achten.

Festmeter oder Raummeter: Einheit beim Kauf beachten

Der HKI weist darauf hin, dass nicht alle Forstämter in Festmetern abrechnen. Manche nutzen Raummeter als Maßeinheit. Der Unterschied: Beim Festmeter sind Hohlräume im Holz herausgenommen, beim Raummeter nicht. Raummeter sind mit 56 Euro im Durchschnitt deswegen günstiger.

Denn aufgrund der Hohlräume kauft man ja weniger tatsächliches Holz je Kubikmeter.

Polter beim Forstamt kaufen: Arbeitsaufwand bedenken

Die angegebenen Preise beziehen sich auf sogenannte Polter, die man bei Forstämtern be-



Laut HKI normalisiert sich der Brennholzpreis wieder. Im bundesweiten Durchschnitt kostet der Festmeter 80 Euro.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

zieht: markierte Holzstämme, die als Restholz bei der Waldpflege oder nach Sturmschäden anfielen. Die Forstämter stapeln sie am Wegrand. Selbstabholer müssen die Polter eigenständig transportieren, sägen, spalten und lagern - also ei-

niges an Arbeitsaufwand in Kauf nehmen.

Wer sich das ersparen möchte, kann Brennholz auch kaminfertig bei Brennholzhändlern kaufen und es bis an die Haustür liefern lassen. Dieses Holz ist laut HKI dann aber teurer als

Polter vom Forstamt.

Bei Alternativen auf Regionalität achten

Wer sein Brennholz nicht beim nahegelegenen Forstamt abholt, sollte dem HKI zufolge dennoch auf Regionalität achten.

Bei kaminfertigem Brennholz könnten Verbraucher sich am Qualitätszeichen „Kooperation Sauberes Holzfeuer“ des Bundesverbandes Brennholzhandel und Brennholzproduktion orientieren. Es zertifiziert Holz aus regionaler und nachhalti-

ger Forstwirtschaft.

Eine andere Alternative sind Holzbriketts aus Sägespänen, die aus Verschnitt in Sägewerken gemacht werden. Hier können Käufer laut HKI direkt auf dem Etikett nachlesen, woher das Holz kommt.

tmn

Geschäftsunfähigkeit bei Demenz

So sieht die Vorsorge aus

Demenzkranke Personen können geschäftsunfähig werden, und doch schließen sie hin und wieder Verträge ab. Damit diese angefochten werden können, sollten Betroffene rechtzeitig vorsorgen.

Demenzkranke Personen können geschäftsunfähig werden, und doch schließen sie hin und wieder Verträge ab. Damit diese angefochten werden können, sollten Betroffene rechtzeitig vorsorgen.

Eine Demenzerkrankung schränkt den Alltag stark ein. Und auch rechtlich kann sie für Probleme sorgen - etwa wenn Erkrankte Bestellungen tätigen oder Verträge unterschreiben, obwohl sie eigentlich geschäftsunfähig sind. Um Ärger zu vermeiden, sollte man hier frühzeitig tätig werden und etwa eine Vorsorgevollmacht erteilen, rät die Stiftung Warentest (Ausgabe 03/2025).

Mit einer Vorsorgevollmacht darf sich die darin bestimmte Person um alle rechtlichen Angelegenheiten des oder der Demenzkranken kümmern.



Mit einer Vorsorgevollmacht darf sich eine bestimmte Person um alle rechtlichen Angelegenheiten des oder der Demenzkranken kümmern.

Das kann die Bezugsperson tun

Als geschäftsfähig gilt man bei Demenz, solange man versteht, worum es im Vertrag

geht, heißt es von der Stiftung Warentest. Ist das nicht mehr der Fall, ist der Vertrag unwirksam. Dann kann die Vorsorgevollmacht ins Spiel kommen - und die bevollmächtigte Person eingreifen. Wurde die Geschäftsunfähigkeit noch nicht gerichtlich festgestellt, kann ein ärztlicher Nachweis ausreichen.

Der oder die Bevollmächtigte kann nun für die erkrankte Person eine Rückerstattung veranlassen oder, falls etwas bestellt wurde, die Ware ablehnen.

Bei online oder telefonisch getätigten Verträgen oder Bestellungen kann die Betreuerin oder der Betreuer ebenfalls handeln. Oft ist ein Widerruf innerhalb von 14 Tagen mög-

lich. Auch nach der Frist sollte es ausreichen, den Anbieter über die Demenz zu informieren und die Handlung für unwirksam zu erklären, so Stiftung Warentest.

Die bestimmte Bezugsperson sollte zudem regelmäßig prüfen, ob eventuell neue Verträge abgeschlossen wurden. So kann sie im besten Fall früh-

zeitig eingreifen, bevor große Summen vom Konto des oder der Erkrankten abgebucht werden.

Gut zu wissen: Auch mit Demenz darf man sogenannte Bagatelgeschäfte, also alltägliche Einkäufe, die kein großes finanzielles Risiko bergen, eigenständig tätigen.

Betreuungsperson wird bestimmt

Wer keine Vorsorgevollmacht hat, hat möglicherweise zumindest eine Betreuungsverfügung verfasst, in der Personen für den Betreuungsfall bestimmt oder auch explizit ausgeschlossen werden.

Und auch wer nicht vorgesorgt hat, dem kann bei Geschäftsunfähigkeit eine Betreuungsperson zugewiesen werden. Das geschieht dann durch das Betreuungsgericht. Findet dieses keine geeigneten Personen im unmittelbaren Umfeld, setzt es einen Berufsbetreuer ein, so Stiftung Warentest.

Die Betreuer werden anders als bei der Vorsorgevollmacht in der Regel vom Gericht kontrolliert.

Bezugspersonen haften

Achtung: Der Betreuer oder die Betreuerin haftet für einen. Das gilt etwa, wenn man Schäden oder Unfälle verursacht. Darum sollten die bestimmten Personen eine private Haftpflichtversicherung abschließen, die Schäden durch Demenzkranke abdeckt, rät die Stiftung. Und die Versicherung sollte über die Krankheit informiert werden.

Und: Das Ehegattenvertretungsrecht ist nur auf sechs Monate begrenzt und somit keine langfristige Lösung.

tmn

Bekanntschaffen

Traudel, 67 J., mit super Figur u. Kurven an den richtigen Stellen. Ich halte meine Wohnung schön sauber u. gemütlich, bin Hobbyköchin u. ein großer Naturfan. Wenn Du eine ehrl., treue Frau wie mich suchst, die verschmust ist u. Dich nicht umkrempeln will, dann musst Du jetzt üb. PV anrufen. Tel. **0176-56841872**

Ute, 62 J., gutauss., mit fraul. Figur. Bin eine aufrichtige Frau, die immer tüchtig ist, mit viel Leidenschaft kocht, backt u. verwöhnt. Möchte Dir mein Herz schenken u. immer für Dich da sein. Melde Dich üb. PV u. lass uns die schönen Seiten des Lebens noch einmal neu entdecken. Tel. **0176-45891543**

Doris, 73 J., verlässliche Witwe, mag basteln u. Handarbeiten, bin eine gute Hausfrau. Trotz meines eig. Hauses bin ich flexibel u. offen für neue Wege. Ich suche e. herz. Mann, der die kleinen Freuden des Lebens schätzt u. Lust auf ein gemeins. Miteinander hat. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

Mit Verachtung oder mit Menschen?

MIT MENSCHEN. MISEREOB

Stiftung Alzheimer Initiative

Stiftung Alzheimer Initiative gGmbH
www.alzheimer-forschung.de/stiftung

Immobilienankauf

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

Kleine Träume große Wirkung

Sie wollen Großes bewirken? Dann investieren Sie in eine Zukunft ohne Alzheimer und werden Sie Zustifter. Rufen Sie uns an: **0211/83 68 06 3-0**

Stiftung Alzheimer Initiative

Stiftung Alzheimer Initiative gGmbH
www.alzheimer-forschung.de/stiftung

Verkauf

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

Ankauf

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz trocken
Tel. **05684 931670**

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

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

VIELFALT SCHAFFT CHANCEN

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

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
Sooden
- **Bühren**
- **Großalmerode**
Epteroode
Laudenbach
Rommerode
Stadt
Trubenhausen
- **Hann. Münden**
Bonaforth
Gimte
- Hemeln
Laubach
Volkmarshausen
- **Scheden**
Dankelshausen
- **Staufenberg**
Dahlheim
Landwehrhagen
Spiekershausen
- **Witzenhausen**
Gertenbach
Hundelshausen
Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

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

Heimatnachrichten
Hann. Münden/Witzenhausen

Marcel Eichholz
Hann. Münden
Mediabereiter
☎ **05541 983930**
✉ marcel.eichholz@hna.de

Anzeigenschluss: **Mittwoch 10 Uhr**

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN WITZENHAUSEN

Senioren- und Therapiezentrum **HELSA**

Attraktives Gehalt! TOP-Mitarbeiter-vorteile!

Wir suchen eine **Wohnbereichsleitung** (m/w/d) - Voll- oder Teilzeit
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

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

Haben Sie etwas zu feiern und sind wunschlos glücklich? Dann bitten Sie um **Spenden statt Geschenke!**

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Spendenaktion für die Alzheimer-Forschung. Bestellen Sie das Spenden-statt-Geschenke-Paket telefonisch unter **0800-200 400 I** oder online alzheimer-forschung.de/anlass.

Alzheimer Forschung
Initiative e.V.
Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf

4a

Bitte achten Sie auf **ausreichende Beleuchtung** auf dem Weg zum Briefkasten. Vielen Dank.

HEIMAT NACHRICHTEN

www.nh-wochenzeitungen.de

Vollzeitjob auch in 6 Stunden möglich

Viele könnten ihre Arbeit schneller erledigen, wenn sie sich von Routinen befreien.

Das gute Gefühl, viel geschafft zu haben und zudem früh mit den Aufgaben fertig zu sein - davon träumen viele, gerade in klassischen Wissensjobs. Produktivität ist das Stichwort. Aber kann man einen Vollzeitjob tatsächlich auch in weniger Arbeitszeit schaffen und so zum Beispiel zusätzliche Pausen gewinnen? Wenn ja, wie funktioniert das?

1. Produktivität verstehen

Wer seine Produktivität erhöhen möchte, ist grundsätzlich auf einem guten Weg. Denn das Wollen spielt eine wesentliche Rolle, wenn es um das Thema produktives Arbeiten geht. „Ich bin der Meinung, dass der Kern des Ganzen die Motivation ist“, sagt Sabine Rebholz, Trainerin für Zeitmanagement und Selbstorganisation. Das bedeutet jedoch nicht, dass ein jeder nur in seinem Traumjob produktiv sein kann. „Man kann in fast allem etwas Motivierendes finden kann, wenn man sich bemüht“, ist Rebholz überzeugt.

Motivation kann verschiedene Gesichter haben. Sie kann von innen kommen (intrinsisch, bezogen auf die Aufgabe) oder von außen (extrinsisch, etwa durch das Gehalt). „Bin ich zu wenig angespannt, etwa weil das Arbeitsziel nicht interessant ist, ist das ebenso wenig optimal, wie eine zu hohe Anspannung“, sagt Mariella Zippert. Die Arbeitspsychologin im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen arbeitet unter anderem in der Organisationsberatung und Teams- und Führungskräfteentwicklung. Sie weiß, dass es auf die richtige Mischung aus Motivation und guten Arbeitsfaktoren ankommt. Aber nicht nur das Wollen, auch das Können, spielt eine wichtige



Alles geschafft! Wer bestimmte Methoden anwendet, kann viel Arbeit oft auch in weniger Zeit wuppen.

FOTO: PHILLIP WATERMAN/DPA

Rolle.

Kommen zur eigenen Motivation Arbeitsaufträge, die den eigenen Stärken entsprechen, mache einen das effizient und produktiv, sagt Sabine Rebholz. „Das heißt im Umkehrschluss: Bei Brainworkern muss man eher auf das Ergebnis ihrer Arbeit schauen, als auf die Dauer der Anwesenheit“, so die Coachin. Unter „Brainworkern“, auch Wissensarbeiter genannt, versteht man Menschen, die nicht für ihre körperliche Arbeit und manuellen Fähigkeiten entlohnt werden, sondern für die Anwendung ihres erworbenen Wissens.

2. Zeitfresser erkennen

„Die zwei größten Störursacher sind die eigene Ablenkbarkeit und die Prokrasti-

nation“, sagt Sabine Rebholz. Aber was genau lenkt uns ab? Darauf gibt es viele Antworten. Eine der häufigsten, die Rebholz in ihren Kursen hört: Meetings. Bei der Meetingkultur liege uns viel im Argen, sagt sie deshalb. Es gebe zu viele, zu unproduktive und teilweise ganz und gar unnötige Meetings.

Weitere Störfaktoren sieht die Expertin etwa in plaudernden Kollegen, E-Mails, die das Postfach fluten oder auch zu vielen IT-Tools, die als Messenger und Planer genutzt werden und deren Funktionen den Mitarbeitern oft nicht ausreichend erklärt würden. „Viele Menschen wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen, und das wirkt sich negativ auf die Produktivität aus“, so Rebholz.

Außerdem problematisch: keine oder falsche Prioritäten. „Wir machen oft unwichtige Aufgaben zuerst, weil wir dadurch einen kleinen Serotoninausstoß bekommen, anstatt uns auf die wichtigen Themen zu konzentrieren“, so Rebholz. Mariella Zippert nennt weitere bekannte Zeitfresser: Social Media und Smartphones. Aber auch zu lange Wege, sowohl physischer als auch psychischer Art, seien oft ein Problem. Lange Fahrtwege sowie lange Entscheidungswege und unklare Zuständigkeiten hemmen der Psychologin zufolge die Motivation der Mitarbeiter.

3. Den inneren Fokus schärfen

Wer produktiver werden will, setzt am besten bei sich selbst

an. „Zunächst geht es um den eigenen Anspruch und inneren Fokus“, sagt Zippert. Sie rät, die Arbeitstage mit Schwerpunkten und Zielen zu versehen und sich über die eigenen Aufgaben klar zu werden. Dazu gehöre auch die Abgrenzung gegenüber Themen, für die man nicht zuständig ist.

Eine festgelegte Zeitstruktur könne vor unnötigen Ablenkungen schützen. „Strukturieren Sie Ihren Arbeitstag, wenn möglich, in kommunikative Teile und Ruhezeiten für Konzentrationsarbeit. Dafür sollte man Zeitslots einplanen, die bestenfalls auch für die Kollegen, etwa über einen geteilten Kalender einsehbar sind“, rät Zippert.

Auch Sabine Rebholz emp-

fehlt, den Blick zunächst auf die eigene Haltung und die Handlungsmöglichkeiten zu lenken, „zu unterscheiden, wo ich Einfluss und Kontrolle habe, und wo nur Interesse“. Gibt es eine Agenda für das nächste Meeting? Und muss ich wirklich dabei sein? „Vieles kann man selbst in die Hand nehmen und muss nicht auf Vorgaben der Vorgesetzten warten“, sagt Rebholz.

4. Produktivitäts-Booster testen

Es gibt viele verschiedene Ansätze, die die eigene Produktivität steigern können. Zum Beispiel die „Eat-the-Frog-Methode“, bei der unbeliebte Aufgaben an den Anfang des Arbeitstages gelegt werden. „Ich empfehle, dass man einen Tag in der Woche auswählt, an dem man morgens für anderthalb Stunden diese Aufgaben erledigt, quasi die Kröten schluckt“, so Rebholz.

Grundsätzlich sei es wichtig, dass sowohl Zeit für konzentriertes Arbeiten, als auch für Austausch, Eskalation, Krisen gegeben sei. Besonders sprunghafte Menschen rät Rebholz die Arbeit mit der Uhr. „Stellen Sie einen Wecker auf etwa 15 Minuten. Blenden Sie alle Störungen wie Pop-Ups, Banner oder Telefon aus und arbeiten Sie konzentriert an einem Thema. Dann erleben Sie, wie viel man in kurzer Zeit wegschaffen kann.“

Solche Konzentrationsphasen kann man mehrmals in den Tag einbauen. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Ihre Kollegen informiert sind und nicht zu neuen Störfaktoren werden. Außerdem rät die Coachin, nicht zwischen verschiedenen Kontexten hin und her zu springen. „Sonst entstehen viele unproduktive Löcher.“ tmm

Fiese Viren parieren

Was den Rechner schützt - sogar gratis

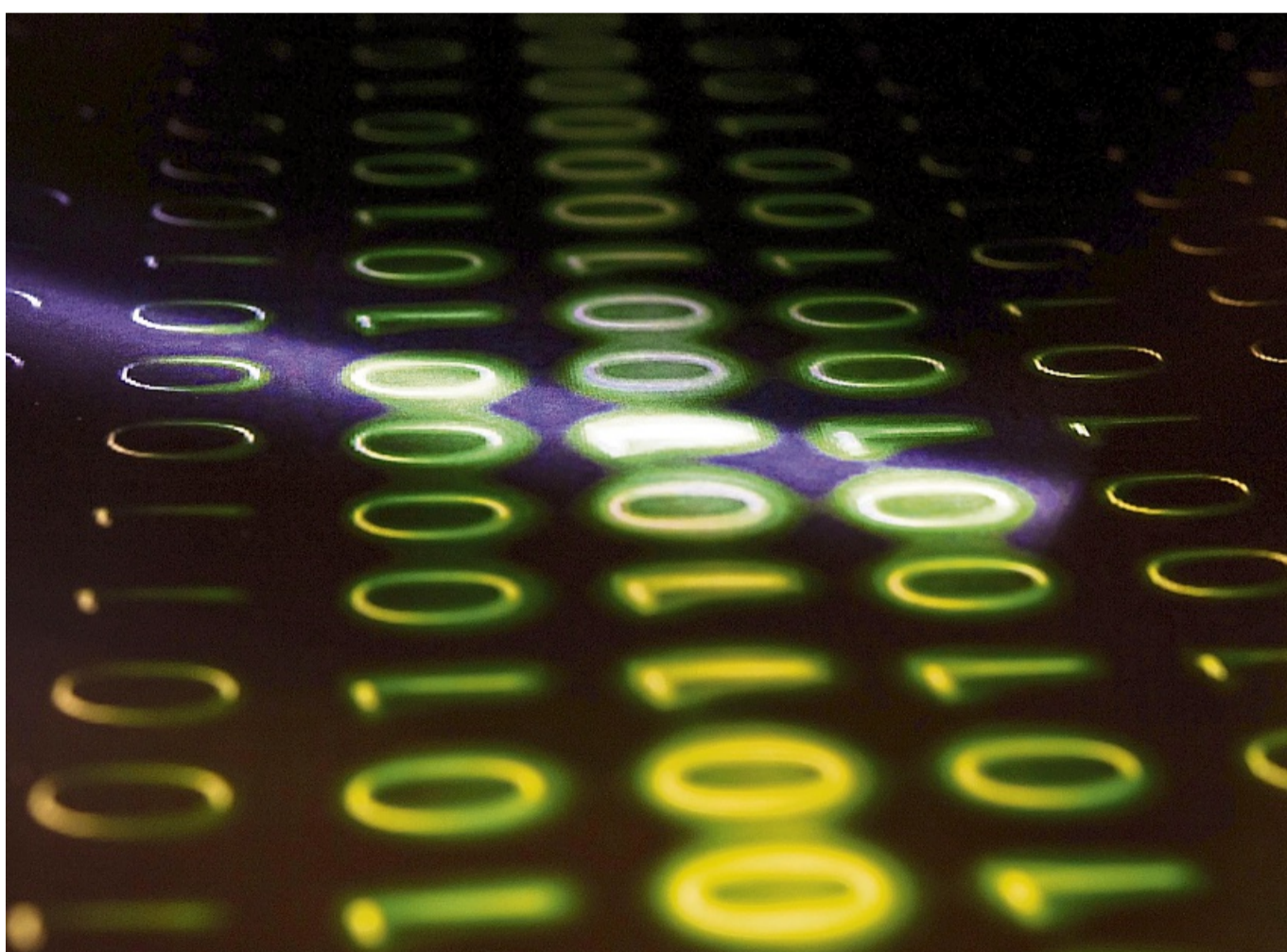
Viele Schadprogramme verbreiten sich rasant. Einige tarnen sich so gut, dass sie nicht ohne weiteres auszumachen sind. Und dann sind da noch die ständigen Phishing-Angriffe, die es auf sensible Daten abgesehen haben. Um gegen all das gewappnet zu sein, ist es sinnvoll ein Extra-Schutzprogramm zu installieren - sowohl auf Windows- als auch auf Mac-Rechnern.

Zwar zielen nur die wenigsten Viren auf Apple-Rechner. Aber wer bei MacOS auf ein separates Antivirenprogramm setzt, ist vor den bestehenden Bedrohungen inklusive Phishing besser geschützt als mit dem integrierten Apple-Schutz, berichtet „Stiftung Warentest“ über einen Test von 8 Virens Scanner für Mac und 17 für Windows (Ausgabe 3/25).

Für Windows-Rechner sei ein Extra-Programm aufgrund der viel größeren Bedrohungslage ohnehin empfehlenswert: Microsofts hauseigener und in Windows 10 und 11 integrierter Virens Scanner Defender kommt im Test nicht über eine befriedigende Gesamtnote (3,2) hinaus - das entspricht dem letzten Platz im Vergleichsfeld.

Viele sehr gute Windows-Virens Scanner kosten keinen Cent...

Ganz vorne liegt dagegen das kostenlose Bitdefender Antivi-



Irgendwo im unendlichen Binärcode könnte ein Schädling lauern. Virens Scanner untersuchen den Datenstrom deshalb ununterbrochen.

FOTO: INGA KJER/DPA

rus Free for Windows (Gesamtnote 1,3), das den Expertinnen und Experten zufolge auch

nicht ständig mit Werbung für Vollversionen und Extras nervt. Es teilt sich die Bewer-

tung und den ersten Platz mit den Bezahlösungen Avira Internet Security (27 Euro im ers-

ten, 55 Euro ab dem zweiten Jahr) und Bitdefender Internet Security (30/50 Euro im Jahr).

Kaum schlechter mit der Gesamtnote 1,4 wird das ebenfalls kostenlose Avira Free Security bewertet. Gleichauf in der Gesamtbewertung liegen Avast One Silver (35/70 Euro im Jahr für drei Geräte), Eset Home Security Essentials (40 Euro im Jahr) sowie G Data Internet Security (40 Euro im Jahr).

...und auch guter Mac-Schutz ist gratis zu haben

Bei den Virens Scannern für MacOS schneidet G Data Antivirus Mac (40 Euro im Jahr) mit der Gesamtnote 1,6 am besten ab. Nicht viel schlechter bewertet (jeweils Gesamtnote 1,8) wurden die Gratis-Lösungen Avast One Basic (Mac), AVG Antivirus Free für Mac sowie Avira Free Antivirus für Mac. Bei diesem Trio machte das AVG-Programm beim Bewertungspunkt „Unaufdringlichkeit der Werbung“ die beste Figur. Noch ein Tipp der Warentesterinnen und Warentester: Zwar lägen die Phishing-Erkennungsraten der getesteten Schutzprogramme deutlich höher als die in Browsern integrierten Phishing-Schutzkomponenten.

Trotzdem empfehle es sich, den Phishing-Schutz von Browser und Virenschutzprogramm einfach parallel laufen zu lassen getreu dem Motto: Was der eine nicht bemerkt, entdeckt vielleicht der andere.

tmm

Angebote gültig vom 03.03. – 08.03.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,83 €

ANGEBOT
9,99

<p>Holsten Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,05 €</p> <p>10,49</p>	<p>Lammbräu Bio Bier* diverse Sorten, Kasten = 10 x 0,5 l, zzgl. 2,30 € Pfand, 11 = 2,20 €</p> <p>10,99 9,99</p>	<p>Leikeim Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>11,99 9,99</p>	
<p>Tyskie Polnisch für Kenner, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>13,99 12,99</p>	<p>Rothaus Tannenzäpfle Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 11 = 2,02 €</p> <p>15,99 14,99</p>	<p>Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p>16,99 15,99</p>	<p>Maisel's Weisse diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>15,99 14,99</p>
<p>Bayreuther Hell Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 2,12 €</p> <p>13,99 12,99</p>		<p>Mixery Biermix diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,02 €</p> <p>3,99 3,49</p>	<p>Hofbräuhaus Hell Pack 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>4,79</p>
<p>Gerolsteiner Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,54 €</p> <p>6,49</p>	<p>Staatl. Fachingen Mineralwasser still, medium, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,89 €</p> <p>9,79 7,99</p>	<p>Bad Brambacher Garten-Limonade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,07 €</p> <p>8,99</p>	<p>Wetterauer Gold Apfelsaft, Apfelwein, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,67 €</p> <p>11,99 9,99</p>
<p>Spezi Original, Zero koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>13,99 11,99</p>	<p>Red Bull Original* koffeinhaltig, Pack = 4 x 0,25 l, zzgl. 1,00 € Pfand, 11 = 3,96 €</p> <p>4,11 3,96</p>	<p>top frisch Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,42 €</p> <p>3,99 3,49</p>	
<p>WIR Rietburger Qualitätswein, diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p>3,99</p>	<p>Rauch EisTee diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 1,5 l-Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 0,99 €</p> <p>1,79 1,29</p>	<p>Grasovka* Vodka, 0,5 l-Flasche, 11 = 14,98 €</p> <p>7,49 7,29</p>	<p>Prinz von Hessen Riesling, Rosé, 0,75 l-Flasche, 11 = 13,32 €</p> <p>11,99 9,99</p>
<p>Jack Daniel's Whiskey Old No. 7, Honey, 0,7 l-Flasche, 11 = 22,84 €</p> <p>15,99</p>	<p>Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen. Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>1x 2 Karten Vincent Weiss - Sommertour 2025 3x 1 Jägermeister Mini Freezer 1x Galaxy S 25</p>		

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Vorsicht vor Fehlinvestitionen! Ihr Glück hängt nicht von Äußerlichkeiten ab. Und was andere sich leisten, kann für Sie nicht von Bedeutung sein.
- STIER 21.4.-21.5.** Sie wünschen sich, einmal einen ganzen Tag für sich zu haben. Warum nutzen Sie in dieser Woche nicht einfach die Chance, die sich Ihnen bietet?
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ist Ihnen nach Ausspannen zumute? Dann verkriechen Sie sich doch ruhig in ein stilles Eckchen. Am besten natürlich in trauter Zweisamkeit.
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie haben ein gutes Gespür dafür, dass Ihren Partner etwas sehr beschäftigt. Vorsichtiges Nachfragen ist erlaubt, aber drängen Sie ihn nicht zu sehr!
- LÖWE 23.7.-23.8.** Eine ersehnte Nachricht wird Ihnen zugestellt. Ihre Freude darüber ist nur zu verständlich: Schließlich können Sie nun endlich loslegen ...
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Ihr Partner äußert einen Wunsch, den er bisher geheim gehalten hat. Wenn es irgend geht, sollten Sie ihn erfüllen: Das tut Ihnen beiden gut!

Damit das Hörgerät zur echten Hilfe wird (djd-k). Hörgeräte können den Alltag der von Hörproblemen betroffenen Menschen entscheidend erleichtern und somit die Lebensqualität verbessern. Voraussetzung dafür ist, dass der durch moderne Technik erzeugte Schall auch tatsächlich am Trommelfell ankommt. Titan-Otoplastiken sind eine deutlich bessere Alternative zu den häufig verwendeten Standard-Schirmchen. Dr. Jürgen Palm ist seit 32 Jahren niedergelassener HNO-Arzt und Allergologe und trägt seit zehn Jahren selbst Titan-Otoplastiken, er betont den Tragekomfort, die Leichtigkeit des Materials und die hygienischen Vorzüge: „In Sachen Verstärkerleistung und Mikrofontechnik hat es bei Hörgeräten große Fortschritte gegeben. Erst Titan-Otoplastiken übermitteln den dabei generierten Schall optimal über das Trommelfell an das Gehörorgan.“

WAAGE 24.9.-23.10. Sie müssen etwas mehr Gelassenheit zeigen: Mit Ihrem Vorpreschen wird eine berufliche Angelegenheit eher in Verzug geraten als in Gang gesetzt.

SKORPION 24.10.-22.11. Sie sind sehr gefordert und ein wenig hektisch. Nicht alle haben Verständnis für Ihre Situation. Lassen Sie sich aber nicht von Ihrem Weg abbringen.

SCHÜTZE 23.11.-21.12. Die plötzliche Wandlung eines bestimmten Menschen trifft Sie hart. Fragen Sie aber erst einmal nach der Ursache, ehe Sie ihn verdammen.

STEINBOCK 22.12.-20.1. Von einer bestimmten Person lässt sich jetzt einiges lernen, vor allem Geduld und Rücksichtnahme. Beachten Sie das in dieser Woche.

WASSERMANN 21.1.-19.2. Wenn Sie merken, dass man Sie neidisch anblickt, dann liegt das an Ihrer positiven Ausstrahlung, von der andere gerne etwas abhaben würden.

FISCHE 20.2.-20.3. Diese Woche wird anstrengend: Mal zeigen Sie sich selbstbewusst, dann wiederum würden Sie sich am liebsten in die hinterste Reihe verkriechen.

Brille beschlägt

Dieser Trick kann helfen

Eine kleine Menge Rasierschaum auf das Brillenglas sprühen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Egal ob man von draußen reinkommt, Maske trägt oder den Geschirrspüler öffnet: Wenn warme Luft auf kalte Brillengläser trifft, verliert manch einer den Durchblick. Ein einfacher Trick soll verhindern, dass die Brille beschlägt. Tiktok, Instagram und Co. sind voll von Lifehacks, für fast jedes Problem gibt es eine simple Lösung, die nur wenige Handgriffe erfordert und nicht teuer ist. So soll eine Rasierschaum-Kur dafür sorgen, dass Brillengläser nicht mehr beschlagen. Doch wir wissen, dass das Internet nicht immer die Wahrheit sagt. Deshalb haben wir den Rasierschaum-Tipp in unserem Hack-Check getestet. Hält der Lifehack, was er verspricht - oder ist er ein Flop? Und so geht's: Eine kleine Menge Rasierschaum auf beide Seiten des Brillenglases sprühen und mit einem weichen Tuch verreiben. Den Schaum anschließend mit einem trockenen Tuch wieder entfernen. Fazit: Der Hack funktioniert. In unserem Test beschlägt das mit Rasierschaum behandelte Brillenglas über dem Wasserdampf tatsächlich nicht. Allerdings gibt es einen Haken. Lupenrein ist das Glas nach der Behandlung mit dem Rasierschaum nämlich nicht.

So klappt's mit der Aussaat

Falsches Gießen, schlechte Erde, zu viel Wärme: Jungpflanzen sind empfindlich

Die Tage werden wieder länger und so wächst die Vorfreude auf den nahenden Frühling. Es ist die Zeit der Aussaat. Auf keinen Fall will man zu spät sein mit der Pflanzenkinderstube. Da nicht jeder ein Gewächshaus zu Hause hat, nutzen viele die Fensterbank zur Anzucht. In diesen Wochen sprießen in den sozialen Medien die Ratsschläge, welche Pflanzen zuerst in die Erde müssen. Unruhe macht sich breit, damit man nicht zu spät beginnt. Doch bevor man die Tipps umsetzt, sollte man die Anforderungen der keimenden Samen an den Standort betrachten.

1. Spezielle Keimbedingungen
Im Allgemeinen geht man davon aus, dass die kleinen Körner am besten keimen, wenn sie warm und feucht gesät werden. Das trifft aber nicht immer zu. „Man unterscheidet zum einen die sogenannten Kühlkeimer und zum anderen die Licht- und Dunkelkeimer“, sagt Annette Holländer, ausgebildete Samengärtnerin und Buchautorin.

Kühlkeimer (oder auch Frostkeimer)

Die Samen von beispielsweise Pfingstrosen, Alpenveilchen oder Bärlauch brauchen einen Kältereiz, damit die Entwicklung in Gang kommt. Dazu werden sie mit etwas feuchtem Quarzsand gemischt und in Tüten gefüllt. Diese legt man in das Gemüsefach im Kühlschrank oder direkt in den Gefrierschrank.

Nach ca. vier bis sechs Wochen ist die Keimhemmung aufgehoben. Wer den Platz hat, kann die Samen auch im Spätherbst aussäen und die Gefäße über den Winter in das Frühbeet stellen.

Lichtkeimer

Pflanzen wie etwa Basilikum brauchen Licht, damit die Keimhemmung abgebaut wird. Sie dürfen keinesfalls mit



Anzucht auf dem Fensterbrett: In Sachen Belichtung eignet sich für zarte Pflänzchen am besten ein Platz am Ost- oder Westfenster. FOTO: BRITTA PEDERSEN/DPA

Substrat abgedeckt werden.

Dunkelkeimer

Im Gegensatz dazu müssen Pflanzen wie Kürbis und Schnittlauch entsprechend mit Substrat abgedunkelt werden.

2. Der richtige Zeitpunkt

„Der Kardinalfehler bei der Aussaat besteht darin, dass man zu früh mit der Aussaat anfängt“, sagt Gärtnermeisterin Hanna Strotmeier. Natürlich möchte man loslegen, und die Temperaturen in den Wohnräumen fördern die Keimung. Für Tomaten, Aubergine und Co. dauert es allerdings bis sie ins Freie können. Sie wachsen, brauchen zusehends mehr Platz. Die Entwicklung der Pflanzen in der Wärme führt zu langen, weichen

Trieben, Schädlingsbefall und mitunter sogar zum Stocken des Wachstums.

Daher rät die Gärtnermeisterin mit der Aussaat von Tomaten, Gurken und Kürbissen noch ein wenig zu warten. „Ideal ist für diese Gemüsearten eine Aussaat in der ersten Märzhälfte, weil man die Pflanzen vier Wochen später pikieren kann“, sagt Strotmeier.

Aber es gibt auch Ausnahmen: Bei Paprika und Chilis macht eine frühe Aussaat im Laufe des Februars ebenso Sinn, wie bei Sellerie und Gemüsezwiebeln. Die Keimung dauert trotz Wärme lang und die Pflanzen entwickeln sich langsam.

3. Wichtige Vorbereitungen

Wenn sich dennoch Ungeduld breit macht, gibt es vor der eigentlichen Aussaat wichtige

Vorbereitungen zu treffen. Hat man die Arten und Sorten ausgewählt, heißt es die Samentüten nach der Art der Keimung zu sortieren.

Damit die Anzucht der Pflanzen gelingt, ist ein Anzuchtsubstrat zu empfehlen. Man sollte keine gebrauchte Erde verwenden, denn darin können sich bereits Trauermücken vermehrt haben. „Sie schädigen die Wurzeln der Jungpflanzen mitunter stark“, sagt die Samengärtnerin Annette Holländer.

Die Vorteile von Anzuchterde? Eine gute Durchlüftung, ein geringer Nährstoffgehalt und eine gute Wasserspeicherfähigkeit. Die Töpfe, Schalen oder alternativen Anzuchtgefäße müssen sauber geschrubbt und anschließend desinfiziert wer-

den. So vermeidet man die Übertragung von Schimmelpilzen und anderen Krankheitserregern.

4. Die Temperaturführung

Während der Keimung bevorzugen die meisten Arten Temperaturen zwischen 20 und 24 Grad Celsius. Das ist auf dem Fensterbrett meist gegeben. Wenn nicht, verlängert sich Hanna Strotmeier zufolge die Keimdauer. Das ist zunächst kein Problem. Aber werden die Saatschalen zu nass gehalten, entwickeln sich Schimmelpilze.

Zeigen sich die ersten grünen Spitzen, sollte die Temperatur gedrosselt und die Lichtintensität erhöht werden. „Ein Südfenster ist also keine gute Idee“, so die Gärtnermeisterin. Die hohen Temperaturen führen

zu einem Schock für die zarten Pflänzchen. Besser ist ein Ost- oder Westfenster für die Belichtung.

Ansonsten sollte nach der Keimung die Umgebungstemperatur grundsätzlich gesenkt werden. In der Wohnung kommen das unbeheizte Schlafzimmer oder ein Flur infrage.

5. Probleme vermeiden

Mitunter fallen die gut gekeimten Jungpflanzen nach wenigen Tagen um und sterben ab. Annette Holländer erklärt: „Meist faulen die Sämlinge von der Wurzel ab.“ Verantwortlich dafür sind Pilze, die die sogenannte Umfallkrankheit verursachen. Sparsames Gießen lautet die Devise gegen dieses Problem.

6. Die Sache mit dem Platz

Wer selbst aussät, muss frühzeitig bedenken, dass die Pflanzen von Woche zu Woche mehr Platz brauchen. Wenn sich etwa das zweite oder dritte Blattpaar am Haupttrieb zeigt, wird es Zeit die Pflanzen zu vereinzeln. Der Fachmann nennt das Pikieren. Dabei werden die Sämlinge einzeln in Töpfe mit einem hochwertigen Pflanzsubstrat umgesetzt.

Grundsätzlich sollten die Jungpflanzen jetzt nicht zu feucht gehalten werden. Hanna Strotmeier erläutert, dass weniger Wasser die Pflanzen gedrungener wachsen lässt. Das Pikieren entfällt bei Kürbissen, Gurken und Sonnenblumen, bei denen man die Samen leicht einzeln oder in kleinen Gruppe aussät.

7. Der Übergang ins Freie

Zum Abhärten der Pflanzen empfiehlt sich in den letzten Wochen ein heller und kühler Platz. Ideal ist beispielsweise ein Frühbeet mit einer Abdeckung, die vor den Nachtfrost schützt, die meist in der ersten Maihälfte auftreten. Tagsüber können die Pflanzen bereits ungeschützt im Freien stehen. tmn

Plötzlich wärmer

Haus nach Schnee und Frost auf Risse und mehr prüfen

Zum Wochenende hin steigen die Temperaturen vielerorts auf zweistellige Plusgrade, nachdem es zuvor länger knackig kalt war: Ein guter Zeitpunkt, um sich sein Haus genauer anzuschauen. Denn im Laufe des Winters können am Gebäude Schäden auftauchen. Wichtig ist dann, zu unterscheiden, was man dringend reparieren sollte - und was warten kann.

Moos oder Algenbeläge an der Fassade sind zwar lästig. In der Regel reicht es aber, die Mauer abzuwaschen, um die Verschmutzungen zu beseitigen, schreibt der Verband Wohneigentum. Solche Reinigungsarbeiten kann man durchführen, wenn es dauerhaft warm ist.

Auch mit vielen Reparaturen am Haus sollten Eigentümer in der Regel warten, bis kein Frost mehr zu erwarten ist. Doch manchmal muss man schnell handeln, damit keine weiteren Schäden entstehen oder auf andere Bereiche übergehen.

Risse in der Fassade beheben
Risse in der Fassade können die Bausubstanz beeinträchtigen, so der Verband Wohneigentum - genauso wie abgeplatzte Farbe oder abgeplatzter Putz. Um schwerwiegende Feuchtschäden zu vermeiden, sollten Eigentümer solche Schäden zeit-



Wenn es nach der Winterkälte wieder wärmer wird, sollte die Fassade auf Risse überprüft werden. FOTO: FRISO GENTSCH/DPA

nah beheben.

Risse am Mauerwerk entstehen meist im Winter, wenn Wasser in kleinste Nischen in

der Fassade eindringt. Bei Frost gefriert das Wasser dann zu Eis und dehnt sich aus - was den Putz sprengen kann. Gerade

durch die wechselhaften Temperaturen im Frühling können sich solche Schäden noch vergrößern, wenn das Wasser im

Wechsel gefriert und wieder taut.

Noch ein Tipp: Auch die Abflussrohre sollte man unbe-

dingt überprüfen - denn auch verstopfte Rohre können platzen, wenn sich darin das Wasser staut und es später erneut gefriert.

Bei dauerhaft nassen Stellen schnell handeln

Nicht immer entdeckt man Schäden auf den ersten Blick. Manchmal liegt die Ursache unter dem Bodenbelag. Ein Warnsignal: Wenn irgendwo unkontrolliert Wasser herausläuft. Das kann ein Hinweis auf ein geplatztes Rohr oder größere Risse sein.

Auch wenn nasse Stellen an der Fassade trotz Sonne und frühlingshaften Temperaturen nicht trocknen, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass ein größeres Problem dahintersteckt. Dann sollten Eigentümer schnell handeln - auch damit die Schäden nicht auf angrenzende Bereiche übergehen.

Sind die Schäden an der Fassade großflächiger, sollten Eigentümer über eine komplette Renovierung der Hauswand nachdenken.

Der Verband Wohneigentum rät: Sind ohnehin umfangreichere Arbeiten nötig, kann es sinnvoll sein, für das gesamte Haus auch gleich eine Dämmung anzubringen. tmn

NORMA®

Spezialitäten aus OSTEUROPA



ab Montag, 3. März

Schlesische Wurst
Polen – geräuchert
8 Stück,
735-g-Packung
(1 kg = 7,88)
je Packung

UVP 6,79
5,79* **14% billiger**

735 g

Delikatess Creme
Ungarn – Zwiebel-, Knoblauch-,
Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-
Gewürz-Creme, Zwiebel-Chili-
Creme oder Paprikamark,
mild oder scharf,
160-g-Tube (1 kg = 11,81)
je Tube

UVP 2,79
1,89* **32% billiger**

Echt ungarische Salami XXL
Ungarn – Classic,
1-kg-Packung (1 kg = 10,99)
je Packung

UVP 13,99
10,99* **21% billiger**

1 kg

Polnischer Aufschnitt
Polen – Original polnische
Spezial besonders würzig
oder Beskada
herzhaft im Geschmack
150-g-Packung
(1 kg = 11,93)
je Packung

UVP 2,59
1,79* **30% billiger**

Orangen Spanien
im XXL-Erntesack Kl.
I, Sorten: Navel oder Lane Late, große,
sonnengereifte, handverlesene Früchte,
5-kg-Sack (1 kg = 1,40)
je Sack

XXL - 5 kg
6,99* **große Früchte!**

Würstchen XXL
Polen
– aus Schweinefleisch,
30 Stück, 1,5-kg-Packung
(1 kg = 7,49)
je Packung

UVP 7,29
5,99* **17% billiger**

800 g

Fischspezialität
Lettland – mit transparentem
Deckel, geräucherte Muscheln
120-g-Dose (1 kg = 20,75),
Sproten oder Sardinen

240-g-Dose
(1 kg = 10,38)
je Dose

UVP 2,99
2,49* **16% billiger**

Anno 1790 Kräuterlikör
Ungarn – Eine ungarische Likörspezialität
Zwack – Classic
40% vol oder
Zwetschke 34,5% vol,
0,7-l-Flasche
(1 l = 18,56)
je Flasche

UVP 15,49
12,99* **16% billiger**

Dalmatinische Aufschnittplatte
Kroatien –
Speck, Landschinken
und Salami
120-g-Packung
(1 kg = 20,75)

UVP 2,99
2,49* **16% billiger**

Zitronen Spanien
Kl. I, Sorte: Primofiori, große,
ausgewählte, saftige Früchte,
2-kg-Netz
(1 kg = 1,50)
je Netz

XXL - 2 kg
2,99*

Instant-Nudeln
Hühnchen-, Enten- oder
Rindgeschmack 5x400-ml-
Packung, ergibt 2 l (1 l = 1,-)
je 5er-Pack

32% billiger
zum Vergleich: UVP Einzelpackung = -59
1,99*

5er-Pack

Instant-Nudeln Big Cup
Rind-, Huhn-Curry (scharf),
Gemüse- oder Huhn-Geschmack 75-g-Becher
(1 kg = 15,87)
je Becher

20% billiger
UVP 1,49
1,19*

Sriracha Chilisauce
süße, scharfe oder
sehr scharfe Sauce
455-ml-Flasche
(1 l = 6,57) je Flasche

33% billiger
UVP 4,49
2,99*

Sauce
süß-sauer mit extra Ananas
oder Gemüse
675-g-Glas

29% billiger
UVP 3,69
2,59*

675 g

Speisekartoffeln
„Pom'Alliance“, Frank-
reich Sorten: Gourmandine/
Jazzy, festkochende, gelbfleischige Kar-
toffel mit glatter Schale und angeneh-
m vollem Geschmack,
2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,40)
je Beutel

2,5 kg!
3,49*

➔ BIS ZU 56% SPAREN

Hochwertige 8 cm dicke Wende-Polsterauflagen
• Auflagen mit hochwertigen Kreissteppungen
und attraktivem
Stehsaum
(außer Sitzkissen
4er-Set)
• Hochwertiger
Bezug:
52% Polyester,
48% Baumwolle

1 Hochlehner-Polsterauflage
• ca. 120 x 50 x 8 cm • Mit Eck-Halte-
bändern und seitlichen Bindekordeln

2 Niedriglehner-Polsterauflage
• ca. 97 x 47 x 8 cm • Mit Gummri-Rück-
halteband und seitlichen Bindekordeln

3 Sitzkissen 4er-Set
• ca. 40 x 40 x 8 cm
• Extra weiche 8 cm-
Polsterfüllung
je 4er-Set

je Ausführung **11,99***

Obermaterial mit BIONIC FINISH® ECO
• Schmutz- und flüssig-
keitsabweisend
• Langanhaltende
Farb- und Bezugs-
qualität • Schnell-
trocknender Bezug

TOP QUALITÄT
✓ Besonders strapazierfähig
✓ Hoher Sitzkomfort durch
besonders dicke, extra wei-
che 8 cm-Polsterfüllung

je Ausführung **9,99***

Akku-Rasenmäher 40V
„brushless“ BC-MP380-X – SET S4
• Für Rasenflächen bis 500 m²
• Komfortabler Elektro-Start • Zentrale 6-fach Schnitthöhen-
verstellung 25 – 70 mm **10 Jahre Garantie**

44% billiger
UVP 359,99
199,-*

BAUFIX Zaun- und Gartenlasur 5 Liter
• Mit Imprägnierwirkung und Verwitterungsschutz • Für Weich- und Harthölzer
• Atmungsaktiv (1 l = 2,-) je Lasur

56% billiger
UVP 22,95
9,99*

Ziegenleder-Gartenhandschuhe
• Komfortable Elastik-Einsätze
im Handrücken • Größen 7 – 11
(Farbbei-
spiele)

je Paar **4,99***

Garten- und Bausieb jeweils
• Siebrahmen aus hochwertigem Kunststoff
• Geflecht aus galvanisiertem Stahl
3 Jahre Garantie

je Ausführung **14,99***

Aluminium Leitergerüst 3 in 1 Gerüst ca.
147 x 90,6 x 173 cm • 2 x 6 Stufen pro Seite • Lange Schiebeleiter ca. 271 cm
• Plattform ca. 147 x 40,5 cm • Stehhöhen Plattform 99,5 cm /
72,8 cm / 46,1 cm 3 Jahre Garantie

129,-*

**XXL-Holzver-
binder-Set** 3 Jahre Garantie

je Ausführung **4,99***

GARTENSCHUTZHAUBEN ZUM SCHUTZ VOR WIND, WETTER, NÄSSE, STAUB UND SCHMUTZ • Jeweils inkl. Befestigungskordel • Wasserabweisend • Besonders strapazierfähig
• Mit verstärktem Abschlussaum • Reißfest • Inkl. Alu-Befestigungsösen

Schutzhaube für 1 Hochlehner-Sessel oder 6 Stapel-Stühle L/B/H ca.
80 x 90 x 110 cm
4,99*

Schutzhaube für Gartenbank in 2 Größen
• Für 2-Sitzer, L/B/Sitzhöhe/Lehnenhöhe
ca. 134 x 70 x 63/89 cm • Für 3-Sitzer, L/B/
Sitzhöhe/Lehnenhöhe ca. 160 x 70 x 63/89 cm

2-Sitzer 3,99*
3-Sitzer 4,99*

Schutzhaube für Rasenmäher L/B/H ca.
103 x 50 x 97 cm
7,99*

Schutzhaube für Sonnenschirme
Haube in ca. 135 x
Ø ca. 35 cm/210 x
Ø ca. 50 cm
für Schirme bis zu
Ø ca. 3 m
4,99*

Schutzhaube für Tischgruppen
rund ca. 80 x 163 cm
4,99*
eckig ca. 210 x
160 x 80 cm
5,99*

Schutzhaube für Gartenliege
• L/B/H ca. 210 x 80 x 40 cm
4,99*

Schutzhaube für Gartengrill
rund ca. 80 x 200 cm
6,99*

Strick-Longpullover für Damen • 100% Acryl
• Lässig längere Form • Ideal zu Leggings und schmalen Hosen
• Größen S (36/38) – XL (48/50)

48% billiger
UVP 34,99
17,99*

Outdoor-/Trailsschuhe
für Damen oder Herren • Robustes Ober-
material • Atmungsaktives Meshfutter
• Profilierter TPR-Laufsohle • Größen 38 – 45
je Paar

11,99*

*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/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet
und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.

Stark reduziert GROSSER WINTERSCHLUSSVERKAUF! Mehr Textilien fürs Geld – jetzt bis zu 70% sparen